

HÚÐ & HÁR

FIMMTUDAGUR 11. JÚNÍ 2015

Kynningarblað
Bætiefni, sortuæxli, sólarvörn,
freknur, andlitsmeðferðir og
hártískan.



Bætiefnið sem allir hafa beðið eftir

Terranova Antioxidant Nutrient Complex er öflug blanda andoxunarefna sem endurnærir líkamann og hægir á ótímabærri öldrun fruma. Anna Björk Kristjánsdóttir, leikmaður í meistaraflokki Stjórnunnar, mælir með vörunum frá Terranova sem hún segir gefa sér aukna orku fyrir leiki.

Anna Björk Kristjánsdóttir, leikmaður í meistaraflokki Stjórnunnar, mælir með Antioxidant frá Terranova. „Mér finnst gott að taka inn svo öflugt og gott bætiefni.“

MYND/VILHELM

Antioxidant Nutrient Complex frá Terranova er mögnuð samsetning andoxunarefna sem á sér enga hliðstæðu í heimi bætiefnanna. Það er einstaklega einfalt í notkun, aðeins eitt til tvö hylki á dag,“ segir Signý Skúladóttir, markaðsstjóri Heilsu ehf.

Hvers vegna þurfum við á andoxunarefnum að halda?

„Ef við skerum sundur epli og látum það liggja á borðinu í smástund verður það fljótt brúnt og ólystugt. Með öðrum orðum, það oxast og eldist um aldur fram. Ef við skerum annað epli og nuddum sítrónusafa í sárið verður það lítið sem ekkert brúnt. C-vítamínið og virku jurtaefnin í sítrónunni koma í veg fyrir að eplið oxist. Þessi virku efni kallast því andoxunarefni,“ útskýrir Signý.

„Þetta er alveg eins í líkama okkar, við þurfum andoxunarefni til að verja frumurnar okkar gegn oxun og ótímabærri öldrun. Antioxidant Nutrient Complex inniheldur þekkt andoxunarefni eins og C- og E-vítamín, sink og alfa-línólsýru. Það inniheldur einnig virka og verðmæta ávexti og ber sem hafa stórkostlega mikla andoxandi virkni. Ekki má gleyma „Magnifood“

„Mér finnst gott að taka inn svo öflugt og gott bætiefni sem er fullt af andoxunarefnum. Antioxidant veitir mér líka aukna orku fyrir leiki og ekki skemmir fyrir að vörurnar frá Terranova eru algerlega án bindiefna og annarra aukaefna.“

Anna Björk Kristjánsdóttir, leikmaður í meistaraflokki Stjórnunnar, mælir sérstaklega með Antioxidant frá Terranova.

blöndu sem tryggir hámarks upptöku og nýtingu í líkamanum, burtséð frá aldri, ástandi og heilsu.“

Einstök lífræn olía með víðtæka virkni – inniheldur ómega 7

Terranova Omega 3-6-7-9 frá Terranova er lífræn olía úr jurtaríkinu með fjölbreytta og víðtæka virkni.

„Þarna er allur hópurinn samankominn, ómega 3, 6, 7 og 9, sem er sjaldgæf sjón,“ segir Signý. „Þessar góðu fitusýrur gegna fjölbreyttu og mikilvægu hlutverki í líkamstarfseminni. Þær halda bólgum í skefjum, smyrja liði og húð, efla brennslu og viðhald líkamans og halda hormónakerfum gangandi. Þær styrkja einnig hjarta- og æðakerfi og síðast en ekki síst stuðla þessar fitusýrur

að heilbrigðu taugakerfi ásamt því að viðhalda jöfnu geði og góðri gleði. Svo má heldur ekki gleyma því að hin mikilvæga ómega 7 olía er í þessari flottu blöndu en ómega 7 er einstaklega góð til að næra slímhúðir líkamans og halda húðinni ungrri og ferskri.“

„Ég hvet fólk að fylgjast með okkur á Facebook, www.facebook.com/terranovaland en þar erum við oft með skemmtilega fróðleiksmola,“ segir Signý.

Terranova-vörurnar fást í flestum heilsuvöruverslunum og apótekum.





