



– Esse-tuotteilla iholle luodaan ympäristö, joka suosii hyödyllisten mikrobien kasvua, sanoo Sky- ja ekokosmetologi sekä ravinto- ja luontaisneuvoja Tarja Saari. Esse-ekotuotteet sisältävät ihon hyvinvointia tukevia eläviä probiootteja, probioottisia uutteita, prebiootteja ja omega-rasvahappoja sekä afrikkalaisia villikasveja.

Talvella ihon suoja- mekanismit ovat kovilla

Ymmärsin 20 vuotta sitten, että luonnonmukaisella ravinnolla ja kosmetiikalla voin vähentää kehoni kemikaalikuormaa ja tasapainottaa hormonitoimintaani ja samalla kunnioittaa luontoa. Siitä lähtien luonnonmukaisuus on ollut minun valintani, sanoo Sky- ja ekokosmetologi sekä ravinto- ja luontaisneuvoja Tarja Saari.

Teksti: Liisa Airaksinen

Tarja Saarella on Kaunis Elämä -niminen kauneushoitola Kuninkaisissa Espoossa. Hänen käyttämänsä hoitotuotteet ovat Esse Organic Skincare luonnonkosmetiikkaa, joka on Ecocert-sertifioitu, probioottinen hoitolatuotesarja.

– Kun olin lähtenyt kulmaan ekopolkua, itsestään sel-

vää oli, että myös hoidoissani käyttämäni tuotesarja on aitoa luonnonkosmetiikkaa. Päädyin Esse-sarjaan, joka on markkinoilla olevista ekotuotesarjoista mielestäni kokonaisvaltaisin. Esse-tuotteilla edistetään ihon hyvinvointia luomalla iholle ympäristö, joka suosii hyödyllisten mikrobien kasvua.

Ihosi uudistuu, kun hoidat sitä oikein

Tarja Saari neuvoo, että itselleen voi kasvattaa uusia, vahvoja ja terveitä ihosoluja, kun tarjoaa iholleen parasta mahdollista ravintoa sekä sisäisesti että ulkoisesti.

Tärkeää on juoda riittävästi vettä sekä syödä terveellisesti ja varmistaa hyvän ravinnon ohella, että saa riittävästi omega-rasvahappoja, vitamiineja, etenkin D-vitamiinia ja antioksidantteja.

– Nämä vahvistavat uusia soluja, jotka pysyvät puolustuskykyisinä ja pitävät ihon heleänä ja hyvässä kunnossa, hän sanoo.

Tuetaan ihon vastustuskykyä

Isolla osalla suomalaisista on pintakuiva sekaiho, jonka kuivumista lisäävät koneellinen il-

mastointi, sähkölämmitys sekä kylmät ja kuivat pakkaskelit.

– Talvella ilma on muutoinkin kuivempaa kuin kesällä, sillä kylmä ilma ei kykene sitomaan itseensä yhtä paljon kosteutta kuin lämmin ilma, Tarja Saari toteaa.

Yksikin kova pakkaspäivä voi saada ihon pinnan kuivumaan ja rasittaa etenkin kuivaa ja ohutta ihoa sekä atooppista tai ikääntyvää ihoa ja couperosista ihoa eli ihoa, jossa näkyy laajentuneita verisuonia.

– Talvella ihonhoidon kannalta tärkeitä kulmakiviä ovat vastustuskyvyn tukeminen sekä ihon kosteuttaminen ja suojaaminen. Jo syksyllä on hyvä vaihtaa kasvojen puhdistustuote emulsioon tai puhdistusmaitoon, Tarja Saari neuvoo.

Kovalle pakkaselle toistuvasti altistuminen voi aiheuttaa couperosaa. Ihon hilseily on Tarja

Tehoannos anti-age-tuotteita



Kaunis Elämä -kauneushoitolassa ekokosmetologi Tarja Saaren hellässä hoidossa toimittajan iho sai tuhdin annoksen Esse-tuoteperheen anti-age-tuotteita.

Hoito aloitettiin ihon alkupuhdistuksella, jota täydennettiin kasvovedellä. Sen jälkeen kasvoilleni levitettiin kaakao-kuorinta, tehoampulli ja galvaaninen geeli. Kasvohieronta tehtiin Repair Oil -tuotteella, jonka päälle levitettiin Intensity-tehomaski.

Silmänympärysiho sai eheyttävän hoitokäsittelyn, jota tehostettiin peittämällä molemmat silmät silmätyynyillä, jonka pienoinen paino vaikutti hoitohetkellä miellyttävältä ja tuntui voimistavan hoitoaineiden vaikutusta. Lopuksi iholleni levitettiin Intensity Seerumi, Restorative Moisturiser -voide ja Eye Countour voide.

Hoidossa käytettyä ampullia, galvaanista geeliä sekä teho- ja silmänympäryznaamiota käytetään ainoastaan hoitolahoidoissa. Muita tuotteita voi ostaa myös kotikäyttöön.

