

DEL 5 HUD

STYCKE 10: HUD OCH HUDVÅRD

1 a) s. 167

1. Camilla puhdistaa ihonsa joka ilta ja käyttää yövoidetta.
2. Vera puhdistaa ensin ihon, sitten hän levittää kuorintavoiteen hieromalla ja huuhtoo sen pois 15 minuutin päästä.
Sitten hän levittää kosteuttavan kasvonaamion. Lopuksi hän levittää silmänympärysvoidetta ja ravitsevaa kasvovoidetta.
3. Camilla on tehnyt kasvokuorinnan kuukausi sitten.
4. Vera ehdottaa kuorintaa kerran viikossa.

1 b) s. 167

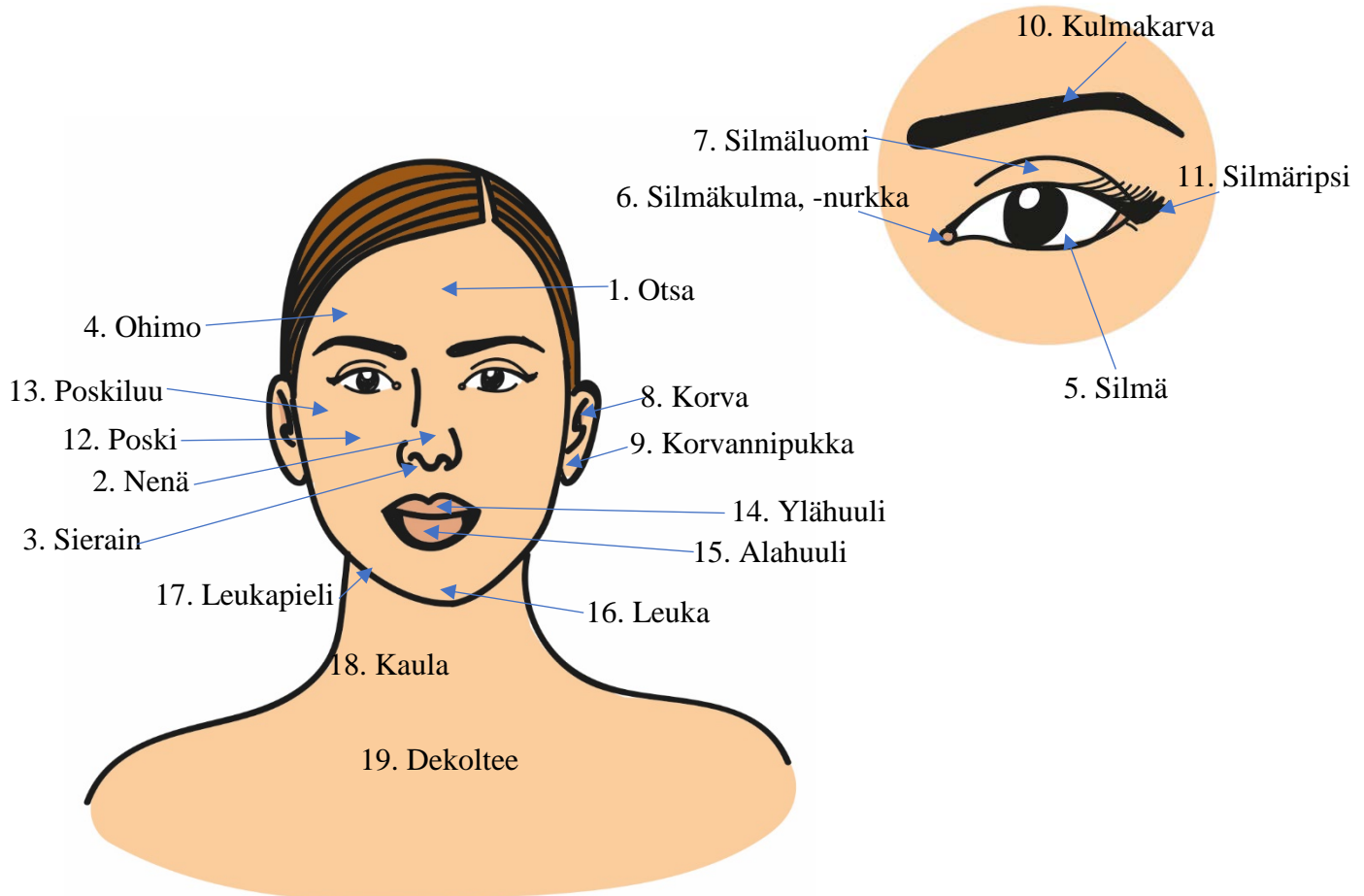
1. Din hud tycks vara i bra kondition.
2. Kommer du ihåg att vårda också halsen?
3. Jag masserar med lätta cirkulerande rörelser.
4. Alla krämer absorberas bättre.
5. Det sticker lite i huden.
6. Vill du att jag plockar ögonbrynen?
7. Blodcirkulationen ökar.
8. Nu är vi klara.

