

IHOTYYPPIESTI,

jonka avulla opit, mitä ihollesi
kuuluu IHAN OIKEASTI.



*Sano heipat mututuntumalle ja arvailuille
omasta ihostasi. Tunnista ihotyyppisi oikein
ja tee ihonhoidosta ja tuotteiden valinnasta
monin verroin helpompaa!*

Tervetuloa tekemään ihotyyppeistäsi!

Ennen kuin hypätään itse testin pariin, jaan sinulle muutaman kullanarvoisen tiedonjyvän. Näiden avulla ymmärrät heti, minkä vuoksi et ole ehkä vielä löytänyt itsellesi niitä optimaalisimmin sopivia tuotteita ja toimivaa ihonhoitorutiinia.

Ihotyypin tiedostaminen on ensimmäinen askel omalle ihollesi kaikista toimivimpien tuotteiden valinnassa.

66 *Jos et tiedä MITÄ hoidat, et voi myöskään tietää MITEN sinun tulisi ihoasi hoitaa, jotta saat parhaat mahdolliset tulokset.*

Jos ei olla aiemmin törmätty – Moi, olen Emmi Mansikkaviita ja autan sinua löytämään juuri omalle ihollesi toimivan ihonhoitorutiinin. Kauneushoitoalalla on paljon höttöä ja virheellistäkin markkinointia. Haluan, että onnistut välttämään sudenkuopat ja valitsemaan tuotteet, jotka saavat ihosi hehkumaan ja pitävät sen kosteutettuna talvipakkasillakin!

Ihonhoidon ei tarvitse olla vaikeaa tai kallista, mutta sinun täytyy tietää tarkasti, mitä hoidat ja millaiset tuotteet tuovat sinulle tulokset. Autan sinua ilolla yli 10 vuoden kokemuksellani. Urani aikana olen testannut tuhansia tuotteita ja auttanut satoja asiakkaita löytämään aidosti toimivan ihonhoitorutiinin – eiköhän laiteta myös sinun rutiinisi kuntoon!

Emmi



Ihotyyppi vai ihon poikkeustila?

Moni tulkitsee ihoaan täysin väärin, keskittyen ihotyyppin sijaan ihon poikkeustiloihin. Päätelyketju on joskus turhankin suoraviivainen, tähän tyyliin:

“Minulla on finnejä, ihotyyppini on siis epäpuhdas iho”

“Ihoni tuntuu herkältä, ihotyyppini on siis herkkä iho”

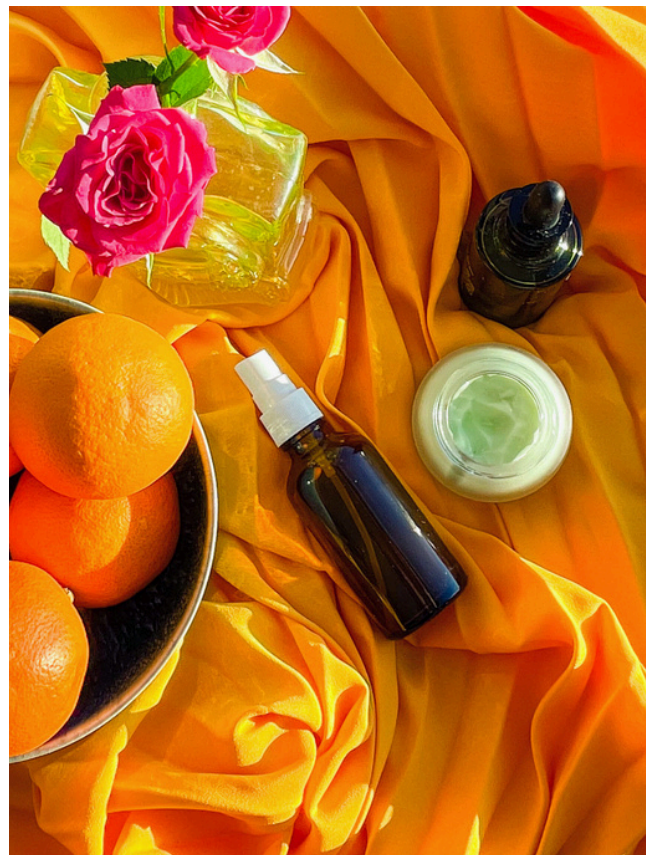
“Olen 68-vuotias, ihotyyppini on siis ikääntyvä iho”

Mikään näistä ei ole kuitenkaan varsinainen *ihotyyppi*.

