

# Painonvartijat®

WWW.PAINONVARTIJATLEHTI.FI

7,90 €

## UOSI 2030

Millainen on  
lipainoinen  
nainen?

Marjo Valtonen

kokkikoulussa  
kehittää

harmonian resepti:  
Choi-Kung

erellistä  
vatsan tunteutta

Jojoilijakin  
voi olla  
onnistuja

Ruokaviikko  
KEVYTTÄ PUOLI-  
VALMISTEILLA

21  
ruoka-  
ohjetta  
PISTEarvoineen!

-27 kg

# Tyylikäs emäntä

MARIKAN VAUHDIKAS  
PAINONPUDOTUS

"Aina pitäisi ajatella, että matka on tärkein." ARJA -32 KG



1

2

3

4

5

6

8

7

PHYTOMER

EMBELLISSEUR JAMBES

CRÈME CORRECTRICE IMPERFECTIONS  
BEAUTIFUL LEGS BLEMISH ERASER CREAM

150 ml - 5 Fl.oz

planet spa

greek seas conditioning seaweed hair mask  
miers de grèce mousique capillaire disciplinants aux  
extraits d'algues marines

150 ml / 5 fl.oz

THANN

TALASSO

EQUAVE

EQUAVE  
ALGUES SEAWEED

AHAVA

Dead Sea  
with Crystals  
Cristaux de  
à Mer Morte

THALION  
Thalasso cosmetics

BAUME CORPOREL  
NUTRI-VELOURS

# Meri sisälläni

Thalassoterapia ammentaa voimansa meren hoitavista ainesosista.

TEKSTI **KARITA SAINIO** KUVA **PAULIINA SALONEN**

**M**ERI ON MAAILMAN VANHIN KAUNUSHOITOLA. Vuosisadasta toiseen se on hellinyt vierailijoitaan hoitavilla aarteillaan. Sen levät ovat pullollaan vitamiineja ja hivenaineita. Merenpohjan pehmeä muta puhdistaa, poistaa nestettä ja vaikuttaa rasva-ainevaihdunnan tasapainoon. Suolainen vesi desinfioidu ja vilkastuttaa nestekiertoa.

”Meri on elämän alkulähde. Jo kohdussa kylvemme suojaavassa vedessä, jonka koostumus on hyvin lähellä merivettä. Osaamme luonnostaan käyttää meren ainesosia kehomme parantamiseen ja sen alkuperäisen tasapainon löytämiseen”, thalassoterapiaan pohjautuvan Thal’ion-kosmetiikkasarjan pääkouluttaja **Sophie Alemany** kertoo.

Thalassoterapiassa hoidetaan kehoa ja mieltä käyttäen meren mineraaleja, suolavettä, levää ja mutaa raaka-aineina. Välimereltä kotoisin oleva hoitomuoto on suosittu Suomessakin.

”Puhtaaseen thalassoterapiaan tosin kuuluu myös merinäköalasta ja meri-ilmasta nauttiminen. Hoitojen ohessa asiakkaalle tarjotaan syötäväksi meriruokaa, kuten simpukoita ja hummereita. Näin täydellistä thalassoterapiaa ei vielä Suomesta saa”, estenomi **Heidi Lokka** kaupunkikylpylä SpaFindistä kertoo.

## MERITERAPIAA PÄÄSTÄ VARPASIIN

Meriterapia sopii kaikille. Kylpyinä ja hauteina meren antimilla saadaan tehokkaita tuloksia muun muassa aineenvaihdunnan vilkastuttamisessa ja nesteen poistamisessa. Kasvonaamioissa meri supistaa huokosia sekä puhdistaa ihoa. Meren voimalla myös silotetaan juonteita sekä kiinteytetään ja kuoritaan ihoa.

Yksi suurimmista thalassoterapian hyödyistä on sen kehoa tasapainottava vaikutus. Merelliset hivenaineet, proteiinit, vitamiinit ja aminohapot hoitavat vartaloa päästä varpaisiin. ▶

**1** **SISALGAAVE-KASVISTA VALMISTETTU PEHMEÄ KINNAS KUORII IHON HELLÄVARAISESTI.** Kintaan sisällä oleva saippua vaahtoa puhdistavaa wasabia ja merilevää sekä talia imevää savea. Sekoitus eteerisiä öljyjä virkistää mieltä. Tuotetta ei voi olla nuuhkimatta – niin hyvältä se tuoksuu.

*The Body Shop Pure Detox Radiance Boosting Sisal Cleanser, 150 g 13,70 €*

**2** **MERILEVÄÄ JA -SUOLAA SISÄLTÄVÄ HIUSNAAMIO ELVYTTÄÄ HIUSTA** ja tasapainottaa niin kuivan kuin rasvaisenkin päänahan talituotantoa. Geelimäisen naamion raikas meren tuoksu tuo Kreikan kylpyhuoneeseen.

*Avon Greek Seas hoitava hiusnaamio, 150 ml 8 €*

**3** **SERTIFIOITU LUOMUMERKKI EQUAVIE ON SÄILÖNYT MEREN RIKKAUDET LASIPURKKEIHIN.** Seaweed-ravintolisä sisältää eri levätyyppejä, jotka edistävät aineenvaihduntaa. Sea-puristeet sisältävät mineraalirikasta merivesilähdevettä sekä magnesiumia ja levää. Ravintolisä rentouttaa ja sopii käytettäväksi etenkin stressaavina aikoina.