2 s. 168

TEXT
10

1. Hur sköter du din hud/hy hemma?
2. När har du peelat ditt ansikte senast?
3. Rengör du ansiktet varje kväll?
4. Använder du nattkräm?
5. Hur ofta använder du (en) ansiktsmask?

3 s. 168



4 a) s. 169

1. pinsetti
2. sieni
3. lasta
4. sivellin
5. kasvoharja
6. kulmakarvannyppijä
7. päänauha, -panta
8. käsipeili
9. luuppilamppu
10. kasvohöyrytin, höyrylaite
11. peite
12. pyyhe
13. kasvopaperi
14. pumpulipuikko
15. vanulappu
16. kertakäyttömyssy
17. kertakäyttökäsine

5 a) s. 170

1. puhdistustuote
2. puhdistusemulsio/-geeli/-vaahto/-liina
3. kasvovesi
4. kasvovoide
5. voide, salva
6. kosteusvoide
7. päivävoide
8. yövoide
9. silmänympäryvoide
10. huulivoide
11. erikoisvoide
12. anti-age-voide
13. seerumi
14. öljy
15. naamio
16. kangasnaamio
17. kuorintavoide
18. saippua
19. auringonsuoja
20. desinfiointiaine

5 b) s. 171

desinficera I	desinfioida
fukta I	kosteuttaa
lyfta II upp	kohottaa
massera I	hieroa
mjuka I upp	pehmentää
nära II	ravita
peela I	kuoria
rengöra IV	puhdistaa
skrubba I	kuoria
skydda I	suojata
smörja IV	voidella, rasvata
tvätta I	pestä
vårda I	hoitaa
återfukta I	kosteuttaa
återuppliva I	elvyttää

6 a) s. 172

1. sieni(-infektio)
2. syylä
3. tulehdus
4. punoitus
5. paise
6. mustelma
7. arpi
8. rupi
9. ihottuma
10. rakko, rakkula
11. kutina
12. psoriasis
13. finni
14. näppylä
15. ihomato
16. milium, luufinni

6 b) s. 173

Apua! Mitä ovat pienet kovat, valkoiset finnit, joita minulla on kaikkialla kasvoissa?

Valkoiset finnit ovat miliumeja. Niitä voi tulla, jos iho on epätasapainoinen (liian kuiva tai rasvainen). Ne häviävät yleensä muutamassa kuukaudessa.

Iho kutiaa ja kihelmöi usein, mitä se voi olla?

Se on varmaankin ihottumaa. Syynä voi olla liian kuiva iho tai allergia jollekin. Voit tarvita kortisonivoidetta.

7 s. 174

1. torr
2. fet
3. känslig
4. mjuk
5. frisk
6. oren
7. tjock
8. tunn
9. elastisk
10. glansig
11. flagnande
12. ljus
13. mörk
14. ren
15. slät
16. rynkig
17. solskadad
18. solbränd

8 a) s. 175

1. slät
2. ren
3. torr
4. tunn
5. mörk

8 b) s. 175

1. Tvärtom, den är mycket fet.
2. Jag tycker att den är ganska tjock.
3. Det kan vara allergi.
4. Jag har aldrig haft hudproblem.
5. Det ser alldeles slätt ut.

