

Pidä ihosi
elinvoimaisena
läpi kesän

Kesällä ihon haasteet ovat hyvinkin radikaalisti erilaiset kuin talvella, jolloin se isoin ongelma on lähes kaikilla kosteutuksen kanssa, mikään ei tunnu riittävän.

Kesällä ihonhoidon isoin fokus pitäisi puolestaan olla paitsi auringolta suojautumisessa, myös hoidon räätälöinnissä oman ihon tarpeita vastaavaksi.


Kesällä ongelmat syntyvät juuri siitä, kun iholle lätkitään summanmutikassa samoja tuotteita kuin aina ennenkin. Hyvässä lykyssä paksuista talvivoiteista on sentään jo päästy. Sään lämmitessä saan joka vuosi ison viestitulvan, jossa ihmetellään, että mikä ihme sille iholle on oikein tullut, kun mikään ei tunnu imeytyvän... Että miten se iho on yhtäkkiä mennyt ihan sekaisin....?


Hyvänä uutisena: iho ei ole mennyt sekaisin! Sää on muuttunut täysin, eikä tätä ole huomioitu ihonhoidossa lainkaan.





Ilma on Suomessa usein kuivaa pitkälle kevääseen ja lisäksi katupöly ja äkillisesti lisääntynyt auringonvalo lisäävät oman lusikkansa soppaan. Talven lisäksi juuri kevät onkin monille ihonhoidon kanssa vähän taiteilua ja juuri siksi alkukesän lämpö ja lisääntynyt kosteus saattavat tehdä ihonhoidosta ihanan helppoa.

Juuri tällöin oma rutiini kannattaakin käydä läpi ja päivittää koostumuksia kevyempiin. En tarkoita missään nimessä kosteutuksesta luopumista, vain keventämistä. Katsotaan ihan konkreettisesti, miltä päivitys voisi esimerkiksi näyttää:

 Kasvoveden vaihto hyvin imeytyvään suihkeeseen, mikäli aiemmin on ollut käytössä hieman täyteläisempi neste. Tuote kannattaa edelleen olla vaikutukseltaan kosteuttava, mutta kevyt suihke on usein huomattavasti miellyttävämpi kesätuote kuin esimerkiksi paksumpi hoitoneste.

 Seerumin päivitys juoksevampaan koostumukseen, mikäli aiemmin ollut käytössä paksumpi tai jopa hyytelömäisempi tuote. Tuote voi olla vaikutukseltaan kosteuttava tai vaikkapa C-vitamiiniseerumi, joka toimii loistavasti yhteen aurinkosuojaan kanssa. C-vitamiini ei lisää auringolta suojaavaa vaikutusta, mutta tukee aurinkosuojaan vaikutusta iholle auttamalla ehkäisemään auringon negatiivista vaikutusta ihon ikääntymisen suhteen.

 Kasvoöljyn vaihto kevyempään koostumukseen tai öljyn sekoitus seerumin kanssa. Jos öljy tuntuu yksistään kesällä turhan... no, öljyiseltä, voit testata sekoittaa kämmenellä seerumista ja öljystä oman cocktailin, jonka pitäisi imeytyä ihoon huomattavasti helpommin.

 Voiteen päivitys kevyempään onkin monille tuttu juttu ja välttämättähän voidetta ei kesällä tarvita lainkaan, etenkin päivällä.



Ei siis aina riitä, että vaihdat ainoastaan voiteen – koko hoitorutiini olisi hyvä käydä läpi ja miettiä mahdollista kevennystä.

Mitään yhtä ainoaa toimivaa sapluunaa on mahdotonta antaa, sillä ihon käyttäytyminen ja sen tarpeet riippuvat valtavasti siitä, millainen kesä sattuu tulemaan sekä siitä, millaista ilma on kotonasi.

