FRÉTTABLAÐIÐ

Snyrtivörur

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 11. nóvember 2021

Kynningar: Sigurborg, Icepharma, Bláa Lónið, Danól, HÚÐIN, MAGNUS.

Eva Laufey Kjaran leyfir lesendum að gægjast í snyrtibudduna sína en hún hefur notað snyrtivörurnar frá Sensai í mörg ár, bæði fyrir förðun og daglega húðumhirðu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Sátt og sæl með Sensai snyrtivörur

Fjölmiðlakonan Eva Laufey Kjaran er Íslendingum að góðu kunn fyrir að töfra fram dýrindis mat og kökur á sjónvarpsskjám landsmanna. Eva Laufey farðar sig ekki mikið dagsdaglega en hún er mjög hrifin af Sensai snyrtivörum og notar þær við öll tækifæri. Hún leyfir lesendum að skyggnast í snyrtibudduna sína. 2

Eva Laufey prófaði Sensai vörurnar fyrst þegar hún var unglingur og stalst í púðrið hjá systur sinni.

Eva Laufey prófaði Sensai vörurnar fyrst þegar hún var unglingur þegar hún stalst í púðrið hjá systur sinni, en fyrir sjö árum fór hún að kaupa sér snyrtivörur frá merkinu, bæði förðunarvörur og húðumhirðuvörur.

„Ég málaði mig ekki mikið sem unglingur, ég var held ég um 16 ára þegar ég byrjaði að mála mig en þá stalst ég í Kanebo púðrið hjá systur minni, en Kanebo varð seinna Sensai. Það var fyrsta varan sem ég prófaði," útskýrir Eva Laufey.

„Ég fór svo að kynna mér vörurnar betur og að kaupa þær sjálf. Ég hef haldið mig við þær og verið sátt og sæl. Ég hef alveg prófað ýmislegt annað, en það hentar bara ekki minni húðgerð. Ég fer alltaf aftur til baka í Sensai."

Aðspurð hvað henni þyki svona gott við Sensai-vörurnar segir hún að það séu gæðin í merkinu og öllum vörunum.

„Þær fara rosalega vel með húðina. Á kremunum er yfirleitt silkiáferð sem gerir gæfumuninn fyrir mína húð. Þetta eru vandaðar og góðar vörur og ég þarf ekki að nota mikið af þeim í einu. Ég einblíni líka á náttúrulega förðun og þess vegna henta þessar vörur mér mjög vel," segir hún.

Hversdagsförðunin

Eva Laufey leyfir lesendum að gægjast í snyrtibudduna sína en hún segist þó ekki farða sig mikið dagsdaglega nema hún sé í tökum fyrir sjónvarpið.

„Það fer svolítið eftir því hvað ég er að gera í vinnunni hvort ég máli mig mikið hversdagslega, en alla jafna læt ég á mig Bronzing gel frá Sensai. Það er í uppáhaldi hjá mér. En ég byrja fyrst á að setja á mig góð krem og undirbý húðina þannig. Svo nota ég léttan farða, kinnalit, maskara og eyeliner, allt frá Sensai. Ég nota augnskugga líka mikið hversdagslega og svo er ég alltaf með gloss eða varalit, til dæmis Lipstick 14 Suzuran Nude og Total Lip Gloss litlaust," segir hún og bætir hlæjandi við: „Ég segist ekki nota mikið en þyl svo upp helling af vörum."

Í snyrtibuddu Evu Laufeyjar má finna snyrtivörurnar frá Sensai sem hún notar dagsdaglega.

Eva Laufey hreinsar húðina á hverju kvöldi með Cleansing Oil.

Total Finish púður.

Total Lip Gloss

Eva notar Milky Soap kvölds og morgna við húðhreinsun.

Fyrir sérstök tilefni

„Þegar ég vil vera sérstaklega fín þá nota ég Sensai Brightening Make-up base eða Sensai Glowing base. Það er sérstaklega mikilvægt ef ég er að fara í upptökur og þarf að láta farðann endast lengur. Þá nota ég líka fínna meik sem endist lengur og nota bronzing gelið yfir það. Svo nota ég kinnalit, sólarpúður, augnskuggapallettu, blautan eyeliner, hyljara, varablýant, varalit og gloss. Svo nota ég mjög góðan maskara, að sjálfsögðu frá Sensai. Hann heitir 38°C, það er rosalega gott að ná honum af með heitu vatni sem mér finnst mikill plús," segir Eva Laufey.

Húðumhirða

Eva Laufey segist hafa verið heppin með húð sína, en hún þakkar hreinsunum frá Sensai fyrir það.

„Þær hjá Sensai kenndu mér fyrir mörgum árum að hreinsa húðina kvölds og morgna. Það hefur hjálpað minni húð mikið. Ég nota tvo hreinsa, Cleansing Oil og Milky Soap, og svo nota ég kornmaska þrisvar til fjórum sinnum i viku. Ég nota líka alltaf rakamaska, sérstaklega á veturna því ég er með svo þurra húð, ég maka honum á mig reglulega," segir hún.