9 a) s. 177

1. paksuus
2. sekaiho
3. kuivan
4. otsasta
5. ei kiristä
6. tasainen
7. kiristää
8. hilseilee
9. suuret ihohuokokset
10. kuiva iho
11. herkässä ihossa
12. ohuempi

9 b) s. 177

1. blir tunnare
2. stramar inte
3. små hudporer
4. åldras
5. ytliga blodkärl



10 s. 178

TEXT
10

1. Ikääntyessä iho ohenee.
2. Lihakset ja rasvakudos alkavat hävitä, rypyt lisääntyvät.
3. Kaulan iho veltostuu.
4. Ihon vanhenemiseen vaikuttavat myös tupakointi, stressi ja se, että istutaan paljon tietokoneen ääressä.
5. Kaikki tämä tekee ihon herkemmäksi.
6. Iho tarvitsee enemmän kosteutta kuin aikaisemmin, ihotyypistäsi riippumatta.



Kuunteluteksti

1. Med åren blir huden tunnare.
2. Muskler och fett börjar försvinna, rynkorna blir fler.
3. Huden runt halsen blir lösare.
4. Hudens åldrande påverkas också av sol, rökning, stress och det att man sitter mycket framför datorn.
5. Allt detta gör huden känsligare.
6. Huden behöver mer fukt än tidigare, oavsett din hudtyp.

Millainen ihosi on?

sekaiho normaali rasvainen kuiva herkkä sileä
 raikas kimmoisa pehmeä epäpuhdas auringonpolttama

Kuinka hoidat ihoasi kotona? Käytätkö seuraavia tuotteita:

puhdistustuote naamio päivävoide yövoide
 silmänympäryvoide kosteusvoide silmänympäryseerumi
 kasvovesi kuorinta muuta, mitä?

Onko sinulla nyt tai aikaisemmin ollut iho-ongelmia? Mitä?

ihottumaa punoitusta arpia allergiaa näppylöitä finnejä
 ihomatoja psoriasisista tulehdusta
 miliumeja muuta, mitä?

Haluaisitko kokeilla tai oletko kokeillut seuraavia hoitoja?

Miksi/ miksi et?

laserhoitoja mesoterapiaa kemiallista kuorintaa
 ultraääntä hyaluronihappoa
 tatuointia kasvojenkohotusta
 botoxia mekaanista ihonhiontaa



14 a) s. 181

1. slätare
2. mjukar upp
3. len
4. återfuktande
5. närande
6. feta
7. naturliga
8. återfuktar



Kuunteluteksti

Vårda ditt ansikte!

Rynkorna runt ögonen kan bli (1) **slätare** om man smörjer dem ordentligt.

Ögonkrämer (2) **mjukar upp** och återfuktar hyn kring ögonen.

Hyn känns (3) **len** efter några dagar.

Ansiktsmasker kan vara (4) **återfuktande**, porsammandragande,

lugnande, (5) **närande** och uppiggande.

Det är viktigt att ansiktskrämerna är (6) **feta** och går ordentligt in i huden.

Ekologisk hudvård innehåller (7) **naturliga** ingredienser som är ekologiskt odlade.

Vegetabiliska oljor (8) **återfuktar** effektivt.

14 b) s. 181

Hoida kasvojasi!

Rypyt silmien ympärillä voivat silottua, jos niitä voidellaan huolellisesti.

Silmänympärysvoitteet pehmentävät ja kosteuttavat silmänympärysihoa.

Iho tuntuu pehmeältä muutamassa päivässä.

Kasvonaamiot voivat olla kosteuttavia, ihohuokosia supistavia, rauhoittavia, ravitsevia ja virkistäviä.

On tärkeää, että kasvovoitteet ovat rasvaisia ja imeytyvät kunnolla ihoon.

Ekologinen ihonhoito sisältää luonnollisia ainesosia, jotka ovat ekologisesti viljeltyjä.

Kasvisöljyt kosteuttavat tehokkaasti.

STYCKE 11: MAKEUP OCH SMINK

1 b) s. 186

1. Hon har gröna ögon. /Hennes ögon är gröna.
2. Hon har mörkbrunt hår, färgat från blond till brunt.
3. Vera lägger på lila ögonskugga.
4. Mascaran är kolsvart.

