



Ennen ja jälkeen Restylane-hoidon.

Hyaluronihappo täyttää juonteet luonnollisesti

Kudosten toiminnalle tärkeä hyaluronihappo on solujen pinnalla, elimistön itsensä valmistama ja soluväleissä esiintyvä pitkäketjuinen sokerimolekyylä. Hyaluronaani imee vettä itseensä, minkä vuoksi se on suosittu raaka-aine ihonhoitotuotteissa.

Silmäkulmien välissä sibeliusjuonne, huulten vieressä juonteita ja otsassakin näkyvä ikäviä ”huoliryppyjä”. Kauneusleikkaukset eivät kiinnosta, eivätkä botuliinit, mutta mitään luontaista ryp- pyjen täyttäjää ei markkinoilla taida olla. – Kyllä on. Ruotsissa kehitetty luonnon- mukaiseen aineeseen, hyaluronihappoon perustuva Restylane-hoito on tehokas ja täysin luontainen kasvojenkohotushoi- to. Restylane-hoito toimii myös erittäin hyvänä ihon syväkosteuttajana, sanoo luontaishoitaja ja sairaanhoitaja **Kaari- na Krogerus**.

Hyaluronihapolla tärkeä rooli kudosten toiminnassa

Restylane-hoidossa ihon luonnollisia juonteita täytetään ruiskuttamalla eli injektoimalla niihin hyaluronihappoa sisältävää kristallinkirkasta geeliä.

– Hoidossa käytettävä hyaluronihappo on samanlaista kuin kehon oma hyaluro- nihappo, ja se myös poistuu elimistöstä luonnollista tietä kehon oman aineenvai- h-

dunnan kautta, Kaarina Krogerus kertoo.

– Hyaluronaani eli hyaluronihappo on solujen pinnalla valmistettava ja soluvä- leissä esiintyvä luonnollinen pitkäketjui- nen sokerimolekyylä, jota esiintyy lähes kaikissa kudoksissa, joissa sillä on tärkeä rooli kudosten toiminnalle. Hyaluronaani imee vettä itseensä, minkä vuoksi se on suosittu raaka-aine ihonhoitotuotteissa ja ryppyihin pistettävissä täyteaineissa, kuten juuri Restylanessa, hän selvittää.

Restylane-hoito on kehitetty Ruotsissa viisitoista vuotta sitten, hoitotoimenpi- teitä sillä on tehty reilut 15 miljoonaa.

– Restylanesta on tehty erittäin runsaasti kliinisiä tutkimuksia, joiden mukaan hoito on tehokas ja turvallinen, sivuvaikutuk- sia ei ole juurikaan raportoitu, Kaarina Krogerus vakuuttaa.

– Mutta toki injektiohoidossa pistoskoh- taan tulee helposti turvotusta ja mustel- mia – ei kylläkään kaikille. Mustelmat ja turvotus lähtevät yleensä nopeasti pois, ja hoidon jälkeinen kotihoitotuote vielä entisestään vauhdittaa niiden häviämistä.

Kotihoitotuotetta käytetään viikko, kak- si hoidon jälkeen.



Hoitogeelin annosmäärä aina yksilöllinen

Hoidon alussa Kaarina Krogerus kartoittaa asiakkaan ja hänen ihonsa hoitotarpeen. Restylane-hoitogeelin annosmäärä on ai- na yksilöllinen, hoitotarpeen mukainen. Yleensä hoidossa käytetään pistosalueella pintapuudutusta.

– Yleisimpiä käyttökohteita tässä hoi- dossa ovat esimerkiksi otsa-, ilme- ja naururypyt, nenän ja suupieltien välillä kulkevat pitkittäiset uurteet, ylähuulen ylä- puolella olevat pitkittäiset juonteet, suu- pieltien juonteet, huuliraja ja huulten täy- teläistäminen sekä ihon, huulten ja käsien syväkosteutus, Kaarina Krogerus kertoo.

Hoidon vaikutus kestää yleensä 6–18 kuukautta, ja jo yksikin hoitokerta tuo Kaari- na Krogeruksen mukaan tulosta. Hoitoon varataan aikaa tunnin verran.

Restylane-hoidon hinnat vaihtelevat hoi- toaineen vahvuuden ja käytettävän määrän mukaan sekä hoitopaikoittain. Esimerkiksi Kaarina Krogeruksen hoitolassa Jyväskylässä ja Helsingissä Cityklinikalla huulten syväkosteutus Restylane Vitalilla 1 milli- litran annosmäärällä maksaa 280 euroa, nasolabiaalijuonteiden eli suun ympärillä

olevien kaarevien juonteiden hoito Resty- lane Perlanella 1 millilitran annosmäärällä maksaa 380 euroa.