Freknóttir eru með sérstakt genaafbrigði

Erfðir ráða því hvort fólk fær freknur í húðina þegar sólin skín en freknóttir eru með sérstakt afbrigði af einu genanna sem ráða húð- og hárlit. Sama ferlið fer í gang og þegar fólk verður sólbrúnt, nema litarefnið melanín dreifist ekki jafnt um húðina svo hún dökkni heilt yfir heldur safnast það í litla bletti og skellur í húðinni, oft eins og títuþrjónshaus að stærð.

Freknurnar eru algengastar í andliti, á nefi og út á kinnar en geta myndast hvar sem er á líkamanum ef sól skín á húðina. Freknóttir eru oft með ljósa húð og sólbrenna auðveldlega. Einstaklingar með ljósa húð ættu því ávallt að nota sólarvörn.

Freknurnar geta dofnað á veturna og jafnvel horfið alveg þá mánuði sem skammdegið varir. Þær spretta þó fram aftur þegar sólin fer að skína.

Hjá sumum freknóttum dofna freknurnar með aldrinum. Þá á að vera hægt að upplita freknurnar með sérstökum kremum en um leið og sólin skín aftur á húðina myndast nýjar.

Heimild: visindavefur.is



Svo virðist sem eldri karlar leiti síður og seinna til læknis vegna breytinga á húð. Þannig eru sortuæxli sem finnast hjá körlum yfir fimmtugu oft þykkari og erfiðari við að eiga.

Karlar yfir fimmtugu eru í áhættuhópi

Hrafnkell Stefánsson læknir er fyrsti höfundur nýlegrar rannsóknar á faraldri sortuæxla á Íslandi. Þar kom fram að mikil aukning er í þunnum æxlum með góðar horfur, sérstaklega á meðal ungra kvenna. Þá er nokkur aukning á þykkari æxlum á meðal eldri karla.

Árlega greinast rúmlega fjörutíu Íslendingar með sortuæxli í húð og að meðaltali látast fimm árlega úr meininu. „Ef tekst að finna meinið snemma áður en það nær að dreifa sér um líkamann eru lífshorurnar nánast alltaf mjög góðar en ef meinið hefur dreift sér eru dánarlíkur mun hærrí,“ segir Hrafnkell Stefánsson læknir. Hann er fyrsti höfundur rannsóknar á faraldri sortuæxla á Íslandi sem birtist nýlega í vísindatímaritinu „Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology“, sem er eitt stærsta húðlæknatímarit í Evrópu.

Rannsóknin var samvinnuverkefni Krabbameinsskrár Krabbameinsfélagsins og íslenskra húðlækna.

Þykkur segir til um horfur

„Ég var að vinna á húðdeildinni á Landspítalanum sem læknanemi í sumarflýsingum og kynntist þar þáverandi yfirlækni og meðhöfundu rannsóknarinnar, Jóni Hjaltalín, sem bauð mér að vinna að þessari rannsókn með hópi fólks. Á þessum tíma hafði verið mikil aukning á nýgengi sortuæxla í húð á Íslandi og sérstaklega á meðal yngri kvenna og var þetta því spennandi rannsóknarefni,“ segir Hrafnkell.

Heiti rannsóknarinnar er „Cutaneous melanoma in Iceland: changing Breslow's tumour thickness.“ „Við vildum skoða ástæðuna fyrir mikilli aukningu á nýgengi sortuæxla. Þykkur á

æxlunum í millimetrum kallast „Breslow-þykkt“ og segir til um horfur fyrir sjúklinginn. Því þykkara sem æxlið er því verri eru horfurnar,“ útskýrir Hrafnkell.

Rannsóknarhópurinn fór yfir gögn frá Krabbameinsskrá sem náðu yfir 30 ára tímabil. „Á þeim tíma greindust alls rúmlega 850 sortuæxli og við söfnuðum upplýsingum um þykkt æxlis, aldur við greiningu og fleira.“

Hverjar voru helstu niðurstöður rannsóknarinnar?

„Helstu niðurstöðurnar voru þær að það var mikil aukning á þunnum æxlum með góðar horfur. Þessi aukning var sérstaklega mikil á meðal ungra kvenna. Einnig var aukning á þykkari æxlum á meðal eldri karla eingöngu.“

En hvaða ályktun má draga af þessu? „Það er mjög líklegt að sólböð og ljósabekkjanotkun skýri að hluta til aukningu á þunnum æxlum hjá ungum konum en einnig er hugsanlegt að konur séu meira á varðbergi nú gagnvart húðblettum og leiti fyrir til læknis,“ svarar Hrafnkell.