„Svo á ég rosalega góða olíu sem heitir Dual Essence, hún hentar minni húðgerð mjög vel, andlitsvatn, andlitskrem og svo gott augnkrem. Allt saman frá Sensai, ég held mig bara við það."

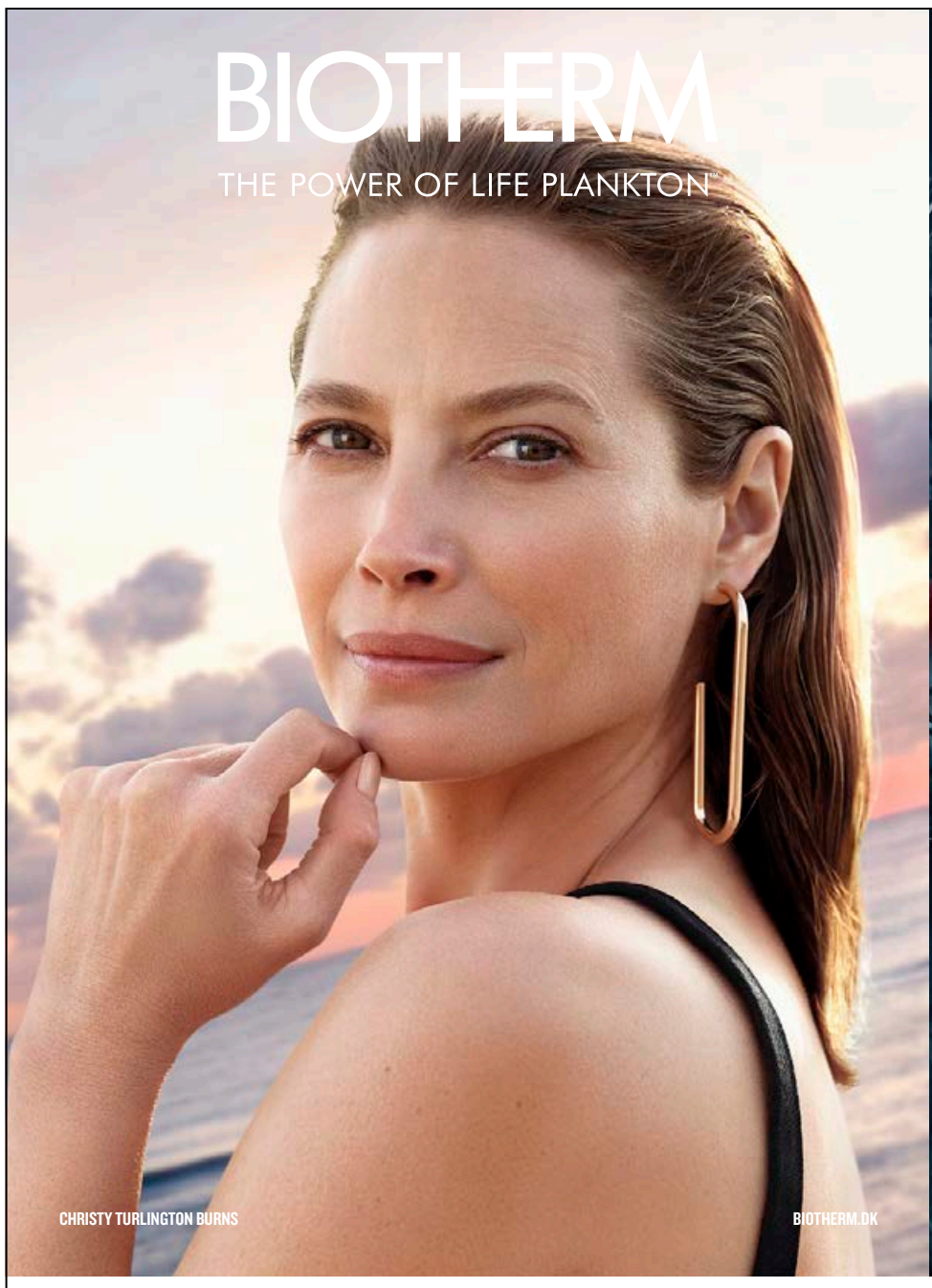
En ef þú mættir bara velja fjórar förðunarvörur og fjórar húðhreinsivörur til að hafa með í ferðalag. Hvaða vörur væru það?

„Ég myndi alltaf taka með mér hreinsiolíuna og Milky soap. Það er skref eitt og tvö hjá mér í húðhreinsun. Svo myndi ég taka kornmaskann og gott rakakrem. Af förðunarvörum myndi ég taka með mér bronzing gelið, maskarann og gott púður, þá væri ég bara góð."

Eva Laufey segist oftast kaupa snyrtivörurnar sínar í Hagkaupi en þar fást Sensai vörurnar.

