



Reilun
kaupan
luontais-
kosmetiikka
kääntää
itsestään-
selvyedet
päälleen

Kukkaiskumous kasvoille!

Neljäkymmentä vuotta sitten wieniläiset, kemisti, tohtori Rudolf Hauschka ja kosmetologi Elisabeth Sigmund aloitti-

vat oman kukkaisvallankumouksensa - kosmetiikan saralla. Puhtaista luonnontuotteista luonnon omaa rytmiä noudattaen ryhdyttiin valmis-

tamaan ihonhoitotuotteita ihmisen ja ihon parhaaksi.

Hauschkan ja Sigmudin käsitykset kosmetiikasta olivat ja ovat edelleen kumouksellisia.

Huolellinen puhdistus on ihon hoidon perusta, puhdistuksen jälkeen ihoa vahvistetaan rohtoyrteistä valmistetulla kasvo-vedellä, mutta iltaisin puhdis-





Kauneuden kannalta tärkeät vitamiinit, hivenaineet ja rasvahapot

A-vitamiini	Antioksidantti, huolehtii ihosolujen hyvinvoinnista, suojaa silmiä
B-vitamiinit	Uudistavat ihosoluja, tärkeitä solujen energia-aineenvaihdunnalle
C-vitamiini	Välttämätön ihosoluja vahvistavan kollageenin muodostumiselle
E-vitamiini	Antioksidantti, suojaa ihon solukalvoja vapailta radikaaleilta
Sinkki	Tasapainoittaa solukalvoja
Seleen	Tärkeä antioksidantti iholle, suojaa ihoa vapailta radikaaleilta
Kromi	Tasapainoittaa sokeriaineenvaihduntaa
Omega-3-rasvahapot	Pitävät ihon joustavana ja pehmeänä
Omega-6-rasvahapot	Sitovat kosteutta, erinomaisia kuivalle iholle



Dr. Hauschkan kosmetiikan peruseriaatteen mukaan kauneudenhoidossa ei tarvita eri hoitosarjoja eri ihotyypille, tarvitaan tasapainoa, jonka iho itse hakee, kun sitä hoidetaan oikein ja tuetaan ihon omaa luonnollista rytmiä.

tuksen jälkeen kasvoille ei levitetäkään paksua yövoidekerrosta.

Hoitosarjan peruseriaatteen mukaan iho tuottaa sen, mitä se tarvitsee, jos ihotoimintoja ei häiritä. Puhdistuksen jälkeen illalla riittää kasvo-vesi. Iho hengittää ja työntää ihon pintaan talia ja kuollutta solukkoa. Iho uudistuu yöllä

voimakkaasti. Jos ihon pinnan peittää rasvalla, soluhengitys estyy.

Iho hakee itse tasapainon

Dr. Hauschkan mukaan ei tarvita eri hoitosarjoja eri ihotyypille, tarvitaan tasapainoa, jonka iho itse hakee, kun sitä hoidetaan oikein ja tuetaan ihon omaa luonnollista rytmiä. Dr Hauschka löysi 1950-luvulla hyödyttömänä pidetyn masmalo-nimisen kasvin. Hausckan intuitio sanoi, että masmalo on erinomainen ihon tasapainoittaja, hän rupesi valmistamaan siitä ihovoiteita.

Dr. Hauschkan klassisen kasvo-hoidon tärkein osa ei ole kivulias ihomatojen puristelu, vaan puolisen tuntia kestävä, aineenvaihduntaa vilkastuttava lymfastimulaatio, joka tehdään käsin ja pehmein siveltimin.

Tätä nykyä Dr. Hauschka luontaishoito- ja kosmetiikkasarjassa on kosmetiikkatuotteita päästä varpasiin, naisille, miehille ja lapsille.

Tuotteiden kasvipohjaiset raaka-aineet kasvatetaan Walan biodynaamisissa puutarhoissa, pääpuutarha on Saksassa, mutta siellä eivät kaikki kasva, ruu-



supuutarha esimerkiksi on Bulgariassa, karitevoita tuotetaan Burkina Fasossa.

