





Kauneustoimittaja **Mirva Saukkola**

Hoida
oikein

Helli rintojasi

Vuodet näkyvät myös rinnoissa. Siksi niitä ei parane piilotella paidan alla. Tärkeintä rintojen hoidossa on säännöllisyys.

TEKSTI MIRVA SAUKKOLA

NAISEN RINNAT kertovat eletystä elämästä. Rintojen kauneuden vaalimisesa keskitytään yleensä sileään ihoon ja kudosten kimmoisuuteen. Listasimme asiat, joita vaalimalla säilytät rintasi kauniina.

Valitse istuvat liivit

”Kaiken A ja O on oikeankokoiset ja riittävästi tukea antavat rintaliivit. Hyppivissä liikuntalajeissa kannattaa käyttää urheiluliivejä, jotka estävät hytkyvät liikkeet”, neuvoo helsinkiläisen Aava Naturalis -lääkärikeskuksen sairaanhoitaja **Hannamari Dietz**.

Kotimaista alusasuyritystä edustava **Julia Sipiläinen** kehottaa kiinnittämään huomiota liivien istuvuuteen.

”Liivit kannattaa hankkia asiantuntevan myyjän opastuksella. Tyypillinen virhe on hankkia liivit, joiden liian pieni kuppi painaa rintaa eikä sen väljä ympärysmitta anna tarpeeksi tukea. Parhaimmillaan liivi on napakka, jolloin käyttäjä tuntee ryhtinsäkin paremmaksi”, Sipiläinen neuvoo.

Luota liikuntaan

Liikunta on hyväksi myös rinnoille.

”Rintalihakset kannattelevat rintoja. Näin ollen niiden treenaamisen merkitystä ei voi korostaa liikaa”, Hannamari Dietz muistuttaa.

Kuntosalilla tehtävien sarjojen ohella perinteiset punnerukset kehittävät rintalihaksia. Jooga ja Pilates kohentavat ryhtiäsi, minkä myötä kannat rintaasi kauniimmin. >

Poven parhaaksi

1 **Tuhlaa kosteusvoidetta**
Kosteutettu iho pysyy aina kimmoisampana kuin korppukuiva. Älä siis säästele rintojen kosteutuksessa.

2 **Suojaudu rantaleikeissä**
Uimapuvun paljastamat rintojen reumat palavat helposti. Sivele siis suosiolla suojakerrointa 50+.

3 **Satsaa liiveihin**
Pesussa väsähtäneet liivit eivät tue enää kunnolla rintojasi. Hanki muutamat arkiliivit ja napakat sporttiliivit. Leveät olkaimet sopivat runsaspoviselle kapeita paremmin.



BULLS PRESS

Miten hillitä kiiltoa?

● Kasvoni kiiltävät kesällä kuin peili. Tunnen oloni epämukavaksi varsinkin töissä, kun en koskaan näytä huolitellulta. Mikä avuksi?

Monilla aikuisillakin naisilla varsinkin T-alue eli otsa, nenä ja leuka rasvoittuvat helposti. Niihin ei kannatakaan vaella kaikkein tuhdimpia voiteita, vaan mieluummin vaikka hankkia alueelle oma geelimäinen kosteustuoteensa.

Meikin alle kannattaa sivellä pohjustustuotetta eli primeria. Se supistaa ja täyttää huokosia ja saa ihon näyttämään sileämmältä.

Kiinnitä meikki painelemalla siihen kevyesti väritöntä irtopuuteria. Varaa myös työpöydällesi kasvopaperia ja paperipuu-teriliuskoja. Niillä voit painella pahimman kiillon pois ennen palaveria.

Rintojen herkkää ihoa kannattaa suosiolla suojata 50+-suojakerroimella.



● **HOITOLOISSA**
MYYTÄVÄ THALION
FIRMING BUST
SEERUMIN MERI-
LEVÄYHDISTEET
ANTAVAT VAUHTIA
KOLLAGEENIN
UUDISTUMISEEN.
50 ML/64,15 e.



● **REMINGTON**
FC1000 FACIAL
-KASVOHARJAN
HELLÄ KUORINTAPÄÄ
SOPII HYVIN MYÖS
RINTOJEN HERKÄLLE
IHOILLE.
69,95 e +
KUORINTAPÄÄ 9,95 e.



● **MARY COHRN**
STRETCH MARK
CREAM -VOIDE
VAALENTAA
VENYMÄÄRPIÄ.
200 ML /60,75 e.

Kosteuta & suojaa

Rintojen kosteutus kuuluu säännöllisiin kauneusrutiineihin.

”Auringossa on tärkeää suojata herkkä dekolteen iho aurinkosuoja-voiteella valovaurioiden ja rypistymisen ehkäisemiseksi, Hannamari Dietz muistuttaa.

Peittävässäkin uima-asussa säteet pääsevät helposti vaurioittamaan rintojen ylä- ja keskiosaa. Koska niiden iho on herkkä, kannattaa suosia suoraan 50+-suojakerrointa.

Kuorintaa ja naamioita

Myös rintojen iholle ilmaantuu välillä näppyliitä.

”Rintojen alueen ja dekolteen epäpuhtauksia voidaan hoitaa naamioilla ja kuorintavoiteilla”, Hannamari Dietz neuvoo.

Rintojen iholle kannattaa valita rakeeton entsyymikuorinta tai pehmeä kuorintaharja.

Myös kauneushoitoloista voi löytää apua rintojen hoitoon.

”Kauneushoitoloissa on tarjolla rintojen ja dekolteen iholle tehtäviä ihonpuhdistuksia sekä ihoa kiinteyttäviä naamioita. Esteettisiä hoitoja tekevät lääkäriasemat tarjoavat kemiallisia kuorintoja sekä Dermapen-mikroneulausta rauhoittamaan epäpuhdasta ihoa”, Hannamari Dietz kertoo.

Arvet unholaan

Imetys aiheuttaa helposti venymisarpia, kun taas rintasyövän jälkeen leikkausarvet muistuttavat kokemuksesta.


”Ihon veltostunutta pintaa saadaan kiinteytettyä kollageenin muodostusta aktivoivilla hoidoilla. Näitä ovat Dermapen-mikroneulaus tai Exilis Elite -radiotaajuusenergiaan perustuva ihon kiinteytyshoito”, Hannamari Dietz toteaa.

Entä leikkausarpien hoito?

”Normaali leikkausarpi vaalenee ajan kuluessa, mutta se saat-

taa jäädä muuta ihoa vaaleammaksi. Sen voi toki tatuoida ihon väriseksi medipigmentoiljalla”, Hannamari Dietz kertoo.

Toisinaan arpi erottuu tummempana muusta ihosta.

”Jos tuoreet leikkausarvet altistuvat auringolle, tästä seuraa pigmentoituminen tummaksi. Sitä voi hoitaa laserilla tai mikroneulausarpihoidolla. Kaikki tuoreet arvet – ovatpa ne sitten leikkaus- tai tapaturma-arpia – tulisi suojata puolen vuoden ajan auringolta”, Hannamari Dietz täsmentää. 

Kysy Mirvalta

● **MIKÄ** kauneuspulma askarruttaa sinua? Lähetä kysymyksesi kotilaakari@otavamedia.fi tai [kotilaakari.fi](https://www.kotilaakari.fi)