

## KORT NYT

## KROPSPLEJE

## Fugtforsegl kroppen

Det græske apoteker-mærke Korres kan med duften af fersker, grønne æbler og citrontræer – sammen med et kig på den pæne blå tube – godt fremkalde fornemelsen af at sidde på Santorini. Med naturligt indhold af hvideprotein, aloe vera og et fugtmættende miks af glycerin, sheasmør og mandelolie bliver hud ramt af sol, salt og klorblod igen – endda med et klædeligt silkeamat skær. Santorini Vine Body Milk, 139 kr., helthorup.dk



## ANSIGTSPLEJE

## Hold sundt på sommeren

Der er grund til at Vita Liberatas solbeskyttende trolie er blevet kaldt "spray on protection perfection" og har vundet adskillige priser. Serumolien til ansigtet kan bruges alene eller under anden hudpleje og er god til dem, der gerne vil have gløden fra en olie, men uden en fedtet fornemmelse. Indeholder bl.a. arganolie og mandelolie. Dry Oil Serum SPF 30 hos vitaliberata.dk, 298 kr.

## BRUNT SKAL DET VÆRE

## Nydelige negle



line og Obscure. 200 kr. per stk.

/AKP

## KIG OP

Tech neck kaldes det fænomen, hvor yngre kvinder og mænd får rynker på halsen, dobbelthage og hængende kæbeparti. Årsagen er de utallige gange, vi bøjer hovedet for at se på mobilen. Gode vaner og et par tricks gør en forskel

Af Anette Kristine Poulsen  
PR-foto

Du ser dem alene. I flok. Og i alle aldre. Pokemon-jægerne, der bevæger sig rundt i landskabet med bøjede hovedet og blikket fæstnet til mobilens display.

Den bøjede hovedstilling, hvor hagen presses mod brystet, er de imidlertid langt fra alene om – faktisk skal du selv bare kigge op fra din egen telefon for at se det. Det bøjede hoved (og den foldede hals), der kigger ned på skærmen, er blevet en folkestilling. Og hvis vi før har været optaget af at mobilen stjål vores evne til nærvær, så bliver det værre. For der er nu tale om en reel aldersskurk. En, der endda



tomodeller som et eksempel på det modsatte.

“De har helt lige kraveben, hvis man kigger efter – og det skyldes en god træning i at droppe ludende skuldre og i stedet rette ryggen og få den ranke holdning frem.” På samme måde kan det at bøje hagen mod brystet og konsekvent kigge for meget ned (på mobilskærmen) forkorte halsmusklerne og alt andet lige få dobbelthagen frem i lysten og huden til at slå flere folder, forklarer Bonnie Erichsen.

## Seks timer foran skærmen

Ifølge DR's undersøgelse Medieudviklingen 2015 bruger 13-29-årige danskere seks-syv timer foran en skærm hver dag og samtidig er en langt større del af vores medieforbrug flyttet til mobilen. Angiveligt ser folk mellem 18 og 39 år på deres telefon hvert syvende minut – og dermed op til 150 gange om dagen – hvilket fremskynder både tyngdekraftens påvirkning på huden og belaster elasticiteten.

Gentagelse på gentagelse på gentagelse sætter sig nemlig. Hvad enten det er klædelige smilelinjer eller rynkede bryn. Eller halsfolder.

Halshuden er et uheldigt sted at udfordre, da den i forvejen er

bagud på point. Den har nemlig ikke samme fedtindhold som ansigtshuden, ligesom blodgennemstrømningen er svagere. Som om det ikke var nok, så fæstner halsmusklerne ikke knoglerne på samme skridsikre måde, som tilfældet er i ansigtet. Derudover er halshuden næsten altid ubeskyttet af tøj og dermed udsat for sollys. Alt sammen noget, der gør huden her mere tør og udsat.