Ihotyyppejä ovat sen sijaan:

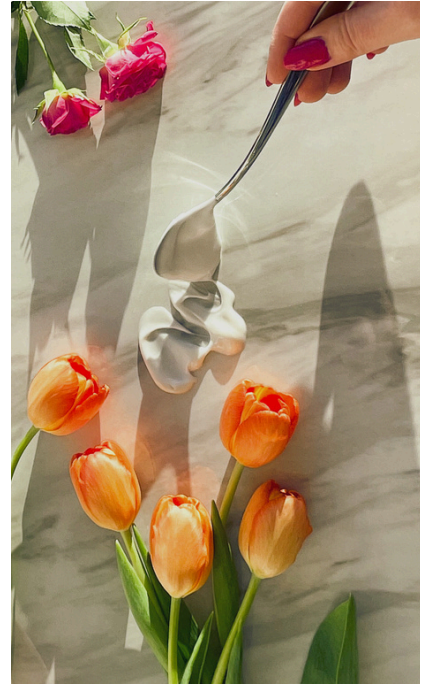
- normaali iho
- kuiva iho
- rasvainen iho
- sekaiho

Toiset jakavat ihotyypit vielä tästä pienemmiksi paloiksi, mutta sinulle riittää vallan mainiosti tämä jako. Käytän tätä jaottelua myös itse ohjatessani asiakkaitani ihonhoidon maailmassa.



Ihotyyppi määritetään yksinkertaisimmillaan ihohuokosten koon sekä ennen kaikkea ihon tuottaman talin määrän perusteella.

Kaikki muu ihossasi (esimerkiksi ihon herkkyys, juonteet, epäpuhtaudet, pigmenttiläiskät jne.) eivät varsinaisesti kiinteästi liity ihotyyppiisi. Toki toiset ihotyypit ovat alttiimpia esimerkiksi epäpuhtauksille, mutta ne eivät silti kuulu automaattisesti kenenkään ihoon. Siksi epäpuhtauksien määrä ei suoraan ole hyvä tai helppo ihotyyppiä määrittävä mittari.



Voit ajatella yksinkertaistettuna, että ihotyyppi on ihon rakenteellinen seikka ja näin ollen pysyvämpää sorttia.

Ihotyyppi on ikään kuin siellä "kaiken alla". Lisäksi ihon pintaan voi tulla kaikenlaisia huomiosi vieviä tekijöitä, kuten aiemmin mainitut pigmenttiläiskät, juonteet tai näpyt. Näitä tekijöitä tulee ja menee, ihotyyppi kaiken "hälyn" alla on kuitenkin siis pysyvämpi. Sekin voi muuttua, mutta ennemmin vuosien saatossa, ei samaan tapaan päivittäin kuin näppyjen tilanne.





Mikäli reagoit aina ainoastaan tähän hälyyn ja unohdat ihotyyppiäsi siellä kaiken alla, sammutat jatkuvasti ainoastaan tulipaloja.

Otetaanpa esimerkiksi juonteet, joihin naistenlehti suosittelee uutta anti-age-voidetta. Ostat voiteen miettien “minulla on juonteita ja tämä voide lupaa silottaa ne”. Otat voiteen käyttöön ja kuukauden jälkeen toteat, ettei voide toimi. On talvi ja koostumukseltaan kevyt voide ei ollut riittävän ravitseva kuivalle ihotyyppiäsi. Ihosi pääsi kuivumaan entisestään ja juonteet näkyvät entistä selvemmin.

Naapurin Ulla otti samaisen voiteen käyttöönsä samaan aikaan ja kuuntelet hämmästyneenä, kuinka hän ylistää voidetta maasta taivaaseen. Kyse on ihotyyppiästä. Hänen rasvaiselle ihotyyppiänsä voide olikin juuri sopivan ravitseva ja voiteen aktiivisaineiden vaikutukset pääsivät esiin. Katselet ihmeissäsi kuinka Ullan hyvin hoidettu iho säteilee elinvoimaisena. Sama voide, mutta eri ihotyyppi = eri lopputulos.