„Ég er ekki orðin það tæknivædd að kaupa á netinu svo ég fer bara í búðina," bætir hún við hlæjandi. ■

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Björn Viglundsson | Sölumaður auglýsinga: Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103. | Veffang: frettabladid.is



BIOTHERM MÆLIR MEÐ

BLUE THERAPY RED ALGAE UPLIFT KREM OG SERUM

Líffræðingar Biotherm hafa fangað lífskraft dýrmæts rauðs sjávarþörungs í einstaka formúlu. Eftir því sem við eldumst fækkar collagen og elastin þráðum húðarinnar verulega.

Blue Therapy Red Algae Uplift krem og serum hafa sjáanleg yngjandi og styrkjandi áhrif á húðina: Útlínur andlitsins verða skýrari, húðin mýkri, stinnari og með meiri ljóma. Einnig til fyrir þurra húð og næturkrem.

BLUE THERAPY AMBER ALGAE REVITALIZE

Blue Therapy Amber Algae Revitalize dagkrem fyrir andlit, háls og bringu sem hentar fyrir þroskaða húð.

Kremið inniheldur einstakan Amber Algae þörung, Life planktonTM auk uppbyggjandi efna. Það er orkugefandi, nærandi, dregur úr öldrunareinkennum og styrkir varnarkerfi húðarinnar.

Húðin verður frísklegri, með meiri ljóma,mýkri og vel nærð. Einnig til næturkrem.

BLUE THERAPY CREAM-IN-OIL

Viltu samstundis mýkt og næringu?

Uppbyggjandi virkni „sea sugar" og viðgerðareiginleikar olía af náttúrulegum uppruna í fersku kremgeli sem bráðnar inn í húðina. Kremið vinnur hratt gegn sjáanlegum öldrunareinkennum.

Á aðeins 2 vikum endurheimtir jafnvel þurr húð sjáanlega mýkt, þéttleika og ljóma.

BLUE THERAPY ACCELERATED KREM

Blue Therapy Accelerated er silkimjúkt, mjög létt, gelkennt krem með sömu virku þörungunum og eru í seruminu.

Kremið „bráðnar" við hitastig nálægt húðhita og gengur því samstundis inn í húðina.

Húðin verður rakanærð, línur minna sjáanlegar, húðin virðist þéttari, húðlitur verður frísklegur og ljómandi og útlínur andlitsins verða skarpari.

Ódauðleg förðunarráð frá fornegypskri yfirstéttarkonu

Leyndardómar Fornegypta eru óteljandi, en mun minni leynd hvílir yfir fegrunar- og förðunarráðum þeirra. Í dag er snyrtivöruiðnaðurinn orðinn að margmilljarða batterii en förðunarvörur voru síður en svo minna mikilvægar í daglegu lífi til forna.

johannamaria@frettabladid.is

Í Forn-Egyptalandi mökuðu konur og karlar af öllum stéttum á sig dágóðu magni af augnlínum, augnskugga, varalit og kinnalit. Það hvernig við ímyndum okkur lokkandi útlit Fornegypta litast mjög af því hvernig tvær frægustu drottningar tímabilsins, þær Kleópatra og Nefertítí, hafa verið túlkaðar gegnum tíðina. Árið 1963 negldi Elizabeth Taylor niður hið steríótýpíska egypska útlit í kvikmyndinni Cleopatra. Rihanna gerði slíkt hið sama þegar hún túlkaði drottninguna Nefertítí á forsíðu Vogue Arabia árið 2017. Í báðum tilfellum voru blár augnskuggi og skýrar augnlínur í forgrunni.

Striginn var mikilvægur

Fornegyptar máluðu sig samt ekki eingöngu til þess að skerpa á andlitsdráttum, líkt og venjan er í dag. Förðunarvörur bjuggu líka yfir hagnýtri og táknfræðilegri virkni og oft var farði notaður í helgisiðum. Daglega fegurðarrútínu tóku þeir þó gífurlega alvarlega. Myndleturstáknið fyrir snyrtifræðing er upprunnið úr orðinu „sesh“ sem merkir að skrifa eða rista, sem bendir til þess að það að farða með kohl og varalit hafi krafist mikillar færni.

Fáguðustu fegurðarserimóníurnar fóru fram á snyrtingum auðugra egypskra kvenna. Dæmigerð fegurðarrútína hjá konu á Miðríkistímabilinu (2030-1650 f.Kr.) hefur verið íburðarmikil.

Fyrst þurfti að undirbúa húðina vel áður en nokkur farði var settur á. Húðin hefur líklega verið skrúbbuð með salti úr Dauðahafinu eða böðuð upp úr mjólk. Mjólkur- og hunangsmaskar voru vinsælar húðmeðferðir. Ilmkúlum hefur konan nuddað undir hendurnar sem svitalyktareyði og borið á sig olíur með blóma- og kryddilmi til að mýkja húðina. Egyptar fundu upp náttúrulega vaxmeðferð með notkun blöndu úr hunangi og sykri. Í dag hefur þessi meðferð gengið í endurnýjun lífdaga og kallast „sugaring“ og þykir mildari fyrir húðina en heitt vax.

