

Slap af på gør det selv-manér

Læg ansigtet i slow beauty-folder. Kosmetiker Laura Bonné giver sin opskrift på en afslappende hjemmebehandling, der kan ses i ansigtet:

- En ansigtsbehandling fungerer godt sammen med et bad – gerne et karbad. Jo mere damp, der er, jo bedre af hensyn til porerne, som åbner sig og tager bedre i mod.
- Vælg en ansigtsscrub fri for grove kerner og korn, hvor især 1980'ernes abrikoskerne-scrubs er for barske ved huden. En mikroeksfolierende maske – gerne en frugtsyrepeeling – er blidere, fordi huden undgår at blive ridset. Hvis der er tale om Miracle Mask virker den optimalt med en trækketid på 10-12 minutter, hvor ventetiden kan nydes med en bodyscrub eller bare lukkede øjne.
- Rens af med lunkent vand. Nu er hudens forhornede hinde fjernet, så modtageligheden for fugt og fedt er stor. Jeg anbefaler en mættende ansigtsmaske med gode fedtstoffer som avocadoolie, sød mandelolie, sheasmør og kakaosmør, der bidrager til at reparere hudens syrekappe, som ofte lider i frostvejr. Lad en fugtmaske virke et kvarter – og smør imens kroppen ind i afspændende lavendelolie.
- Afslut med creme og nyd synet af en mættet og forhåbentlig afslappet ansigtshud AKP

Slow beauty

Er du typen, der skynder dig til yoga, foretrækker styrtebad frem for karbad og i øvrigt fylder gøremål ned i enhver pause?

Så er *slow beauty* måske værd at overveje, da det kan betale sig – synligt – at give skønhedsanstrengelserne lidt ekstra tid

AFANETTE KRISTINE POULSEN
FOTO: JENS PETER ENGEDAL

Det er ikke mange måneder siden, behandlingen »One hour beauty power« hørte til de mest populære på spaen Amazing Space i det indre København. Hele 10 hænder arbejdede samtidigt på én person, så det var muligt at forlade stedet med både fødderne, hænderne, kroppen og ansigtet i topform. På under en time.

»Vi laver aldrig den behandling mere, for nu sætter folk tiden af og booker halve og hele dage, hvor behandlingerne udføres i forlængelse af hinanden

– af den samme person,« fortæller indehaver Laura Bonné. Årsagen forklarer hun med, at det er umuligt at levere den ro og de velvære-ritualer de fleste søger, når ting skal gå tjept.

Når vi stjæler fra slow food-fænomenet og dvæler ved te-sippende slow beauty med credebade, duftlys og lange massagestrøg, så skal det ses som en erkendelse. For ifølge sociolog Emilia Van Hauen handler det om, at vi har indset, at multi-tasking ofte bringer en overfladiskhed med sig i kølvandet. Det er ikke alt, der nyder godt af at blive overstået effektivt og hurtigt:

»Vi stræber efter nærvær, fordi det i dag er svært for mange at være til stede, når vi konstant mødes med indtryk og ting, vi skal tage stilling til. Derfor søger vi de dybere lag, hvor det er muligt at mærke os selv og ikke mindst et frirum uden præstationskrav. Rum, hvor det kun handler om én ting ad gangen,« siger hun og kalder det et forsøg på at kompleksitetsreducere. I de fleste hverdagsliv anno 2010 er kompleksiteten nemlig så høj, at det presser os.

»Det er ikke nok at få mad. Vi skal også spise den rigtige mad, og det gælder over hele linjen lige fra job og bolig til valg af bør-

nenes skole,« siger Emilia Van Hauen og forklarer, at det derfor kun er naturligt, at vi prøver at minimere kompleksiteten og koge nogle af de mange valgmuligheder ned, bl.a. ved hjælp af flere pauser. Langsommeligheden giver nemlig det pusterum, mange trænger til – og stadig over sig på, siger hun.

Pauser er noget aromaterapeut Lone Fjeldsø fra spa-oasen Philoleum i København lever af at sælge. Små som store. Og åbenbart så gode, at hun i længere tid har haft lukket for tilgang af nye kunder. Hun er stor tilhænger af slow-begrebet, fordi langsommelighed udret-

ter mere end bare at bringe folk ned i gear.

»Når vi tager pauser og finder ro, får kroppen igen kontakt til sin imponerende selvhelende evne,« siger hun og forklarer, at når vi har ondt af stress og jag, så er indsnusning og berøring noget af det bedste, vi kan gøre for os selv. Og ikke nødvendigvis noget, som det er nødvendigt at booke kostbar tid til. Lone Fjeldsø anbefaler at tage velværepåuser morgen og aften:

»Afsæt tid til at massere din ansigtshud og nyde de produkter, du bruger. Hold øje med lavendel, som har en veldoku-





1 Spirituel ansigtsserum

Kvinden bag SAMA, Sandrine Giordanengo, har arbejdet med olier i 15 år. Hun betragter natten som hellig og forbereder sig, hvad angår ansigtspleje, mere til den end til dagen. Ansigtsolien Serum Sacré er efter hendes eget udsagn det ypperste, hun har lavet. Den består af koldpressede, uraffinerede olier fra 23 forskellige planter, hvoraf flere betragtes som hellige. Æteriske olier fra rose, frankincense og neroli danner ifølge Giordanengo en anti-ældende synergi. 145 kr. (slowfashionhouse.com)