2 s. 186

1. framhäver
2. med blått
3. titta rakt fram
4. bara en aning brun färg
5. ramar jag in ögonen

3 s. 187–188

1. meikkivoide; meikkipohja
2. peitevoide, -puikko
3. poskipuna
4. valokynä
5. kulmakynä
6. maskara, ripsiväri
7. silmämeikkikynä; kajaali
8. silmänrajausväri
9. luomiväri
10. huulipuna
11. huulikiilto
12. huultenrajauskynä
13. puuteri
14. puuterihuisku
15. sivellin
16. viuhkasivellin
17. meikkisieni
18. kulmakarvatrimmeri
19. pinsetti, pinsetit
20. ripsentaivutin
21. kynäteroitin
22. kynsilakka
23. irtoripset

4 s. 189

1. vahto
2. geeli
3. kakkumainen
4. nestemäinen
5. voidemainen
6. sumute, suihke
7. irtopuuteri
8. puristettu/kompakti
9. vedenkestävä
10. vesiliukoinen
11. öljypohjainen
12. läpikuultava

5 s. 190

applicera I	levittää
böja II	taivuttaa
fixera I	kiinnittää
framhäva II	korostaa
jämna I ut	tasoittaa
matta I ned	himentää, häivyttää
mejka I (sig)	meikata (itseään)
pudra I	puuteroida
rama I in	kehystää, rajata
sminka I (sig)	meikata (itseään)
stryka IV	levittää, sivellä
täcka II	peittää

6 s. 191

1. Mitä tuotteita meikkipussissasi on?
2. Mitä kauneudenhoitotuotteita otat yleensä matkalle mukaan?
3. Mikä tuote on välttämätön, jota ilman et voi elää?
4. Meikkaatko itseäsi joka päivä?
5. Poistatko meikin joka ilta?

7 s. 191

1. plommonlila
2. hallonröd
3. mossgrön
4. apelsingul
5. kopparbrun
6. stålgrå
7. pärlvit
8. kolsvart
9. marinblå
10. persikorosa

8 s. 192

Huulipunani on väriltään

___ kirkkaanpunainen ___ tulipunainen ___ rosa ___ luumu ___ kuparinruskea
___ koralli ___ lila ___ oranssi ___ pinkki ___ nude
___ jokin muu, mikä?

Maskarani on yleensä

___ sinistä ___ mustaa ___ ruskeaa ___ mustanruskeaa ___ vihreää ___
sinivihreää ___ jotain muuta, mitä?

Luomivärini on

___ punertavaa ___ sinertävää ___ ruskeaa ___ vihreää ___ harmaata
___ valkoista ___ jotain muuta, mitä?

Minusta silmämeikkikynän pitää olla

___ vaaleanruskea ___ tummanruskea ___ musta ___ sininen ___ lila
___ harmaa ___ jokin muu, mikä?



12 a) s. 194

TEXT
11

Meikkini on aika yksinkertainen.

1. Ensin **puhdistan ihon** huolellisesti.
2. Sitten **levitän** sille tehokkaan seerumin.
3. Sen jälkeen levitän primerin, jotta **meikkivoide pysyy kauemmin.**
4. Sitten **teen silmämeikin.**
5. Laitan **lilaa luomiväriä** ja käytän tummanruskeaa kulmakynää.
6. Lopuksi **rajaan silmät mustalla kajalilla.**
7. Lisään **roosaa poskipunaa.**
8. Vielä yksi asia: unohdin huulet, jotka **ovat aina kirkkaanpunaiset!**



Kuunteluteksti

Min makeup är ganska enkel.

1. Först rengör jag huden noga.
2. Sedan applicerar jag ett effektivt serum på den.
3. Därefter stryker jag en primer så att foundation håller längre.
4. Sedan ”gör” jag ögonmakeupen.
5. Jag lägger lila ögonskugga och använder en mörkbrun ögonbrynspenna.
6. Till sist ramar jag in ögonen med en svart kajal.
7. Jag tillsätter ett rosa rouge.
8. En sak till: glömde läpparna som alltid är klarröda!

13 s. 195

1. ta bort smink på kvällen
2. svart mascara (som ska vara) av bra kvalitet
3. tonad dagkräm och lite läppglans
4. en ton som smälter in i huden
5. jag ramar in ögonen
6. ett lätt skimrande rouge
7. läpparna i en nude nyans
8. min vardagsmakeup

STYCKE 12: TA HAND OM KROPP, HÄNDER OCH FÖTTER!