*Equavie Seaweed, 60 tablettia 34,80 €. Equavie Sea, 60 tablettia 33,80 €.*

**4** **TÄMÄ SELULIITTIVOIDE NÄYTTÄÄ MUTAKYLVYLTÄ** mutta ei ole sitä. Vartalolle levitettäessä mutavoide imeytyy helposti ihoon. Selluliitin kimppuun käyvät meren mineraalisuolat, phytoplanktoneita sisältävä turve sekä kofeiini.

*Bottega Verde Talasso Hoikentava mutahoito, 250 ml 26,90 €*



## Meren tarkkailu on terapiaa mielelle.

"Thalassoterapia on hyvin kokonaisvaltaista. Se antaa nopeita tuloksia, jotka näkyvät turvotuksen poistumisena sekä ihon terveenä värinä ja pehmeutenä. Hoidot antavat itsevarmuutta kantaa omaa kroppaa", Lokka toteaa.

### SUKELLUKSIA HYVÄÄN OLOON

Jos meri on lähellä, se toimii oivana kotihoitona. Mereen sukeltaminen hellii mieltä, ja sen suola tekee hyvää etenkin atooppiselle tai ihottumasta kärsivälle iholle.

"Veden kannattaa antaa kuivua iholle, jolloin vitamiinit ja mineraalit imeytyvät ihoon", Alemany ohjeistaa.

Leviä ei kuitenkaan voi käyttää suoraan merestä. Thalassoterapiassa käytettävät levät hienonnetaan merestä keräämisen jälkeen, jolloin niistä saadaan eroteltua vitamiinit ja mineraalit. Levät myös kerätään tarkoin valituilta alueilta, joihin epäpuhtauksista kärsivä Itämeri ei kuulu.

Merestä voi kotioloissa nauttia kastumattakin. Laiturilla istuskelu ja meren tarkkailu on terapiaa mielelle. Puhdas meri-ilma tuulettaa ajatukset ja tuo tilalle uutta, raikasta energiaa. Veden äärelle hiljentyessä huomaa, että tuhansia vuosia vanhalla merellä on meil-le paljon kerrottavaa. #

**5 YLI PUOLET 50 VUOTTA TÄYTTÄNEISTÄ NAISISTA KÄRSIIPIENTEN VERISUONTEN NÄKYMISESTÄ SÄÄRIEN JA REISEN IHOLLA.** Phytomer on kehittänyt hoitovoiteen, joka hillitsee ihon tulehdusreaktioita sekä estää pienten suonien ilmestymistä iholle. Tuote myös ehkäisee jalkojen turvotusta ja edistää mikroverenkiertoa. Vaikuttavina aineina toimivat merelliset flavonoidit, Chorella-levän peptidit sekä punaleväuute.

*Phytomer Embellisseur Jambes, 150 ml 49,90 €*

**6 MEREN VOIMAN JA TIETEEN YHDISTÄVÄN THAL'ION-KOSMETIIKKASARJAN VARTALOVOI ON KUIN SILKKIKYLPI IHOILLE.** Tuotteessa Wakame-levän öljy uute ravitsee sekä pehmittää ihoa ja Ulva lactuca -levä kiinteyttää ja parantaa ihon kimmoisuutta.

*Thal'ion Velvet Body Butter, 200 ml 53,70 €*

**7 AHAVA ON HEPREAA JA TARKOITTA RAKKAUTTA.** Ahava Pure Spa -sarjan rakkauden kohteena on Kuollutmeri. Sen rikkauksia täynnä olevat vesi, muta ja kasvit hoitavat ihoa ja rauhoittavat mieltä. Kuolleenmeren mineraalikylysuola rentouttaa ja virkistää. Kylpy myös vilkastuttaa tehokkaasti aineenvaihduntaa. Jalkakylpynä mineraalisuola vähentää jalkojen hikoilua. Monikäyttöiset suo-

lakiteet toimivat myös ihon kuorijana ja verenkierron vilkastuttajana. *Ahava Dead Sea Bath Crystals, 250 g 6 €*

**8 KESKELTÄ KIIREISINTÄ HELSINKIÄ, STOCKMANN-TAVARATALOSTA, LÖYTYY UUSI HEMMOTTELUKEDAS THANN SANCTUARY DAY SPA.** Testasimme kaupunkikylypylässä kiinteytystä lupaavan merisuolaisen vartalokuorintahoidon.

Hoito aloitetaan lämpimällä jalkakylvyllä, johon on siroteltu desinfioivaa merisuolaa. Rentouttavan kylvyn jälkeen siirrytään hoitopedille yllällisen pehmeiden lakanoiden alle. Vartalo kuoritaan hierovin liikkein merisuolaa, luonnonöljyjä ja eteerisiä öljyjä sisältävällä kuorintavoiteella. Suola pehmentää ja ravitsee ihoa, poistaa kuolleen ihosolukon sekä vilkastuttaa pintaverenkiertoa. Kuorinnan jälkeen vartaloa hierotaan lämmitetyllä hierontaöljyllä.

Mustalla värillä sisustettu hoituhuone vei ajatukset pois päivän kiireestä. Hoitajan vahvat hierontaliikkeet olivat taivaallisia. Kuorintavoide ja öljy saivat ihon sileäksi ja kimmoisan napakaksi. Hoidon jälkeen sai vielä nautiskella hiljaisuudesta ja hyvästä olostu yrttiteen parissa hoitolan rentoutumishuoneessa.

*Aromatic Salt Scrub & Massage – kiinteyttävä suolakuorinta ja hieronta, 60 min. 89 €. Hoidossa käytettävä Oriental Essence Salt Scrub Vartalon suolakuorinta, 450 g 29,90 €*