Leita síður til læknis

Hann segir að sama skapi hugsanlegt að eldri karlmenn leiti síður og seinna til læknis með sínar húðbreytingar þar sem æxli þeirra eru þykkari. „Einnig var væg hækkun á dánarlíkum eingöngu í þeim hópi,“ segir Hrafnkell.

Svo virðist sem karlar sem eru eldri en fimmtíu ára séu sérstakur áhættuhópur sem þarf að taka sig á og fara til læknis til að láta fylgj-



Hrafnkell Stefánsson læknir

ast með fæðingarblettum. Einkum er það mikilvægt ef viðkomandi hefur orðið fyrir sólbruna, jafnvel þótt bruninn sé vægur og jafnvel þótt langt sé um liðið.

Í grein um sortuæxli á Norðurlöndum eftir Laufeyju Tryggvadóttur, faraldsfræðing og samstarfsaðila hjá norrænum Krabbameinsskrám, kom fram að þótt dánartíðni af völdum sortuæxla fari lækkandi hjá fólki undir fimmtugu fer hún hækkandi hjá einstaklingum yfir fimmtugu. Þetta gæti skýrst af því að eldri hópurinn fari síður til læknis til að láta fylgjast með fæðingarblettum.

Terranova

Drykkur lífsins...

- Hrisgrjóna og bauna prótein
- Hrisgrjónaklíði
- Spirulina & Chlorella
- 10 grænar ofuræðis jurtir
- 10 græn ofuræðis ber
- Omega 3,6,9 olíur
- Orku sveppir
- Góðgerlar/probiotics
- Meltingarensím
- Prebiotic Trefjar

Bætiefni framtíðar

Fæst í heilsuvörubúðum og völdum lyfjaverslunum.

facebook.com/terranovaland

MAGNIFOOD
ADVANCED NUTRITION

Engin fylliefni
Engin bindiefni
Ekkerf glúteín
Engar mjólkurafurðir
Engin sykur eða sætiefni
Án litar-bragð og rolvamæfna

Sannleikurinn um sólarvarnarir

Fólk hefur almennt litla þekkingu á virkni sólarvarna samkvæmt nýlegri könnun. Anna Björg Hjartardóttir, framkvæmdastjóri og eigandi Celsus hjúkrunar- og heilsuvara ehf., er hafsjór fróðleiks þegar kemur að sólarvörnum og veitir hér innsýn í heim þeirra.

Ég hef sjálf tekið eftir að fólk veit nánast ekkert hvernig sólarvarnarir virka eða fyrir hvað UVA og UVB stendur,“ segir Anna en Celsus hefur flutt inn Proderm-sólarvarnarir í 15 ár. Anna var því ekki hissa á niðurstöðu könnunar sem framkvæmd var í Svíþjóð á þekkingu fólks á virkni sólarvarna. Niðurstöðurnar hafa hins vegar vakið mikla athygli fjölmiðla þar í landi. „Mesta athygli vekur hvað fólk hefur litla þekkingu á virkni sólarvarna, og að þeir fáu sem telja sig vita eitthvað eru oftast að misskilja,“ segir Anna og telur líklegt að niðurstöðurnar megi heimfæra á Íslandi.

Þriðjungur þeirra sem svöruðu könnuninni taldi sig vita hvað SPF-stuðullinn stæði fyrir en fæstir gátu svarað rétt þegar beðið var um nánari skilgreiningu. Anna telur því þörf á að útskýra grunnþætti sólarvarna.

Hvað er UVA og UVB?

Skaðsemi sólarljóssins má rekja til útfjólublárra geisla en útfjólublátt ljós skiptist í tvær gerðir, UVA og UVB. „UVB-geislarnir valda því að við brennum í sólinni. Hins vegar valda UVA-geislarnir, sem hafa lengri bylgjulengd, skaða á undirhúð og eru taldir valda flestum húðmeinum af völdum sólarinnar á borð við ótímabærar hrukkur, slaka húð, brúna bletti og húðkrabbamein. UVB-geisl-

arnir geta líka valdið krabbameini ef þeir ná að brenna húðina, oft eða alvarlega,“ segir Anna.

