

OPP MED HENDENE!

Hendene og neglene avslører alderen din, og trenger stell for å holde seg unge. Her er våre beste tips.

Tekst: Kristine Rødland og Helle Paulson Foto: Bulls Press, Jonas Gustavsson og produsentene

Solens UV-stråler treffer hendene våre daglig uten at vi tenker på å beskytte dem, og de utsettes for vær, vind, vaske-midler og sterke kjemikalier som har en uttørrende effekt.

– Vi smører og beskytter huden i ansiktet og til dels også på kroppen, men hendene glemmes ofte. Derfor får mange tørr hud på hendene, og etter hvert får vi gjerne også tydelige tegn på aldring, slapp hud og pigmentering, sier hudterapeut Anne Kathrine Hansen fra Dermanor.

Det finnes produkter til hendene som pleier godt, lysner ujevn pigmentering og beskytter mot solens stråler.

– Gjør det til en vane å smøre hendene. Ha alltid en håndkrem tilgjengelig – gjerne en som ikke er så fet at du kvier deg for å bruke den. Smør hendene hver gang du har vasket dem med såpe. Peeling er effektivt til knusktørre hender. Du kan også smøre på et tykt lag med håndkrem for deretter å ta på plasthansker til kremen har trukket inn, tipser Hansen.

MYKE HENDER

Hos hudpleieklinikkene kan du få pleiende behandlinger i tillegg til manikyr – både med fokus på antialdring, tørrhet og pigmentering. Parafinvoxsbehandling er en klassiker som gir silkemyke hender. Vil du prøve kraftigere lut, finnes også det. Marianne Jægtvik er kvalitets- og opplæringsansvarlig ved Ellipseklinikken i Oslo, og erfarer at kundene fokuserer stadig mer på foryngelse av hender.

– Vi bruker veldig mye Restylane Vital. Injeksjoner med hyaluronsyre gjenoppretter fuktigheten i huden, gir litt volum og demper inntrykket av blodårer og sener, som

gjernes godt hvis du har veldig tynne hender. Du bør ha tre behandlinger for å få full effekt, sier Jægtvik.

Mot pigmentflekker anbefaler hun lysbehandlinger som Fraxel Laser og IPL (intense pulserende lys). Syrepensling eller peeling er en bra metode for å få mykere hud. Kvier du deg for å prøve injeksjoner eller laser, kan du bruke medisinske kremer med A-vitamin og glykolsyre, som også skal gi gode resultater.

– Men uansett hvilken metode du velger, må du huske å bruke solfaktor på hendene! Det er så lett å glemme. Vi smører oss om morgenen, men vasker oss mange ganger i løpet av dagen, og beskyttelsen forsvinner fort. Solfaktor er veldig viktig for å forebygge hudaldring. Jeg anbefaler minimum faktor 30, uansett om det er på kroppen eller i ansiktet, sier hun.

ANTI-AGE FOR NEGLENE

Neglene blir også preget av tidens tann, og kan i tillegg si noe om din generelle helse. Har du alvorlige problemer med neglene i lengre tid, bør du oppsøke lege for å få avklart om du lider av vitaminmangel eller andre helseplager. Men uansett hvordan utgangspunktet er, kan regelmessig og omtenk-som pleie bringe frem neglenes naturlige skjønnhet.

Neglene er bygget opp av forhornede døde celler som inneholder det fibrøse proteinet keratin. Hvor fort neglene vokser, varierer fra finger til finger og fra person til person. De vokser fortare på yngre mennesker enn på eldre, og gjennomsnittlig vokser de tre millimeter i måneden. Neglene blir tørrere etter hvert som du blir eldre. I tillegg blir de mer ujevne, slik at det dannes flere riller på negleplaten. Noen opplever også at neglene blir misfargede.

Den engelske negleeksperten Leighton Denny anbefaler at du bruker en tredelt poleringsfil for å foryngre neglene. ▸





1. Spa Manicure Citrus Moisture Scrub med druekjerneolje, salt, sukker og sitronsyre som virker peelende (kr 190/80 g, Creative Nail Design).

2. Vit-A-Plus Firming Treatment Masque virker peelende med blant annet 10 prosent glykolsyre og A-vitamin (kr 480/75 ml, Md Formulations).

3. Hand & Body Creme med 14 prosent glykolsyre gir mykere og mer elastisk hud (kr 485/180 ml, Md Formulations).

4. Oraser Microderm Hand Renewal peeler hendene med salisylsyre, sukker og retinol (kr 550/30 g, ZO Skin Health).

5. Oraser Overnight Hand Recovery er en håndkrem med antiageingrediensene retinol, Q10 og vitamin C (kr 690/100 ml, ZO Skin Health).

