

Rasva meni, ryppy tuli

Painonpudotus voi näkyä kasvoissa. Kun rasva lähtee, uurteet korostuvat ja piirteet valahtavat. Mikä auttaa?

ANNA KAUHALA KUVAT JOHANNA KINNARI,
PAULA VIRTJA JA ISTOCK

Muuttuiko ilme alakuloiseksi?

Ei hätää. Oikeanlainen meikki ja tehokkaat hoidot korjaavat tilannetta.

1 Miksi laihtuminen kurjistaa kasvot?

Rasva hupenee helpoimmin yläkehosta. Pahinta on painon jojoilu.

Kun laihtuu, rasvasolut kutistuvat. Samalla kasvoista katoaa pyöreys ja piirteet alkavat valua.

Kasvojen levein kohta siirtyy poskilta leukaluun kohdalle, ja kasvojen malli muuttuu neliömäisemmäksi. Samalla nenä-suupieliuurre eli nasolabiaalipoimu ja muut uurteet syvenevät. Niiden täyte ja tuki katuvat.

JOS YLIPAINOA on ollut paljon, kudokset on venynyt. Parikymppisen iho voi palautua suuremman lihomisen ja laihtumisen jälkeen. Keski-ikäisten ja sitä vanhempien iho ei toivu enää täysin.

Laihtuminen vaikuttaa kasvoihin ikävästi, koska rasva on erilaista eri kehon osissa. Navan alapuolinen rasva pysyy tiukasti, mutta ylävartalosta

ja kasvoista se katoaa helpommin. Alavartalossa voi siis olla sitä vielä runsaastikin, vaikka kasvoista on tullut luisevat.

GEENIT ja rasvasolujen rakenne vaikuttavat, kuinka paljon kasvot laihtuvat. Toisilla täyte pysyy kasvoissa paremmin, toisilla se hupenee näkyvästi jo pienessä painonpudotuksessa.

Asialle ei voi tehdä itse kovinkaan paljon. Terveelliset elämäntavat, hyvä ihonhoito ja mahdollisimman hidas laihtuminen auttavat hieman.

Kun iho on hyvin hoidettu, se ehtii mukautua uuteen painoon.

Pahinta on painon jojoilu: silloin iho ja sen alla olevat kudokset venyvät jatkuvasti.

2 NÄMÄ HOIDOT TEHOAVAT

Jos kasvojen roikkuminen tai syvenneet uurteet häiritsevät, apua saa useista hoidoista.

LAITEHOIDOT

- **Radiofrekvenssihoito** vilkastuttaa ihon kollageenintuotantoa, mikä kiinteyttää. Iho ikään kuin täyttyy sisältäpäin ja uurteet madaltuvat. 2 190 e/3 kertaa.
- **Ultraäänihoito**, kuten Ultherapy, kohottaa ja kiinteyttää löystynyttä ihoa. Tehostaa myös kollageenintuotantoa. 2 500 e/kerta.
- **Yhdistelmähoito**, kuten Elixis Elite, yhdistää radiofrekvenssi- ja ultraäänihoidon. 645 e/kerta.
- **Mikroneulauksessa** aiheutetaan ihoon mikroskooppisia vaurioita. Silloin se alkaa korjata itseään. Kollageenintuotanto tehostuu, ja iho kiinteytyy. Menetelmä edistää myös voiteiden imeytymistä. 190 e/kerta.

PISTOKSET

- **Täyteainehoidossa** pistetään kosteuttavaa, geelimäistä hyaluronihappoa, jota on ihossa luonnostaan. Sillä täytetään naururypyjä ja nasolabiaalipoimuja sekä täyteläistetään huulia. Geelejä on erilaisia. Mitä syvempi uurre, sitä paksumpaa geeliä käytetään. Tulos kestää noin 6–12 kuukautta. Paksuimmat aineet pysyvät pisimpään. 460–540 e.
- **Botuliini** on hermomyrky, jolla voidaan laukaista lihasjännitystä. Se tehoaa otsan sibeliusryppyyn, kiristyneisiin silmänympäryksiin ja alaspäin kääntyneisiin suupieliin. Sillä kohotetaan myös kulmakarvoja. Botuliinista puhutaan usein Botoxina, joka on sen tunnetuin tuotemerkki. Tulos kestää noin 6 kuukautta. 290–720 e.