## Se på modellerne

Speciallæge i plastikkirurgi Bonnie Erichsen fra Kysthospitalet i Skodsborg bekræfter, at bestemte stillinger altid vil sætte sig. På godt og ondt.

“Træner man eksempelvis kun forsiden af kroppen bliver musklerne kortere, og man ender rundrygget”, siger hun og peger på fo-

tomodeller som et eksempel på det modsatte. “De har helt lige kraveben, hvis man kigger efter – og det skyldes en god træning i at droppe ludende skuldre og i stedet rette ryggen og få den ranke holdning frem.”

På samme måde kan det at bøje hagen mod

brystet og konsekvent kigge for meget ned (på mobilskærmen) forkorte halsmusklerne og alt andet lige få dobbelthagen frem i lysten og huden til at slå flere folder, forklarer Bonnie Erichsen.

Så kig mere op, lyder det enkle råd. For udover at fremprovokere de bildæklignende folder, så har et bøjet hoved den uheldige sideeffekt, at stillingen udløser stresshormoner og fortæller hjernen, at du er trist til mode. 15 sekunder med bøjet hoved er nok til at give hjernen den besked. Så uanset om du ønsker at skære ned på mobilforbruget eller ej, så er der god grund til at løfte hovedet og holde skærmen lidt ud fra kroppen, når jagten går ind på dagens nyheder, det gyldne Instagram-moment eller den næste Pokemon. For skønhedens og humørets skyld.

anpo.borsen.dk



Hvert syvende minut kigger vi åbenbart gennemsnitligt på vores telefon. Det kan ses. Arkivfoto: All Over



Det kræver ikke en tur til kultspaen i New York at få hjælp til bedre bud på halsen – Bliss' creme sætter ind mod tør hud med indhold af E-vitamin, tidsel- og solsikkeolie og fugtmættende alger. Bliss Thinny Thin Chin, 499 kr.



Opstrammende maske til kæbelinjen med gode fugtforstærkere fra hyaluron og glycerin tilsat lysnende C-vitamin, Magicstripes Lifting Collagen Mask, 369 kr.



Serum med en god blanding af opstrammende proteiner, mættende fedtsyrer og et komplet fitnessprogram til halshuden, Mama Mio Nexercise, 400 kr.



Fugtmættende dagcreme til hals og ansigt med beroligende plankton og solbeskyttelse, Estée Lauder Resilience Lift Sculpting Face and Neck Cream SPF 15, 535 kr.



Let, udglattende lotion – god til om natten – med udglattende peptider (protein) og hudlæge dr. Perricones yndlingsingrediens: Næringsstoffet DMAE, som findes i (og lugter som) fisk, Perricone MD Neuropeptide Neocolletage, ca. 500 kr. kr.



Fugtforseglende creme til halshuden, hvor sojaprotein og hvideekstrakt arbejder på spændstighed, mens sheasmør holder på fugten, Sisley Neck Cream, 1055 kr.

## STRAM OP SÅ DET SES

Kør som minimum din sædvanlige ansigtspleje en etage ned, så halsen kommer med. Især serum og solbeskyttelse er vigtigt.

Brug gerne hudpleje med kollagenfremmede A-vitamin og/eller eksfolierende frugtsyrer.

Brug samme tid (og penge) på at pleje hals og kavaler gang som på ansigtet.

Halscremer er ikke bare varm marketingluft.

Netop fordi huden her er mere tør end i ansigtet, har specifikke halscremer ofte et højere fedtindhold og flere fugtforstærkende ingredienser.

Træn kalkunpludderet med en lille øvelse:

Før tungen spidsen så langt mod næsetippen som muligt. Gentag min. 30 gange dagligt. Kan gøres hvor som helst, men vi foretrækker enrum.

## FORHANDLERLISTE

- Bliss sephora.dk
- Estée Lauder esteelauder.dk

- Magicstripes beautyhero.dk
- Mama Mio densyvendehimmel.dk

- Perricone MD perriconemd.com
- Sisley magasin.dk