6. Solid Gold Cuticle Oil Gel med gelé-konsistens som gir lite søl (kr 220/15 mg, Qtica).

7. Velvet Glove håndkrem med SPF 10 skal motvirke pigmentflekker, hudaldring og solskader (kr 530/75 ml, Carita).



Den groveste delen av filen bruker du til å pusse negleoverflaten, slik at riller, ujevnheter og misfarging forsvinner. Dette bør du gjøre hver tredje til sjette uke – ikke oftere, for da tynner du ut neglen. Deretter bruker du den middels fine filen til å stenge porene i neglen, og til slutt bruker du den glatteste og fineste filen til å polere opp høyglans.

– Neglene vil umiddelbart se mye glattere og sunnere ut, og de vil virke ti år yngre, lover han.

Negleolje er et annet «must» for å få sterke, vakre negler. Oljen gjør neglebåndet mykt og smidig, og motvirker at neglen fliser seg. Neglene vokser fra et lite område med levende vev ved negleroten, så det er viktig å smøre olje på denne delen av neglen. I tillegg er det lurt å påføre en dråpe olje under neglekanten ved fingertuppene, for å forhindre at neglen tørker ut. En tørr negl fliser seg opp og knekker lett.

Gode negleoljer inneholder en kombinasjon av forskjellige planteoljer, som søtmandelolje

og jojobaolje. I motsetning til vanlige massasjeoljer, har disse oljene så små molekyler at de trekker inn i neglen. Det beste er å bruke negleolje rett før sengetid, slik at neglene kan trekke til seg næring i løpet av natten.

Har du tørre neglebånd, kan du i tillegg bruke en håndkrem eller neglebåndskrem med AHAsyre. Kremen løser opp forbindelsen mellom de døde hudcellene, og gjør neglebåndet mykt og smidig. Ha denne kremen lett tilgjengelig, og smør den inn i huden når du har et ledig øyeblikk.

Mange mener at et ekstra tilskudd av multivitamin, sink og kalsium kan virke styrkende på neglene. Men siden neglene er bygget opp av keratin, er det vel så viktig å drikke nok vann – keratinfibrene trenger nemlig vann for å holde seg elastiske. Negleplaten kan virke solid, men den er gjennomtrengelig og mottakelig for fuktighet. □

HJEMME-BEHANDLING

Et godt tips er å blande håndkremen med noen dråper mandelolje, som fås kjøpt på apoteket. Smør blandingen på hendene og ta på tynne hansker. Ligg med dette over natten, og du vil våkne opp med baby-myke hender. Du kan også smøre en peelende ansiktsmaske på hendene, og ta på plasthansker mens du lar masken virke. Effektivt!



Ikke undervurder neglene som høstens kuleste accessoir.

HØSTBLUES

Neglelakk i mørkeblå og blågrå farger er en stor trend.

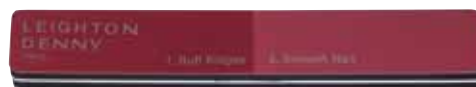
Psst! Neglelakken skal ikke oppbevares i kjøleskap. Den trives best i romtemperatur, men må ikke utsettes for sollys.



1. Dior Vernis i nyansen **Tuxedo** (kr 215, Christian Dior).
2. **Lady Sings the Blues** (kr 200, Deborah Lippmann).
3. Nyansen **Midnight Sapphire** (kr 160, Creative Nail Design).
4. **La Laque** nr. 44 (kr 195, YSL).



Turn Back Time antiage-neglelakk med mikronisert diamanstøv som reflekterer lys, og gir en jevnere og glattere overflate. Kan brukes alene eller som underlag for fargede lakker (kr 200, Deborah Lippmann).



Trio Buffer poleringsfil som gir glattere og blankere negler (kr 85, Leighton Denny).

FRA CATWALKEN: Som det perfekte tilbehøret hadde flere av designerne trendsettende og utstudert manikyr på modellenes negler.



Hos Britiske Gareth Pugh hadde modellene tofargede negler i kongeblått og blankpolert gull.



Isdronningene hos Alexander McQueen hadde negler med nedfelte iskrystaller og fargene gikk ton i ton fra svart til sølv.



Negler i varm beige lakk med en mørkeblå halvsirkel som detalj hos Phillip Lim.



Hos Loewe var matte negler i svart og brunt akkompagnert av matte røde lepper.



Dekadente negler hos Jason Wu – juvelfargede og dypet i gull.