

"Sisulla ylös pyörätuolista" sivu 20

17

Kodin kuvalehti

Suomen suurin naistenlehti

Kunto-remppa nosti itsetuntoa s. 92

SAIN OTKUT" olme kovaa sitarinaa

Arvomme 700 leffalippua!

Väritä keittiö punaisella

niäksi komaille

EIJO TAIPALE TYTÄR KRISTA

kea kenkä ka jalkaan



28 herkullista sivua

plus Pizzat, pastat ja miniklassikot Suu makeaksi suklaalla ja vaniljalla

Italia lautasella



Koko elämä yksissä kansissa

NÄIN TEHDÄÄN KAUNIS MANIKYYRI

KOTONA Innostun joskus – tosin liian harvoin – tekemään itselleni kunnan kotimanikyyrin. Puhdistan lakan, viilaan kynnet, kuorin ja kylvetän kädet ja huollan kynsinauhat. Kynsilakan kuivuttua rasvaan kädet hyväntuoksuisella käsivoiteella. Käsiiä ja kynsiä on huomattavasti mukavampi katsella hoidettuina, kun kynsinauhat eivät repsota ja kaunis lakka peittää rohmuisen kynnen pinnan.

- + Hoituu televisionkatkelun lomassa.
- + Kotimanikyyri ei vaadi yhtään kallista investointia.
- Jää liian usein tekemättä.

HOITOLASSA Hoitolan perusmanikyyri on miltei samanlainen kuin minkä tekin kotona, mutta kosmetologi tekee sen huolellisemmin ja ammattitaidolla. Manikyyrin teettäminen ammattilaisella on paikallaan, jos on laiska hoitamaan kynsiään ja haluaa olla edustava sormenpäitä myöten. Tunnelmallisempi spa-manikyyri sisältää peruskäsihoidon lisäksi kuorinnan, naamion ja käsien hieronnan kynnärpäitä myöten.

- + Kynnet ovat kauniimmin muotoillut kuin mihin itse kykenee.
- + Perusmanikyyri on suhteellisen edullinen paikasta riippuen; hinnat alkavat 25 eurosta.
- Hoitolassa käyminen vie aikaa.

KOTI VAI HOITOLA? Manikyyrin teen jatkossakin kotona – paria vuosittaista poikkeusta lukuun ottamatta. Joskus käsien pitää päästä ammattilaisen käsittelyyn.



Kynsinauhakynä sisältää manteliöljyä, 15,80 e, Body Shop. Organic Surge -käsivoide 9,90 e. Rimmel Lycra Pro -kynsilakka 6,90 e ja Trind Spotlight -voide 25 e.

EKSTRA



- Rakennekynsien teko ja huoltaminen hoitolassa on melko kallista, joten kynsistä kiinnostunut voi kokeilla kotikäyttöistä studiota. Studio-paketti on omiaan kaikille askarteluhenkisille ja niille, jotka haluavat edullisesti siistit geelikynnet. Tosin kynsien teko vaatii runsaasti harjoittelua, ennen kuin niistä saa yhtä hienot kuin teetettyinä.

Rio UV Nails -rakennekynsipakkaus 159 e. Suomen Sähkötuonti, 020 7411 660.

NÄIN TEHDÄÄN TEHOKAS PEDIKYYRI

KOTONA Jalkaparot ovat melko kovilla kauniissa mutta niin epäterveellisissä kengissäni. Siksi koipia pitää muistaa hoitaa ja hellitellä.

Nykysuositusten mukaan jalkojen liiallista kuorimista ja raspausta pitää välttää. Liika hinkkaaminen saattaa pahentaa kovettumia entisestään. Tärkeintä on rasvaaminen. Nykyisin ei suositella myöskään kovin runsasta jalkojen liottelua kylvyissä.

Kun on tehnyt perusteellisen pedikyyrin, on kuin kävelisi jonkun toisen jaloilla. Uusilla ja virkeillä.

- + Kotipedikyyri ei rasita kukkaroa.
- + Jalkahoitoa tehdessä voi samalla tarkistaa jalkojen terveydentilan.
- Pedikyyri vaatii pientä järjestelyä.

HOITOLASSA Perusteellisessa pedikyyrissä jalat liotetaan ja hierotaan, ihon kovettumat hiotaan, kynsinauhat siistitään ja kynnet muotoillaan ja lakaan. Session jälkeen jalat kehtaa sujauttaa juhlasandaaleihin hyvillä mielin.

Kuten manikyyrissäkin, spa-versio on hemmottelevampi: se saattaa sisältää kylvetystä, kuorintaa, seerumeita ja naamioita.

- + Peruspedikyyri edullinen paikasta riippuen. Hinnat lähtevät 25 eurosta.
- + Asiantuntijan jalkojenhoito-ohjeet ovat varteenotettavia.
- Vie jonkin verran ylimääräistä aikaa.

KOTI VAI HOITOLA? Jalkani pysyvät kunnossa kotikonstein, kunhan jatkan runsasta rasvausta ja satunnaisista raspausta. Mutta kerran vuodessa käyn hoitolassa ylellisessä spa-pedikyyrissä. Jalkani ansaitsevat sen verran luksusta. □



Avon Footworks Watermelon -kuorintavoide 6,50 e. Hohkakivi poistaa kovettumat hellästi, 7,90 e, Ruohonjuuri. Varpaanerottelijat Body Shopin pedikyyrisetistä, 18,90 e.

EKSTRA



- Kovan päivän jälkeen jalat voi työntää jalkakylpykoneeseen. Onpas tässä kaikenlaista varustetta: hohkakivi, kuivaharja ja akurullat. Monesti alkuhuuman jälkeen koneet jäävät nurkkiin pyörimään, mutta voisi olla, että tätä tulisi käytettyä säännöllisesti.

Pedicure-jalkojenhoitokeskus 65 e. OBH Nordica, 09-894 6150.