

HVOR LANGT KAN DU GÅ UDEN KNIV?



Skønhedsbehandlinger i alle størrelser. Fra dagligdagens enkle rutiner, som kan hjælpe i det små, til månedlige behandlinger og de indgreb, der for alvor forandrer huden. IN viser dig, hvordan du kan forkæle dig selv, din hud, dit hår og din krop – i tre forskellige størrelser

Small

Kan du mærke på hud, hår og krop, at alderen kommer snigende, så kig dine daglige rutiner efter i sømmene og se, hvad der skal til for i det mindste at holde fast i status quo. Hvis du dagligt renser din hud, bruger målrettet cremer, serummer og olier, er du godt på vej – og her får du flere tip til at bevare glød, spændstighed og et frisk look.

Øjne

Sjælens spejl bliver de kaldt. Dine øjne er en enorm vigtig del af dit ansigt. Smilerynker er charmerende, men poser og mørke rander er med til at få os til at se trætte, uoplagte og ældre ud, end vi er. Invester i en god øjencreme, og dup den på både morgen og aften. Den sarte hud omkring øjnene har brug for særlig pleje – din ansigtscreme er ikke nok. Skjul de mørke rande med en god concealer med rødlig pigmentering, som mindsker de blålige toner.

Bryn

Pæne, veldefinerede bryn giver dig ikke blot et stærkere udseende, de danner rammerne for dit ansigt. Lad dine bryn være så naturlige som muligt. Pluk dem ikke for meget. Fjern kun de hår, som dukker op uden for brynets linjer. Køb en god brynpen eller brynpudder og tegn dine bryn forsigtigt op. Gør dem ikke for mørke, men brug farven til at skabe fylde i brynene og give dit ansigt karakter.

Læber

Måske er læberne ikke så fyldige, som da du var yngre. Måske opdagede du, sidst du havde rød læbestift på, at den sivede ud i de fine små linjer rundt om læberne, som du ikke havde lagt mærke til tidligere. Der sker altså også en forandring på og omkring vores læber, når vi bliver ældre. Brug en god læbeskrub, fugt læberne og sov med en læbemasker for at mindske problemet.

Hud

Slaphed og rynker kommer stille og roligt snigende med alderen, om vi vil det eller ej, men der er nogle ting, vi selv kan gøre for at holde alderstegnene fra døren. Fugt er nøglen til trivsel for huden, men begynd også med hårdere skyts som antiage-produkter. Ud over hverdagsrutinerne så husk lidt ekstra forkælelse i form af masker, skrubbcremer og peeling.

Pigmentforandringer

Mange kvinder lider af pigmentforandringer i større eller mindre grad. De kan være kommet efter en graviditet eller være skader fra solen. Markedet vrirler med produkter, som er velegnede til mindskning af pigmentforandringer – her er peeling, masker og målrettede cremer vejen frem.

Kalkunhalsen

Mange kvinder gør et stort nummer ud af at pleje huden i ansigtet, men glemmer halsen og udskæringen. Og så sker det: Kalkunhalsen kommer snigende ligesom de fine linjer på brystet. De kan ikke fjernes med cremer, men man kan gøre alt for at forhindre yderligere alderstegn i at dukke op. Brug en creme, der giver et lille løft og får din hals, kæbelinje og halsudskæring til at se mere stram ud.

Mave, mormorarme og lår

Mrs. Slim Fit eller måske ikke så meget lige for tiden? Vi kender det godt. Man har måske fået et barn eller flere, og maven ser ikke helt ud, som den gjorde engang. Man har travlt med at passe familie, hjem og job, så træning er der ikke rigtig tid til. Kroppen er dog ligeglad med, hvor travlt vi har. Spiser vi flere kalorier, end vi forbrænder, så tager vi på. Lår, mormorarme og mavedellerne er desværre bare ikke til at komme af med uden træning. Men du kan hjælpe huden en anelse på vej med opstrammende cremer.

Hår

Det er bevist, at vi taber mere hår, når vi kommer op i alderen. Find et godt kosttilskud, som kan hjælpe lokkerne lidt på vej, så har du gjort dit for at bevare den flotte manke.

BioOil, 200 ml,
250 kr.

