

KONEEN KEINOT

HELI SUTELA KUVAT SAKARI MAJANTIE

TUTTU PUVUSTAJA SOITTI ja kysyi mittojeni. Mietin nopeasti, että kuvauksiin oli kuukausi eli ehtisin hyvin laihtua viisi kiloa. Ennen kuin ehdin avata suutani, puvustaja toivoi minun antavan tällä kertaa oikeat mitat eikä mitään haavelukemia.

Muistin ikävästi, että vuosia sitten hän oli joutunut suurentamaan vartalonmyötäistä paitapuseroa ja hankkimaan numeroa suuremmat housut, koska ilmoittamani koko ei mennyt millään ilveellä kiinni vyötäröstä.

Sanoin palaavani asiaan seuraavana päivänä.

– Jos tiputat pari kiloa, se ei välttämättä lähde vyötäröstä niin kuin kymmenen vuotta sitten, lisäsi puvustaja.

Tiedän. Puvustaja oli oikeassa. Minulla oli ongelma.

Elämisen jäljet

Kun kissa nyt oli pompannut pöydälle, päätin käsitellä asian rehellisesti ja kokonaan. Tiedän, että perusasiat ovat kunnossa. Liikun vähintään tunnin päivässä, syön hyvin ja pääasiassa täysin oikeaoppisesti. Paljon kasviksia, täysjyvää ja proteiinia. Harrastan toki myös pitkiä päivällisiä ja toisinaan on kiiva istua baarissa eli elää. Ja niin se viisi kiloa on taas asettunut keskivartalooni.

En pysty olemaan millään nopealla ja järjettömällä dieetillä. Aivoni eivät toimi, elleivät ne saa ruokaa. Paras keksimäni tapa laihtua on syödä niin kuin tavallisesti, mutta vähemmän. Eli pienentää jokaisen annoksen kokoa. Hidasta, mutta tehokasta, jos sen vain pystyy toteuttamaan...

Miten laihduttaminen voi olla samaan aikaan niin naurettavan yksinkertaista ja itkevän vaikeaa? Suhde koko asiaan on samalla nolo ja kuitenkin melkein kaikkia koskettava. Tiedän, etten ole ainoa näyttelijä, joka jonkun Espanjan inkvisitiota muistuttavan dieetin jälkeen on väittänyt laihtuneensa ihan vain siksi, että on "unohtanut syödä". Jojolaihduttaminen jättää

Näyttelijä **Heli Sutelalla** oli ongelma. Se sijaitsi keskivartalolla. Nyt Heli kertoo, kuinka ongelma eli kahdeksan senttiä katosi vyötäröltä.

-8 cm



En pysty
olemaan
millään
nopealla ja
järjettömällä
dieetillä.

uunmalta



Kaulastakin löytyi vikaa, kun oikein tarkkaan katsoi. Siksi Minna Forsstöm teki LPG-hoitoja myös Helin kaulaan. Kauneuskuurin tuloksena olikin paitsi ohentunut vyötärö myös kaula, joka "näyttää samalta kuin ylioppilaskuvassa".

jalkia, kun iho joutuu välillä venymään ja yrittää sitten taas kiinteytyä. Ja onko tosiaan niin, ettei mitenkään voi vaikuttaa siihen, mistä kohdasta rasva lähtee?

Koekaniini sukkapuvussa

Tuttu kosmetologi Minna on hankkinut LPG-laitteen. Hän kertoi, että Ranskassa masiinaa käytetään myös julkisen terveydenhoidon piirissä vastasyntyneille naisille, joille keskivartalon kiinteyttäminen on tarpeen. Samaistuin välittömästi ongelmaan, vaikka en ole synnytänytään. Selvitin netistä, että tällä imevällä ja rullaavalla hierontalaitteella voidaan hävittää rasvakertymiä, joihin liikunta ja ruokavalio eivät tehoa. Sen pitäisi myös kiinteyttää ja tasoittaa ihon pintaa ja parantaa neste- ja verenkiertoa. Kysyin myös tutulta vanhemmalta kosmetologilta hänen mielipidettään LPG:stä.

– Meidän alalla on joitain juttuja, jotka ovat vähän niin ja näin, mutta imuhieronta toimii. Se on 20 vuotta vanha laite, josta on päivitetty jatkuvasti parempia versioita. Alkuaikoina oli ongelmana, että se sattui liikaa, kun hoitoa tehtiin paljaalle iholle. Mutta nykyisin käytetään sukkapukua.

Olin erittäin kiinnostunut. Päätimme Minnan kanssa tehdä minusta LPG-koekaniinin.

Nyt rehellisesti: kun aloitamme, vyötärönympärykseni on 81 cm. Ennen hoitoa puen päälleni valkoisen kokovartalon peittävän sukkapuvun, jonka päällä laitetta liikutetaan. Hoito tuntuu kivalta mutta samalla tehokkaalta. Hoitopöytä on lämmin. Laite rullaa pitkin vartaloa ja tuntuu ensin varsinkin selässä ihanalta hieronnalta. Sitten suulake vaihdetaan järeämpään versioon, jolla hierotaan rasvakertymiä. Vatsaa hinkataan puvun läpi laitteella joka suunnasta. Tuntuu, mutta ei satu.