1 a) s. 200

1. Erilaisia vartalohoitoja, jalka- ja käsihoitoja, kylpylähoitoja, hierontahoitoja, kuorinta- ja haudehoitoja esim. savi ja turve.
2. Klassinen hieronta parantaa verenkiertoa ja lymfakiertoa sekä aineenvaihduntaa. Se auttaa pääsemään eroon kuona-aineista ja vahvistaa immuunipuolustusta ja ehkäisee stressiä.
3. Aromaterapia on rentouttavaa hierontaa eteerisillä öljyillä.
4. Kylpyhoidot voivat lievittää kipua ja parantaa hyvinvointia, verenkiertoa ja alentaa verenpainetta.
5. Suihkuruksetuksesta ei aiheudu vahinkoa, uv-säteilyä eikä sivuvaikutuksia.
6. Ihokarvoja voi poistaa sokeroinnilla, vahalla tai laserkäsittelyllä.

1 b) s. 200

1. förbättrar ämnesomsättningen
2. motverkar stress
3. lindra smärta
4. minska blodtrycket
5. utan biverkningar
6. passar alla hudtyper

2 s. 201

1. Badbehandlingar kan minska blodtrycket.
2. De ökar/förbättrar också välbefinnandet.
3. Massagen förbättrar/ökar blodcirkulationen.
4. Den motverkar också stress.
5. Spraytan är en ekologisk solbränna utan biverkningar.
6. Din hud blir frisk och slät.

3 a) s. 201

1. pää – ett huvud
2. jalka – en fot
3. sääri – ett ben
4. polvi – ett knä
5. käsi – en hand
6. olkapää – en axel
7. vyötärö – en midja
8. lantio – en höft
9. rintakehä – en bröstorg
10. selkä – en rygg
11. niska – en nacke
12. käsivarsi – en arm

4 a) s. 202

1. suihkuöljy
2. kylpyöljy
3. kylpysuola
4. saippua
5. en deodorant 3
6. vartaloemulsio
7. en kroppskräm 3
8. vartaloöljy
9. en massageolja 1
10. vartalogeeli
11. en kroppspeeling 2
12. selluliittiöljy
13. itseruskettava tuote
14. aurinkovoide
15. vartaloharja
16. en ryggborste 2
17. epilaattori

4 b) s. 203

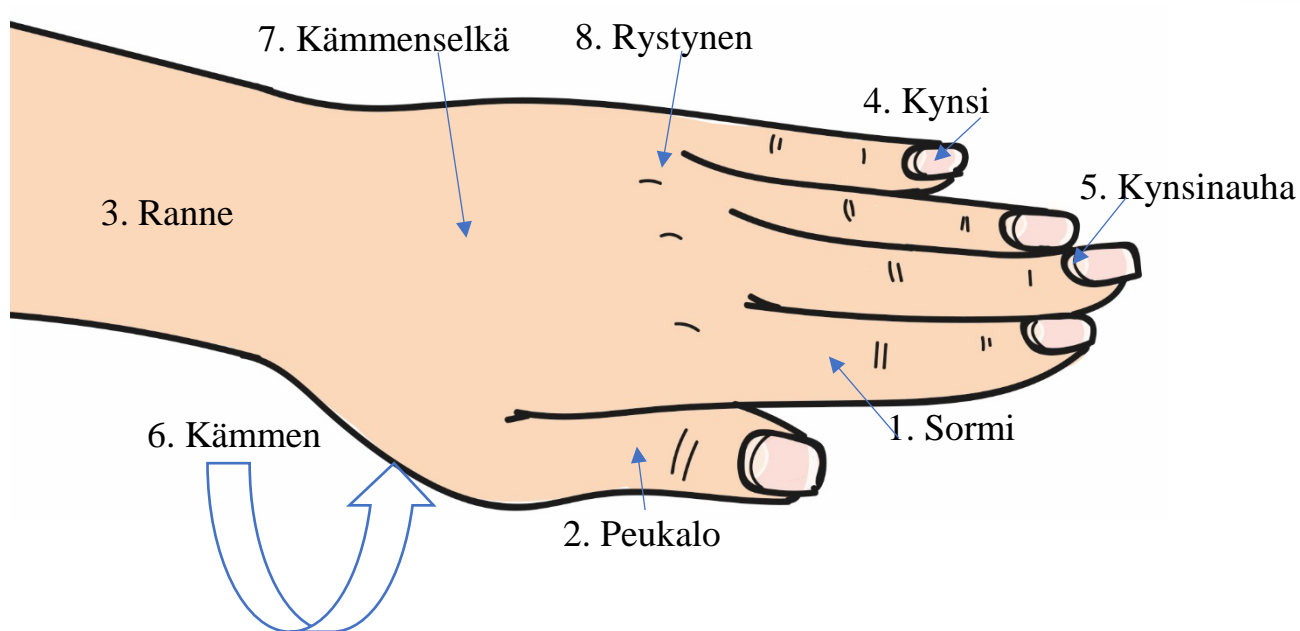
rengöra IV kroppen	puhdistaa vartalo
ta IV bort hårstrån	poistaa ihokarvat
massera I kroppen	hieroa vartaloa
ta IV ett varmt bad	ottaa lämmin kylpy
få IV huden slätare	saada iho sileämmäksi
(torr)borsta I kroppen	(kuiva)harjata vartaloa
peela I /skrubba I kroppen	kuoria vartaloa
känna II sig fräschare	tuntea olonsa raikkaammaksi
skydda I huden mot UV-strålar	suojata iho UV-säteiltä