Hvað þýðir SPF?

„SPF-talan á sólarvörn segir eingöngu til um hve há vörnin er gegn UVB, geislunum sem brenna húðina, en ekki UVA. Talan á sólarvörninni er ekki mælikvarði á varnarstyrkleika gegn UVB-geislunum. Heldur þvert á móti segir hún hve mikið af sólargeislum sleppur í gegnum vörnina. Það þykir flestum mikið undrunarefni,“ segir Anna.

Hún tekur dæmi um SPF10 vörn. „Sú sleppir í gegn einum tíunda hluta sólargeisla UVB af hundraði, það er 10 prósent. Því veitir SPF10 húðinni 90% vörn.“

Munurinn milli SPF-styrkleikatalna er miklu minni en flestir halda að sögn Önnu. „Munurinn verður enn minni eftir því sem SPF-talan hækkar. SPF30 veitir 97% vörn því einn þrítugasti af 100 er um 3% sem sleppur í gegnum vörnina. SPF50 veitir 98% vörn því einn fimmtugasti af 100 er 2%. Því munar aðeins einu prósentu á milli varnarstuðlanna 30 og 50. Þessi staðreynd gildir um allar sólarvarnarir sem eru seldar.“

UVA-vörnin afar mikilvæg

Því lengur sem fólk er úti í sólinni því meira fær það af UVA-geislum á húðina. „Því er mikilvægt að hafa einnig mikla og góða UVA-vörn enda valda

UVA-geislarnir mörgum húðmeinum,“ segir Anna. Hún bendir á að samkvæmt reglum ESB þurfi sólarvarnarir bara að innihalda 33 prósent UVA-vörn í hlutfalli við uppgjöf UVB-stuðul á umbúðunum. „Húðlæknar leggja áherslu á góða UVA-vörn vegna þess hve hættulegir þeir eru.“ Proderm-sólarvörnin er með yfir 90 prósent UVA-vörn í öllum sólarvörnum sínum.

Anna segir UVA-geislun lúmska. „UVA-geislarnir valda skaða þó við séum orðin sólbrún eða með sterka húð sem sjaldan brennur. Þeir komast gegnum bílrúður og hitastig skiptir ekki máli. Þess vegna eigum við að nota sólarvörn alltaf þegar við erum úti í sól, allan ársins hring,“ segir Anna og bendir á að sortuæxli séu algengustu krabbamein ungra kvenna og að menn yfir fimmtugt greinist í auknum mæli. UVA-geislarnir elda húðina mikið

Anna minnir á mynd sem birtist í New England Journal of Medicine og víðar: „Hún var af andliti vörubílstjóra sem hafði keyrt í 28 ár. Önnur hlið andlitsins leit út fyrir að vera um 30 árum eldri af hrukkum vegna UVA-geislanna sem komust í gegnum rúður.“ Sjá: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-215361>

Magn skiptir máli

Anna bendir á að mikilvægt sé að fylgja ráðleggingum um það magn sem á að bera á líkamann því að SPF-



Anna Björg Hjartardóttir hjá Celsus veitir innsýn í heim sólarvarna.

vörnin lækki mikið ef of lítið sé borið á húðina. Hún segir skoðun margra húðlækna vera að háir stuðlar geti skapað falska öryggiskennd og leiði til þess að fólk noti of lítið magn.

Anna lýsir því að Proderm-sólarvörnin sé í röðformi sem auðveldi að fara eftir ráðleggingum um rétt magn. Stærð á við golfbolta þarf á handlegg fullorðinna. „Froðan smýgur fljótt og vel inn í húðina og engin fituáferð verður á húðinni,“ segir Anna og getur þess að grunn-

Celsus ehf.

Hjúkrunar- og heilsuvörur

formúlan sé læknisfræðilega skráð. „Húðlæknar mæla með Proderm fyrir viðkvæma húð og allar húðgerðir bæði fyrir líkama og andlit,“ segir hún en áréttar þó að þrátt fyrir góða sólarvörn sé mikilvægt að stilla sólböðum í hóf. „Engin vörn er blokk, slíkt er ekki til, sólum okkur því með skynsemi.“



„Ég treysti Proderm - þolir erfiðustu aðstæður.“

Frída María Harðardóttir
fördunarfræðingur

ÖRUGG
SÓLARVÖRN*

þróuð fyrir norræna húð

„Ég hef notað Proderm í mörg ár bæði í vinnunni og fyrir sjálfa mig. Við myndatökur í sólríkum löndum, í vatni og á jöklum og alltaf með mjög góðum árangri.