Ennen Restylane-hoitoa voisi Kaarina Krogeruksen mielestä käydä kosmetolo- gilla ihon kuorintahoidossa, esimerkiksi timanttihionnassa.

Omegat pois viikko ennen hoitoa

Restylane-hoidon jälkeen on parin päivän ajan syytä välttää saunomista ja auringon- ottoa. Viikko ennen hoitoa pitäisi lopet- taan verta ohentavia, omega-3-rasvahappoja sisältävien ravintolisien syöminen veren- vuotoherkkyyden vähentämiseksi.

– Restylane-hoito on hyvin siedetty, mut- ta se ei sovi kaikille. Verenohennuslääkitys ja raskaus ovat esteitä hoidolle, samoin tulehdusvaiheessa oleva akne, Kaarina Krogerus kertoo.

Huolellinen ihon hoito, terveellinen ruo- kavalio, riittävä vedenjuominen, säännöl- linen liikunta ja sopiva määrä lepoa tuke- vat Restylane-hoidon vaikutuksia, kuten yleensäkin ihon terveyttä.

Kaarina Krogerus antaa Restylane-hoitoja hoitolassaan Jyväskylässä sekä Helsingissä Cityklinikalla.



Huolellinen ihon hoito, terveellinen ruokavalio, riittävä vedenjuominen, säännöllinen liikunta ja sopiva määrä lepoa tukevat Restylane-hoidon vaikutuksia, kuten yleensäkin ihon terveyttä.



TervaSan®

Käheyteen ja kurkun karheuteen

Mikstuura ja imeskeltävä yskänpastilli

- ✓ Salmiakkin ja tervan makuinen mikstuura.
- ✓ Väkevä ja raikas yskänpastilli.
- ✓ Maistuvat niin aikuisille kuin lapsillekin.

Sisältävät suomalaista puhdistettua tervaa.

Pakkaukset: 200 ml ja 20 past.



Tavipec

Puhdistaa hengitysteiden ja poskionteloiden limakalvoja

Laittaa liman liikkeelle ja palauttaa limakalvojen luontaisen puhdistus- järjestelmän toiminnan.

Pakkaukset: 30 ja 60 kaps.

- Sopii käytettäväksi tukihoidona
- ✓ flunssan yhteydessä
- ✓ poskiontelovaivoissa
- ✓ allergisessa nuhassa



Terveyskaupoista ja apteekkeista.

Lisätietoja: www.westcoastpharma.fi

West Coast Pharma Finland Oy
Kyttäläntie 8 A, 00390 Helsinki

Vihreät kasvikset erinomaista kauneusruokaa

Jyväskylässä asuva ja toimiva luontaisterapeutti ja sairaanhoitaja, 62-vuotias Kaarina Krogerus iloitsee tasapainoisesta elämästään.

– Minulla on hyvä, yli 30 vuotta kestänyt avioliitto, ihana mies, terveet lapset, joihin minulla on erinomaiset välit sekä mielenkiintoinen työ. Näiden kaikkien lisäksi pyrin elämään, kuten opetan. Kaiken perusta on kuitenkin kristillinen uskonni, se antaa minulle toivon sekä varmuuden, että Jumala pitää minusta aina, jokaisessa elämäntilanteessani hyvää huolta, hän sanoo.

Vihreät kasvikset tasapainoittavat kehon pH:ta

Tasapainoisen elämän lisäksi Kaarina Krogerus on tarkkana ruokavalionsa suhteen. Siitä pyritään karsimaan pois kaikki happamuutta tuottavat ruoka-aineet ja suosimaan kehoon emäksisyyttä antavia ruokia, ennen kaikkia vihreitä kasviksia.

– Vihreät kasvikset ovat samalla mitä parhaita ”kauneusruokaa”, samoin marjat, siemenet ja luomulaatuiset kylmäpuristetut kasviöljyt.

Suurimmat pahikset keholle ja iholle ovat hänen mukaansa valkoista sokeria ja valkoisia vehnäjauhoja sisältävät tuotteet, valkoinen riisi, roskaruoka, teolliset energijuomat, transrasvat sekä tupakka ja alkoholi.



Vihannessalaattiin Kaarina Krogerus lorauttaa aina luomulaatuista kasviöljyä.
– Öljy takaa, että salaatin vitamiinit imeytyvät kehoon paremmin, hän sanoo.

