

Detoxilla uuteen alkuun

Voiko kiinteyttävällä vartalovoiteella hyvittää väliin jääneen kuntopyrkkeilytunnin? Ikävä kyllä ei, mutta detox-kosmetiikasta on aidosti apua, kun aloitat terveellisemmän tammikuun.

ANNI NISSI

1. Aktivoi aineenvaihduntaa: Sauno pitkään miedossa lämmössä, sen jälkeen kuori ja kuivaharjaa. Valitse saunajuomaksi detoxin aikana vesi tai vihreä tee.



UUSI RUTIINI

Kuivaharjaus on parhaita tapoja stimuloida pintaverenkiertoa ja poistaa kuollutta ihosolukkoa. Käytä The Body Shopin vartaloharjaa, 17 e, päivittäin 5–10 minuuttia.



SELKÄ PUHTAAKSI

Mässäily näkyy monella epäpuhtauksina selässä. Ecotools Exfoliating Buffer -pesuliina, 9 e, on tarpeeksi pitkä, jotta yllät pesemään oman selkäsi. Kuorii samalla.



SYVÄPUHDISTUS

Murad Detoxifying White Clay -suihkugeeli, 200 ml 37 e, syväpuhdistaa ja valmisteleeh ihon hoitotuotteille. Kokeile myös selän aknen ja keratosis pilarisin (sarveistappien) hoidossa.



EKOKUORINTA

Green People Age Defy+ Exfoliating Body Crème, 150 ml 38 e, on hellä mutta tehokas kuorintavoide, jonka ainesosista noin 90 prosenttia on luomuviljeltyjä.



PIKAVIRKISTYS

Luonnonkosmetiikkasarja Weledan Birch Body Scrub, 150 ml 16 e, on pintaverenkiertoa vilkastava kuorinta ja suihkuvoide samassa putelissa.



HEMMOTTELUA

Loraute kylpyveteen Dr. Hauschkan sitruunaa ja sitruunaruohoa sisältävää kylpyöljyä, 100 ml 22 e, tai kaada sitä pesukintaaseen virkistävää hierontaa varten.

2. Hiero tehotuote: Käytä riuskoja, sydämeen suuntautuvia otteita. Jos ongelmana on selluliitti, levitä vartalovoide jalkapöydistä polvitaiteita kohti.



KASVITEHOA

Yon-Ka-hoitolasarjan Galbol 190 -tehoöljy, 50 ml 67 e, sisältää 20 kasviuutetta muttei tunnu öljyiseltä. Kiinteyttää ja uudistaa ihoa ja virkistää tuoksullaan. Helppo spreijata myös selkään!



JOUSTAVUUTTA

Biotherm Body Refirm -öljy, 125 ml 43 e, lisää ihon kimmoisuutta ja sopii valmistelemaan ihoa ennen raskautta ja kiinteyttämään raskauden jälkeen.



TUOKSUELÄMYS

Sensai Body Firming -emulsio ei jää kaapin perälle, 200 ml 94 e. Rentouttava tuoksu ja samettinen koostumus tuovat mieleen luksushoitolan.



SEERUMI SELLULIITILLE

Lierac Body Slim Multi-Action on kolmitahoinen, geelimäinen hoitotiiviste, jossa on vakuuttavat vaikuttavat aineet, 200 ml 45 e.

3. Käväise hoitolassa: Jos haluat nopeasti tuloksia, kokeile rasvasoluja tuhoavia tai aineenvaihduntaa vilkastuttavia hoitoja.



YRTTIKUORINTA

Green Peel hoitaa vartalon ongelmakohtia, kuten selän epäpuhtauksia ja selluliittia. Useita eri vahvuuksia, Dr. Schrammek -hoitoloista, 110–245 e.



JÄÄDYTYSTÄ

Cryolipo-hoidossa rasvasolut ensin pehmenetään laseroinnilla, sitten rikotaan jäädyttämällä ja lopuksi tuhoaan kavitaatiolla. Haikko Anti-age Clinic, yksi alue 195 e.



HIKIHOITO

Nesteitä poistavaan Phyto-Detox-hoitoon kuuluu hierontaa, kääreitä ja runsasta hikoilua. Auttaa paitsi turvotukseen myös palautumaan urheilusuorituksesta. Yon-Ka-hoitoloista, 1 h n. 95 e.



NAAMIO VARTALOLLE

Corps Minceur -vartalohoitoon kuuluu muun muassa selluliittihieronta ja ananakseen ja vihreään kahviin perustuva vartalonaamio. Mary Cohr -hoitoloista, 1 h n. 89 e.

Ensin varoitus: detox-tuotteisiin kannattaa suhtautua kriittisesti. Sana viittaa myrkkyjen poistamiseen elimistöstä, mutta mikäään ei estä, etteikö tavallista kropparasvaa voisi kutsua markkinointimielessä detox-voiteeksi.

Sitten hyvin uutisiin. Oli kyse aineenvaihduntaan vauhtia tuovista lisäravinteista, hoitolahajoista tai vartalovoiteista, niillä on oikeasti vaikutusta silloin, kun käytät niitä tukemaan terveellisiä elämäntapoja. Parhainkaan kuona-aineita poistava kuuri ei auta, jos samaan aikaan syöt ja juot epäterveellisesti.

Toinen hyvä uutinen: Paras detoxin apuväline on melkein jokaisen suomalaisen käsillä. Infrapunasauvan lisäksi myös ihan tavallisesa saunassa hikoilu vilkastuttaa aineenvaihduntaa merkittävästi. Detoxin kannalta hyvä tahti on saunoa pari kolme kertaa viikossa, kovaa löylyjä välttäen.

VIHTOMINEN JA KUPPAUS ovat monen nykyisen detox-hoidon esikuvia. Siisti ja helppo tapa vilkastuttaa verenkiertoa vielä saunan jälkeen ovat kuorinta ja kuivaharjaus. Totuta iho harjaukseen aloittamalla kevyin ottein.

Kun nesteet on todella saatu liikkeelle, kroppa on vastaanottavainen kiinteyttävälle tuotteelle. Usein voiteiden mukana tulee tarkat ohjeet levitykseen, mutta nyrkkisääntö on, että ne tulisi hieroa ihoon sydämeen päin eli jaloista ylöspäin ja otteiden tulisi olla niin voimakkaat, että iho jopa punoittaa hieman.

Kotikuuria voi tukea juomalla kehoa puhdistavia valmisteita; yksi hyväksi havaittu on Slimmix SuperDetox. Hyvä buustaus detoxille on tehokas vartalohoito hoitolassa. Valmistaudu ramppaamaan vessassa! ♦