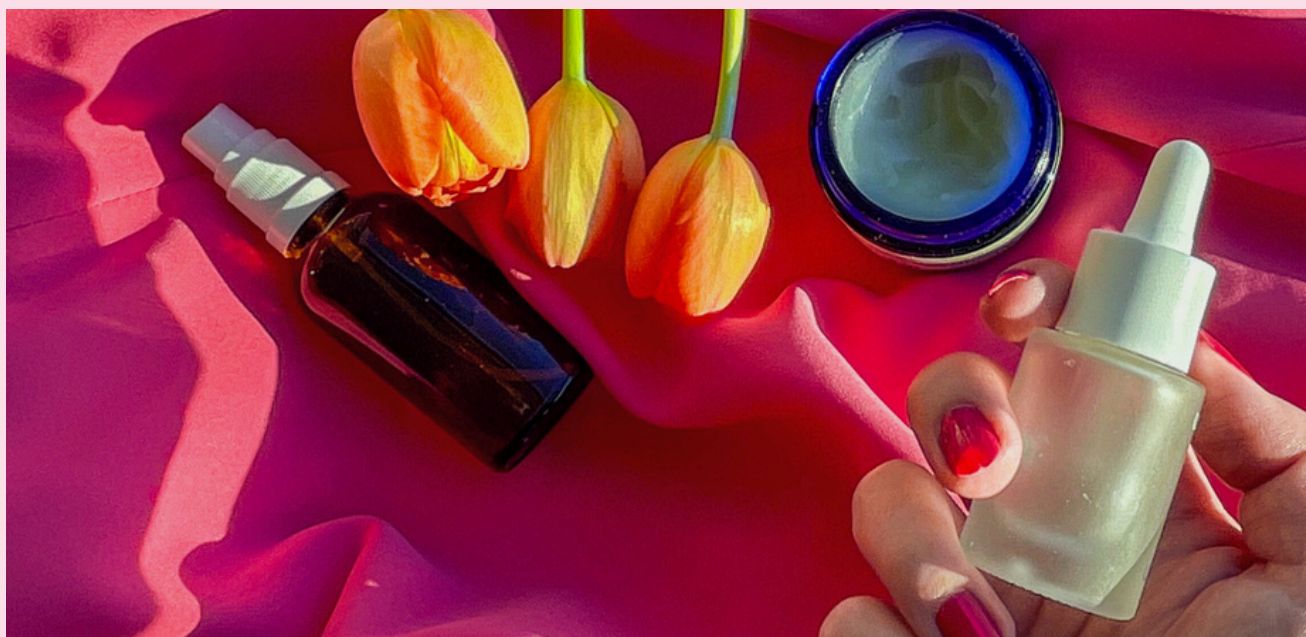
Jos olisit alkujaankin keskittynyt ihotyyppiäsi, pelkkien juonteiden sijaan, olisit mitä todennäköisimmin välttänyt tämän hutlostuksen. Huomaat nyt, miksi ihotyyppiäsi tunnistaminen on tärkeä ensiaskel kohti toimivaa ihonhoitorutiinia!

TESTAA IHOTYYPPIISI:

Testi sisältää 2 osaa, tee molemmat kohdat ohjeen mukaan.

Unohda kaikki ennakkokäsitykset ihostasi testiä tehdessäsi.

HUOM! Elinympäristö vaikuttaa aina ihoon, joskus voimakkaastikin. Testin 1-kohdan vastaukset eivät ole välttämättä luotettavia todella kosteassa tai toisaalta kovin kuivassa ilmastossa. Ota tämä huomioon, mikäli teet testiä trooppisessa ilmastossa tai keskellä Suomen talvea. Yritä arvioida tällöin kuinka paljon talintuotantoa lisäävä/vähentävä vaikutus ilmastolla on ihoosi.



TESTAA IHOTYYPPIISI:



01

Pese kasvot vedellä tai miedolla puhdistusmaidolla. Taputtele iho kuivaksi ja älä laita iholle mitään. Laita kello soimaan 2 tunnin päähän ja ota sillä aikaa rennosti. Huom! Jos ihoasi kiristää heti pesun jälkeen, on ihosi luultavasti pintakuiva. Tämä ei ole kuitenkaan ihotyyppi – koita siis sinnikkäästi odottaa 2 tuntia, jotta näet miten ihosi luonnollinen talintuotanto toimii ja pääset määrittämään ihotyyppisi.

Kun kello soi, tutki ihoasi ja valitse parhaiten sopiva kohta:

- A)** ihoa kiristää ja se voi tuntua kuivan karhealta, jopa hilseilevältä. Iho ei kiiltele, vaan näyttää mattaiselta
- B)** iho tuntuu melko mukavalta ja pehmeältä, ainakaan sitä ei erityisemmin kiristä. Iho voi hieman kiiltää, mutta ei tunnu öljyisen rasvaiselta
- C)** T-alue kiiltää, mutta iho voi samanaikaisesti tuntua (etenkin poskista) kuivalta ja kiristäväältä
- D)** iho kiiltää runsaasti ja on öljyisen rasvainen kauttaaltaan

TESTAA IHOTYYPPIISI:

02

Tarkastele sitten ihohuokosten kokoa:

- A)** ihohuokokset on vaikea havaita tai näet ne ainoastaan oikein hyvässä valossa
- B)** ihohuokokset erottuvat hieman, etenkin hyvässä valossa tarkasteltuna
- C)** ihohuokokset ovat näkyvämmät kasvojen T-alueella (leuka, nenän alue sekä otsa), mutta muualla huokokset ovat pienemmät/huomaamattomat
- D)** ihohuokokset näkyvät selvästi koko kasvoilla ja voivat olla suuretkin

Vielä ennen vastauksia, haluan muistuttaa sinua lempeästi, että ihohuokokset ovat rakenteellinen, täysin luonnollinen osa ihoa ja suurella osalla ihotyypeistä ne näkyvät ainakin hieman. Ne **EIVÄT** siis ole jotakin, jota pitäisi yrittää hävittää, piilottaa tai pienentää! *Ihohuokokset eivät ole ovia tai ikkunoita, jotka voi avata ja sulkea.* Ei, vaikka kosmetiikan valmistajat sinulle sellaisia ominaisuuksia kaupittelisivatkin.

Seuraavalta sivulta löydät vastaukset testiin sekä hieman tarkentavia kuvailuja, jotka voivat auttaa sinua etenkin tilanteessa, jossa pohdit kahden ihotyypin välillä. Suurin määrittävä tekijä ihotyypissä on kuitenkin ihon oma talintuotanto (testin kohta 1), joten voit asettaa sille suurimman painoarvon.

TESTIN TULOKSET:

A-VASTAUKSET: Kuiva ihotyyppi. Usein ohut, jopa paperimainen iho, jonka talintuotanto on turhan niukkaa. Näistä syistä johtuen se rypistyy helposti muihin ihotyyppeihin verrattuna, etenkin hoitamattomana tai väärin hoidettuna. Iho voi tällöin näyttää ikäistään vanhemmalta.

B-VASTAUKSET: Normaali ihotyyppi. Normaali on vähän hassu sana ja voitkin ajatella sen sijaan sanaa tasapainoinen. Normaali iho tuottaa sopivasti talia (eli liian vähän eikä liikaa). Koska talintuotanto toimii optimaalisesti, iho voi hieman kiillellä päivän mittaan. Ihohuokokset näkyvät hieman, ovathan ne luonnollinen osa ihoa.

C-VASTAUKSET: Sekaiho. Pyydän sinua vielä lukemaan muiden ihotyyppien kuvaukset ja pohtimaan, voisiko sinulla olla sittenkin epätasapainoon luistanut muu ihotyyppi? Sekaiho ei ole myöskään "diagnoosi", jonka voi tehdä, kun ihotyypin määrittäminen tuntuu vaikealta. Olethan tässä kohtaa siis tarkkana, jotta saat ihotyyppisi varmasti oikein. Jotta iho on oikeasti sekaiho, tulisi ihossa olla selkeästi piirteitä rasvaisesta ihotyypistä ihon T-alueella ja kuivasta ihotyypistä poskilla.

D-VASTAUKSET: Rasvainen ihotyyppi. Huomaathan, että tämäkin ihotyyppi saattaa tuntua talvisin kuivalta – älä anna tämän hämätä! Tunnistat rasvaisen ihotyypin kuitenkin hyvin selvänä näkyvistä ihohuokosista sekä ihon runsaasta öljyisyydestä (iho kiiltää tavallisesti kauttaaltaan jo aamupäivästä). Rasvaiselle ihotyypille tulee herkästi epäpuhtauksia, mutta ne eivät automaattisesti kuulu tällekin iholle.

Seuraavat askeleet:

Kaikille ihotyypeille voi tulla iho-ongelmia, eikä mikään ihotyypeistä ole immuuni ihon epätasapainotiloille tai poikkeustiloille. Ota tuotteita valitessasi aina huomioon ihon sen hetken tila, oman ihotyypin lisäksi. Näin pääset parhaaseen lopputulokseen<3

Miten tästä eteenpäin? Lähetän sinulle muutaman päivän kuluttua sähköpostiviestin, jossa kerron tarkemmin, mihin sinun kannattaa keskittyä ihosi hoitamisessa, jotta saat parhaat mahdolliset tulokset ja pääset nauttimaan pehmeästä, elinvoimaisen hehkuvasta ihosta ympäri vuoden!

Sillä aikaa kutsun sinut oppimaan lisää ihonhoidosta Instagramistani **@strawberryemmi**, johon jaan helppoja ja ajankohtaisia pikavinkkejä sekä toimivia tuotesuosituksia. Kuullaan pian, ihana!



www.strawberryemmi.com
emmi@strawberryemmi.com