Flókin förðunarserimónía

Næst mætti þjónninn með ýmis hráefni og tól til að blanda farðann og mála á andlitið. Þessi tæki, dollur og förðunarburstar voru ríkulega skreyttir listmunir, sem bentu til að eigandinn væri úr yfirstétt. Kalsítkrukkur innihéldu förðunarliti, smyrsl eða ilmefni og ílát fyrir augnmálningu og olíur voru gerð úr dýrum efnum eins og gleri eða gulli og skreytt glitrandi steinum.

Pallettur úr siltsteini voru notaðar til að mylja hráefni í kohl og augnskugga. Palletturnar voru útskornar til að líkjast dýrum, gyðjum eða ungum konum sem tákna endurfæðingu og endurmyndun. Sú iðja að mylja litarefni á dýrapallettu átti að veita þeim sem bar litarefnin sérstaka getu til þess að sigrast á dýrinu. En lægri stéttin notaði einfaldari og hófsamari tæki við förðun.

Þjónn yfirstéttarkonunnar hefur blandað augnskugga úr möluðu malakíti, dýrafitu og jurtaolíu. Konan sat fyrir framan pússaðan spegil úr bronsi og þjónninn notaði langt fílabeinsprik, mögulega útskorið með mynd af gyðjunni Haþor, til að skófla upp djúpgrænt litarefnið og farðaði augnsvæðið. Líkt og í dag rammaði þykk svört lína inn augun.

Ekki bara fyrir fegurðina

Þessi hluti rútínunnar var ekki bara til fegrunar. Konur og karlar af öllum stéttum notuðu kohl til

Elizabeth Taylor er hér í gervi Kleópötru í samnefndri kvikmynd frá 1963. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

» Konur og karlar af öllum stéttum notuðu kohl til þess að vernda augun gegn björtum geislum eyðimerkursólarinnar.

þess að vernda augun gegn björtum geislum eyðimerkursólarinnar. Egypska orðið fyrir förðunarpallettu kemur upprunalega frá orði sem merkir „að vernda“ sem vísar til verndareiginleika gegn sterku sólarljósi, eða hinu illa auga. Að auki bjó hið eitraða blý, sem málningin var búin til úr, yfir sótthreinsandi eiginleikum þegar það blandaðist raka frá augunum.

Rúsínan í pylsuendanum var svo rauður varalitur. Okkri, sem er afbrigði af járnsteini, var vanalega blandað saman við dýrafitu eða jurtaolíu, til að búa til litinn. Kleópatra átti það til að kremja bjöllur til þess að fullkomna rauða litatóninn. Þessum eitruðu efnum var oft blandað saman við litarefni úr joði og brómi og gátu orsakað skæða sjúkdóma og stundum leitt fólk til dauða. Mögulega er það þaðan sem orðatiltækið „koss dauðans“ kemur.

Fram í rauðan kohlaðan dauðann

Útlitið var egyptum einnig mikilvægt í dauðanum. Fornleifauppgreftir hafa sýnt fram á að Egyptar á öllum aldri, kynjum og stéttum létu grafa sig með hversdagslega hluti eins og hárgreiður, ilmsmyrsl, skart og förðunarvörur.

Við tengjum mörg egypska útlitið við dramatískar útgáfur sem sjá má á dauðagrímum og múmíum. En í stað þess að líkjast útliti hins látna fylgdu grímurnar og múmíukisturnar ímynd fullkomnunar þar sem ung og slétt húð var í forgrunni og augun voru römmuð inn með þykkri kohlrönd. Líksmurningin líktist að mörgu leyti daglegum fegrunarserimóníum Egypta. Húðsmyrsl fengu trúarlega merkingu þegar líkaminn var smurður og lík voru oft förðuð. ■

Íburðarmikið og skreytt ílát fyrir kohl sem líkist pálmatrjástofni. Fannst í uppgreftri frá Miðríkistímabilinu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Alabastursílát sem innihélt ilmolíur. Frá síðtímabili Egyptalands (664-332 fyrir Krist). FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Einfaldar snyrtivörur sem henta flestum

Snyrtivörur Pharmarctica byggja upphaflega á gömlum apóteksforskriftum sem hafa verið uppfærðar og endurbættar í seinni tíð. Vörurnar henta langflestum og eru bæði einfaldar og á sanngjörnu verði, en ekkert er slegið af í gæðum.

„Pharmarctica er leiðandi framleiðslu- og þjónustufyrirtæki í verktakavinnu. Við sérhæfum okkur í framleiðslu á snyrtivörum, fæðubótarefnum, hár- og líkamssápum, smyrslum, mixtúrum og sótthreinsandi lausnum," segir Þórunn Indiana Lúthersdóttir, framleiðslu- og innkaupastjóri Pharmarctica.

