

A top-down photograph of various skincare products and fresh herbs on a light blue textured surface. In the upper right, there's a white pump bottle and a clear spray bottle. Below them are two small clear jars, one containing a white cream and the other a clear gel. Several sprigs of green herbs with small yellow buds are scattered around the products. A large white circle is overlaid on the left side of the image, containing the title text.

OPI HOITAMAAN IHOASI OIKEIN

Mahtavaa, että haluat mukaan oppimaan lisää perustietoa ihonhoidosta kotona.

Tämän tiedoston luettuasi osaat arvioida hieman paremmin oman ihosi kuntoa ja sitä mitä tuotteita ihosi mahdollisesti tarvitsee.

Näin vältyt myös turhilta hutistoksilta.

Minä täällä ruudun toisella puolella olen Nina, ihoterapeutti ja hyvinvointivalmentaja.

Valmistuin vuonna 2008 kosmetologiksi ja vuosien saatossa oma ihonhoidon ajatusmaailma on muuttunut paljon.

Suosin itse mahdollisimman luonnonmukaisia ihonhoitotuotteita ja hyödynnän paljon eri hierontatekniikoita erityisesti kasvoille.

Sinun ei kuitenkaan tarvitse käyttää luonnonkosmetiikkaa käydäksesi tätä kurssia läpi sillä opettelemme ihon perushoitoa.

Tervetuloa mukaan!



Ihollamme on tärkeitä tehtäviä ja se on meidän suurin elin.
Joten on tärkeää pitää siitä huolta päivittäin.

Ihossa on eri kerroksia ja jokaisella kerroksella on eri tehtävänsä.
Lisäksi iho sisältää niin sanotusti ohutta ihoa, sekä paksua ihoa.

Paksua ihoa on kämmenissä, sekä jalkapohjissa,
ohuinta ihoa on silmäluomissa.

Mitä tehtäviä iholla on?

- Suojata
- Toimia tuntoaistina
- Osallistua lämmönsäätelyyn
- Toimia rasvavarastona
- Tuottaa D-vitamiinia auringon vaikutuksesta
- Poistaa kuona-aineita



Ihohoito on kokonaisvaltaista, eikä se tarkoita ainoastaan ihohoitoa tuotteilla ulkoisesti.

Ihohoidossa on hyvä huomioida myös liikunta, monipuolisen ja ravintorikkaan ruoan syöminen, mielen hyvinvointi, riittävä lepo, stressin hallinta ja tottakai ihohoidon säännöllisyys.

On hyvä myös muistaa, että iho reagoi moniin eri asioihin. Näitä ovat muun muassa: sää, kuiva huoneilma, tupakointi, stressi, ehkäisypillerit, kuuma suihku jne.

Jos ihossasi siis on ongelmia voit miettiä käytkö kuumassa suihkussa, oletko juonut liian vähän vettä, nukutko liian vähän, onko hyvien rasvojen syöminen jäänyt vähälle jne.

Monien iho muuttuu myös kun lopetetaan e-pillerit tai aloitetaan e-pillerit. Myös raskaus ja imetys muuttaa usein ihon kuntoa.



Tutustutaan seuraavaksi eri ihotyyppeihin

Ihotyyppi voi vaihtua vuosien varrella. Harvoin meillä on koko elämämme ajan sama ihotyyppi. Myös eri vuoden ajat vaikuttavat paljon ihomme kuntoon ja sen tarpeisiin.

Ihotyyppeihin kuuluu normaali iho, rasvoittuva iho, sekaiho, kuiva iho, pintakuiva iho, ikääntyvä iho ja herkkä iho.

Lisäksi ihossa voi olla pigmenttimuutoksia, aknea, vähäinen pigmentti, perioraalidermatiitti, ekseemaa tai esimerkiksi ruusufinni, jotka tuovat omat haasteensa ihonhoitoon.

Huomioithan myös, että nuoren ihoa tulee hoitaa eri tavalla kun aikuisen ihoa.



Normaali iho

Normaali iho ei kärsi ongelmista kuten rasvaisuudesta tai kuivuudesta. Yleensä myöskään normaalissa ihossa ei ole laajentuneita ihohuokosia.

Epäpuhtauksia saattaa tulla kuukautisten aikaan tai iho voi tuntua kuivalta auringonoton jälkeen, mutta pääsääntöisesti normaali iho voi hyvin.

Muistathan kuitenkin, että myös normaalia ihoa tulee hoitaa säännöllisesti. Ihoa tulee puhdistaa päivittäin ja käyttää kosteusvoidetta. Ihon suojaaminen auringolta on myös tärkeää.



Rasvoittuva iho

Kiiltelee helposti, joka johtuu runsaasta talituotannosta ja ihohuokokset saattaa olla laajentuneet.

Iho saattaa myös olla kosteusköyhä, joten älä ensimmäiseksi lähde kuivattamaan ihoa!

Rasvoittuvalle iholle olisi hyvä käyttää talituotantoa tasapainoittavia ja kosteuttavia tuotteita.