Concealer,
Mild, 240 kr.

Neckperfect
Complex,
50 ml,
IS Clinical,
715 kr.

Plantscription
Anti-Aging Power
Eye Cream, 15 ml,
Origins, 405 kr.

Pure Effect
Eyes, 15 ml,
Akademi-
kliniken,
595 kr.

LA MER
The Lifting
Eye Serum,
15 ml, La Mer,
1.750 kr.

På in.dk/altombryn
får du en guide til
de perfekte bryn

Brow Powder,
Nilens Jord,
175 kr.

Medium

Du går op i dit udseende. Du har allerede hverdagsrutinerne på plads, men har brug for professionel hjælp til at få det bedste frem i din hud, krop og dit hår. Du har derfor taget skridtet ud i behandlinger hos eksperter. Selvforkælelse og gode behandlinger er vejen frem.

Øjne

Kosmetolog Anita Falslund fra klinikken af samme navn anbefaler, at man går til sin kosmetolog og får en snak om fokusområdet. Desuden kan man derhjemme give sig selv en drænende massage med jadestensrulle ved hævelser samt ligge med en kølende maske.

Bryn

Gå til en kosmetolog eller en bryneksperter. Få dine bryn farvet, så de ser tættere og mere markerede ud. Det letter også dine makeup-rutiner, hvis brynene allerede sidder, hvor de skal, når du står op.

Rynker og træt hud

Rynker i ansigtet og træt og slap hud har godt af kyndige, professionelle hænder. Forkæl dig selv med en behandling hos en kosmetolog hver anden eller tredje måned. Kosmetolog Anita Falslund foreslår en 'signature treatment' på 75 minutter, hvor du får lagt tre forskellige peeling, bl.a. med aha-frugtsyre, som går ned i de dybere hudlag og påvirker vores kollagene produktion. Behandlingen koster 1.125 kr. hos Anita Falslund, men lignende fås hos de fleste kosmetologer. En anden måde at stresses af på og give huden et ungdommeligt boost er japansk lifting. Her er tale om et lille ansigtsløft helt uden kniv og kemi. Flere og flere begynder at specialisere sig i denne teknik, som via ansigtsmassage, lymfedrænage og ansigtszoneterapi giver hele ansigtet et naturligt løft.

Japansk lifting fås fx hos Klinik Lennart Dahl og koster fra 375 kr.

Pigmentforandringer

Pigmentforandringer behøver ikke være et problem for dig, for du kan gå til en kosmetolog og få den fornødne hjælp. I sin klinik på Islands Brygge i København behandler kosmetolog Anita Falslund pigmentforandringer med dermaroller. Hun giver grundig vedledning til brug af rolleren, så man er klædt på til at fortsætte behandlingen hjemme. *En behandling koster 2.600 kr., og masker til 850 kr. skal købes ved siden af.*



Kalkunhalsen

Slå to fluer med et smæk. Når du går til kosmetologen og får en ansigtsbehandling, behandles décolleté i samme behandling. Sådan er det også hos Anita Falslund, hvor en Super Signature-behandling på 75 minutter anbefales. Der arbejdes bl.a. med at stimulere kollagen og øge fugtniveauet. Der bliver brugt både varme og kolde sten til at massere med, så der bliver sat gang i blodcirkulationen, og gløden kommer frem. *En behandling koster 1.195 kr.*

Læber

Det bedste udstyr til forskønnelse af dine læber er faktisk en tandbørste. Eksfolier dine læber med tandbørsten ugentligt og smør dem efterfølgende med en nærende læbe-pomade uden mineralsk olie. Stimulering af læberne ved eksfoliering sætter gang i blodcirkulationen, og det kan få læberne til at se mere fyldige ud.

Mave, mormorarme og lår

Det er årevis siden, vi hørte om 'body wraps' første gang, ikke desto mindre er det en god måde at holde omkredsen af talje, overarmen og lår intakt. Selvfølgelig sammen med motion og en sund livsstil generelt. Kort fortalt handler det om, at man dræner kroppen for væskeophobninger.

Hår

Der findes flere forskellige produkter til hjemmebrug, når det handler om at pleje hår og hovedbund, så hårvæksten og hårsækkene bliver mere aktive. Brug en serum, der stimulerer væksten og reducerer hårtab.