5 a) s. 204

1. Peelar du ofta huden?/Brukar du peela huden?
2. Har du provat aromaterapi?
3. Vad motverkar stress?
4. Använder du solskydd?

6 a) s. 205

1. Älä käytä kuumaa vettä, kun peseydyt.
2. Kuivaa sitten iho nopeasti.
3. Hiero jalat, rintakehä ja kädet pyyhkeellä.
4. On tärkeää, että käytät ihonpuhdistuksessa mietoja tuotteita.
5. Muista kosteuttaa ihoa!
6. Juo tarpeeksi vettä!



8 a) s. 206

1. käsihoitotyyny, -alusta
2. kynsinauhaleikkuri
3. kynsisakset
4. kynsiviila
5. kynnenkiillottaja
6. kynsiharja
7. appelsiinipuutikka

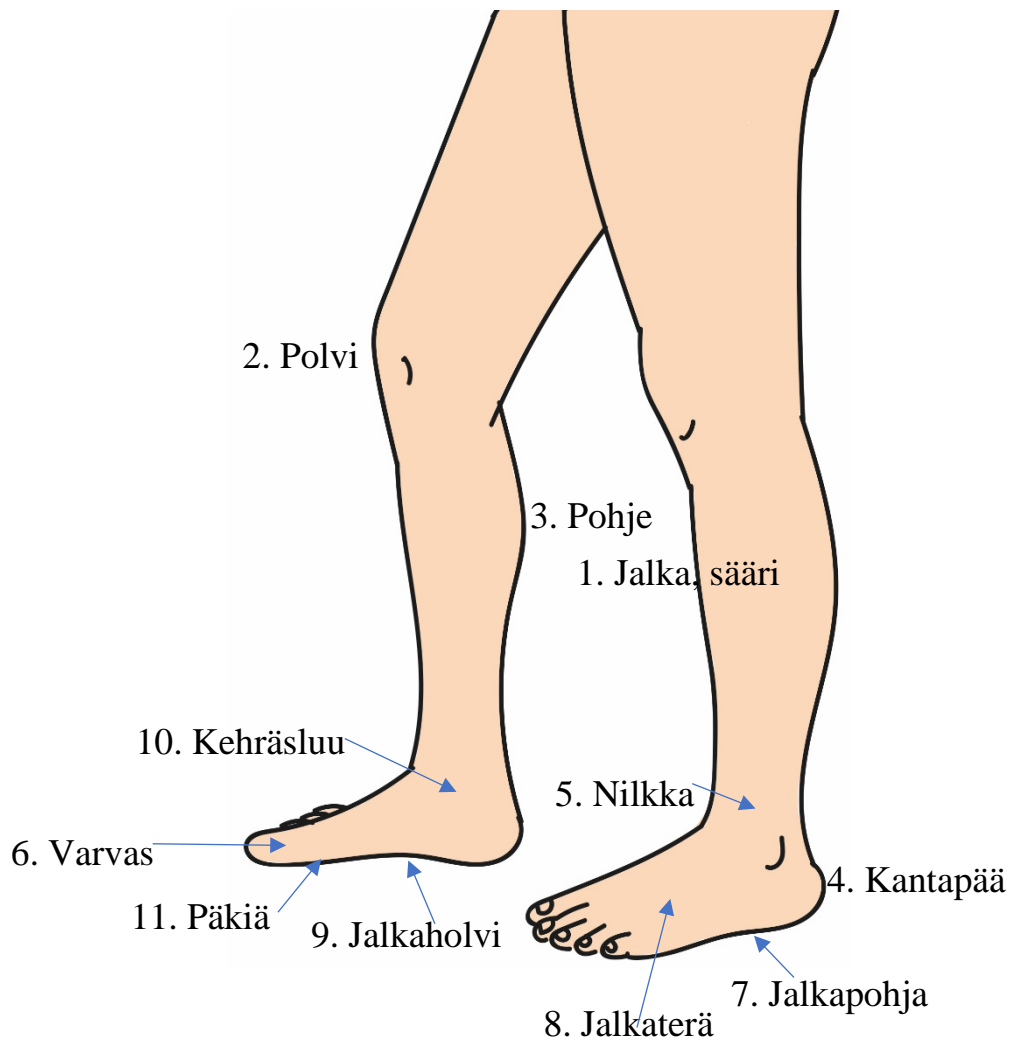
8 b) s. 206

1. kynsiöljy
2. kynsinauhavoide
3. käsivoide
4. kynsilakka
5. kynsilakanpoistoaine
6. kynsinauhavesi
7. desinfiointiaine

8 c) s. 207

borsta I	harjata
desinficera I	desinfioida
fila I	viilata
fixa I	laittaa kuntoon
klippa II	leikata
lacka I	lakata
massera I	hieroa
pensla I	sivellä
polera I	kiillottaa
sköta II	hoitaa
smörja IV	voidella, rasvata
torka I	kuivata
trycka II (ner)	työntää, painaa
vårda	hoitaa

9 s. 208



10 s. 209

1. jalkaviila, -raspi
2. jalkapora
3. kynsipehkit
4. kynsileikkurit
5. jalkahöylä
6. jalkaharja
7. hohkakivi
8. jalkakuorinta (-aine)
9. laastari
10. jalkavoide
11. jalkakylpysuola
12. kuorintasukat

13 s. 212