Mikäli kotonasi on vahva viilennys ja ilmastointi, ei ihonhoitosi tarvitse välttämättä erota juurikaan keväästä. Tällöin tuotteet imeytyvät ihoon luultavasti edelleen suht hyvin, eikä koko rutiinin myllerrystä välttämättä tarvita.

Jos taas kotonasi on lämmintä ja kosteaa, voi sinusta tuntua, että hiki vain virtaa ja tuotteet eivät imeydy. Tässä tapauksessa ihonhoitosi tulee olla hyvin radikaalisti erilaista kuin talvella ja jopa keväällä. Tällöin sinun kannattaa valita kaikista tuotteista mahdollisimman ohuet ja nopeasti imeytyvät versiot ja välttää kaikkia täyteläisiä, hyytelömäisiä ja paksun geelimäisiä koostumuksia. Nämä jäävät lähes varmuudella tahmaisiksi ihon pintaan.

Suomen kesä on tunnetusti sään puolesta vaihtelevainen ja käänteitä täynnä – tästä syystä ihonhoitorutiininkin on hyvä olla helposti muokattavissa päivän tarpeeseen sopivaksi.

Kultaisena ohjenuorana voit pitää tuotteiden imeytymistä. Siinä kohtaa, kun huomaat tuotteiden jäävän pyörimään ihon pinnalle tai iho tuntuu poikkeuksellisen tahmealta, on aika keventää rutiinia.

Kesä on loistavaa aikaa yksinkertaiselle ihonhoidolle, mutta ole silti tarkkana, ettet tarjoa ihollesi turhankin yksipuolista hoitoa. Mukana on oltava sekä jotakin vesikosteuttavaa että rasvapitoisempaa joko voiteesta tai öljystä. Voi kuitenkin olla, että ihollesi riittää näiden tarjoaminen illalla, kun taas aamulla osalle saattaa toimia jopa pelkkä kasvovesi aurinkovoiteen alla.

Tunnustele, katso ja havainnoi ihoasi sekä ole valmiina elämään säiden mukaan myös ihonhoitosi kanssa.



AURINGOSTA

Niin ihana kuin aurinko onkin, iholle se ei valitettavasti ole hyväksi. Hieman lähteestä riippuen sanotaan, että jopa noin 80 % ihon ennenaikaisista ikääntymisen merkeistä on auringosta peräisin. Näihin lukeutuvat mm. pigmenttiläiskät ja se samea, kuiva ja vähän rusinamainenkin paahtuneen ruskea iho, jonka kaikki varmasti tunnistavat.

Totta tosiaan, aurinko lisää kosteuden haihtumista iholta. UV-säteily vaurioittaa ihon ulointa kerrosta ja sen lipidejä eli rasvoja, jotka normaalisti pitävät kosteuden ihossa. Kun tämä suojamuuri heikkenee, iho menettää vettä nopeammin. Kesällä myös lämpö lisää kosteuden haihtumista iholta, kuten myös merivesi, uiminen ja ilmastointi.

UV-säteily lisää vapaita radikaaleja, jotka kuluttavat ihon omia antioksidantteja. Kun suojaavat mekanismit heikkenevät, iho ei pysty ylläpitämään yhtä hyvin kosteuttaan, kimmoisuuttaan ja elinvoimaisuuttaan. Suosittelen siis ihan ehdottomasti suojaamaan ihoa kunnolla auringolta kesällä. Aurinko on iholle yllättävänkin kuivattava elementti, joten ihan jo ihosi hyvinvoinnin ja kosteustasapainon kannalta siltä kannattaa suojautua.

Lisäksi aurinkovoide on tosiaan tehokkain anti-age-tuote, jota voit ihollesi käyttää.

Tämä on tärkeää myös kasvojoogan näkökulmasta. Suurin osa meistä tekee kasvojoogaa siksi, että haluaa jarruttaa ja hoitaa ikääntymismuutoksia, ylläpitää kasvojen ryhdikkyyttä ja tukea ihon elinvoimaisuutta mahdollisimman pitkään. Siksi olisi vähän nurinkurista nähdä vaivaa harjoittelun eteen, mutta antaa samalla UV-säteilyn tehdä työtään täysin vapaasti.