Kostir Proderm eru margir og mikilvægir. Sólarvörnin virkar t.d. sérlega vel undir farða sem situr vel, gefur mikinn raka en er laus við fituga áferð. Proderm endist lengi og þolir vel vætu.“



Meðmæli húðlækna. *Yfir 90% UVA vörn.

Fæst í apótekum, Hagkaup, Nettó, Friðhöfninni og víðar.



www.celsus.is - Facebook: Proderm sólarvörn

Sýrumeðferð eftir sólarlandafri

Hvers kyns snyrtimeðferðir eru vel sóttar árið um kring en þarfirnar breytast þó svolítið eftir árstíðum og á sumrin er algengara að fólk komi í fót-snyrtingu og vax enda hægt að vera ögn léttklæddari en yfir kalda vetrarmánuðina. Litun og plökkun augabrúna er að sögn snyrtifræðingsins Jónu Sigríðar Angantýsdóttur vinsælasta snyrtimeðferðin árið um kring en auk þess hefur svokölluð sýrumeðferð verið að sækja í sig veðrið.

Vinsælustu meðferðirnar á flestum snyrtistofum eru litun, plökkun og vax. Jafnframt eru margir sem koma í fót- og handsnyrtingu og ýmiss konar andlitsmeðferðir en reglulega koma fram spennandi nýjungar í þeim efnum. „Sýrumeðferð er til að mynda mjög vinsæl um þessar mundir en hún dregur úr fínnum línunum, lokar húðholum, lagar litabreytingar og gefur frískara útlit. Full meðferð er fimm skipti en svo kemur fólk á 6-8 vikna fresti til að halda sér við,“ segir Jóna Sigríður sem rekur snyrtistofuna Carita í Hafnarfirði. Hvert skipti tekur innan við klukkutíma og er að sögn Jónu hæglega hægt að koma í meðferð í hádegishléinu. „Við byrjum á því að hreinsa húðina og svo er sýran borin á. Við byrjum á fjórum mínútum og endum á tíu. Þá er settur maski á andlitið og loks lokakrem. Húðin verður nánast ekkert rauð og því er hægt að fara út í daginn strax á eftir.“

Munurinn kemur á óvart

Meðal annarra nýjunga er svokölluð Dermatude-meðferð en þá er undirlag húðarinnar gatað með harðplastnállum til að virk efni

„Ég minni á að bóluör verða dekkri og lengur að hverfa eftir sól svo það er um að gera að hylja þau vel yfir daginn.“

komist betur ofan í hana. Húðin fer í kjölfarið í viðgerðarfasa og við það sléttist úr henni. „Einhverjir gætu haldið að þetta væri vont en svo er ekki. Þetta er bara svipað og þegar húðin er skrúbbuð með bursta. Munurinn er hins vegar mjög mikill og kemur hann flestum á óvart. Jóna mælir þó ekki með þessum andlitsmeðferðum rétt áður en farið er í sól enda þarf húðin nokkra daga til að jafna sig.

Farði með sólarvörn

Á þessum árstíma leggur Jóna ríka áherslu á að fólk noti sólarvörn. „Sumir kvarta reyndar undan því að vörnin stíflir húðholur í andlitinu og margir koma til okkar í húðhreinun eftir sólarlandafri. Við mælum líka með því að konur noti meik með sólarvörn en þannig er bæði hægt að hylja bóluör



Margar konur koma í húðhreinun eða sýrumeðferð eftir sólarlandafri enda á sólarvörnina það til að stífla húðina.

misfellur og að verja húðina. Þá er gott að minna á það að bóluör verða dekkri og lengur að hverfa eftir sól svo það er um að gera að hylja þau vel. Það er svo ekki síður

mikilvægt að nota sólgleraugu en það kemur í veg fyrir að fólk þurfi að píra augun, sem eykur hrukku-myndun. Þá er því miður nokkuð algengt í sólríkum löndum að

fólk fái húðkrabbamein í kringum augun enda er húðin þar sérstaklega þunn. Það er því ekki bara töff að nota sólgleraugu heldur líka heilsusamlegt.“

#1 VIÐGERÐARDROPAR FYRIR ALLAR KONUR.