3. formar naglarna med nagelfil.
8. lackar naglarna.
7. masserar händerna.
1. desinficerar verktygen och mina egna händer.
2. tar bort gammalt nagellack.
4. applicerar nagelbandskräm.
5. masserar nagelbanden lätt.
6. gör ett handbad, borstar och torkar naglarna.

14 s. 213

1. Voit tehdä manikyyrin kerran viikossa.
2. Hiero kynsinauhoja kynsinauhavoiteella joka päivä.
3. Suojaa kädet aina kumikäsineillä, kun käytät kemikaaleja.
4. Älä anna kynsien kasvaa aivan liian pitkiksi.
5. Viilaa aina samaan suuntaan.
6. Reunojen tulee olla suoria.

15 s. 213

4. Jag lackar naglarna.
5. Till sist filar jag fötterna släta.
3. Därefter tar jag bort förhårdnaderna.
1. Vi börjar med ett fotbad med lite olja.
2. Sedan klipper jag naglarna och sköter nagelbanden.
6. En avslappnande fotmassage avslutar behandlingen.

16 a) s. 214

1. liikavarvas, känsä
2. kovettuma
3. halkeama
4. hiertymä, hankauma
5. sisäänkasvanut kynsi
6. kynsisieni
7. jalkasieni
8. jalkasyylä

16 b) s. 215

Hei! Iho hilseilee varpaiden välistä ja jalassa on halkeamia.
Mitähän se on ja mitä sille pitäisi tehdä?

Apua! Isovarpaan kynteni kasvaa sisäänpäin ja sattuu (on kipeä).
Koko varvas on turvonnut ja ärtynyt. Voiko syynä liian
ahtaat (pienet) kengät vai olenko leikannut kynnen väärin?