

Keskikesällä saunomme itsemme kauniiksi ja hoidamme jalat keveiksi ja virkeiksi. Karvojenpoistotuotteet ovat tiukassa testissä.

KESÄINEN VARTALONHOITO

SAUNAKAUNEUS

Lempeät löylyt ja hoitava hemmotteluheikki: sauna on täydellinen paikka kauneudenhoitoon.

Ennen saunomista on hyvä tankata nestetasapaino kohdalleen. Myös saunomisen aikana tulisi juoda. Muotoilutuotteet kannattaa harjata ja huuhdella pois hiuksista tai pestä hiukset ja hiukset suojata pyyhkeellä ennen saunaa. Iholle voi valella rentouttavaa ja puhdistavaa saunahunajaa tai turvetta.

Saunan lämpö tehostaa kosteuden imeytymistä ihoon ja pehmentää sitä. Verisuonet laajenevat, mikä näkyy ulospäin ihon punoituksena. Sauna rentouttaa kipeyty-

neitä lihaksia, helpottaa usein astman oireita ja pehmentää psoriasisihoa. Voimakas hikoilu puhdistaa ihon syvältä.

Saunossa pulssi kiihtyy jonkin verran, ja sydän kuormittuu suurin piirtein saman verran kuin reippaassa kävelyssä. Sopiva lämpötila kosteassa saunassa lepposaan rentoutumiseen on 70–80 astetta.

SAUNAN JALKEEN

Kuorinta on täydellinen hoito saunan päätteeksi. Kuorinnan jälkeen iho suoraan imaisee kosteuttavan naamion. Peseytymiseen on hyvä käyttää esimerkiksi hellävaraisia turvetta tai menileväsäippöitä. Myös hiukset janoavat kosteuttavia tuotteita saunan kuivattavan kuumuuden jälkeen. ■



HELLI HIUKSIA Avon Mediterranean Olive Oil Hair Treatment –hiusöljy suojaa, korjaa ja hoitaa hiuksia, 9,90 e. **TURPEEN VOIMAA** Mellis Sauna Arctica Turve & Hunaja Saunavoide hoitaa kipeytyneitä lihaksia, hiuspohjan ja ihon ongelmia turpeen, väinönpukkenjuuren ja hunajan voimalla, 8 e. **ROMANTIKKAA** Aitoa kukkaishunajaa ja eteerisiä öljyjä sisältävä Emendo Saunahunaja Romanttinen ruusu pehmentää ja ravitsee ihoa, 4,50 e. **SUPERSAIFFOITA** Ihoa kuorivan Nuxe Body Exfoliating Soap saippuan tehoaineet ovat merilevä ja sheavoi, 9,40 e. **RENTOUTUSÖLJY** Yves Rocher Les Huiles Essentielles Eukalyptus hierontaöljy tuoksu havumetsältä ja rentouttaa ja suojaa ihoa, kampanjahinta 9,36 e. **PESUVAUHE** Logona Mineraalisavi jauhe sopii herkän tai rasvoittuvan ihon pesuun, hiuspohjan pesuun sekä naamiona käytettäväksi, 12,15 e. **KOIVUKUORINTA** Weleda Koivu –Varta-kuorinnan pehmeät karnauba- ja mehilaivahappolot kuorivat ihon hellävaraisesti, aprikoosinsiemenöljy suojaa ja koivunlehtien uute lisää ihon joustavuutta, 18 e. **PERINTEINEN UUTUUS** Bliv Energizing Shower Cream tuoksu ruoholle ja koivulle, 2,20 e.