

# Kauneuden personal trainerit

KOONNUT KAISA HATAKKA-HUHTALA KUVAT RIIKKA KANTINKOSKI KUVAUSJÄRJESTELYT KAISA HATAKKA-HUHTALA

Annoimme neljälle kauneusvalmentajalle kolme kuukautta aikaa hoitaa asiakas kuntoon.

## KOHOTUSKUUKAUSI

50+

Mona toivoi kiinteyden palaavan viisikymppisille kasvoilleen.

### Monan päiväkirja

**20.4.** Olen siinä iässä, että vuodet näkyvät naamastani: entinen hehkeys on valjuutta ja kuulaus kulahtaneisuutta. Ihon pinta kiristää ja punoittaa helposti. Terveistä tavoista poikkeaminen kuvastuu heti peilistä. Harmillisinta on, että kasvot ovat valahtaneet nopeasti vuodessa. Täytän kohta 53.

**29.4.** Tapasin eilen valmentajani, Dibin kosmetologin **Maria Niemen**. Sain ihonhoitoreseptin: analyysin, tuotteet ja ohjeet sekä hoitosuunnitelman.

Piirsin kasvoistani kartan: Keskellä otsaani on pitkä ja syvä juonne, ylempänä lyhyempi ja ohuempi juonne. Sibeliusryppyistä oikeanpuoleinen on pidempi. Silmien alla on joitakin pienehköjä rypynoloisia ja pari vekkiiä. Vasemmassa nenänpielessä on syvämpi juonne – nukun vasemmalla kyljelläni. Suupielissäni on painaumat. Ylähuulella on ryppe ja sen yllä pari viivaa, alahuulella on kaksi viivaa.

**30.5.** Olen innoissani hoidoista, joissa ei pistetä, leikellä tai popsita mitään. Sen si-

jaan hoidossani nautiskellaan sekä kartoitetaan, kuurataan ja kaivellaan kanavia, joita täytellään. Jännitän aluksi ultralaitetta, mutta mitään hurjaa – lopputulosta lukuun ottamatta – ei tapahdu. Ainoa extreme-elämys on lievä pistely. Kaikki muu hoitojen aikana on yhtä iloa.

Kotituotteet ovat tehokkaita ja miellyttäviä, erityisesti geelimäinen silmänympärysovoide, joka viilentää ja poistaa aamun kiristykset. Tuoksut ovat raikkaita, luonnollisia ja mietoja. Pakkaukset ovat riittoisia, kunhan niitä oppii annostelemaan. Aluksi hulautin viikon geelit silmilleni kerralla.

**5.6.** Viimeisen hoidon jälkeen on aika laatia uusi kasvokartta: Otsan pitkä viiva on mataloitunut, ylempää ei juuri näe. Oikean puoleinen sibeliusryppy ei ole läheskään yhtä syvä kuin ennen ja vasenkin vain pintaviiru. Silmien alla ei ole juuri mitään. Koko alue on kosteutetun ja sileän oloinen. Myös nenänpielten juonteet ovat pongahtaneet ylös. Suupielten painaumat ovat madaltuneet, eikä huulissa ole enää viivoja.

KOHOTUSKUUKAUSI

Hoitojen jälkeen kasvot ovat nuorekkaammat ja silmillä on paremmin tilaa. Iho on kuulas ja terveen värinen. En tarvitse meikkiä kuin poskipäihin. Bonuksena sain vipinää tukkoiseen poskionteloon. Kone taisi tärisyttää kanavia. Olen tyytyväinen ja päätän alkaa käydä hoidoissa sillä tiheydellä, jota asiantuntijat suosittavat.

### Hoitajan kommentti

**28.4.** Ensimmäisellä käynnillä Monalle tehdään Dibi Method -ihoanalyysi. Haastattelen Monan, pisteytän kasvot IBC-lomakkeeseen ja laadin taulukon, joka kertoo hoitotarpeet ja tärkeysjärjestyksen. Tarkistan kimmoisuuden, sarveissolukerroksen muutokset ja ihosolujen mahdolliset hapettumiset kosteusmittarilla. Tulosten pohjalta laadin ihonhoitoreseptin.