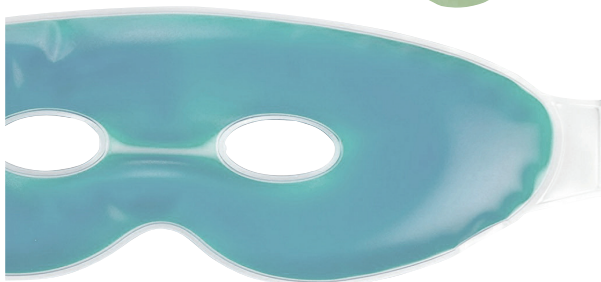
Læbepomade,
Jurlique,
95 kr.



Hair Renewal Serum,
50 ml, Swiss Clinic,
590 kr.



Jaderulle,
Smuk,
325 kr.





Rynker og træt hud

Er din hud træt med linjer og mangel på glød, er der hjælp at hente her. I. Ida Bille Brahe fra N'age anbefaler fx en 'skin booster' som er en restylane-fugtbehandling. N'age lægger stor vægt på personlig og professionel vejledning og konsultation før alle behandlinger. Ikke to ansigter er ens, og det skal behandles derefter.

Pigmentforandringer

Igen deles pigmentforandringer op i to kategorier: Er de forårsaget af solskader eller af hormoner? Hvis det er solskader, bruger N'age en laserbehandling, og er det hormoner, anbefales en kombination af peeling og medicinsk dermaroller.

Kalkunhalsen

Er du utilfreds med dit halsparti og décolleté, så tag en snak med en specialiseret hudklinik. Der findes flere behandlingsmetoder alt efter alder og den individuelle person.

Læber

Lavede læber er i dag meget andet end trutmund i en lidt for stor størrelse. En behandling med restylane er meget almindeligt og er så hurtig, at den kan laves i frokostpausen. Den naturlige væske fyldes i læberne eller læbekant for at give mere fylde. Restylane består af 98% vand og 2% hyaluron og et naturligt stof i huden. Derfor nedbrydes og forsvinder det igen efter 3-12 måneder.

Mave, mormorarme og lår

Den hurtige løsning til at komme af med et par centimeter på lår, mormorarme og mave er behandlingsformen Coolsculpting, som er en nedfrysning af fedt. Man fryser det ned til -10 grader. Fedtcellerne bliver ødelagt, udskilles fra kroppen og kan derfor ikke gendannes. 80% af resultatet ses efter to måneder, og 100% ses efter tre måneder.

Hår

Er dit hår tyndt, og ønsker du i det hele taget mere og sundere hår? Der findes mange klinikker, som kan rådgive og hjælpe. Hårklinikken i København skræddersyr og specialtilpasser behandlinger til genvækst af hår. En håndlavet ekstrakt, som er sammensat til lige præcis dit hår, påføres i håret hver aften. Efterfulgt af en daglig hårvask med en specialtilpasset shampoo og balsam. Prisen ligger på ca. 750 kr. om måneden.



Vidste du, at ...

det er hormonelle pigmentforandringer, hvis de optræder i plamager og ligner et landkort?

Large

Du har gjort alt, hvad du kan, men ville stadig ønske, du så noget andet, når du kigger på din hud i spejlet. Det er måske på tide at ty til lidt hårdere skyts – den slags, som holder flere måneder, og som ofte kræver en nål, men ikke kniv.

Øjne

Ligegyldigt om man drikker rigeligt med vand og bruger sin natcreme flittigt, kan de mørke rande omkring øjnene være der. De kan behandles med restylane, og resultatet holder i 12 måneder. Har du tunge øjenlåg, anbefaler Ida Bille Brahe fra N'age, som har saloner flere steder i landet, en Ultherapy-behandling, der strammer op ved hjælp af ultralyd.

Bryn

Tatoverede bryn bliver mere og mere udbredte. Sterile små nåle dyppes i farve og ridser farven ned i huden. Forinden er brynene nøje blevet opmålt til ansigtet. *Behandlingen koster 4.500-6.000 kr. og holder ca. et år.*

