

kevään

ILTALEHTI Osta Iltalehden kanssa»



09
3.3.2010

Ilomaa

Kevään trendivärit!

"KOSTIN PETTÄJÄ-MIEHELLE"

Nainen syö näitä vitamiineja

Terveyttä

Anu Sinisalo:

Työttömyys opetti venyttämään penniä

Näin nainen tienaa ja elää



MAA-FELDT-RAN
Mikä jaksamaa



plus» Susan Sarandon, Mikael Konttinen
ELLA KANNINEN
Sekoitin miehen ja rahat
Talvijalat

al.vko 2010 -10



350090-9

414883 500900

10009

Askel kevääseen

Kuiva pakkassää, talvisaappaat ja korkeat korot ovat koetelleet jalkojasi koko pitkän talven. Hoida talvijalat kevätkuntoon jo nyt.

Teksti Kaisa Virtanen Kuvat COLOURBOX, Jenni Gästgivar ja valmistajat

Hyväkuntoisiin jalkoihin ei ole oikotietä. Jalkojen terveydestä tulisi opetella huolehtimaan päivittäin.

– Jos olet kuitenkin koko talven laiminlyönyt jalkojesi hoidon, käy ensin jalkaterapeutin käsittelyssä, neuvoo jalkaterapian lehtori, THM Riitta Saarikoski Metropolia Ammattikorkeakoulusta.

Hoida joka päivä

Pese jalat päivittäin haalealla vedellä. Käytä pesemisessä miedosti hapanta pesunestettä. Unohda kuivattavat saippuat ja suihkugeelit.

Kuivaa jalat huolella. Muista kuivata myös varpaiden välit. Tarkista samalla, onko sinulla varvasvälihautoimia tai jalkasiltsaa.

Levitä jalkoihin rasvaa. Kantapäille voit käyttää kosteuttavia kantasuojia, joita saat apteekista.

Älä väitä, että jalkojen hoito olisi vaivalloista

ja aikaa vievää. Kun hoidat jalkojasi säännöllisesti päivittäin, se vie aikaa saman verran kuin hampaiden pesu.

Unohda raspi

Raspaus lisää kovettumia. Kun hankaat ihoa raspilla tai hohkakivellä, iho alkaa punoittaa, kuumottaa ja kasvattaa suojakseen uutta ihosolukkoa. Lopputulos on sama kuin, jos käyttäisit liian pieniä tai hankaavia kenkiä. Ihoon kehittyvä nopeammin uusi ja usein aikaisempaa laajempi kovettuma-alue.

Hanki kunnon voide

Jos olet laiminlyönyt jalkojen rasvauksen tai rasvannut jalkojasi kasvo-, käsi- tai vartalovoiteilla,

se näkyy jalkojen ihon kuivumisena, hilseinä ja kantapäiden halkeamina.

Jalkapohjien paksu iho vaatii täyteläistä, 60-prosenttista perusvoidetta. Myöhemmin kun jalkasi ovat paremmassa kunnossa, voit mahdollisesti siirtyä kevyempiin voiteisiin.

On tärkeää, että veden haihtumista ihosta estävä voide ei ohenna ihon sarveiskerrosta. Jalkojen iho ei tarvitse lämmittäviä tai viilentäviä voiteita. Voiteet, joissa on esimerkiksi mentholia ja kamferia, kuivattavaa ihoa. ■

Asiantuntijana jalkaterapian lehtori, THM Riitta Saarikoski Metropolia Ammattikorkeakoulusta.

Kokeile näitä

- » Kuiville jaloille tarkoitettu **Eucerin Dry Skin 10 % Karbamid-jalkavoide** (14,60 €/100 ml) sisältää karbamidin lisäksi kosteuttavaa glyseriiniä ja AHA-happoa. Voide imeytyy nopeasti, joten se sopii hyvin myös aamusiuhkun jälkeen.
- » Raikastavassa ja hajuhaittoja vähentävässä **Luontoäidin jalkasuihkeessa** (9,10 €/50 ml) on luomukehäkukan yrttiutetta, luomuhevokas-tanjaa, laventelia, teepuuta ja salviaa.
- » Jalkojen hemmotteluhetken tarkoitettu **Avon Foot Works -jalkakuorinta-aine** (6,50 €/75 ml) sisältää ruskeaa sokeria. Vaniljantuoksuinen kuorinta-aine poistaa kuollutta ihosolukkoa.
- » **Aesthetico Callus Cream -jalkavoide** (32 €/100 ml)

- sisältää ihoa hoitavaa ureaa. Kuivatassuiset saattavat mieltä tähän täyteläiseen voiteeseen, jossa ei ole häiritsevää tuoksua.
- » Ylellisyyttä jaloille tarjoaa **CND Raw Earth SpaPedicure Foot Mask -jalkanaamio** (29 €/85 g). Vulkaaninen savi lämmittää palelevia jalkoja.
- » Väsyneiden jalkojen hoitoon sopii täyteläinen **Clarins Foot Beauty Treatment Cream -voide** (28,70 €/125 ml). Se imeytyy hetkessä ja jättää jalat kivan pehmeiksi.
- » **Mavalan Soothing Foot Bath Salts -jalkakylpysuola** (13 €/300 g) rauhoittaa ja rentouttaa väsyneitä ja turvonneita jalkoja. Kuollenmeren suolaan on lisätty aktiiviaineita, joiden ansiosta jaloista tulee kuin uudet.