Mitä tapahtui kaulalle?

Sain "hyvältä" ystäväiltäni 40-vuotislahjaksi **Nora Ephornin** kirjan nimeltä *En voi mitään kaulalleni*. Hauska kirja, joka keskittyy ulkonäköön ja vanhenemiseen liikuttavan tosissaan. Tai mikäpä minä olen sanomaan.

Tutkin nimittäin heti kirjan saatuaani kaulaani halogeenilampun avulla kylppäriin peilistä. Kyllä sille oli tapahtunut jotain. Onneksi saatiin mainitsemaan asiasta Minnalle. Hän kertoi, että LPG-laitetta käytetään myös kasvohoitoihin ja yleensä asiakkaat huomaavat ensimmäiseksi kiinteytymisen juuri kaulassaan. Aloitimme myös kasvohoitosarjan. Olin innoissani.

Kasvohoitoa varten laitteen suulake vaihdettiin pienempään. Kone imi kevyesti ja tärisytti ihoa mekaanisesti, ylimääräinen neste poistui kasvoista. Kun tehoa lisättiin, tuntui kuin joku olisi näykkinyt naamaani. Imu ei varsinaisesti venyttä ihoa, vaan nostaa sitä sen verran, että kollageeni- ja elastaanisäikeet ärsyntyvät ja alkavat uusiutua nopeasti.

Sovimme, että kävisin hoidoissa kaksi kertaa viikossa. Huomasin heti ensimmäisen kerran jälkeen, että kasvoni olivat kaventuneet. Mahassa en aluksi huomannut mitään muutosta, mutta hitaasti ja varmasti se tasoittui.

Kolmannen viikon jälkeen mittanauha näytti vyötärön kohdalla 77 cm ja iho tuntui kiinteältä. Olin vieläkin hieman skeptinen. Jos kyse olikin vain päivästä, jolloin en ollut turvoksissa? Aloin mitata itseäni melkein päivittäin. Lukema pysyi samana ja alkoi vähitellen pienentyä lisää!

Sentit hupenevat

Päätin aluksi, että hoitojen aikana söisin normaalisti, ja herkuja vain kohtuudella. Painoni putosi kuitenkin viidessä viikossa 2,5 kg. Ehkä siksi, että kaksi vartaloa hoitoa viikossa sai kiinnittämään enemmän huomiota syömiseen. Ei kehdannut mennä ostamaan isoa suklaaputukkaa, kun Minna oli juuri tosissaan yrittänyt saada edellisiä vyötäröltä pois.

Joskus tulee kuitenkin eteen tilanne, joka muuttaa ensisijaisen päätöksen. Vanhalla kaverillani oli sydänsuruja ja hän halusi baariin. Vaikka tiedän, että tuopillisessa on 160 kaloria ja kaksi tuoppia tuhoaa tunnin kävelyn tai 45 minuutin muokkaustunnin kalorien kuluksen, tilasin molemmille. Joimme kahdesta viiteen olutta. Siis tarkoitus oli juoda kaksi, mutta tilanne vaati viisi. Ja pizzat.

Seuraavana aamuna pelkäsin, että olin varmaan tuhonnut kaiken. Kaivoin mittanauhan esiin, enkä ollut uskoa silmiäni. Vyötärö oli samassa lukemassa! Olin todellakin menettänyt rasvaa enkä pelkkää nestettä. Tunsin lapsekasta riemua: olin hoikistunut oikeasti.

Viidennen viikon jälkeen vyötäröni oli 75 cm. Pari tuttua huomasi minun laihtuneen ja ihmetteli samalla, kuinka näytän niin pirteältä. Maskeeraajakin ihmetteli kasvojeni ja kysyi, mikä hoitosarja minulle oli tehty.

Seitsemännen viikon jälkeen vyötäröni oli 73 cm!

LPG suosittelee ylläpitohoitoja kerran kuussa. Aion todellakin mennä. Hoidot tehosivat yli odotusteni sekä kasvoille että vartalolle. Kuudennen hoidon jälkeen lähetin sille "hyvälle" ystäväilleni tekstarin, jossa kerroin kaulani näyttävän samalta kuin ylioppilaskuvassa. Puvustajalle en kerro hoidoista mitään. Soitan vain uudet mittani. ■

* *Kauneushoitola MNBW, p. 046 877 2242, www.mnwb.fi LPG-lipomassage kokeilukerta 35 e, 10 x vartalo hoitosarja 550 e, 10 x kasvohoitosarja 500 e.*

* *Maaliskuusta alkaen Heli Sutela kiertää Suomea esityksellä Kum-manki kaa ja mukana myös Vesa.*

MEIKKI Ralli Hulkkonen/Elizabeth Arden.
Meikkivoiteena Intervene, sävy Soft Sunbeige 03. Poskilla Color Intrigue -puna, sävy Sunblush 06. Luumikärinä Color Intrigue Eye Shadow Duo, sävy Autumn Leaves ja Color Intrigue Eyeliner -rajauskynä, sävy Onyx 01. Ripsiväri Double Density Volumizing Mascara, sävy Black 01. Valokynä Sheer Lights Illuminating Pen, sävy Soft 01. Huuillilla High Shine Lipgloss -kiilto, sävy Honey Glaze 06.