



Jagten på ungdommens æblekinder

En af de mest efterspurgte varer på skønhedshylderne er struttende ungpigekinder med god glød. Men hvad nu, hvis du ikke er udstyret med dem fra naturens hånd, eller de er smuttet sydpå som så mange andre dele af kroppen? Er det muligt at injicere sig til æblekinder og høje kindben, og hvor langt kan du komme med en jaderulle og en creme i luksusligaen? Journalist Marie Lodberg er opsat på at genfinde sine struttende kinder.

Af MARIE LODBERG *Foto* GETTY IMAGES

Det der lille chok man får, når man går forbi en butiksrude og i forbifarten får øje på sit spejlbillede. Når man bliver fanget på fersk gerning, fordi man ikke har nået at stille sig an med sit spejlfjæs med "Zoolander"-trutmund, der får kindbenene til at løfte sig. Hvem prøver man i øvrigt at narre, dér foran spejlet? Sådan ser man jo ikke ud. Nej, "man" ser lige præcis ud, som når man ser sig selv i en butiksrude på Værnedamsvej, hvor jeg var nede for at købe et stykke comté hos Helges Ost.

Og hvad kom jeg hjem med, udover 200 gram fransk fast mejeriprodukt? En såret forfængelighed.

Nu ikke noget med: "Hvad snakker du om? Du er jo ung som en vårhare. Vær du bare glad for, at du ikke også har to blebørn og ligger i skilsmisse, så skulle du se rynker!" Dine rynker, dit problem. Mine tidligere så spændstige kinder, nu tunge og slappe, akkompagneret af et par dybe linjer, der går på begge sider af næsen ned til munden, mit problem.

Ja, det er et kæmpestort ilandsproblem og ja, jeg bør omfavne mine 35-årige kinder eller i det mindste æ dem. Det gør jeg så, og jeg over mig i at sætte pris på det, jeg har: markante bryn, bumsefri hud, et job, hvor jeg er så privilegeret, at jeg bliver betalt for at skrive om mit forhold til mine kinder, et sommerhus med varmepumpe, sjove venner og en god mand. Men så ser jeg mig selv i spejlet, og så kommer det til mig som en refleks: "Hvem der bare havde Lara Stone-kinder." Den efterspurgte vare; fyldige æblekinder inklusive markerede kindben, som var tyngdekraften vendt på hovedet for at trække kinderne i opadgående retning.

Jeg er ikke alene om at drømme om sprøde, bløde kinder. Hele Danmark – og resten af verden – er på forfængelighedsjagt. Det ved Ida Bille Brahe, som er stifter af klinikken N'age, der udfører rynkereducerende behandlinger, og som for nyligt åbnede sin fjerde klinik i Danmark.

- Tidligere har vi behandlet mange kvinder, der ønskede at få fjernet enkelte, markante rynker; bekymringsrynken mellem brynene eller de dybe linjer på hver side af munden. Nu er det den unge hud, vi gerne vil have. Den volumen, som du har øverst i kinderne, når du er ung, falder ned til kæberanden, når du bliver ældre. Det betyder, at du får en lidt mere firkantet og tung ansigtsform. Og det er faktisk i meget højere grad konturerne end blot rynkerne, som får et ansigt til at se gammelt ud. Vi vil gerne have en hjerteformet

kontur; æblekinder, høje kindben og en lille spids hage, siger Ida Bille Brahe.

På grund af den store efterspørgsel på netop dét look har N'age lanceret en ny behandling; N'age Contour-behandling. Den foregår med injektioner med Restylane, som er en væske, der består af vand og hyaluron, som i forvejen findes naturligt i huden, og som binder vandet og gør huden fyldig og fast. Med alderen mister huden nemlig evnen til at danne hyaluron, og det gør, at den mister sin fugt og spændstighed.