Lisäksi kevyesti rakeinen kuorinta kuorii kerran viikossa iholtasi kuolleen ihosolukon ja auttaa näin avaamaan tukkeumia. Kuorinnan jälkeen voit levittää iholle puhdistavan naamion, mutta huomioi kuitenkin, että naamio ei ole liian voimakas ja kuivattava.

Jos ihosi kiiltelee päivän mittaan voit painella ihoa kevyesti ohuella paperilla jolloin saat poistettua kiiltelyä.



Sekaiho

Sekaihossa saattaa esiintyä, sekä rasvaisuutta (yleensä t-alueella) ja kuivuutta/kosteusköyhyyttä.

Sekaihoa esiintyy todella monella ja moni kokee tämän ihotyypin hankalaksi hoitaa.

On tärkeää ettet kuivata ihoa liikaa, näin vältytään siltä, että epäpuhtaudet jäävät ”jumiin” kuivuuden alle.

Muistathan, että tuotteita ei tarvitse käyttää koko kasvoille. Voit laittaa kuiville alueille toista ja kiilteleville alueille toista tuotetta.

Esimerkiksi voit käyttää epäpuhtauksille puhdistavaa naamiota ja kuiville alueille ravitsevaa naamiota. Lopuksi voit suihkia kosteuttavaa naamiota koko kasvoille.

Sekaihoa voi kuoria kerran viikossa.

Iholle sopii esimerkiksi naamiotyyppinen kuorinta, mutta myös kevyt rakeinen kuorinta on hyvä vaihtoehto.



Kuiva iho

Tarvitsee paljon kosteutta sekä rasvaa.
Usein iho on hieman ohuempi ja se kiristelee helposti.

Kuivuusjuonteet saattavat näkyä helposti.

Kuivan ihon omaavan on hyvä kiinnittää huomiota siihen että saa ravinnosta riittävästi öljyä unohtamatta riittävää veden juontia.

Ravinnosta saatava öljy voi olla esimerkiksi oliiviöljy, kurpitsansiemenöljy tai vaikkapa pähkinöistä saatavat öljyt.

Kuiva iho on usein herkkä ja saattaa jopa kirvellä, kun levität tuotteita iholle.

Käytä maitomaista puhdistustuotetta ja tuhtia voidetta.
Kuori iho kevyesti kerran viikossa hellävaraisella rakeettomalla kuorinnalla ja käytä ravitsevia naamioita 2 krt viikossa.



Pintakuiva iho

Pintakuivasta ihosta puuttuu kosteutta, mikä on hyvin yleistä ja sitä voi esiintyä ihotyypistä riippumatta.

Kuiva huoneilma ja vaihteleva sää voi aiheuttaa myös pintakuivuutta.

Usein iho kiristelee ja ihossa saattaa olla miliumeita (valkoisia pieniä palluroita)

Pintakuivan ihon tärkein hoitotuote on hellävarainen kuorinta, jolla saat kuivan pinnan pois.

Usein pintakuivaan ihoon saattaa tulla mustapäitä/tukkeumaa sillä ne eivät "pääse" ulos pintakuivuuden takia.

Kuorinnan jälkeen saat myös tehokkaasti muut tuotteet imeytymään iholle.

Käytä omalle ihotyypille sopivaa kuorintaa 1-2 krt viikossa. Levitä naamio kuorinnan jälkeen iholle.



Ikääntyvä iho

Sanotaan, että iho alkaa ikääntymään pikkuhiljaa jo 25 ikävuoden jälkeen.
Solujen uusiutumien hidastuu,
mikä aiheuttaa ihon kuivumista ja samenemista.

Et näe muutoksia heti, mutta on hyvä pikkuhiljaa alkaa ennaltaehkäisemään
ikääntymisen tuomia muutoksia iholle.

Ihon ikääntymiseen vaikuttaa muun muassa myös tupakanpoltto ja saasteet.

Oman ihotyyppin mukaiseen hoitoon voi lisätä uudistavia tuotteita ja lisää kosteutta.
Tehokas seerumi iltaisin on myös hyvä lisä ihonhoitoon.

Kuori iho kerran viikossa ja käytä korjaavia naamioita.
Tee aika-ajoin tehohoito ihollesi. Esimerkiksi viikon mittainen tehoseerumi hoito
on hyvä ihon freesaaja.

Ikääntyvälle iholle toimii erityisen hyvin myös gua sha kammalla ja kasvojen
imukupeilla tehtävät hoidot kasvoille.



Herkkä iho

Herkkä iho voi olla jokaisella ihotyypillä.

Iho saattaa reagoida helposti muun muassa kylmässä ja kuumassa.

Saatat punastua helposti jännittävissä tilanteissa.

Alkoholin juonti voi aiheuttaa myös iholle punoitusta.

Herkässä ihossa saattaa näkyä myös erityisesti poskien, nenän tai leuan alueella laajentuneita pintaverisuonia.