Hän muistuttaa, että runsaasti kuitupitoisia kasviksia ja marjoja sekä siemeniä ja luomukasviöljyjä sekä kohtuullisesti täysjyväviljatuotteita sisältävä ruokavalio pitää myös suolen toiminnan vauhdissa ja maksan toimintakunnossa.

– Ummetus ja sitä kautta myrkkujen kertyminen kehoon näkyy nopeasti ihon kunnossa, Kaarina Krogerus huomauttaa.

Päivä alkuun otsonoidulla vedellä ja tuorepuurolla

Aamunsa aluksi Kaarina Krogerus juo kaksi lasillista otsonoitua vettä.

Aamupuurona hän on yli 30 vuoden ajan syönyt tuorepuuron. Hän laittaa illalla veteen likoamaan erilaisia siemeniä, esimerkiksi camelinan-, pellavan- ja auringonkukan siemeniä, kauranlesettä ja jokusen kaakaonipsin. Aamulla hän lisää mukaan luomuomenaa tai -banaania ja sekoittaa sauvasekoittimella tasaiseksi puuroksi. Kyytipoikana puuron kanssa on usein kotimaisia mustikoita.

Aamun vitamiinicocktailiin Kaarina Krogerus sekoittaa 30 millilitraa Mivitotal Premium -nestemäistä vitamiini-kivennäisainevalmistetta sekä 20 millilitraa öljyä, aina Eskimo 3 tai Brain Sharp -omegaöljyä ja lisäksi vaihdellen luomuoliivi-, luomuhamppu, luomucamelina-, luomu makadamiaöljyä tai Udo's öljyä.

Lisäksi hän käyttää D-vitamiinia 100 mikrogrammaa vuorokaudessa, kesällä riittää 50 mikrogrammaa sekä yhdistelmä-B-vitamiinia, alfalipoiinihappoa ja välillä arginiini-valmistetta.

Lounasevääksi viherpirtelö

Ennen töihin lähtöä Kaarina Krogerus sekoittaa lounasevääksi tehosekoittimessa viherpirtelön. Se syntyy esimerkiksi erilaisista viherjauheista, maustamattomasta luomujogurtista tai riisi- tai soijamaidosta, idätetyistä auringonkukansiemenistä ja hampuproteiinista.

Aika ajoin lounaana ja esimerkiksi eväänä Helsinkiin suuntautuvina työpäivinä maistuu luomuvihannesmehu.

Työpäivän lomassa hän siemailee teetä, usein mukissa höyryää lakritsitee, saattaapa hän joskus keittää pienen kupillisen kahvia. Makeaksi palaksi teen kanssa maistuvat luomupähkinät ja luomukuivahedelmat.



Tasapainoisen elämän lisäksi Kaarina Krogerus on tarkkana ruokavalionsa suhteen. Siitä pyritään karsimaan pois kaikki happamuutta tuottavat ruoka-aineet ja suosimaan kehoon emäksisyyttä antavia ruokia, ennen kaikkia vihreitä kasviksia.

Kevyesti idätetyt luomumantelit ovat Kaarina Krogeruksen herkkuja. Hän liottaa kuorellisia luomumanteleita yön yli vedessä. Yön yli lionneet ja sen jälkeen huuhdellut mantelit hän laittaa lautaselle, kostean talouspaperin päälle huoneenlämpöön 1-(2) vuorokaudeksi.

Vaaleaa lihaa, salaattiin aina loraus öljyä

Kaarina Krogerus syö hyvin harvoin punaista lihaa, mutta viikoittain kalaa, kanaa ja kalkkunaa. Punainen liha ei hänen mukaansa ole hyväksi keholle eikä iholle.

– Paras valinta punaisesta lihasta on riista.

Tavallista maitoa hän juo harvoin, maitotuotteista suosii luomulaatuista maustamatonta probioottijogurttia. Viljatuotteista hän käyttää ruista ja kauraa, vehnää ei juurikaan.

Yhteen aikaan Kaarina Krogerus tunsii itsensä vetämättömäksi. Olo koheni hetkessä, kun hän alkoi ottaa joka aamu puoli teelusikallista luonnon suolaa, puhdistamatonta merisuolaa tai kristallisuolaa.

Salaatteja hän suosii päivittäin, ja vihannessalaattiin hän lorauttaa aina luomulaatuista kasviöljyä.

– Öljy takaa, että salaatin vitamiinit imeytyvät kehoon paremmin, hän sanoo.