”

DEN VOLUME, SOM DU HAR ØVERST I KINDERNE, NÅR DU ER UNG, FALDER NED TIL KÆBERANDEN, NÅR DU BLIVER ÆLDRE

- Vi fylder en tynd Restylane i æblekinderne, hvor du gerne vil have en *bouncy* fornemmelse og en mere fast Restylane i kindbenene. Er du oppe i årene, kan det også være, at du vil have lidt i hagen, lidt i kæberne og lidt i tindingerne, som har det med at falde ind i hovedet, jo ældre, du bliver. Du kan eventuelt supplere med behandlingen Restylane Skinbooster, som vi kalder foryngelseskuren, fordi vi fylder huden op indefra i et jævnt lag i underansigtet med Restylane, som *plummer* huden op, siger Ida Bille Brahe.

Jeg bliver forpustet. Det virker som lidt af en omgang, selv om det da lokker, at Lara-lignende kinder er inden for rækkevidde med et par stik. Måske er det overvældende, fordi jeg aldrig har fået hudforyngende

behandlinger. Måske er det noget, du skal varme og træne op til. Ligesom med maraton, et skridt foran det andet, løbe lidt, løbe mere, løbe længere, og pludselig virker godt og vel 42 kilometer ikke overvældende. Og pludselig har du lagt dig på briksen, fået stukket en nål i den ene og den anden æblekind og et par prik i kindbenene, og så kan du lige så godt også få fikset læberne og halsen? Alt sammen godt og pænt, indtil du en dag går forbi Helges Ost og får øje på et par stive kindben, kinder som en havenisse og læber som en badeand i butiksruden. Jeg er aldrig blevet afhængig af at løbe, og jeg tror heller ikke, jeg bliver afhængig af Restylane. Endnu. Vi kan jo lige tales ved om et par år. Men folk må løbe og injicere og gøre det, der skal til, for at de bliver glade.

Og der er åbenlyst mange, der bliver glade for at få en omgang Restylane, som holder i op til et år, hvorefter du skal fyldes op igen. N'age-kundens gennemsnitsalder er 42.

- "Hvad skal der ske med mit ansigt i år?" spørger mange kunder, og så lægger vi en årsplan for, hvordan vi kan skabe et friskt og naturligt udseende. Det er vigtigt for os, at vi beholder lidt af rynkerne, så udseendet passer til kundens alder, siger Ida Bille Brahe.

Jeg må spørge eksperten, hvorvidt hun kan gennemskue, om >

Lara Stones kinder er Guds værk, eller Restylane har hjulpet generne på vej. Jeg vender min laptop mod Ida Bille Brahe og viser hende et foto af topmodellen på min skærm.

Har Lara fået lavet sine kinder?

- Det er ikke til at vide, siger Ida Bille Brahe og kigger underfundigt på mig.

- Og dét er netop pointen. Det skal ikke se lavet ud, det skal bare se så friskt ud som muligt.

Tryk, stryg, rul – og se så!

Nålen kom altså ikke på besøg i min hud i denne omgang. Hvem kan nu hjælpe mig med at få etableret et par kinder, som man har lyst til at nive i, uden brug af sprøjter? Line Friis. Hun er kosmetolog og har taget flere uddannelser inden for alternativ behandling, end du kan tælle på to hænder og alt, hvad hun gør i skønhedens tjeneste, er holistisk funderet; det indre og ydre, hoved og krop, hænger sammen. Line Friis er bl.a. mester i at bruge massagetekniker til at sætte gang i hudens eget system, så hængekinderne kan finde deres spændstighed igen.

- Babyhud opnår du ved at sørge for daglig stimulering og aktivering. Med stimulering mener jeg ikke med de produkter, du bruger, men en mere aktiv behandling af huden. Det kunne f.eks. være facial cupping (en lille sugekop, der skaber blodcirkulation og giver ilt til huden, red.), facial needling (en rulle med masser af bittesmå nåle, som penetrerer huden og får den til at hele sig selv og danne nye hudceller, red.), lifting massage, massage med f.eks. krystaller eller face yoga (ansigtsmassageteknikker, red.), siger Line Friis.

Hvordan påvirker ansigtsmassage huden?

- Med massage øger du iltgennemstrømningen, stimulerer huden og øger metabolismen i blodcellerne, som gør dem tykke. Når du masserer huden godt og grundigt, skaber du samtidig en midlertidig irritationstilstand, som aktiverer blodcirkulationen og får blodet til at strømme rundt i ansigtsmusklerne, der får dem til at pumpe sig op og skaber fylde, siger Line Friis.