Suojaa herkkää ihoa erityisen hyvin. Vältä ihoa aktivoivia tuotteita ja käytä sen sijaan rauhoittavia tuotteita.

Kuori iho kerran kahdessa viikossa kevyellä entsymaattisella kuorinnalla.
Rakeisia kuorintoja suosittelen välttämään.

Kosteuttavat ja rauhoittavat naamiot ovat herkälle iholle hyviä.



Nuoren iho

Nuoren ihossa saattaa esiintyä epäpuhtauksia ja rasvaisuutta.

Tämän vuoksi säännöllinen ihon puhdistus oikeanlaisella puhdistustuotteella on tärkeää.

Nuorelle on hyvä valita ammattilaisen kanssa pari luottotuotetta iholle. Näpyille voi käyttää paikallisesti esimerkiksi puuteeöljyä ja ihon puhdistukseen voi valita kevyesti kuorivan puhdistustuotteen.

Näpyt häviävät useimmiten iän ja hormonitoiminnan tasoittumisen myötä.



Ihon kunnon kartoitus

Edellisillä sivuilla opit hieman erilaisista ihotyypeistä.

Nyt opit miten voit kartoittaa oman ihon kuntoa.

On turha ostaa tuotteita jos et tiedä omaa ihotyyppiäsi tai sitä mitä ihosi tarvitsee.

Oikeilla tuotteilla saat parhaat mahdolliset tulokset, eikä rahaa mene turhaan moniin purkkeihin.

Seuraavaksi...

1. Pese kasvot puhdistustuotteella puhtaaksi.
2. Älä lisää tuotteita iholle.
3. Anna ihon olla hetken rauhassa.
4. Tuntuuko ihossasi kiristelyä, punoittaako se tai huomaatko jotain muuta?
5. Käy iho puhtain sormin läpi. Tunnustele tuntuuko se kuivalta tai ehkäpä rasvaiselta? Näkyykö ihossa punoituksia tai pintaverisuonia?



6. Kirjoita ylös paperille jos huomaat ihossasi jotain huomioitavaa.

Esimerkiksi: Kasvojen iho kiristelee kauttaaltaan, poskilla tuntuu kuivuutta, leuassa on näppylää, poskilla on punoitusta.

Sen jälkeen voit vielä käydä ihotyypit läpi, jonka mukaan voit arvioida oman ihosi kuntoa.

Tämän jälkeen osaat hieman arvioida minkälaisia tuotteita sinun ihosi tällä hetkellä tarvitsee.

Muistathan, että jos sinulla on esimerkiksi leuassa näppylöitä ja otsalla erittäin kuivaa ihoa voit laittaa kahta eri naamiota iholle. Leualle puhdistavaa naamiota ja muualle kasvoille ravitsevaa naamiota.

Muista hoitaa myös kaulan ja décolteen aluetta säännöllisesti.



Nyt, kun olet arvioinut oman ihosi kuntoa käydään vielä vähän läpi miten eri vuodenajat voivat vaikuttaa ihosi kuntoon.

Harvemmin ihomme pysyy samanlaisena kuukaudesta toiseen.
Eri vuodenajat vaikuttavat ihomme vointiin monen muun asian lisäksi.

Talvella käyttämäsi tuote ei luultavasti toimi sinun ihollasi kuumana kesäpäivänä.
Tuote saattaa olla liian hoitava, kun taas sitten kesällä käytetty tuote ei toimi välttämättä talvella, koska ei ole niin hoitava.

Pitkän pimeän talven aikana iho on ohentunut ja keväällä auringon ensimmäiset säteet, katupölyt ja kuiva ilma saattaa herkistää ihoa.

Keväällä iho on siis useimmiten herkimmillään, kun taas kesällä iho alkaa paksuuntumaan ja voi paremmin.

Syksyllä iho voi vielä usein hyvin, mutta auriongon vähenemisen johdosta moni alkaa huomata, että iho on saattanut kuivua auringon alla ja ihoon on saattanut tulla pigmenttimuutoksia.

Muista siis se, että eri vuodenajat vaikuttavat ihosi kuntoon ja olisi hyvä vaihtaa ihonhoitotuotteita vuodenaikojen mukaan.

Esimerkiksi talvella hoitavammat tuotteet ja kesällä puhdistavammat. Huomioiden kuitenkin oman ihotyypin.



Toivon, että sait tästä pienestä oppaasta apua ihon kunnon kartoittamiseen ja osaat jatkossa valita itsellesi oikeita tuotteita.

Muistat varmasti myös jatkossa, että moni asia vaikuttaa ihon kuntoon. Näitä oli esimerkiksi vuodenajat, ravitsemus, uni, liikunta, veden juonti, hormonaaliset muutokset, tupakointi jne...

Jos haluat kysyä jotain tai antaa palautetta voit laittaa minulle viestiä nina@nelysian.fi autan mielelläni sinua mietityttäviin kysymyksiin.

Aurinkoisin terveisin:
Nina