2 Gyldne kuldråber

Den tidligere model, stylist og moderedaktør på Harper's Bazaar Linda Rodin står bag olien Rodin Olio Lusso. I USA er der gået hype i hendes gyldne dråber. Sandsynligvis godt hjulpet af, at den anerkendte NYC-hudlæge dr. David Colbert har udtalt, at Rodins ansigtsolie kan dæmpe rødme i huden. Hendes ambition har været at lave »low maintenance«-produkter, som skal udrette to ting: blødgøre huden og give den glans. En opgave, som 11 udvalgte olier er sat til at klare – heriblandt to af tidens mest populære kongeoiler: kæmpenatlys- og arganolie. Priser fra 540 kr. (slowfashionhouse.com)

3 Varme massagedråber

Kalahari Spa's massagelys med planteolier fungerer som et duftlys, du tænder og som, når det smelter, bliver til en afslappende, fugtmættende massageolie til kroppen. Multi-tasking til trods er der således lagt op til ro i begge funktioner. Fås med forskellige dufte. 490 kr. (da.kalaharispaspa.com)

4 Afslappende badesæbe

Wind Down Wash fra Balance Me indeholder beroligende olier fra ylang ylang og geranium. Opfordringen fra Balance Me lyder: Luk døren til badeværelset, inhalér duften og lad dagens anstrengelser skylle ud med badevandet, så aftenen kan nydes i afslappet tilstand. 149 kr. (balanceme.co.uk)

5 Relax balsam til kroppen

Det ligger i kropsalvens navn fra Karmameju, at Calm Balm vil kaste ro af sig. Den blødgørende smøre vandt tidligere på året en pris under Danish Beauty Award, og nu er der ekstra afslapning i vente. Udover den originale variant er Luxe Balm kommet til med æteriske olier fra cedertræ, ingefær og patchouli, der er kendt for deres varmende egenskaber. Ylang Ylang har sammen med patchouli ry for at kunne bidrage til afslappet søvn. 175 kr. (karmameju.dk)

6 Karbadssalt

MOR er australsk og har tilfældigvis ramt en velkendt, dansk figur. Mineral Bath Salts Orange Blossom indbyder til afslapning i varmt badevand – bl.a. ved hjælp af mineralrige bjergsalte. 345 kr. (spasupply.dk)

7 Duftende ild

Diptyque MentheVerte dufter på en gang varmt krydret og friskt med strejf af grøn mynte. Lyset kan brænde i mellem 50 og 60 timer. 350 kr. (ff2.dk)

8 Amazing-masken

Miracle Mask er blandt de nyeste bud på hjemmeafslapning fra Amazing Space. Anbefalingen lyder på at trække vejret dybt og smække fødderne op eller lægge sig til rette i karbadet, mens huden marinerer i masken, der er mikro-peelende med indhold af bl.a. hvid hibiscus. Kan bruges to gange om ugen. Er dog ikke egnet til sart hud. 550 kr. (amazing-space.dk)

9 Snusende ro

Det amerikanske øko-mærke Intelligent Nutrients har seks aromasprays. Heriblandt »Make Love« med løftet om intimitet og sensualitet, når næsen opfanger den eksotiske blanding af vanilje og muskat – eller »Inner Calm« med indbygget ro fra terapeutiske olier fra sød appelsin og orangeblomst. »Seductive« er varm og sød i duften med vanilje, muskat og solbær, mens »Awaken« lover langsom opvågning med hjælp fra citrongræs, lime og sort peber. Spray let i enten håret eller på kroppen. 30 ml/ ca. 300 kr. (intelligentcutrients.com)

menteret effekt, når det handler om at sænke tempoet. Konkret kan lavendel få puls og blodtryk til at dale og samtidig minimere dannelsen af stress-hormoner og tilmed være indslumringsfremmende. Appelsinblomst har samme beroligende effekt og evner også at gøre åndedrættet dybere. Ja, det er næsten narkotisk, men på den gode måde,« siger hun om den dokumenterede effekt, flere æteriske olier har. Slow er naturligvis et fortolkningsspørgsmål. Hos kvinden bag »Bathroom« på websitet slowfashionhouse.com, Helle Forum, lyder forklaringen: »Vores slow-begreb

tolker vi både som langsomhed, nydelse og med at købe mindre, men bedre kvalitet, som giver større tilfredsstillelse, så du ikke straks bliver sulten efter at købe igen.«

Alle eksperterne er enige om, at i en hverdag fyldt med bredbåndsforbindelser, mikroovne og motorveje, er tid blevet en reel luksus. Men det er ikke nødvendigt at rive en måned ud af kalenderen og rejse til et indisk kloster for at finde ro. Mindre kan gøre det via planlagte pauser og en ting ad gangen-filosofien.

anette.kristine.poulsen@borsen.dk

Boffi åbner flagship store i Bredgade
SPAR 40 - 60% PÅ Udstillingskøkkener og bad
 Besøg Gl. Køge Landevej 22, Valby

INTERSTUDIO

Gl. Køge Landevej 22
 DK-2500 Valby
 phone: +45 3526 3100
 fax: +45 3525 0805
 www.interstudio.dk

Boffi
 boffi.com