Ansigtsmassagen skal gerne foregå morgen og aften og altid med rigeligt produkt på huden, så du ikke niver og skader den. Om morgenen kunne det være, når du renser huden i badet i en fed renseolie og om aftenen i en ansigtsolie eller en rig natcreme. Det er svært at gøre noget forkert. Du kan begynde med at gå på tværs af rynkerne, så hvis rynken går vandret, masserer og stryger du lodret på den.

Du kan tage turen over hele ansigtet. Rundt om øjnene, langs næsen og opad langs kæben, kinderne og panden. Husk også halsen. Er din hud hårdfør, kan du gå i dybden og bruge hånderoden og knoerne. Er huden sart, skal du måske nøjes med at massere blidt med fingerspidserne.

- Selv hvis du har rosacea, som er en betændelsestilstand i huden, er massage genialt, fordi det øger antallet af hvide blodlegemer og hjælper huden til at komme af med betændelsen, forklarer Line Friis.

Jeg går i gang og masserer og stryger på min hud med ansigtsolie, og jo, den løfter sig ganske rigtigt, som en dej, der hæver, og sørme om ikke også kinderne får varme og glød. Det er særlig godt om aftenen. Det er, som om det ikke bare er huden, der føler sig bedre tilpas efter en omgang ansigtsmassage, men hele kroppen, der falder på plads.

Over hvor langt tid skal du massere, før du kan se en forskel?

spørger den ivrige, nogle vil mene utålmodige, journalist.

- Hvis du gør det hver dag i tre uger, morgen og aften, vil du se en forandring. Det er ikke et quick fix! Du vil stadig ældes – på en flot måde med linjer, men de vil ikke være så dybe, tunge og læderagtige. Et ekstra plus er, at dine produkter bliver bedre optaget, når de bliver masseret ind i huden, siger Line Friis.

Som med alt andet virker ansigtsmassagen sjovt nok kun, hvis

man rent faktisk gør det. Det går meget godt de første par dage, og så får jeg travlt med at komme afsted om morgenen og travlt med at komme på hovedet i seng om aftenen. Hvor er gærdet bare lidt lavere? Foran fjernsynet. Fjernbetjeningen i den ene hånd og en jaderulle i den anden. Det er skønhedsekspert Charlotte Torpegaard, som er indehaver af den lille skønhedspavillon I Love Beauty i Kongens Have i København, hvorfra hun blandt andre gode sager sælger jade-, ametyst- og rosakvartsruller, der har lært mig at finde tiden til at få huden til at fylde sig selv ud.

- Det gode ved ansigtsruller er, at de let bliver til en vane. Både fordi selve ritualer er en

nydelse, en kølig rulle, der masserer dit ansigt, og fordi du kan se resultat med det samme. Selv bruger jeg min om aftenen, når jeg alligevel sidder i sofaen og ser nyheder eller en film. Den ligger på mit sofabord, så den er tilgængelig, og jeg husker det. Hvis det først er noget, man skal ud efter og hive op af en æske, bliver det sjældent til noget, siger Charlotte Torpegaard. Nogle synes måske, at det lyder gakketak med sådan en stenkrystalrulle. Men der er nok også nogen, der på et tidspunkt har kigget på en kettlebell og en pilatesring og tænkt: "Hvad skal det nu gøre godt for?"

”

**TÆNK DET
SOM ANSIGTS-
GYMNASTIK
AKKURAT SOM
DU HOLDER DIN
KROP I FORM**



Kindben a la
supermodel Lara
Stones – ja tak!

– Tænk det som ansigtsgymnastik akkurat som du holder din krop i form. Hvis du lod stå til på kroppen, ville den jo også falde sammen og miste både spændstighed, muskler og fylde. Men vi er ikke vant til at tænke træning for vores ansigt. Derfor er ansigtsrullen, *the face massage roller*, som den også hedder, så perfekt, fordi den gør det for dig, på den mest behagelige måde. Udover at give huden spændstighed, og glød ej at forglemme, træner du faktisk også musklerne, som er det, der holder hele ansigtet oppe. Flere eksperter hævder jo, at det ikke er vores hud, der synker nedad med alderen, men vores muskler, der bliver slappe, hvis vi ikke træner dem. Og i det lys giver det jo ekstra god mening, siger Charlotte Torpegaard.

