

# Apua, NÄPPYJÄ!

Aikuisiän akne voi johtua väärästä ruokavaliosta, stressistä, lääkkeistä ja tietenkin hormoneista. Näillä konsteilla pääset näpystä eroon.

TEKSTI JA KUVAUSJÄRJESTELYT RIIKKA HOLLO // KUVAT JOONAS VUORINEN



Kiehl'sin Calendula Herbal-Extract Toner -**kasvovesi**, 37 e/250 ml, hoitaa puhdistuksen jälkeen ja rauhoittaa tukkoista ihoa. Jos iho tuntuu kuumottavalta, laita kasvovesi jääkaappiin ennen käyttöä.



Vauvavoidetta kasvoille? Kyllä! Jo kulttimaineeseen noussut Weledan Calendula Zink Cream -**voide**, 13,10 e/75 ml, rauhoittaa punoittavaa ihoa ja pitää näppyvät loitolla.



Hauskan vaaleanpunainen Clarinsin Pure and Radiant Mask with Pink Clay -**naamio**, 30,40 e/50 ml, nitistää näpyt ja kirkastaa ihon 10 minuutissa.



Oriflame Bio Clinic Adult Skin Anti-Breakout Day/Night -**päivä/yövoide** aikuiselle ongelmaholle, 52 e/30 ml, hillitsee aikuisiän aknea, mutta ennaltaehkäisee ihon vanhenemista.



Vaahdota herkistynyt iho puhtaaksi. Raikas ja virkistävä Logonan Organic Mint & Witch Hazel Cleansing Foam -**puhdistusvaahdo**, 12,90 e/100 ml, tasapainottaa ihon toimintoja.



Uudistava Lieracin High Peel -**erikoiskuurinta-aine**, 40 e/30 ml, pienentää ihohuokosia ja tasoittaa akne-arpia yhdistelmällä, joka sisältää luonnollista glykolihappoa ja salisyylihappoa. Kuumina käytettävä tehotuote levitetään kasvojen ja kaulan iholle aamuin illoin.



Bakel on uutta Suomessa, mutta hyvin tunnettu maailmalla. Ihoa kirkastava Bakelin Malic-**teho-seerumi**, 129 e/30 ml, kuorii ja kirkastaa ihoa ja estää uusien epäpuhtauksien syntymistä. Seerumi tasoittaa talineritystä ja pitää ihon kosteustasapainon kunnossa.



Kiehl'sin Blue Herbal Spot Treatment -**hoito**, 19,50 e/15 ml, kulkee mukana kaikkialle. Se pelastaa tilanteet ennen juhlia tai juhlien jälkeen, kun herkuttelu saa ihon kukkimaan.



Apteekista löytyy monta purnukkaa aikuisiän akneen. Vichyn Normaderm -**kosteusvoide** epäpuhtauksia vastaan, 19,40 e/50 ml, antaa tasaista kosteutta ympäri vuorokauden.

## Iho pysyy kirkkaana, kun ruokavaliossa on sopivan paljon hyviä rasvoja.



**AIKUISIÄN** aknessa on kyse muustakin kuin iho-ongelmasta. Kenelle tahansa voi hormonien vaikutuksesta ilmestyä näppy sinne, toinen tänne, mutta pitkäkestoisten iho-ongelmien syyt on hyvä selvittää. Aikuisiän aknessa finnejä ilmestyy erityisesti leukaperiin, kaulalle ja suun ympärille. Iho on tukossa ja mikään ei tunnu auttavan.

**AKNEN SYYNÄ** on usein yksipuolinen ruokavalio, tupakointi, lääkekuurit, stressi, väärät ihonhoitotuotteet tai nämä kaikki yhdessä. Kun ruokavalio on kunnossa, myös ihonhoitotuotteet toimivat.

**LISÄÄ** ruokavalioosi runsaasti vihreitä kasviksia ja marjoja, vähennä maito- ja viljatuotteiden käyttöä ja juo paljon vettä. Suosi erilaisia siemeniä ja pähkinöitä, sillä ne sisältävät hyvää rasvaa ja proteiinia. \*



Ihon pintakuivuus voi oireilla näppyinä. Mádaran Deep Moisture Gel -**kosteusvoide**, 28,35 e/50 ml, syväkosteuttaa epäpuhtaan ihon ilman näppyjen vaaraa.



Puhdistaminen on epäpuhtaan ihon ykkösjuutu. Environin Sebuprep pre-cleanser -**puhdistusöljyä**, 35,20 e/100 ml, käytetään esipesuun. Sen jälkeen iho puhdistetaan sopivalla puhdistustuotteella.



Kauan odotettu, amerikkalainen mehiläisvahasta alkunsa saanut Burt's Bees on täällä! Syvään puhdistukseen sopii tehosetti, joka raikastaa ja kirkastaa ihon. Burt's Beesin Deep Cleansing Cream -**puhdistusmaito**, 15,90 e/170 g, ja Deep Pore Scrub -**kuorinta-aine**, 15,90 e/110 g.

Nujerra yksittäiset näpyt Comfort Zonen Active Pureness Corrector -**täsmävoiteella**, 35,55 e/15 ml. Voit käyttää voidetta aamuin illoin tai vaikka pitkin päivää.



Asiantuntijana kosmetologi, ravintovalmentaja **Cindy Riera**.

eko-käsipyyhe, 6,90 e, ja -pesukinнас, 5,90 e, Amalie B. Saippua-alusta, 14 e, ja saippuat alkaen 5,50 e, Soap Factory.

TIEDUSTELUT: Amalie B. Design 050 353 1800, Bakel / NA Cosmetics www.bakel.fi, Burt's Bees 050 590 6999, Clarins/Berner 020 79 100, Comfort Zone / Leonna Aho 020 743 1318, Environ / Karl Ludwig 040 740 2066, Kiehl's/L'Oréal 075 758 009, Lierac/ProCare 010 439 5012, Logona/Natcos 09 454 4990, Mádara/Natcos 09 454 4990, Oriflame oriflame.fi, Soap Factory 050 521 1079, Vichy/L'Oréal 075 758 008, Weleda/Natcos 09 454 4990.