Advanced Night Repair

Þessir öflugtu marghlíða viðgerðardropar hafa breytt húðhriðu í heiminum til frambúðar frá því þeir komu á markað. Það er ekkert serum sem virkar eins og þessi einstaka formúla. Hún endurvekur húðina sem verður mýkri, jafnari, rakafyllri og meira geislandi. Þetta eru byltingarkenndu viðgerðardroparnir sem húðin getur ekki verið án.

Kíktu á umfjallanir á esteelauder.com.



Rated 4.8* out of 5

Fyrir alla aldurshópa og öll þjóðerni. Yfir 25 einkaleyfi á heimsvísu.

65
GLOBAL
AWARDS



esteelauder.com © 2014 Estée Lauder, Inc.



Hvaða vörn hentar þér?

Á öllum sólarvörnum er svokallaður SPF-stuðull eða Sun Protection Factor en hann gefur til kynna hvað manneskja sem ber hana á sig getur verið lengi í sól án þess að brenna. Vissulega er það einstaklingsbundið og fer eftir því hversu sterk sólin er hverju sinni en stuðullinn gefur engu að síður vísbendingu.

Manneskja með ljósa húð er um það bil tíu mínútur að brenna án varnar. Manneskja með meðalhúð um það bil 15 mínútur að brenna án varnar og manneskja með dökka húð 20 mínútur. SPF-formúlan er eftirfarandi. Húðgerð x SPF-stuðull = tími í sólinni.

Beri manneskja með ljósa húð á sig vörn með SPF-stuðullinn 6 ætti hún að geta verið í sólinni í 60 mínútur. Það er $10 \times 6 = 60$. Beri manneskja með dökka húð á sig sömu vörn getur hún hins vegar verið í sólinni í tvo tíma; $20 \times 6 = 120$ mínútur.

Hér er tafla til sem er gott að hafa til viðmiðunar en sem fyrir þarf líka að taka til greina húðgerð og aðstæður hverju sinni:

Ljós húð – brennur eftir 10 mínútur án varnar:

SPF 6 = 60 mínútur (1 klst.) í sól án þess að brenna

SPF 15 = 150 mínútur (2,5 klst.) í sól án þess að brenna

SPF 30 = 300 mínútur (5 klst.) í sól án þess að brenna

Meðalhúð – brennur eftir 15 mínútur án varnar:

SPF 6 = 90 mínútur (1,5 klst.) í sól án þess að brenna

SPF 15 = 225 mínútur (3,75 klst.) í sól án þess að brenna

SPF 30 = 450 mínútur (7,5 klst.) í sól án þess að brenna

Dökk húð – brennur eftir 20 mínútur án varnar:

SPF 6: 120 mínútur (2 KLST) í sól án þess að brenna

SPF 15: 300 mínútur (5 KLST) í sól án þess að brenna

SPF 30: 600 mínútur (10 KLST) í sól án þess að brenna.

ESTÉE LAUDER



BRIDAL COLLECTION 2015

LANCÔME BRÚÐARFÖRÐUN

Í LYFJUM OG HEILSU KRINGLUNNI FIMMTUDAG TIL SUNNUDAGS.

Kristjana Rúnarsdóttir Lancôme National make up artist ásamt snyrti- og förðunarmeistara veita ráðgjöf fyrir brúðarförðun og undirbúning húðarinnar fyrir stóra daginn.

20%
AFSLÁTTUR AF
LANCÔME
Á KYNNINGUNNI



GÁTLISTI BRÚÐARINNAR:

- Ef þú mættir aðeins hafa einn hlut meðferðis á brúðkaupsdaginn eru þerriblöðin ómissandi.
- Varalitur
- Miracle Cushion farði í boxi
- Vatnsheldur maskari
- Illmurinn þinn

GLÆSILEGUR KAUPAUKI ÞEGAR KEYPT ER FYRIR 8.900* EDA MEIRA.

 **Lyf & heilsa**
Kringlunni



#GlamourIceland

KOMDU Í ÁSKRIFT

Sérstakt kynningartilboð til áskrifenda Glamour er kr. 1.690 á mánuði.