Fyrirtækið hefur breyst mikið síðan á þessum fyrstu árum, en árið 2010 fórum við að sérhæfa okkur í að vinna fyrir aðra sem verktakaframleiðandi og það er stærsti parturinn af framleiðslunni okkar í dag," segir Þórunn. „Á sama tíma fórum við að vinna í að koma okkur upp búnaði til að geta framleitt og slegið vítamín. Árið 2018 komum við okkur svo upp búnaði til að framleiða hylki og smátt og smátt höfum við verið að framleiða fyrir sífellt fleiri fyrirtæki.

Í dag framleiðum við meðal annars fæðubótarefni fyrir Icepharma, Eylíf og Feel Iceland og snyrtivörur fyrir Veranda, Sóley Organics, Bioeffect, Zymetech, Primex og AK Pureskin, en þetta er bara brot af framleiðslunni okkar," segir Þórunn.

Þó að við bjóðum þessar fjórar gerðir af kremum á mjög góðu verði skila innihaldsefnin engu að síður því sem fólk vill.

„Ásamt þessari verktakavinnu sinnum við líka heilmiklu þróunarstarfi og aðstoðum fyrirtæki við að hanna vörur frá grunni," segir Þórunn. „Við erum líka með lyfjaframleiðsluleyfi og framleiðum til dæmis stíla, mixtúrur, lausnir, krem og fleira. Við framleiðum líka lyf sem enginn flytur inn til landsins, svo þau séu til staðar. Stundum er bara einn einstakling á landinu sem vantar eitthvert lyf og þá reynum við að stíga inn og framleiða það, jafnvel bara eitt stykki í einu.

Þetta er því fjölbreytt og víðtæk starfsemi og fyrirtækið hefur stækkað mjög hratt. Við byrjuðum í litlu húsnæði sem var byggt við árið 2013 og á næsta ári stefnum við á að margfalda stærð húsnæðisins," útskýrir Þórunn.

Vandaðar vörur á mjög sanngjörnu verði

„Við framleiðum líka okkar eigin línu sem heitir Apótek. Línan samanstendur af mörgum vörum sem eru til á flestöllum heimilum, svo sem asetóni, hóstamixtúrum, handspritti, flúorlausnum, sótthreinsandi kremi, vaselíni og mörgu öðru, ásamt rakakremum fyrir andlit, hendur og líkama," segir Þórunn. „Svo erum við með andlitslínu sem inniheldur næturkrem, serum, dagkrem og augngel, sem eru helstu kremin sem fólk notar á andlit. Við látum varasalvana okkar líka oft fljóta með, en við erum með tvær gerðir af þeim sem eru ekki beint hluti af línunni sjálfri.

Andlitslínan inniheldur næturkrem, serum, dagkrem og augngel, sem eru helstu kremin sem fólk notar á andlitið.

Það er hægt að nota næturkremið sem dagkrem ef húðin er þurr og dagkrem sem næturkrem ef húðin er feit.

Innihaldsefnin eru vönduð og valin saman af kostgæfni til að þau henti sem flestum.

Mildur ilmur af sítrónuilmkjarnaolíu er í dagkreminu, næturkreminu og seruminu, en augngelið er ilmefnalaust. Vörurnar henta alls kyns húð og fólki á öllum aldri.

Efnin eiga að vinna saman, þannig að ef fólk vantar til dæmis meira en dagkremið gefur er hægt að nota serumið með, en ef dagkremið er nóg þarftu ekki serum.

Kremin henta langflestum, hvort sem fólk er 18 eða 80 ára. Það er líka hægt að nýta vörurnar á þann hátt sem hentar hverjum og einum best.

Þórunn Indiana Lúthersdóttir, framleiðslu- og innkaupastjóri Pharmarctica

Þessar vörur höfða til mjög margra af ýmsum ástæðum. Vörurnar eru í fyrsta lagi í einföldum umbúðum og það er lítið prjál kringum umbúðir og markaðssetningu, sem skilar sér í lægra verði, svo þær eru tiltölulega ódýrar miðað við margar aðrar sambærilegar vörur," segir Þórunn. „Við erum með rosalega góðar vörur á mjög sanngjörnu verði.

Þó að við bjóðum þessar fjórar gerðir af kremum á mjög góðu verði skila innihaldsefnin engu að síður því sem fólk vill. Þau eru vönduð og valin saman af kostgæfni til að þau henti sem langflestum," segir Þórunn. „Mildur ilmur af sítrónuilmkjarnaolíu sem höfðar jafnt til allra kynja er í dagkreminu, næturkreminu og seruminu, en augngelið er ilmefnalaust. Allar vörurnar henta svo alls konar húð og öllum aldurshópum.

