

### Etsi sopiva voide

Varmista, että voide sisältää *humektantteja*, jotka sekä kosteuttavat että sitovat vettä ihoon. Jos iho on ärtynyt, voiteessa pitää olla rauhoittavia ainesosia. Jos ärtynyt iho reagoi tilapäisesti ainesosille, jolle et ole allerginen, kokeile herkälle iholle tarkoitettuja hajustamattomia ja säilöntäaineettomia tuotteita. Jotta ihon kosteutta sitova suojamuuri vahvistuisi, valitse tuote, joka myös suojaa.

### Valitse tuhti tai kevyt

Tuhti, lähes vedetön voide ei kirvele ärtyneelläkin iholla, mutta kevyempikin koostumus kosteuttaa tehokkaasti. Kirvely lakkaa, kun iho on hoidettu kuntoon. Paras koostumus on makuasia. Valitse voide, joka imeytyy nopeasti ja sopii meikin alle, niin sitä on miellyttävä käyttää.

### Naamioidu yöksi

Anna iholle silloin tällöin ai-  
mo annos kosteutta. Levitä iltapesun jälkeen kosteut-  
tava voidenaamio kasvoille ja anna vaikuttaa paksuna kerroksena pitkään. Painele ylimääräinen voide kasvopaperiin ennen nukumaanmenoa, mutta älä pese kasvoja ennen aamua.

# Viimainen voitelu

Kun talvi kuivattaa ihon korpuksi,  
voitele suojamuuri kuntoon.

KAISA HATAKKA / KUVAT TONI HÄRKÖNEN

### Älä pelkää kortisonia

Jos iho halkeilee, punoittaa tai tuntuu kuumottavalta, aloita kortisonikuuri heti oireiden ilmetyä. Reseptivapaasti myytävät miedot hydrokortisonit eivät ohenna ihoa ja niitä voi käyttää vaikka silmäluomille, kunhan käyttää oikein: Käytä kortisonia ohuelti kerran päivässä, kunnes iho on kunnossa, kuitenkin enintään kaksi viikkoa. Pidä sen jälkeen kahden viikon tauko ja uusi kuuri tarvittaessa.

### Pese hellästi

Vesi ei varsinaisesti kuivata, saippua kyllä, sillä se liuottaa iholta kosteutta sitovia rasvoja. Jos ihosi kutisee suihkun tai meikinpuhdistuksen jälkeen, vaihda pesuaine apteekin perusvoiteeseen. Levitä voide, kun iho on vielä kostea. Voide levittyy paremmin ja sitoo kosteutta ihoon.

### Suojaa pakkaselta

Kun suojamuurista pitää huolta, kosteus pysyy ihossa. Kun ulkoilet kylmällä ilmalla, levitä iholle suojavoide 20 minuuttia etukäteen. Voit myös käyttää tavallista puuteria, joka suojaa pakkasenpuremilta.

## MIKSI IHO KUIVUU TALVELLA?

- Iho kuivu, kun kosteuden haihtumista estävien rasvojen eli keramidien määrä ihossa on liian pieni.
- Pähin kuivattaja on pimeys. UV-säteet vilkastavat paitsi D-vitamiinin myös keramidien tuotantoa.
- Kuiva pakkas- ja huoneilma imevät ihosta kosteutta, jos suojamuuri on päässyt vaurioitumaan. Kokeile ilmankostutinta.
- Ärtynyt iho haihduttaa runsaasti nestettä, joten nauti sitä myös sisäisesti. Juo kaksi litraa vettä päivässä.



**1 ERITTÄIN KUIVALLE ja yliherkälle iholle tarkoitettu Dr. Hauschka Medin Jääruohokasvoide parantaa ihon puollustuskykyä, kosteuttaa ja hoitaa kutinaa. Tuubin pumppusuutin takaa, ettei säilöntäaineeton voide pilaannu. 34 e/50 ml.**



**2 RAUHOITUSTA JA SUOJAA** tarjoaa Weledan kosteuttava Baby Derma White Mallow Face Cream -voide. Se sisältää kuumotusta viilentäviä ja kutinaa hillittäviä ainesosia. 12,95 e/50 ml.



**3 PERUSVOIDE on hyvä valinta kasvoille, jos voiteita kaipaa pelkkää kosteutta. Orion Pharmedin klassikkovoide Aqualan L on myös mahtava ihon puhdistaja ja suojavoide. 5,80 e/100 g.**

*Ärtynyt iho haihduttaa paljon kosteutta. Juo vettä.*