Lymfastimulaatio kasvo-hoidon ydin

Kotihoitotuotteiden lisäksi Dr. Hauschka tarjoaa ylellisiä hoitolahoitoja, klassikko on Dr. Hauschkan klassinen kasvohoito.

- Sen tärkein osa ei ole kivulias ihomatojen puristelu, vaan puolisen tuntia kestävä, aineenvaihduntaa vilkastuttava lymfastimulaatio, joka tehdään käsin ja pehmein siveltimin, kertoo klassiseen Dr. Hauschka kasvohoitoon ihastunut kosmetologi Mia Bergström vantaalaisesta Kauneushoitola Jin&Jangista.

Dr. Hausckan klassinen kasvohoito aloitetaan - ei kasvoista, vaan jaloista. Jalat upotetaan lämpimään veteen, jossa on joko tasapainoittavaa ja puhdistavaa salviaa tai energisoivaa ja vahvistavaa rosmariinia. Kylvyn lopuksi jalat hierotaan ravitsevalla jalkavoiteella.

Sitten käsitellään kädet, niitä hierotaan tasapainoittavalla ruusua sisältävällä voiteella sekä käsiä suojaavalla ja hoitavalla voiteella.

Puhdistavia ja kosteuttavia naamioita

Dr. Hauschka -kasvo-hoidossa puhdistus tehdään samoin kuin kotona.

Meikki poistetaan puhdistusemulsioilla ja se täydennetään huokoset puhdistavalla puhdistusvoiteella, viimeistelyyn käytetään kasvovettä.

Sitten kasvot laitetaan hetkeksi kasvosaunaan, joka höy-



– Iho tarvitsee monipuolista, kasvisvoittoista ravintoa, josta se saa vitamiineja, kivennäisaineita ja tärkeitä rasvahappoja. Veden juomisen merkitys ihon kunnolle on välttämätön, vettä tulisi juoda kaksi litraa päivässä, kosmetologi Mia Bergström neuvoo.

ryttää auki kasvojen ihosolukon ennen puhdistavaa ja kuona-aineita sitovaa savinaamiota. Naamion aikana kostea savi kuivuu iholle ja vetää syvältä pintaan kuollutta ihosolukkoa ja epäpuhtauksia. Mikäli tarve vaatii, savipuhdistusta täydennetään vielä ihon mekaanisella puhdistuksella.

Puhdistuksen jälkeen ihoa hellitään homeopaattisia hoitoaineita sisältävillä ampulleilla.

Sitten on vuorossa hoidon nautinnollisin osuus eli lymfastimulaatio, se tehdään pehmein siveltimin ja kevein, mutta tarkoin kämmenliikkein.

– Lymfastimulaatio edesauttaa nesteiden tasaista virtaamista ja on erinomainen turvotuksen poistaja, Mia Bergström kertoo.

Lymfäkäsittelyn jälkeen kasvat vielä kosteuttavan naamion ja virkistystä sitruunakylpypyyhkeillä, huulet voidellaan, samoin silmäluomet, tarpeen mukaan kasvoille levitetään loppuvoide. Kokonaisvaltainen, klassinen kasvohoito huomioi myös herkän decoltee-alueen ihon, sitä hierotaan ruusua sisältävällä vartaloöljyllä. Hoito huipentuu aineenvaihduntaa kiihdyttäviin selän ja raajojen monilihasvenyttelyihin.

Dr. Hauschkan klassinen kasvohoito kestää noin kaksi tuntia, sen normaalihinta on 92 euroa, tutustumis-

tarjouksena esimerkiksi Mia Bergströmin Kauneushoitola Jin&Jang on tarjonnut hoidon 85 eurolla.

Luontaiskosmetiikka löysi Mian

Eteläpohjalaisyyntyinen, 38-vuotias Mia Bergström löysi kanssaihmissen auttamisen kauneushoidon avulla muutama vuosi sitten, kun hän hakeutui kosmetologikouluun, hän valmistui kosmetologiksi reilu vuosi sitten. Aikaisempi työura oli ollut kaupallisella alalla asiakaspalvelutehtävissä.

