

**Kauhajoen tragedia
KOULUSURMATUN
VANHEMMAT**

”Vihan tunteet tulevat aaltoina”

SIRI HUSTVEDT”Rakastuin mieheeni
minuutissa”**MARKUS MAULAVIRTA
& OLAVI-VELI**”Läheisen itsemurhasta
pitää uskaltaa puhua”**RUHTINAS
ALBERTIN HÄÄT**Väistyvätkö
menneisyyden
aaveet Monacosta?Kirjailijan keittiössä
**JOHANNA
SINISALO****LAILA PULLISEN
TOIPUMINEN**”Opettelin uudestaan
puhumaan”Juuri avioitunut
JARI VILÉN”Teen kaikkeni,
että Évan uhraus
kannattaa”**SOFI OKSANEN**”Menestys kasvatti
pelottomaksi”

Nasima Razmyar

*”Haluan, että
isä on minusta
ylpeä”*

Hyvästi raskas askel!

O

nneksi minua ei näe kukaan muu kuin hoitaja. Olen asettumassa hoitopöydälle. Haastetta tuo se, että ensin jalkoihini on kiedottu viilentävä kääre. Sen jälkeen minut on puettu läpinäkyviin muovihousuihin.

Tässä komeudessa asettaudun *Linfo Energy* -laitteeseen, eli pöydälle, jossa ylenni kääritään vielä eräänlaiset tarrakiinnitteiset avaruuspöksyt jalkateriä myöten.

Avaruushousuihin kytketään piuhat. Pian tunnen jalkaterissä pumppaavaa painetta. Paine etenee sääriä ylöspäin. Se on napakkaa, mutta ei epämiellyttävää. Ilmanpaineella tehtävää lymfapisteiden aktivoitua kestää puolisen tuntia.

Hoidon salaisuus on kuitenkin sääriäni kiertävässä viilentävässä kääreessä. Sen vaikuttavia aineita ovat muun muassa hevoskastanjauute, sitruunankuoriöljy ja kamferi. Kääre tekee sangen viilentävän vaikutuksen. Hierontalaitteella taas aktivoidaan lymfakiertoa, joten nesteet lähtevät liikkeelle.

Viilentävä käärehoito on omiaan turvotusta kerääville, painaville, helteen raastamille jaloille. Viilentävä vaikutus kestää pitkään. Vielä monta tuntia myöhemmin tunnen, miten kylmyys hohkaa alavartalossani selkään asti.

Nestekierto lähtee todella vauhtiin, ja vessassa tulee juostua. Tosin hoidon jälkeen kehoitetaan myös juomaan runsaasti vettä. Seuraavana aamuna erityisesti reidet tuntuvat tavallista napakammilta. Päivä alkaa hienosti, kun aiemmin liian tiukoiksi tuomitsemani farkut sujahtavat ylle.

Viilentävä Crio Wrap -käärehoito.
Kesto 60 minuuttia, hinta 95 €.

Tiedustelut Disar Oy 010 230 7000, www.disar.fi.



Varpaat hehkumaan!

O.P.I:n kausisävyillä on haastava nimi: *You'll come back ya hear?* 15 ml 16,20 €.

Only, sävy Flirty 18 ml 14,70 €.

Diorin kausisävy *Paradise*.

Electric Tropics -pakkauksessa mukana myös variton päällyslakka. 2x 10 ml 39,90 €.



Helpotusta helteeseen

V

iime kesän viikosta toiseen hiostanut lämpöjakso sai kokoamaan hellettä helpottavan kosmetiikka-arsenaalin.

Tänä kesänä aion ripotella talkkia kaikkialle: kainaloihin, selkään, jal-

koihin, kenkiin, lakanoille – kaikkialle. Kasvoja virkistän suihkimalla kosteuttavia suihkeita. Tuoksuissa suosin sitruunaa, joka on kuin lupaus raikkaasta olost. Hiuksiin lisään kosteussuojan, jottei kuumuus ja kosteus väännä hiuksia kiharalle kesken päivän.

Carthusian *Mediterraneo*-vartalovoide on raikastajana kuin pullotettua sitruunaa. 250 ml 54 €.

KMS *Flatout Anti-humidity Seal* -kosteussuojasuihke pitää kiharan kiharana ja suoran hiuksen suorana. 75 ml 16 €.

Ennen meikkiä, meikin päälle, keskellä päivää pari painallusta kosteussuihketta. Jane Iredale *Pommisst* 59 ml 26,90 €.

Bottega Verden vartalotalkki jättää iholle orkidean tuoksun. 75 g 9,99 €.



8



Kauneudeksi

TEKSTI TIJU POHJOLAINEN - tiuu.pohjolainen@a-lehdet.fi (09) 759 6296 KUVAT ANNA HUOVINEN

Hemmotellesi jalkojasi

1 Jo viidenkin minuutin jalkakylpy rentouttaa kummasti. Pedicure by O.P.I -sarjan *Soak*-kylpyaine sisältää puhdistavia teepuu- ja greippiuutteita. 125 ml 30,70 €.

2 Tee jalkakuorinta. Levitä kuorivaa ainetta kosteutetulle iholle. Aloita jalkateristä ja jatka kantapäiden ja nilkkojen kautta ylös kohti polvia. Erityisen huolellisesti kannattaa käsitellä kovettumakohtia. Artdecon hedelmäinen *Clean & Peel Feet Cleanser* kuorii ja kosteuttaa. 100 ml 16 €.

3 Kesän raikkain jalkasuihke on Avon *Foot Works Sugar Lime Mojito*. Suihke deodoroi ja virkistää väsyneitä jalkoja. 100 ml 8,50 €.

4 Sandaalikausi paljastaa kantapäiden kovettumat. Paras tapa pitää jalkapohjat kunnossa on pehmentävän jalkavoiteen säännöllinen käyttö. Bottega Verde *Beauty Feet Crema S.O.S.* 50 ml 9,99 €.

5 Lumenen luomuhunajalla ja kotimaisella koivunlehti-uutteella hoitava *Jalkavoide* imeytyy ihanan nopeasti. 75 ml 4,90 €.

6 Jaloissa ei ole talirauhasia. Siksi jalkojen iho tuppaa kuivumaan paljon herkemmin kuin vartalon muu iho. Kotimaisen *Rento*-sarjan *Minttu & eukalyptus Jalkavoide* on hypoparfymoitu ja väriaineeton. 100 ml 4,90 €.

7 Levitä jalkavoide viimeisenä illalla, ja tehosta sen vaikutusta vetäisemällä yöksi sukat jalkaan. Ecotoolsin bambusukat eivät kiristä tai hiosta. 7,60 €.

8 Raskailta tuntuvat jalat saavat pikahelpotusta viilentävästä geelistä, jossa luomulaventeli rauhoittaa ja piparminttu virkistää. Yves Rocher *Anti-Fatigue Iced Gel* 50 ml 3,90 €.