Og så blev der rullet med benene oppe.

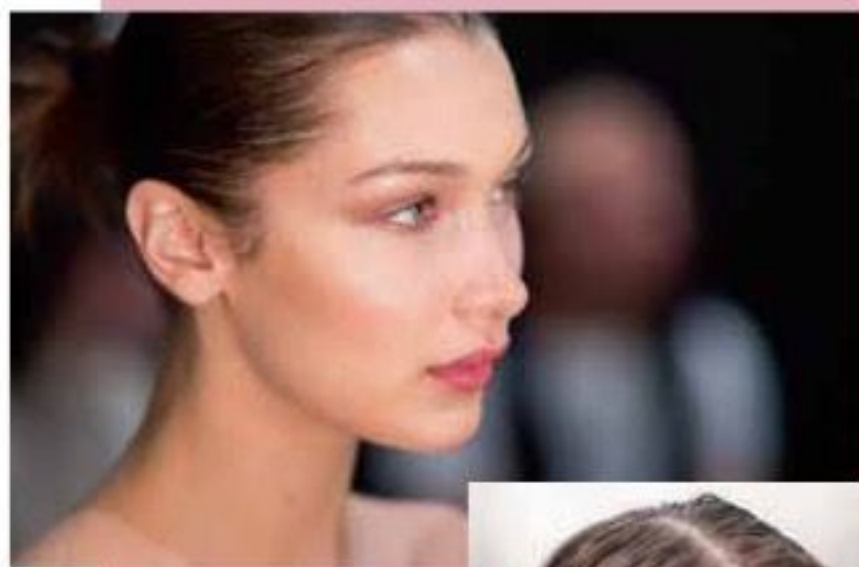
Peptider og valnødder

Der skal naturligvis også creme på kinderne. Gerne én, der ikke kun smører huden med fugt. Den skal også gerne kunne skabe den der efterspurgte spændstige, elastiske og fyldige hud. Svaret er bl.a. peptider. Danmarks peptidedronning er Marianne Tromborg. Hun står bag det danske hudpleje- og makeupmærke Tromborg, som har specialiseret sig i ansigtscremer med de biologiske molekyler, der stimulerer dannelsen af kollagen, som er med til at holde huden spændstig.

– Peptider styrker en masse mekanismer, som holder på fugten i huden og styrker de biokemiske processer, så den fremstår *dewy* og lækker. De får livslinjerne til at syne mindre og minimerer dem reelt, siger Marianne Tromborg. Huden bliver cremet ind i Tromborgs Anti-Aging Molecular Messenger Cream, der indeholder 11 peptider. Det er så mange, at der faktisk ikke er plads til flere peptider i krukken. Efter 14 dage ved jeg ikke, om jeg synes, kinderne decideret strutter. Men jeg kan sige med sikkerhed, at min hud føles gennemfugtet og spændstig. Når jeg trykker en finger ind i huden, fjedrer den ligesom tilbage, og en ekstra sidegevinst er, at cremen dufter himmelsk. Det er måske nok den bedste creme, jeg har prøvet til dato, og jeg har efterhånden været igennem et par krukker.

Men uanset hvor proppet cremen er med peptider, skal der mere til. Jeg vil have Lara Stones kinder. Eller Ole Henriksens for den sags skyld. Den danske cremekonge kalder selv sin huds udstråling for "The Ole Glow," og han sværger, at den kan jeg også få. Men det kræver, at jeg polerer huden, så den kan opfange lyset, der virker highlightende på hele ansigtet.