Kremin henta langflestum, hvort sem fólk er 18 eða 80 ára. Það er líka hægt að nýta vörurnar á þann hátt sem hentar hverjum og einum best. Þó að þetta sé titlað sem dag- og næturkrem, er samt hægt að nota næturkremið sem dagkrem ef húðin er þurr og dagkrem sem næturkrem ef húðin er feit. Svo er hægt að nýta kremin saman. Ef þig vantar til dæmis meira en dagkremið gefur er hægt að nota serumið með, en ef dagkremið er nóg þarftu ekki serum. Þetta á að vinna saman."

Eru að bæta við og endurbæta

„Fyrir nokkru tókum við línuna okkar í yfirhalningu og höfum bæði verið að bæta við og endurbæta. Apóteksforskriftirnar sem við byggðum á voru góðar en þær voru orðnar úreltar, svo við tókum allt alveg í gegn og bættum bæði formúlurnar og umbúðirnar. Nú er þetta komið í pumpur sem eru þrifalegri og þægilegri en krukkur og við gerðum miðana skemmtilegri og meira aðlaðandi," segir Þórunn. „Við erum líka alltaf að bæta í línuna, til dæmis kom nýlega nýr handáburður og sleipigel.

Við viljum að fólk viti að það séu til íslenskar snyrtivörur á markaðnum sem eru á viðráðanlegu verði og henta bæði breiðu aldursbili og öllum kynjum," segir Þórunn. „Við viljum hvetja fólk til að prófa eitthvað sem virkar kannski einfalt en gæti verið einmitt það sem margir eru að leita að. Snyrtivörumarkaðurinn getur verið mjög flókinn og því er gott að komast í eitthvað einfalt og gott." ■

Þeir sem hafa áhuga á að kynna sér vörurnar nánar geta gert það á heimasíðunni, pharmarctica.is. Þar er meðal annars hægt að fá ýmsar upplýsingar um innihaldsefnin, hvers vegna þau eru notuð og hvað þau gera.

Besta kremið fyrir húðina

Húðin er upp á sitt besta þegar heilbrigt líferni og næringarríkt fæði fer saman, en það dugar ekki alltaf til. Umhverfi og þættir sem við höfum ekki stjórn á geta sett mark sitt á húðina.

Við getum þó ýmislegt gert til að nostra við húðina, en þar sem sífellt bætist í flóru húðvara getur orðið þrautinni þyngra að velja besta kremið fyrir sig.

Þó að húðin okkar sé gerð úr sama efniviði þá er ekki þar með sagt að sömu krem henti þér og mér. Það gildir um krem sem föt, þau fara okkur misvel. Lára Sigurðardóttir læknir hefur tekið saman ellefu atriði til að mýkja húðina og koma jafnvægi á hana.

Að vernda eigin húð gegn mengun sem er allt um kring

1. Líkt og ryk sem sest á húsgögn, lenda efni úr umhverfinu stöðugt á húðinni. Mælst er til þess að þrífa húðina því sum efnanna geta sett af stað oxunarálag (sem ýtir undir bólgu og öldrun). Á kvöldin viljum við einnig hreinsa burt farða, krem og dauðar húðfrumur. Á morgnana viljum við þvo af kremin sem borin voru á húðina kvöldið áður, dauðar húðfrumur og óhreinindi frá nóttunni (sérstaklega ef þú býrð í stórborg). Auk þess gæti verið ástæða til að þrífa húðina eftir æfingu, sérstaklega ef þú færð oft bólur.

2. Þörf húðarinnar breytist með aldri. Eldra fólk hefur minna af E- og C-vítamínum í húðinni, ásamt því að þurrkur verður algengari með hækkandi aldri. Þar af leiðandi getur eldra fólk haft meira gagn af andoxunarefnum og þykkari kremum. Yngri húð hefur meira af húðfeiti í sinni húð og hentar því yfirleitt betur að nota þynnri krem. Eins gagnast ávaxtasýran salisílsýra yfirleitt betur ungu fólki sem er að kljást við bólur, en glýkólsýra eldri húð sem skortir raka.

Þegar fleiri en eitt krem eru notuð gildir hin gullna regla að bera þau á í lögum með því að byrja á þynnsta og enda á þykkasta. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Lára Sigurðardóttir læknir gefur góð ráð um hvernig krem eru best fyrir húðina. MYND/AÐSEND

> **Sjáðu til þess að húðin hafi ágætis raka áður en þú prófar þig áfram með virk krem, sem mörg hver geta aukið þurrk og valdið ertingu.**

krem (t.d. níasínamíð, ávaxtasýrur, retinól) fyrir nóttina, bæði vegna þess að þá eiga þau greiðari aðgang í húðina og til að styðja við uppbyggingu hennar.

3. Þú þarft ekki að fjárfesta sérstaklega í augnkremi til að gefa raka, en augnkrem eru venjulega þykkari og hafa ekki jafnháan styrkleika af virkum efnum þar sem húðin er svo þunn undir augum.