Hoito hemmotteli ja rentoutti, eritoten hartioiden ja de-colteen hieronta hoitoöljyllä. Kasvojen iho tuntui imeneen ainoan annoksen kosteutta. Se näytti hoidon jälkeen kuu-laalta ja tuntui ihanan pehmeältä. Ensituntuma hoidosta ja tuotteista oli hyvä ja vaikuttava, mutta mitä jatkossa seuraa, sen näkee jonkin ajan kuluttua.

Viinirypäleensiemeniä parantaa ihon rakennetta lisäämällä kollageenin ja elastiinin tuotantoa.



1/2 p New Organics

Mistä kehosi koostuu?

Jokainen meistä on monimutkainen ekosysteemi – harmoninen sekoitus ihmissoluja ja mikrobeja. Painon perusteella 46 % kehon DNA:sta on ihmistä. Loput 54 % on mikrobeja. Luvullisesti jokaista kehon ihmissolua kohden on kymmenen mikrobia.

The Human Microbiome -projekti on paljastanut, että iholla tapahtuu erittäin monimutkaisia mikrobireaktioita. Mikrobit vastavat pitkälti ihon kunnosta. Ne puolustavat ja suojaavat ihoa taudinaiheuttajilta, ylläpitävät ihon toimintaa ja auttavat sitä suojaamaan kehoa. Ne myös ehkäisevät ihon ennenaikaista ikääntymistä.



Ihmisen ihossa on jokaista ihosolua kohden noin 10 mikrobia, jotka voivat olla sieniä, viruksia tai bakteereita. Ihon hyvinvointiin tarvitaan monimuotoisesti mikrobeja, kuitenkin niin, ettei mikään mikrobeista pääse dominoimaan.

Probioottisessa ihonhoidossa voidaan syrjäyttää taudinaiheuttajalajeja tuomalla iholle lisää probioottisia mikrobeja, jotka ovat kuvassa muodoltaan pitkulaisia. Ne vievät elintilaa isoina pallukoina kuvassa näkyviltä "pahiksilta" ja palauttavat ihon tasapainon. Kuva: Natcos Nordic

Ekokosmetologi Tarja Saaren vinkkejä talvi-ihon hoitoon

- ↳ Ihon puhdistukseen ovat talvella parhaimpia maitomaiset ja emulsiopuhdistustuotteet.
- ↳ Kasvovettä kannattaa talvella käyttää reilusti, koska se nestemäisenä kosteuttaa.
- ↳ Kovimpina pakkaspäivinä syväkosteuttavan nestemäisen seerumin ja ihon tarpeen mukaan valitun kosteusvoiteen päälle voi levittää vielä kasvoöljyä ennen meikkiä. Öljy muodostaa ihon pinnalle suojaavan kalvon, joka lukitsee kosteuden ihoon ja suojaaa, mutta antaa ihon hengittää ja toimia normaalisti.
- ↳ Kevättalvella auringon paistaessa lumi ja jää heijastavat voimakkaasti UV-säteitä, joten iholle tarvitaan luonnonkosmetiikan auringonsuojavoidetta.
 - ↳ Jos sinua talvella paleltaa, levitä iholle vartaloöljyä raajoista sydämeen päin. Öljy auttaa kehoa pitämään lämmön hyvin sisällä.
 - ↳ Käytä mietoa käsienpesunestettä. Jos ihosi on erityisen kuiva, kädet voi pestä vaikkapa kosteusvoiteella. Pesun jälkeen voitele iho kosteuttavalla käsivoiteella, etenkin ennen nukkumaanmenoa. Voide voi talvella olla täyteläisempi kuin kesällä käytetty. Kosteuta myös kynsinauhhat joko käsivoiteella tai kynsinauhaöljyllä.

Saaren mukaan merkki siitä, että iholta on haihtunut kosteutta tai sitä on hoidettu puutteellisesti.

Tarja Saari suosittelee kosmetologilla käyntiä ainakin neljästi vuodessa, kerran jokaisena vuodenaikana.

– Ammattilainen näkee ihon tarpeet ja voi varmistaa sen, että kotona on käytössä ihon kuntoa ja vuodenaikaa vastaavat tuotteet. *

Sanastoa

Mikrobi = mikroskooppisen pieni eliö.

Probiootti = elävä iholle tai keholle hyödyllinen mikrobi, useimmiten bakteeri.

Prebiootti = sulamaton kuitu, kemialliselta koostumukseltaan pitkäketjuinen sokeri, joka ruokkii suolistossa ja ihossa eläviä probiootteja ja auttaa niitä lisääntymään.

Antioksidantit = Yhdisteitä, jotka estävät vapaiden radikaalien aiheuttamaa hapetumista. Niitä muodostuu ihmisen elimistössä ja niitä saadaan myös ravinnosta.