Vískaftavinir með net eða sjónvarp hjá 365 fá blaðið heim fyrir kr. 1.490.



Elín Birna segir ljósar strípur verða mjög vinsælar í sumar.

MYND/VILHELM

Ljóst, liðað og laust hár í sumar

Hártískan fer í hringi eins og önnur tíska og breytist með árstíðunum. Nú í sumar, líkt og önnur sumar, verður hárið ljósara en á veturna. Það á líka að vera meira liðað og meiri hreyfing í því. Millisítt hár er áberandi. Herrarnir eru stutthærðir og ólitaðir.

Eins og flest önnur sumar vilja margar konur skarta ljósara hári í sumar en þær gerðu í vetur. Elín Birna Harðardóttir, hárgreiðslumeistari hjá Hár & Dekur, tekur undir þetta. „Ljósar strípur verða gríðarlega vinsælar í sumar, þá sérstaklega falleg náttúruleg lýsing og mjúk hreyfing eða ískalt skol yfir ljósar strípur. Við notum mikið skemmtilega tækni í hár-litun sem heitir „balayage“. Rótin er höfð náttúruleg eða lituð dekkri, svo eru endarnir litaðir ljósari og strípurarnar eru teiknaðar í fríhendis, við vaskinn setjum við svo skol yfir hárið til að fá nákvæmlega þann tón sem við viljum,“ útskýrir Elín Birna.

Einnig er vinsælt að hafa endana í öðrum litum, til dæmis fjólubláum, bleikum eða rauðum, en þá er rótin lituð í dekkri tón. Heillitur er og verður alltaf inni og vinsælir litir eru meðal annars súkkulaðibrúnn og sandljós.

„Við erum mikið að nota efni sem heitir Olaplex og er nýtt efni hér á landi, það byggir hárið upp innan frá á meðan á efnameðhöndlun stendur. Olaplex gerir hárið heilbriggt, glansandi og fallett. Með því er hægt að lýsa hárið hratt og örugglega, án þess að skemma það.“

Mýkri línur en hefur verið

Undanfarið ár hefur hártískan verið að styttest mikið og segir Elín Birna að millisítt hár sé núna áberandi. „Millisítt til sítt, alveg frá eyrum og aðeins niður fyrir axlir. Það er komin meiri hreyfing í hárið, mjúkar

styttur, og beina línar sem var mjög vinsæl í vor verður ekki alveg eins áberandi.“

Toppurinn er annaðhvort hafður jafnsíður hárinu eða styttri við andlitið og þá tekinn til hliðar. Annars verða eiginlegir toppar ekki mikið í gangi í sumar að sögn Elínar Birnu.

„Þær konur sem eru með stutt hár eru svo annaðhvort með tjásað yfir eyrun eða upp fyrir eyrun, það er ekki nein ein klipping í gangi hjá þeim og allt svolítið frjálst. Þær sem eru með sítt hár ættu að hafa það liðað og létt, það verður aðalmálið í sumar.“

Liðað og laust

Ekki er þörf á að hafa miklar áhyggjur af því hvernig eigi að greiða hárið í brúðkaupum, útskriftum og öðrum veislum sumarsins, málið er einfalt, hafið hárið laust og liðað. „Það er bara allt í boði og mjög frjálst,“ segir Elín Birna og brosir. Hún bætir því við að hárböndin sem hafa verið áberandi undanfarið haldi áfram að vera í tísku. „Svo eru það gormateygjurnar góðu, þær eru frábærar í hárið, slíta það ekki og það kemur ekki far eftir teygjuna, það er algjört möst að eiga þær.“

Grásprengt er flott

„Í sumar verða herrarnir frekar stutthærðir. Rakaðir í hliðum og aftan, stuttur toppur en meira hár skilið eftir að ofan sem þeir greiða með vaxi. Þeir ættu ekki að lita hárið sitt, grásprengt hár er flott,“ segir Elín Birna.



Ljóst og liðað verður inni í sumar.



Það er vinsælt að hafa róttina í dekkri tón og endana í öðrum lit, til dæmis ljósum en líka í fjólubláum, bleikum eða rauðum.

Femarelle®

Náttúruleg lausn við áhrifum liðahvarfa

Staðfest með rannsóknum sl. 14 ára - vinnur á einkennum liðahvarfa kvenna. Inniheldur staðlað tofu extract, ekki erfðabreytt (GMO frítt) Náttúruleg lausn fyrir konur án hormóna.