4. Ensím húðarinnar starfa best í röku umhverfi og því kemstu langa leið með að halda raka í húðinni. Ertu að drekka nóg vatn og er kremið sem þú notar að skila góðum raka í húðina? Sjáðu til þess að húðin hafi ágætis raka áður en þú prófar þig áfram með virk krem, sem mörg hver geta aukið þurrk og valdið ertingu.

5. Þegar valið er virkt krem er gott að spyrja sig hverju maður leitast eftir. Fyrir unga húð sem er með mikla framleiðslu á húðfeiti gæti hentað að velja krem með níasínamíð eða jafnvel salisílsýru ávaxtasýru til að draga úr fitu-framleiðslu. Fyrir eldri þroskaða húð getur hentað að bera krem sem innihalda andoxunarefni (til að verja húðina gegn litabreytingum og öldrun), ávaxtasýrur (til að örva endurnýjun húðarinnar og fá raka) og/eða retinól (til að vinna gegn sólarskemmdum).

6. Þegar fleiri en eitt krem eru notuð gildir hin gullna regla að bera þau á í lögum með því að byrja á þynnsta og enda á þykkasta. Tökum dæmi. Eftir að húðin hefur verið hreinsuð er serum borið á, t.d. sem inniheldur C-vítamín. Þar næst væri hægt að bera létt krem með ávaxtasýrum, síðan rakakrem, sólarvörn og/eða kuldakrem (fyrir daginn) og að lokum farða ef maður vill. Mundu að bera kremið frá bringu og upp á enni, svæðin sem eru mest útsett fyrir umhverfinu. Sjálf reyni ég einnig að muna eftir handarbökunum.

7. Ein algengasta ástæða ertingar í húð eru aukefni í kremum, sjampóum og þvottaefnum. Ónæmiskerfið er meðal annars í húðinni og er viðbúið að bregðast við efnum eða ögnum sem það telur ógna kroppnum. Ef þú ert með viðkvæma húð getur verið ástæða að skoða hvort ákveðin ilmefni, litarefni, málmar eða rotvarnarefni ýti undir ertingu.

8. Þungaðar konur og konur með barn á brjósti ættu að fara varlega í að bera á húðina mikið af kremum, því húðin er eins og risastór munnur – hún tekur upp efnin í kremunum. Fóstur og ungbörn eru með óþroskaða lifur og eiga erfiðara með að losa sig ólífræn efni. Auk þess vantar enn vísindarannsóknir sem sýna afdráttarlaust fram á skaðsemi eða skaðleysi. Virk krem auka oft ljósnæmi húðarinnar og því mikilvægt að nota sólarvörn með þeim.“

Eins og sést þá er að mörgu að huga og um að gera að prófa sig áfram til að finna besta kremið sem hentar þér. ■

3. Hvaða húðkrem henta þér fer að öllum líkindum eftir húðgerð. Fyrir þurra og viðkvæma húð henta oft þykkari krem sem innsigla raka í húðina, en blandaðri, olíukenndri og eðlilegri húð henta oft léttari krem. Ef þú ert ekki viss hvaða húðgerð þú hefur, prófaðu að þvo húðina og bíða í þrjátíu mínútur. Hvernig líður þér í húðinni?

- Ef hún er þurr þá er líklegt að þú finnir fyrir spennu, kláða og þurrki.
- Ef hún er viðkvæm gæti komið fram sýnilegur roði eða óþægindi.
- Ef hún er olíukennd eða blönduð, þá er hún svolítið feit á T-svæði.
- Ef hún er hvorki þurr né olíukennd, þá myndi hún flokkast sem eðlileg, þó það sé ekkert óeðlilegt við hinar húðgerðirnar.

Betra er að vernda húðina vel í vetrarkulda hér á landi

1. Taktu árstíð með í reikninginn. Á veturna þegar kalt og þurrt er úti gætir þú þurft þykkara krem, en á sumrin þegar rakastig er hærra er líklegt að léttari krem henti betur.

2. Húðin er gegndræpari á næturnar og tapar þá meiri raka. Ef húðin þín er þurr eða viðkvæm gæti því hentað betur að nota þykkara krem fyrir háttinn, en næturkrem eru yfirleitt þykkari en dagkrem. Á næturnar er húðin á fullum krafti að endurnýja sig og gera við missmíði. Því hentar venjulega að bera á húðina virk

Ása Brynjólfsdóttir, rannsóknar- og þróunarstjóri Bláa Lónsins. MYNDIR/BLÁA LÓNIÐ

BL+ The Serum hlaut viðurkenningu Elle Green Beauty Star 2021.

BL+ byggir á 30 ára rannsóknasögu.

BL+ Ný húðvörulína sem vinnur gegn öldrun húðar

Vísindi, virkni og sjálfbærni eru höfð að leiðarljósi við þróun BL+, húðvörulínu Bláa Lónsins sem byggir á 30 ára rannsóknasögu. Ása Brynjólfsdóttir, rannsókna- og þróunarstjóri, segir okkur frá nýjum vörum BL+ og þróun vörulínunnar.