KIRURGISET HOIDOT

- **Rasvansiirrossa** kasvoihin ruiskutetaan kehon omaa rasvaa. Sitä voidaan ottaa esimerkiksi jenkakahvoista tai reisistä. Alkaen 1500 e.
- **Kasvojenkohotuksessa** nostetaan ihonalaiskudoksia ja kasvolihaksia. Ihoa myös kiristetään. Alkaen 8 900 e.

Hinnat: Sairaala Siluetti ja Lääkärikeskus Aava Naturalis

3 KOHOTA KASVOJA MEIKILLÄ JA KAMPAUKSELLA

1 Muotoile kasvot varjostuksilla ja korostuksilla. Niin saat piirteet esiin paremmin.

2 Täytä ja muotoile kulmakarvat. Ne tuovat kasvoille ryhtiä ja kohottavat.

3 Rajaa silmät niin, että rajaus jatkuu silmän ulkonurkan yli. Harjaa ripsiin runsaasti maskaraa, levitä silmän sisänurkkaan vaaleaa luomiväriä ja vedä sisärajaukset vaalean beigellä kavalilla. Niin saat silmät näyttämään suuremmilta ja katseeseen kirkkautta.

4 Raikas ja värikäs huulipuna heleyttää kasvojen väriä ja tuo ilmeeseen pirteyttä.

5 Vedä hiukset pois kasvoilta. Ylöspäin suuntautuva kamppaus kohottaa.

Asiantuntija: meikki-
taiteilija Tiina-Maria
Valanti / Toimisto Make-
Up Hair Agency

»

Ennen



Hanne on laihtunut 80 kiloa. Se näkyi kasvoissa uurteina.



- Luulin, että botuliinilla tehdään ankanhuulia ja jäykistettyjä otsia. Tämä muutti käsitykseni ihan täysin: näytän niin raikkaalta!



NÄIN HANNE MUUTETTIIN

Ongelma: Hannella on vahvat suupieli- ja otsaurteet ja raskaat kulmat. Iho on samaa, huokoset laajentuneet.

Ratkaisu: Dermapen-mikroneulaus ja Elixis Elite -ultraääni-radiofrekvenssihoito sekä hyaluronihappo- ja botuliinipistokset.

Plastiikkakirurginen sairaanhoitaja Hannamari Dietz:

”Hannen ihosta näkee, ettei sitä ole hirveästi hoidettu. Mikroneulauksessa ihoon pistettiin mikroskooppisia reikiä, jotta iho alkaisi korjata itseään. Samalla imeytettiin hyaluronihappoa.

Hanne sai kotiin C-vitamiini- ja retinoliseerumin. Ne kirkastavat ihoa ja supistavat ihohuokosia.

Elixis Elite -hoito vilkastaa kollageenin muodostumista ja kiinteyttää ihoa. Se tehdään kaksi kertaa, ja lopulliset tulokset näkyvät vasta puolen vuoden päästä. Näillä hoidoilla Hannen iho heleytyy ja kiinteytyy.

Toisella hoitokerralla plastiikkakirurgi **Antti Koski** ruiskutti Hannen suupieliuurteisiin täyteainetta. Otsan rypyjä silotettiin ja kulmia kohotettiin botuliinipistoksilla. Botuliini rauhoittaa otsan liikkeitä, ettei se ole jatkuvasti rypyssä.”

Hoidot 2500 e, Ihon Kevythoitoklinikka Hannamari Dietz ja Lääkärikeskus Aava Naturalis

Lurppaluomet kohottaa Maybellinen nestemäinen Master Precise Curve -silmänrajausväri. 13,95 e.



Meikki ja hiukset **Tiina-Maria Valanti / Toimisto Make-Up Hair Agency** / Maybelline ja Wella Professionals

Meikkivoide Fit Me 115. Peiteaine Fit Me Concealer 15. Poskipuna Master Heat Blush 60 Cosmopolitan. Varjostusväri Facestudio Master V-shape Duo Contouring 02 Medium. Korostusväri Facestudio Master Strobing Stuck Illuminating Highlighter 01 Light Iridescent. Luomivärit The Nudes -paletilta. Rajaussväri Eye Studio Master Precise Curvy musta. Kulmakarvapaletti Master Brow Pro Soft Medium. Maskara Lash Sensational Luscious musta. Mattahuuliväri Color Sensational Vivid Matte Liquid 20 Coral Courage. Shampoo Oil Reflections Luminous Reveal. Hoitoaine Oil Reflections Luminous Instant Conditioner. Tyvävahto EIMI Root Shoot. Merisuolasuihke EIMI Ocean Spritz. Hiuskiinne EIMI Dynamic Fix.