– Nuoresta saakka minulla oli haave tulla kosmetologiksi ja monesti olen harmitellut, miksen jo aikaisemmin vaihtanut alaa.

Dr. Hauschkan luontaiskosmetiikka Mia ei löytänyt, vaan se löysi hänet.

– Olen ollut aina kiinnostunut pehmeämmistä hoitomuodoista, ja halusin tarjota asiakkaille normaalien kosmettisten hoitojen rinnalla myös luonnonomukaisen vaihtoehdon.

Kohtalo johdatti Mian kosmetologihoidolan luontaistuotekaupan yhteyteen, samassa huoneistossa on hoituhuoneet myös osteopaatilla ja vyöhyketerapeutilla.

Kauneushoitolan nimi Jin&Jang on saanut vaikutteita Mian lapsien nimistä, hänellä on 7-vuotias Jade ja 4-vuotias Jimi, assosioituupa nimi vahvasti myös kiinalaisen filosofian jing- ja yang-käsitteisiin.

Vajaa vuosi sitten Mia hakeutui Dr. Hauschkan luontaiskosmetiikan Suomen maahantuojaan koulutukseen ja suoritti siellä diplomin.

Dr. Hauschkan tuotteet ja hoidot lumosivat, Mia hoitaa itse omaa erittäin kaunista ja tasaista ihoaan yksinomaan näillä tuotteilla.

– Monet asiakkaani ovat saaneet ihoärsytykset ja allergiat kuriin, kun ovat siirtyneet näihin luonnonomkosmetiikkatuotteisiin, Mia kertoo.

Nopeita tuloksia esimerkiksi aknesta kärsivän ihon hoidossa ei voi luvata, mutta pitkäjänteinen luontaiskosmetiikan käyttö palkitsee.

– Iho alkaa itse hoitaa itseään, mutta se ei tapahdu hetkessä, esimerkiksi ihon uusiutuminen kestää ensi alkuun kuukauden verran ja sitten vas-

ta hoitavat aineet lähtevät vaikuttamaan, Mia muistuttaa.

Iho paljastaa elämäntavat

Hoitotuotteet eivät yksinomaan tuo kauneutta tullessaan, iho on elämäntapojen peittäminen peili.

– Iho tarvitsee monipuolista, kasvisvoittoista ravintoa, josta se saa vitamiineja, kivennäisaineita ja tärkeitä rasvahappoja.

Vesi on vanhin voitehista, myös sisäisesti nautittuna. Se kuljettaa ihoa turvottavat ja veltostavat kuonat elimistöstä pois.

– Vettä tulisi juoda kaksi litraa päivässä, Mia neuvoo.

Tupakoinnista ja liiallisesta alkoholin käytöstä iho ei pidä, ne veltostuttavat ja harmaannuttavat ihoa.

Auringossa, samoin kuin pakkasissa ja viimoissa ihoa tulee suojata vaatteilla ja voiteilla.

– Saunassa esimerkiksi voi ihonsa suojaksi levittää ravitsevaa hunajaa.

Uni hoitaa, myös ihoa.

– Omalla ihollani ainakin näkyy heti, jos en nuku riittävästi, samoin jos en ulkoile ja ole yli-päätään tarpeeksi raittiissa ilmassa.

Säännöllisen ihonhoidon Mia neuvoo aloittamaan heti murrosiässä, aluksi tuotteet ovat keveitä, ikävuosien myötä hoitavampia. Kauneushoitotuotteet ja hoitolahoidot

ovat erinomainen apu, mutta todellista kauneutta ne eivät Mian mukaan pysty ihmiseen loihittamaan.

– Kauneus on ihmisessä, ihminen, joka viihtyy omassa itsessään ja joka huolehtii itsestään, huokuu kauneutta ja hyvää oloa ja antaa sitä samalla kanssaihmisilleen. □

REETTA AHOLA



Tarkempia tietoja Dr. Hauschka - kasvohoidosta ja myös muista kosmeettisista hoidoista: Kauneushoitola Jin&Jang, Vantaa, 040-500 5656, www.kauneushoitolajinjang.fi.