Monan reseptiin merkittiin perustietojen lisäksi analyysin tulos, 21 pistettä, joka on keskitasoa. Ihossa ei ole epäpuhtauksia, talineritys on ▶

# SELLULIITTIPÄIVÄKIRJA

Nelikymppinen Laura heitti hyvästit selluliittireisille.

normaalia ja kosteuspitoisuus kohtalainen. Ongelmakohtia ovat silmänympärysihon neste-kertymät, hiusjuonteet ja vähentynyt elastisuus sekä pienet suunympäry- ja suupielijuonteet. Iho kaipaa erityisesti silmien ympärillä täyttöä, juonteet kohotusta.

Kirjasin reseptiin 7 Dibi-hoidon sarjan: kaksi Skin Renew -energiahoitoa (kuoriminen ja energisoiminen), kaksi Age Repair -täyttöhoitoa DibiPower-täyttö-laitteen avulla, TimeReturn-nuorennus ja kosteutus täyttölaitteen avulla sekä kaksi Lifting-kiinteytystä DibiSkinUltra-ultraäänilaitteen avulla. Yhteensä 645 €.

Kotihoitotuotteiksi valitsin Dibi AgeRepair -kasviestrogeeni-tuotteet: Puhdistusmaidon, Kasvoveden, Päivävoiteen, Yövoiteen ja Silmänympärysgelin. Yhteensä 347,50 €. Henkilökohtainen ihonhoito-ohjelma yhteensä 992,50 €.

Saavutimme tavoitteet hienosti. Ihon kunto on parantunut vahvaksi, kiinteäksi ja tasaisen kuulaaksi. Olen erityisen tyytyväinen silmänympärysihoon, joka on lähes virheetön, eli kohonnut ja juonteeton, kuten huulten ympäryskin. Suosittelen Monalle kotihoitotuotteiden säännöllistä käyttöä sekä ylläpitohoitoa kesän jälkeen 4–5 viikon välein.

Lisätietoa [www.disar.fi](http://www.disar.fi)

## Lauran päiväkirja

**1.4.** Selluliitit pois ja vaatekoko pienemmäksi! Siinä toiveeni Revebel Body DNA -hoidolle. Minulle tehdään kavitaatio, eli nestettä ja rasvaa poistetaan radio- tai ääniaktiivisesti ja nestekiertoa kiihdyttävä seerumi imeytetään elektropuraatiolla. En ymmärrä kaikkea, pitää kysyä ensi kerralla.

Hoitaja **Jenni Kuosmanen** selvittää tunteuksia, joita hoito voi aiheuttaa: raudan maku suussa, päässä kummaa tunnetta ja ääniä, pahoinvointia. Onko tämä turvallista, jos hoitoa ei voi tehdä esimerkiksi mahaan sisäelinten takia? On kuulemma.

Hoitajan mielestä minussa on paljon nestettä ja vähän selluliittia. Liikkumiseni määrä johtaa siihen, että lymfakanavani lonkan kouristajista ovat ehkä tukossa.

Hoito tehdään reiden ulkopinnalle ja pakaralan yläosaan. Hermoilen. Mietin, pyöräykö tai tipahtavatko amalgaamit suustani. Turhaan. Kuulen ininää ja surinaa. Kavitaatio tuntuu hippasan kivuliaalle. Piristyn, kun kuulen, että muutokset huomaa heti.

Jälkeenpäin mielessäni on kysymys, johon hoitaja ei osaa vastata: kun rasvasolut hajoavat, mihin rasva menee ja kuinka paljon kehoon ilmestyy energiaa? Illalla juoksen vessassa vartin välein. En uskalla syödä, koska ajattelen 3 500 ylimääräistä kaloria. Liikun, venyttelen, lisään selluliittigeeliä ja huomaan reiden pinnan muuttuneen.