– Nøglen til at få babyblød hud er en sund daglig kemisk eksfoliering med alpha hydroxy acids (AHA, red.). De magiske naturlige syrer har en lille molekylær struktur, som arbejder



BEHANDLINGER TIL GODE KINDER

N'age Contour-behandling

Ansigtets konturer bliver løftet med injektioner af Restylane i kindben, hage og tindinger. Behandlingen tilbydes på tre forskellige niveauer med individuel plan og pris. Behandlingen tager 1/2-1 time, og du kan være lidt øm og hævet på selve dagen. To uger efter kommer du til kontrol, hvor resultatet tjekkes og evt. finjusteres. Prisen for en let behandling til den yngre kvinde, som vil have fylde i kinderne og evt. markering af hage er 6.200-8.400 kr. Hvis du skal have et lidt større løft, hvor der eksempelvis også skal genskabes volumen ved tindingerne, skal du regne med en pris på ca. 12.400 kr. Har du også brug for definition af kæbe-randen, vil prisen ligge på ca. 16.800 kr. **Se mere på Nage.dk**

Lifting massage hos Klinik Dare to Care

Med først blide strøg, så dybere tryk og massage arbejder kosmetolog Najath sig i dybden af huden. Med bindevævsmassage, akupressur, kraniosakralterapi og cupping dræner hun og fører ilt til huden og løsner spændinger op. Det virker yderst stimulerende og opløftende. Hovedbunden og nakken får også en omgang massage. Efter endt behandling er ikke bare alle spændinger i hoved og skuldre blevet løsnet, kinderne er friskt lyserøde og huden glødende spændstig. 70 minutter får du for 1.050 kr. **Se mere på Klinikdaretocare.dk**

under hudens overflade. De løsner, løfter og opløser død, kedelig og livløs hud og hudceller og polerer hudens overflade, så den bliver babyblød. Samtidig styrker AHA'erne også hudkollagenet, det indviklede spindelvæv, der er ansvarlig for fast og elastisk hud, siger Ole Henriksen.

Uanset om din hud er tør, normal, grov eller fin i strukturen, kombineret med fedtet T-zone og åbne porer eller solbeskadiget, vil din hud forvandle sig til babyblød relativt hurtigt og fortsætte med at gøre det resten af livet, lover Ole. Han anbefaler, at du smører hans Invigorating Night Transforming Gel med et potent indhold af AHA-frugtsyrer på ren hud, inden du går i seng, så den kan arbejde, mens du sover. **The Ole Glow, hit me!**

- Men du skal være konsistent, ligesom med din fitness-rutine og sund kost, siger Ole Henriksen.

Nu vi er ved emnet, den sunde kost. Huden reagerer også på, hvad vi spiser. Det ved vi jo godt. Og det ved Ole Henriksen i særdeleshed. Han har, udover at forskønne huden hele livet, også fokuseret på motion og mad, der gør godt. Jeg ved det, for jeg har selv oplevet det, da jeg spiste morgenmad med ham på københavnerhotellet Skt. Petri for et par år tilbage, hvor Ole havde sine egne valnødder med, som han dryssede ud over sin havregrød. Derudover spiser han masser af broccoli, spinat, kål, blåbær, brombær, quinoa, brune ris, vild laks, tofu, avocado og kanel, gurkemeje, ingefær og rooibos-, kamille- og hibuscuste og kun en lille mængde kød og fisk.

- De essentielle fedtsyrer i nødder og kerner er ekstremt vigtige for at bevare en babyblød hud, indefra og ud. Det nederste lag af huden er det fede lag, som hjælper huden til at blive ved med at være *plump*. Som kosttilskud anbefaler jeg omeg-3, -6 og -9, som er godt for huden, kroppen og hjernen, siger Ole Henriksen.

Jeg spiser avokadomadder og sluger min fiskeolie, cremer mig ind i peptider og smører mig med AHA-frugtsyrer, ruller og masserer huden. Jeg ved ikke, om det er alt det hårde arbejde, men tyngdekraft og eventuel mangel på kollagen og ansigtsmuskulstyrke har i hvert fald ikke trukket kinderne yderligere nedad. Jeg tror såmænd, at de strutter lidt mere, end de plejer. Det kan selvfølgelig også skyldes, at jeg lige har været på forlænget weekend i Rom, hvor jeg drak Prosecco og skyllede efter med olivenolie, og kinderne på den måde er blevet fyldt ud. Uanset vil jeg fortsætte min udvidede skønhedsrutine. Om ikke andet sikrer jeg mig, at mine kinder bliver aet dagligt. ■