”En näytä enää tuimalta”

” Olen laihtunut 80 kiloa sen jälkeen, kun minulle tehtiin laihdutusleikkaus vuonna 2014. Olin ollut ylipainoinen lapsesta asti, enkä kokenut olevani kotonani kropasani. Mitä enemmän painoa lähti, sitä enemmän olin oma itseni.

KASVONI VANHENIVAT laihtumisen myötä selvästi. Ennen ihoni oli kireä ja ryppytön.

Kun paino tippui alle sadan kilon, silmäkulmiini tuli juonteita. Suupieliini ja otsaani syntyi syviä uurteita, ja silmäluomeni alkoivat roikkua. Ihosta tuli näppyinen ja harmahtava. Se näyttää vanhenneen 10 vuotta.

Lihavana meikkasin kasvoja kapeammiksi ja laitoin hiuksiani. Ajattelin, että keskityn naamaan, koska en mahdu kauniisiin vaatteisiin.

Nyt kasvoni ovat kuin tyhjä kangas, jolle en osaa tehdä mitään. Vanha meikkaustyylini ei toimi enää. Siksi en juurikaan meikkaa.

Puhdistan ihoni puhdistusgeelillä. Sen lisäksi käytän kosteusvoidetta ja sävytettyä päivävoidetta. Kuorin ihoni kerran viikossa itse tekemälläni kahvinporo-

oliiviöljykuorinnalla. Minusta tuntuu, että hiukseni eivät ole olleet ikinä näin tylsät.

ENNEN SUHTAUDUIN skeptisesti kauneushoitoihin. Olin käynyt kasvohoidossa vain kerran 20 vuotta sitten. Nyt täytyy sanoa, että muutoksen näkee todella hyvin.

Mikroneulauksen jälkeen ihostani tuli kuulas, ja sen väri parani. Ihoni on aina ollut kalpea, mutta nyt se sai väriä. Iho silottui, eivätkä näppylät ole enää koholla. Neulauksen jälkeen kosteuttavat tuotteet imeytyvät paremmin kuin ennen.

BOTULIINI- ja hyaluronihappopistokset muuttivat yleisilmeeni nuoremmaksi. Ennen näytin tuimalta, koska otsani oli rypyssä ja suupieleni kääntyneet alas.

En olisi arvannut, että tulos on näin näkyvä olematta keinotekoisena näköinen. En usko, että kukaan huomaa, että minulle on laitettu botuliinia.

Menisin ehdottomasti hoitoihin uudestaan, jos taloudellinen tilanteeni vain sallisi.”

Ennen



Sirpa Mäki-Mustapää on laihtunut 30 kiloa ja aikoo laihtua vielä lisää. – En koe enää olevani harmaa hiirulainen, hän sanoo.



NÄIN SIRPAA HOIDETTIIN

Ongelma: Sirpalla on valahtaneet kasvonpiirteet, raskaat silmäluomet ja kulmat sekä syvät nasolabiaalipoimut.

Ratkaisu: Kasvo- ja kotihoito. Laihtu-
tuksen jälkeen täyteaine- ja botuliini-
pistokset sekä kasvojen kohotus.

Johtava sairaanhoitaja Taina

Heikkinen:

”Sirpalla on yhä parikymmentä kiloa ylipainoa, mikä vaikeuttaa hoitoja.

Normaalipainoisen uurteita voidaan täyttää hyaluronihappopistoksilla. Kun kasvoissa on ylimääräistä rasvaa, täyteaineet leventävät kasvoja. Siksi päätimme lykätä hoitoja.

Kulmakarvoja voidaan kohottaa botuliinipistoksilla. Sirpalle pistoksia ei voitu laittaa, koska hänen toisen yläluomensa kohottajalihaksessa ilmeni synnynnäistä heikkoutta. Botuliini saisi sen roikkumaan enemmän.

Sirpalle tehtiin elvyttävä kasvohoito, jotta iho tasoittuisi ja sen väri paranisi. Hän sai myös hoito-ohjeet.

Oikea hoito Sirpalle olisi kasvojen kohotusleikkaus, joka kohottaa piirteitä ja kiristää ihoa.”

