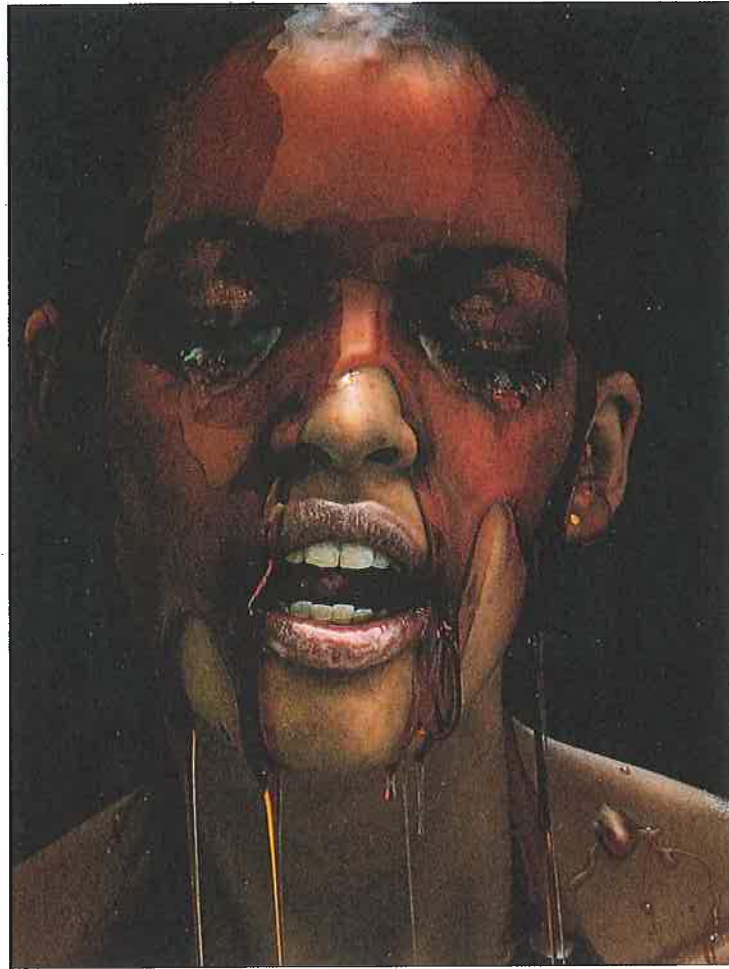


{hyvä olo}



NAMSKIS

Luonnonkosmetiikan poistamiseen ei tarvita vettä: oma tai toisen kieli riittää.

Kauneutta keittiöstä

Puuroa puhdistusaineena ja kermavaahtoa naamiona. Mari Jarva testasi luonnonkosmetiikkaa ja tunsu, miten keho ja mieli heräsivät kevääseen.

1. päivä: Puhdistus

Raaps, raaps, raaps. Joka vuosi sama juttu. Talvi on vienyt ihosta mehut ja naama pölyää kuin kalkkilaivan kapteenilla. Vilkaaisu sääriin paljastaa, että aavikko on levinnyt koko kehoon. Asialle on tehtävä jotain.

Päätän valmistaa ihonhoitotuotteeni luonnon antimista itse, aivan kuin luonnonkosmetiikkaguru **Dr. Hauschka** uransa alkuaikoina. Hoito-ohjeet löytyvät kirjasta *Ihana kotikylpylä* (Nemo, 2008).

Kuivan ihon hoitopaketti alkaa kasvojen puhdistuksella. Käytän kauraryyneihin perustuvaa puhdistusmaitoreseptiä.

Jauhan puoli desiä kauraryynejä hienoksi morttelissa ja silppuan sekaan pienen nipun persiljaa. Lurautan mukaan ruokalusi-

kallisen hunajaa, 2,5 desiä luonnonjogurtia, ruokalusikallisen kylmäpuristettua oliiviöljyä ja kaksi ruokalusikallista sitruunamehua, kaikki luomua.

Sekoittelen sörsselin tasaiseksi. Vetäisen kylpytakin ylle, pistän **Beethovenin** pyörimään ja alan nostella ainetta naamaani.

Puuro tuoksuu raikkaalta ja tuntuu viilentävältä, mutta kokkareinen koostumus tuo mieleen kompostin. Ryynit tunkeutuvat korviin ja persiljanpalat takertuvat tukkaan. Naurattaa, mutta iho tuntuu heti pehmeämmältä.

2. päivä: Kuorinta

Seuraavana päivänä kuorin koko kropan. Vartalon ihon tehosirottaja syntyy, kun se-

koitan desin jauhettua kahvia, kaksi desiä hienosokeria, desin kookoshiutaleita, pari teelusikallista kaakaojauhetta ja yhtä paljon raastettua appelsiininkuorta. Manteliöljyä (2 dl) ei ole, joten käytän oliiviöljyä.

Silottaja toimii hienosti. Tuoksu tuo mieleen Fazerinan, Costa Rican auringonpaahdetut rannat ja latinorytmit.