Kasvojooga tukee kasvojen lihaksistoa, verenkiertoa ja ihon hyvinvointia monella tavalla, mutta se ei pysty kumoamaan jatkuvan auringonoton vaikutuksia. Kasvojen lihakset voivat olla erinomaisessa kunnossa, mutta jos iho on samaan aikaan kuiva, samea ja täynnä UV-vaurioiden aiheuttamia pigmenttimuutoksia, kokonaisuus ei pääse näyttämään parasta mahdollista versiota itsestään.

Aurinkovoide ei kuitenkaan ole ainoa tapa suojata ihoa. Itse suosin kesällä myös varjoa aina kun mahdollista sekä lierihattua tai lippistä. Mikäli kuitenkin tiedät altistuvasti auringolle, suosittelen ihan ehdottomasti korkean suojakertoimen (vähintään SPF 30) voidetta kasvoille.

Aurinkovoidetta tulee levittää kasvoille kunnollinen, tasainen kerros ihan kauttaaltaan. Ohut, sinnepäin laitettu suoja ei oikeasti suojaa ja antaa virheellisen “turvan tunteen” oleilla auringossa liiallisia määriä.

Suosittelen ajattelemaan aurinkovoiteen ihan omana tuotteenaan, ei ainakaan osana kosteutusta! Auringolta suojaavat ainesosat haukkaavat niin ison tilan voiteesta, ettei sinne mitään kosteuttavia ainesosia ihan hirveästi mahdu enää mukaan. Eli hoitotuotteet hoitotuotteina ja aurinkovoide aurinkovoiteena.



Aurinkovoiteen poistamiseen kannattaa kiinnittää aivan erityistä huomiota. Se on tehty pysymään iholla, kestämaan lämpöä ja hikeä. Sen vuoksi se ei myöskään poistu kasvoilta ilman huolellisuutta.

Aurinkovoide on kaikista helpointa poistaa öljypohjaisella putsarilla eli käytännössä siis puhdistusöljyllä tai -balmilla. Pyörittele tällaista tuotetta reipas määrä kuivin käsin kuiville kasvoille ja käytä vähintään minuutti (mieluiten parikin) hieroen kasvoja öljyn kanssa läpi. Kastele kädet ja pyörittele kasvot vielä kertaalleen ja huuhto tuote pois. Voit käyttää poistamiseen myös puhdistusliinaa tai -sientä.

Kuivaa kasvot ja pyörittele kasvot vielä puhdistusmaidolla. Tällainen kaksoispuhdistus varmistaa aurinkovoiteen täydellisen poistumisen kasvoilta ja on muuten kesään hyvä tapa, mikäli hikoilet paljon.

Kesän tärkeimmät muistettavat ihonhoidosta:

🍓 Aurinko nopeuttaa ihon ikääntymistä sekä kuivattaa ihoa, on tärkeää suojata iho auringolta ja välttää runsasta oleilua auringossa.

🍓 Levitä aurinkovoidetta kunnollinen, tasainen kerros koko kasvoille. Määrä on isompi kuin kosteusvoiteen kanssa.

🍓 Tee aurinkovoiteen poistamiseksi huolellinen kaksoispuhdistus öljyllä ja maidolla.

🍓 Suhteuta ihonhoitotuotteet omalle ihollesi sopiviksi vallitseviin olosuhteisiin. Kosteassa ja lämpimässä rutiinia joutuu todennäköisesti keventämään reippaastikin. Tarkista jokainen käyttämäsi hoitotuote!

🍓 Muista monipuolisuus eli tarjoa ihollesi päivittäin sekä vesi- että rasvakosteutusta. Kasvojoogaa varten voit keventää kasvoöljyä tarvittaessa sekoittamalla joukkoon seerumia.