Elvyttävä kasvohoito 150 e.
Kasvojen kohotus 10 000 e, Sairaala Siluetti.

Kirkkaat huulet saat L'Oréal Paris'n Color Riche Lip Palette o2 Rouge -huulipuna-paletilla. 17,90 e. Kampaukset kiinnittää Wella Professionalsin EIMI Dynamic Fix -hiuskiinne. 21,90 e.



Meikki ja hiukset **Tiina-Maria Valanti / Toimisto Make-Up Hair Agency** / L'Oréal Paris ja Wella Professionals

Meikkivoiteet Nude Magique Cushion o3 Vanilla ja Glam Bronze Cushion De Soleil. Valokynä Lumi Magique Style Touche Lumiere o2 Medium. Poskilla ja varjostuksissa Glam Bronze Healthy Glow o2 Medium Speranza. Luomiväripaletti Color Riche La Palette Glam. Maskara Mega Volume Manga. Silmienrajaus Silky & Shiny Eyeliner 24h Waterproof o3 Moonlight Blue. Kulmakynä Brow Artist Designer Pencil o3 Deep Brown. Huulipunapaletti Color Riche La Palette Glam Lips. Shampoo Oil Reflections Luminous Reveal. Hoitoaine Oil Reflections Luminous Instant Conditioner. Muotovahto EIMI Extra Volume Mousse Strong Hold. Hiusgeeli EIMI Pearl Styler Styling Gel. Hiuskiinne EIMI Dynamic Fix.

”Ikääntyminen saa näkyä”

” Mieheni kuoli kolme vuotta sitten ja pian sen jälkeen sairastuin syöpään. Silloin ymmärsin, että minun on alettava pitää huolta itsestäni. Meillä on vain yksi elämä.

Olen pudottanut 30 kiloa vähän yli vuodessa. Olen liikkunut, juonut paljon vettä ja syönyt normaalia ruokaa. Aion laihtua lisää.

Laihtuminen on ihanaa!

Olen itsevarmempi, ja naisellisuudesta on tullut tärkeää.

KASVONI OVAT KAVENTUNEET, kun painoni on pudonnut. Se on innostanut meikkaamaan ja korostamaan hyviä puolia.

Minulla on kaunis hymy, jota voin korostaa huulipunalla. Silmäripseni pitenevät entisestään maskaralla. Perusmeikkiini kuuluu myös vähän luomiväriä. Viime aikoina olen alkanut käyttää meikkivoidetta.

LAIHTUMINEN ja ikä ovat saaneet poskeni valumaan. Toivoisin niihin pientä kohotusta, mutta ikä saa ehdottomasti näkyä. En menetä yöniani näpyistä tai rypyistä. Myönteistä on, että kaksoisleuka on hävinnyt.

Kasvoihini oli tarkoitus pistää täyteainetta ja botuliinia. Täyteainepistoksia ei tehty,

koska minun pitäisi laihtua vielä. Se harmitti.

Yllätyin, kun kuulin, että toisessa yläluomessani on synnynnäinen heikkous. Botuliini olisi saanut sen roikkumaan pahemmin. Onneksi sairaanhoitaja **Taina Heikkinen** oli rehellinen, kiitos hänelle!

NYT KESKITYN hoitamaan ihoani.

Pesen sen aamuin illoin ja käytän kasvovettä, kosteus-, silmänympärys- ja aurinkovoidetta. Käyn kasvohoidoissa ja mikroneulauksessa.

Kun minut meikattiin juttua varten, huomasin, miten meikillä saa kohotettua kasvojen

ilmettä. Taaksepäin vedetty kampa on kiva.

Heikkinen ehdotti kasvojenkohotusta, jotta näyttäisivät nuorekkaammalta. Voisin kyllä harkita sitä.

Olen kiitollinen ystävästäni **Majjaliisa Halosesta**, joka ilmoitti minut mukaan tähän muuttumisleikkiin. Sain itsevarmuutta ja rohkeutta mennä tansseissa tyrkkyjonoon.

Vaikka olen leski, en tahdo jäädä kotiin suremaan. Elämässä on paljon ilon aiheita, kuten tanssiminen ja karaoke. Haluan löytää vierelleni olkapään.” ●

.....
Sirpa Mäki-Mustapää, 52
Asuinpaikka: Kuortane
Ammatti: lastenhoitaja
Perhe: leski, aikuinen poika
Paino: 120 kg → 90 kg
.....