

Rynkerne kommer

... om vi vil det eller ej. Men det er forskelligt, hvad vi gør for stadig at se friske og sunde ud, når linjerne begynder at trække deres spor hen over ansigtet. Mød Ida, som gerne bruger botox og restylane – og Anna, som sværger til meditation, massage ... og ingefær.

ANETTE SIKJÆR FOTO: ANNE-LI ENGSTRÖM

IDA FÅR RESTYLANE, BOTOX, THERMAGE OG UL-THERAPY

"Jeg har ikke lyst til at se gammel ud"

Navn: Ida Bille Brahe

Alder: 50 år

Privat: Gift med Preben og mor til søn på 18 og tvillingedrenge på 3 år

Fagligt: Uddannet sygeplejerske og har også taget to merkonomuddannelser. Var salgschef i Noscomed, der lancerede restylane i Danmark i 1997. I dag direktør i N'age.

Hvordan passer du på din hud?

– Jeg har arbejdet med anti-aging i mange år, så jeg blev tidligt bevidst om, at sol ikke var godt. En creme med høj beskyttelsesfaktor er lige så selvfølgelig for mig som min tandbørste. Omkring 30-års alderen fik jeg den første restylane-behandling i bekymringsrynken mellem øjnene og i furerne fra næsen ned mod munden, og så har jeg egentlig bare vedligeholdt

det med års mellemrum. Efter jeg fik tvillingerne for tre år siden – og har mistet noget nattesøvn – har jeg også fået botox, og så supplerer jeg med Thermage (opstrammende terapi med varme), ul-therapy (ultralyds-opstramning) og masser af gode cremer.

Hvordan er din livsstil?

– Jeg spiser nogenlunde sundt og undgår for meget brød, fordi det giver mig en tung og træt følelse. Sukker er heller

HVORFOR FÅR VI RYNKER?

Når huden ældes, dannes nye hudceller langsommere, og cellerne er mere skrøbelige og går lettere til grunde. Bindevæv og fedtvæv i huden mindskes, og kollagen-niveauet falder, så huden bliver tyndere og mister fylde, hvilket betyder, at linjer og furer træder frem.

- Nogle rynker er mimik-mekaniske, det vil sige, at de opstår, når huden gentagne gange foldes over de muskler, man bruger mest i ansigtet. Fx ved smil eller når vi rynker brynene.
- Andre rynker er livsstilsbetingede, og her er det især sol og rygning, der sætter sine spor.
- Hos de fleste mennesker ses de første tegn på rynker i fyrreårsalderen. Kvinder får ofte flere rynker end mænd på grund af de hormonforandringer, der følger med overgangsalderen.



– Med det job, jeg har, ville det være mærkeligt, hvis jeg ikke selv fik forskellige behandlinger

og retinol (A-vitamin) efterfølgende. Om morgenen nøjes jeg med en let vask, inden jeg smører serum og en dagcreme med faktor 50 på – under min makeup.

Hvordan har du det med at blive ældre?

– Jeg er lige fyldt halvtreds og går ind i det nye årti med nysgerrighed og forventning. Med to små børn og et fuldtidsjob er dagene fyldt ud, men jeg har masser af energi og føler mig ikke gammel. Af samme grund har jeg selvfølgelig heller ikke lyst til at se gammel ud, og qua mit arbejde ved jeg, hvad der skal til for at bibeholde et friskt udseende. I dag er det ikke så vigtigt, om man er 30, 40 eller 50, så længe vi ser sunde og friske ud. Man kan sige, at samfundet er blevet mere aldersløst, og det handler også

om, at vi generelt lever længere, får børn i en højere alder og bliver på arbejdsmarkedet i flere år. Jeg vil ikke kæmpe en sej kamp mod rynkerne, men hvorfor ikke gøre det, der er nemt og giver et godt velvære. Ser jeg frisk ud, føler jeg mig også mere frisk!

Når jeg ser mig i spejlet ...

... ser jeg mig selv, som jeg har set ud i mange år. Jeg har en næsten voksen søn på 18, og jeg har tvillinger på tre, så jeg sammenligner nogle gange babybilleder, og på dem, hvor jeg selv optræder, er der ikke så stor forskel på dengang og nu. Andet end at jeg har fået mere modenhed i blikket.

Hvordan reagerer andre på dine behandlinger?

– Med det job, jeg har, ville det

være mærkeligt, hvis jeg ikke selv fik forskellige behandlinger. Man må "walk the talk", som det hedder, og det betyder i praksis, at jeg ofte ender i en samtale, hvor vi taler om botox, restylane og så videre. Tidligere kunne der være en vis mistro omkring det, fordi der fx i Hollywood og i Østeuropa er mange, der får lavet så meget, at det ændrer deres udseende, men sådan er tendensen ikke i Danmark. Hos os er formålet ikke at lave om, men at vedligeholde og undgå bemærkninger som: "Th, hvor ser du træt ud" eller "Er du syg?", når man ikke er nogen af delene. Det er der flere og flere, der sagtens kan se en mening med, så jeg oplever nærmest kun positiv nysgerrighed på det, anti-aging kan. Også fra mænd, som i dag udgør en femtedel af de kunder, der får en behandling.

ikke en del af min daglige kost, men jeg fornægter ikke mig selv noget og lever bestemt ikke i askese. I en travl hverdag forkæler jeg mig selv ved at dyrke motion med en personlig træner. Det er dyrt, men hver en krone værd, fordi det genererer så meget overskud. I forhold til min hudpleje laver jeg en grundig afrensning hver aften og bruger både anti-aging natcreme

FOREBYG RYNKER

Hvis dine rynker ikke er velkomne, er der god grund til at have fokus på følgende:

1. Undgå sol. Brug altid en ansigtscreme med solfaktor – både sommer og vinter.
2. Drop rygning.
3. Spis sundt.
4. Drik masser af vand.
5. Få din nattesøvn.
6. Brug milde produkter til din ansigtspleje, så hudens naturlige fugtlag ikke ødelægges.

Hud og overgangsalder

Mængden af østrogen falder, når overgangsalderen sætter ind, og det kan ses på huden, men nogle fødevarer kan kompensere:

Æbler, byg, kirsebær, rødkløver, agurk, æg, fennikel, hørfrø, hvidløg, olivenolie, sojabønner, tomater, persille, ærter, græskar, røde bønner og kål.

Læs mere: "Sådan får du Superhud" af Annette Kristine Poulsen. Udgivet på Gads Forlag.