Varsinaiset bakkanaalit alkavat suihku-kaapissa. Hankaan ihanasti raapivaa kuorinta-ainetta vartalooni ja kauhon sitä välillä suuhunkin. Tunnen, miten soluihini kohisee luonnon alkuvoimaa.

3. päivä: Koko kropan naamio

Ihoni kaipaa vielä kosteutta, samoin hiukset. Apuun tulee avokado. Muhennan kyp-

sän avokadon ja sekoitan mukaan ruokalusikallisen hunajaa. Helppoa!

A-, B- C- ja E-vitamiineja sisältävä muussi näyttää terveelliseltä, mutta sen levittäminen vartalolle ja hiuksiin vaatii leikkimieltyä. Möykkyistä vihreää tahnaa lentää pitkin kaakeleita. Voitelun jälkeen pyöräytän pyyheliinan turbaaniksi ja lakanan ympärilläni. Kokovartaloguacamole saa muhia 20 minuuttia.

Huuhtelun jälkeen liihotan kauneusunille. Kun herään, kotiin tullut poikaystäväni tivaa, kuka oksensi suihkuun.

4. päivä: Kasvonaamio

Vielä kasvot. Valmistan naamion, johon käytän desin kuohukermaa, viisi sitruunamelissan lehteä ja viisi vadelmaa. Kasvonaamioni on kuin satujen poutapilvi, kuohkea ja hedelmäinen. Luonnollisena emulgaattorina toimiva kerma kosteuttaa, ravitsee ja kuorii kevyesti. Nostan kermavaahtohattaran kämmenilleni ja painan sen kasvoihini.

Ah. Loikoilen kakku naamallani kylppärin lämmitetyllä lattialla ja annan naamion tehdä tehtävänsä. Nuoleskelen kermavaahtoa suupielistäni kuin Marie Antoinette.

Vartin päästä on aika suihkuttaa naamio pois haalealla vedellä ja arvioida viikon hoitopaketin tuloksia.

Kyllä, ihme on tapahtunut. Kuivan nahan kutina on poissa. Olen silkkisen pehmeä, sulaisen persikkainen ja vetävän tuoksuinen – ja täynnä uutta energiaa. **O**

KOTIKOSMETIIKKA ON PUHDASTA

- Ennen kuin kosmetiikassa puoli vuosisataa sitten alettiin käyttää synteettisiä ja mineraalipohjaisia öljyjä, kaikki kosmetiikka oli luonnonkosmetiikkaa.
- Luonnonkosmetiikan teho perustuu kasvipärisiin öljyihin, uutteisiin ja puristeisiin, jotka sisältävät vitamiineja, hedelmä- ja kasvihappoja, hiven- ja kivennäisaineita sekä erilaisia kasviantidoksidantteja, kuten ihoa uudistavia flavonoideja.
- Itse valmistetussa kosmetiikassa ei ole keinotekoisia hajusteita, säilöntä-, väri- ja sakeutusaineita eikä turhia pakkauksia, markkinointi- ja kuljetuskuluja.
- Härskiintyminen on kotikosmetiikan heikkous. Puhtauteen ja säilytykseen on kiinnitettävä erityistä huomiota, koska säilöntäaineettomat muussit tarjoavat herkullisen kasvupohjan homeille, hiivoille ja bakteereille. Käytä kotikosmetiikka heti.
- Lue lisää kauneudenhoitoreseptejä **Mari Kiistalan** kirjasta *Ruusuvettä ja koivunlehtiä* (Nemo 2004) tai **Virpi Raipala-Cormierin** kirjasta *Luonnonkaunis: yrtit ja luontaishoidot naisen kauneuden ja terveyden tukena* (WSOY 2004).
- Tietoa luonnonlääketieteessä ja kosmetiikassa käytettyjen yrttien vaikutuksista on **Lesley Bremnessin** kirjassa *Monipuoliset yrtit* (WSOY 1998).
- Katso myös Frantsilan Luomuyrittätilä www.frantsila.com ja Pro Luonnonkosmetiikka ry:n sivut osoitteessa www.kauneussivut.fi/innet/pro_luonnonkosmetiikka.

Terveesti kauniin kohti kevättä.

www.avenefi



Avène-tuotteet on valmistettu ja testattu kliinisin ihotautilääkärin valvonnassa, yleisimpiä allergia aiheuttavia raaka-aineita välttämällä. Herkälle kevat suosittellemme hajustamattomia Avène-tuotteita:

Eau Thermale -terveyslähdevesi virkistää ja rauhoittaa ihoa välittömästi. Se sopii kasvoille ja koko vartalolle.

Skin Recovery Cream kosteuttava ja rauhoittava hoitovoide ihotyypeille, myös herkälle iholle.

Soothing Eye Contour Cream on rauhoittava silmänympäry herkälle tai ärtyneelle silmänympärysiholle.

Extremely Gentle Cleanser on hellävarainen ja tehokas kasvojen puhdistusaine, joka poistaa myös vesiliukoisia silmämeikkejä.

Saatavana vain apteekista!

EAU THERMALE Avène