**8.4.** Tällä kertaa hoito tuntuu mukavalta, ja nukahdan hetkeksi. Hoitajan mielestä olen kaventunut. Olen osittain samaa mieltä. Rei-

sien iho on siloisempi kuin koskaan, ja raivos-tuttava lantiopaakku on pienentynyt. Olen ostanut projektifarkut, joihin haluan mahtua. Sovittaessani farkkuja italialainen M ei yllä läheskään kiinni. Työtä riittää.

En edelleenkään tiedä, miten paljon minun pitää kuluttaa, joten liikun paljon. Ehkä siksi paino ei putoa. Tilanne ärsyttää, mutta kestäen, kun katson pehmentyneitä muotojani.

**15.4.** Huomaan, että hoidot ovat tehonneet. Reisien iho on silinnyt, ja rasvakasoja on hävinnyt. Mittaamme reidet ja lantion. Tulokset vaikuttavat huikkeilta. Tosin senttien tuijottaminen on turhaa – projektifarkut ratkaisevat.

Aineenvaihduntani on vilkasta. Mieheni totesikin: ”Ellei tuolla vessassa juoksemisella joutain tapahtu, niin jo on ihme.” Mutta kun tapahtuu. Aivan huippua!

Olen syönyt niukasti hiilareita, juonut valtavasti vettä ja liikkunut kahdesti viitenä päivänä viikossa. Olen venytellyt enemmän kuin koskaan, se liikuttaa nestelillua.

**22.4.** Neljäs hoito ja lisäteho elektropuraatioissa tuntuvat tehokkailta. Olen koukussa puuhaan ja suren lähenevää loppua. Hoitaja sanoo, ettei enempään hoitoihin ole syytä. Taas paljon vettä ja liikuntaa.

**29.4.** Viimeistä viedään. Senttejä on hävinnyt. Ihon pinta on muuttunut, ja reisien ja lantion reunojen kudokset on pehmenneet ja vartalon siluetti muuttunut. Olen pitänyt rasvasolujen hajottamiseen perustuvaa hoitoa humpuukina. Nyt olen todistanut oletukseni vääräksi. Projektifarkut menevät kiinni!

## Hoitajan kommentti

Ennen ensimmäistä hoitoa kävimme läpi Lauran lähtökohdat ja tavoitteet. Kerroin hoidon vaikutuksista ja matalahiilihydraattisen ruokavaliota ja liikunnan merkityksestä. Mittasin Lauran.

Revebel Body DNA Selluliittihoidon teho perustuu tuotteiden lisäksi Cavipor-hyperkavitaatioon, joka hajottaa rasvasoluja, poistaa kyhmyjä ja silottaa selluliitti-ihoa. Hoidoissa käytetään myös Double act -elektropuraatiota, jossa sähköimpulssin luoma väliaikainen

kulkuväylä mahdollistaa aineiden tehokkaan imeytymisen.

Lauran ongelmana oli nesteiden, kuona-aineiden ja selluliitin kertyminen reisiin ja pakaroihin. Tein viiden hoidon suunnitelman: viikon välein nesteitä poistava, selluliittia vähentävä, muokkaava, kiinteyttävä ja taas nesteitä poistava hoito sekä kotiin Lifting Antiage Spray Cream ja Shaping Cream. Viiden 1½ tunnin hoidon hinnaksi muodostui 750 €. Laura sitoutui noudattamaan matalahiilihyd-

raattista ruokavaliota sekä harrastamaan liikuntaa aktiivisesti ja monipuolisesti.

Olen oikein tyytyväinen hoitosarjaan. Hoitettavan alueen iho muuttui pehmeäksi ja kimmoisaksi. Myös ihon väri parani. Lauran siluetti kapeni ja ympärysmitta pieneni useita senttejä. Suosittelen Lauralle vartalohoitoa kuukauden kahden välein, kuivaharjausta aamuisin ja Revebel Body DNA Shaping -voiteen käyttöä aamuin illoin. Laura ei saa myöskään unohtaa oikeaa ruokavaliota ja liikuntaa.