



Kivutonta kauneutta

Nyt se on todistettu! Kasvohoidon ei tarvitse tuntua keskiaikaiselta kidutusmenetelmältä.

Viimeisin kokemukseni kasvohoidosta on kymmenen vuoden takaa. Silloin naamaparkaani puristettiin, raastettiin ja höykytettiin. Mielessä karkui, että kauneuden vuoksi pitääkin kärsiä, ja kotiin lähtiessäni kasvonni kiilsivät ja punoittivat niin, että vastaanottajat katsoivat sääliten perään.

Luonnonkosmetiikkasaria Dr. Hauschka klassisen kasvohoitonsa johtavaan rentoutumiseen. Luomutuotteilla toteutettua hoitoa kutsutaan helläksi, ja sen on tarkoitus saada asiakas tuntemaan olonsa kevyeksi, virkistyneeksi ja tasapai-

noiseksi. Suuria puhetta. Kuulostaa aika tarkkaan täydeltä vastakohdalta edelliselle kasvohoitokokemukselleni.

Hauschka hoitola

Erikoiskosmetologi Miila Kallosen hoitola Sofia sijaitsee Palvelukeskus Sofian tiloissa Helsingin Laajasalossa. Pientä, kodikasta hoituhuonetta hallitsee pehmeän näköinen vuode, joka kutsuu potkottämään. Kuoriutunut toppatammineista, puukeudun hoitoasuun ja suuntaan sängylle. Edessä on kuitenkin yllätys. Kallonen ohjaa minut tuoliin ja nostaa jalkani tuoksuvaan

kylpyyn. Hetkinen! Kasvohoidostahan tässä kai oli kysymys.

"Klassinen kasvohoito alkaa aina jalkakylvyllä. Kun jalat ovat lämpöiset, rentoutuu helpommin. Sen jälkeen on hyvä aloittaa varsinainen kasvohoito", Kallonen selittää.

Lämmiin salviakylpy tuntuu taivaalliselta, ja kauttaaltaan lämpöisenä on ihanaa pujahtaa sängylle peitrideiden alle hemmoteltravaksi.

Hiljaista ja pimeää

Kallonen käsittelee kasvojen, kaulan ja rinnan ihoa ihanilla tuoksuilla aineilla, ja ajantaju alkaa hämärtyä. Autuaallisimilta tuntuvat *kompressit*, eli eteerisillä öljyillä käsitellyt kuumat ja viileät kää-

reet, sekä rytminen hierontaa niskaan, jalkojen, kästen ja rintakehän alueella.

Syväpuhdistavan savinaamion aikana huoneessa on hiljaista ja pimeää. Olen vain. Kallosen liikkeet ovat pehmeät ja rauhalliset. Raastamisesta ei ole tietoaakaan!

Naamion jälkeen Kallonen antaa kasvoilleni lyymfastimulaatiota pehmeitä silityksiä käyttäen. Sitten ovat vuorossa hoitavat ampullit ja ihoa uudistava voidenaamio. Hoidon päättää erikoinen monihasvenytys, jossa kästen ja jalkojen lihaksia venytetään pehmeästi vetäen.

Matkalla keskustaan

"Koko hoitoa leimaa polariteettien ajattelu. Hoidamme kehoa kokonaisvaltaisesti. Käytämme vuoroin viileitä ja kuumia kompresseja. Aloitamme rentouttavilla liikkeillä ja etenemme virkistäviin. Muistamme niin pään alueen kuin raajatkin. Dr. Hauschkan ideologian mukaan tämä vie ihmistä kohti omaa keskustaansa, koh-ti tasapainoa", Kallonen selittää.

Kaksituntinen hujahtaa ihan liian nopeasti. Jäisin pehmeään pesääni mieluiten loppupäiväksi. Olo on autuaallinen. Olen rento, raukea ja syväpuhdas. Ja kyl-lä, varsin tasapainoinenkin. ■

Noin kaksi tuntia kestävä klassinen kasvohoito hoitola Sofiassa maksaa 98 euroa.

Kokeile kotona

1. Sekoita muutama pisara laventelikyppyöljyä kuumaan veteen.
2. Kastele pyyhe ja kierrä liika vesi pois.
3. Käy selinmakuulle ja aseta tuoksuva pyyhe kasvojesi ympärille. Rentoudu ja nauti.