„Léttara skap og betri svefn“
-Bryndís Guðmundsdóttir

„Allt annað líf og betri svefn“
-Soffía Káradóttir

„Femarelle bjargaði líðan minni“
-Valgerður Kummer Erlingsdóttir

„Laus við verkjalyfin - þvilkur munur“
-Kolbrún Jóhannsdóttir



ÞESSI GÖMLU GÓÐU Á EINUM STAÐ

BESTA TÓNLISTIN FRÁ 1960 - 1985

GULL
BYLGJAN

PANTENE

nýtt

SANNAÐUR ÁRANGUR.
HEILBRIGÐARA
hár

*með hverjum þvotti**



*sjampó + hárnæring vs sjampó án hárnæringar



HÁRIÐ VEX Í SEX ÁR

Á höfðinu eru að meðaltali um hundrað til hundrað og sextíu þúsund hár sem vaxa um það bil einn sentimetra á mánuði. Hvert hár vex í allt að fimm til sex ár. Þá hættir það að vaxa og dettur að lokum af. Á hverjum degi detta um hundrað hár af höfðinu.

Í rótum hársins eru frumur sem framleiða litarefnið melanín. Með aldrinum hrörna frumurnar, framleiðsla litarefnisins minnkar og hárin grána.

Hrörnun frumnanna byrjar í kringum 30 ára aldurinn hjá körlum og um það bil fimm árum síðar hjá konum.

heimild: vísindavefur.is



DRAGÐU FRAM ÞAÐ BESTA

Flestar konur kunna að setja á sig farða, púður og maskara. Þegar kemur að augnskuggum og öðrum skyggingum vandast hins vegar málið. Margar komast þó vel upp á lag með að skyggja andlitið og draga þannig fram það besta í eigin fari. Skyggingin fer reyndar svolítið eftir andlitsfalli en hér er tekið dæmi um algenga aðferð.

Fyrst er settur grunnur, augnmálning og farði. Þegar kemur að skyggingunni er bronspúður eða -gel á borið á enni upp við hárrótina, undir kinnbein, meðfram nefi og á kjálka. Kinnalitur er svo borinn á kinnbein og ljómi þar fyrir ofan, á mitt enni, undir augabrúni, á nef og fyrir ofan og neðan varir.

Í lokin er mikilvægt að blanda með léttum burstastrokum.



AF HVERJU FÁUM VIÐ HRUKKUR?

Öll fáum við hrukkur. Reyndar mismiklar og mishratt. Á Vísindavefnum er því svarað af hverju hrukkur myndast. Í stórum dráttum er það vegna þess að ung húð býr yfir miklum teygjanleika og getu til að halda í sér raka. Með aldrinum þynnist húðin og erfiðara er fyrir hana að halda í sér raka. Fita, sem er í undirhúð og gefur húðinni fyllingu, minnkar einnig með aldrinum. Þetta leiðir til þess að húðþekjan fer að hanga/síga og hrukkur myndast.

Húðlæknar áætla að allt að 90% þeirra breytinga í húðinni sem við álitum tilkomnar vegna

öldrunar séu í raun vegna skemmda af völdum sólarljóss. Húð sem hefur orðið fyrir áralöngum ljósskemmdum er með fleiri og dýpri hrukkur, auk þess sem víða eru litaskellur vegna ójafnrar litadreifingar.

Gefin eru nokkur ráð til að hamla hrukkumyndun á unga aldri:

- Forðastu að vera of lengi í sólinni, einkum þegar hún er hæst á lofti. Sólarvörn dregur úr áhrifum útfjólublárra geisla að einhverju leyti en getur ekki haldið öllum geislunum frá.
- Sleptu því að fara í ljós. Útfjólubláu geislarnir í perum lampanna eru alveg jafnskaðlegir og geislar sólarinnar, stundum jafnvel verri.
- Ekki reykt! Reykingar ræna húðina verð-



mætum raka og valda hrukkumyndun fyrir aldur fram.

- Berðu rakakrem á húðina á hverjum degi, einkum í þurru og köldu veðri.
- Drekktu mikið vatn á hverjum degi til að líkaminn fái nægan vökva sem stuðlar að því að húðin verði mjúk og slétt.