„Fyrstu tvær vörurnar eru komnar á markað," segir Ása Brynjólfsdóttir. „BL+ The Serum kom á markað í febrúar á þessu ári en BL+ Eye Serum kom núna í september. Báðar vörurnar hafa fengið frábærar viðtökur bæði hérlendis og erlendis og vakið athygli margra þekktra tímarita á borð við Forbes, Coveteur og Elle. BL+ The Serum hlaut til dæmis viðurkenninguna Elle Green Beauty Star 2021 sem byltingarkennd umhverfisvæn nýjung."

BL+ The Serum er gríðarlega öflug formúla sem bæði fyrirbyggir og leiðréttir: byggir upp kollagenforða húðar og styrkir efsta varnarlagið, segir Ása. „Þar að auki hefur formúlan kröftuga andoxunareiginleika og veitir húðinni mikinn raka og næringu. Niðurstöður klínískra prófana endurspegla þessa eiginleika formúlunnar með afgerandi hætti: BL+ The Serum eykur raka húðarinnar, þéttir hana og styrkir og dregur úr fínum línum."

BL+ The Serum fyrirbyggir og leiðréttir.

Dregur úr þreytu og þrota

BL+ Eye Serum er sérsniðið að hinu fíngerða, viðkvæma augnsvæði, að sögn Ásu. „Þessi einstaka formúla gefur góðan raka, friskar, vinnur á fínum línum og dregur úr einkennum þreytu og þrota. Niðurstöður klínískra prófana sýndu sýnilega minnkun á dökkum baugum og pokum undir augum, ásamt því að raki húðarinnar og þéttleiki jókst og hrukkur í kringum augun grynnkuðu."

BL+ COMPLEX er einstakt innihaldsefni á heimsvísu

„Samnefnarinn með þessum tveimur vörum og væntanlegum vörum er hinn einstaki BL+ COMPLEX," segir Ása og útskýrir nánar: „BL+ COMPLEXinn er byltingarkennt innihaldsefni sem er einungis að finna í BL+ vörum og byggir á áratuga rannsóknum og nýtir einkaleyfi Bláa Lónsins á lífvirku efnunum okkar, örþörungum og kísil. Þeim er komið fyrir í náttúrurlegri fosfólípíðferju sem tryggir för þessa lífvirku efna djúpt niður í húðlögin þar sem þau geta miðlað virkni sinni sem best. Rannsóknir hafa sýnt að þau auka nýmyndun kollagens og hindra niðurbrot þess, ásamt því að styrkja náttúrulegt varnarlag húðarinnar. Við höfum svo parað BL+ COMPLEXinn með þekktum innihaldsefnum til að mæta öðrum þörfum húðarinnar, svo sem hýalúrónsýru sem tryggir raka og C-vítamíni sem veitir öfluga andoxunarvörn og gefur húðinni bjartara yfirbragð. BL+ Eye Serum inniheldur þar að auki lakkrísrót sem dregur úr dökkum baugum og koffín sem dregur úr þrota."

Meiri virkni og minni sóun

Ása segir sjálfbærni í öllum ferlum Bláa Lónsins skipta fyrirtækið miklu máli. „Allt frá því hvernig við vinnum hráefnin okkar, ræktum örþörungana og veljum pakkningar til flutnings heim til viðskiptavinarins, er úthugsað með tilliti til sjálfbærni og er kolefnisjafnað alla leið." BL+ The Serum og BL+ Eye Serum eru auk þess COSMOS Natural-vottuð af alþjóðlega vottunaraðilanum Ecocert Greenlife og eru lífvirk efni varanna COSMOS-vottuð af sömu aðilum, segir Ása. „Þessi hugsun er einnig í takti við hvernig við höfum hannað þessa vörulínu, þar sem við leggjum mikið upp úr því að einfalda húðrútínuna. Í stað þess að nota mörg mismunandi serum til að ná markmiðum þínum, þá þarftu bara eitt serum, BL+ The Serum. Það leiðir til færri pakkninga og minni úrgangs. Við höfum fundið það sterkt að þessi nálgun okkar er svar við kröfu hins upplýsta neytanda, sem er annt um umhverfi sitt og vill vernda það fyrir komandi kynslóðir án þess að það komi niður á virkni eða gæðum vörunnar."

Augnserumið dregur úr einkennum þreytu og þrota.

Fyrstu umhverfisvænu skrefin

Með þróun BL+ húðvörulínunnar tók Bláa Lónið stórt skref í að færa húðvörur sínar í meira mæli í umhverfisvænni umbúðir og draga úr notkun á plasti. „Við erum nú á sömu vegferð með aðrar vörulínur okkar, þ.e. Spa og Derma vörulínurnar, en þær fá jafnframt nýtt útlit og mun blái liturinn vera í aðalhlutverki. Það má því með sanni segja að spennandi tímar séu framundan. Þá er tíminn núna fyrir jólin alltaf skemmtilegur og bjóðum við upp á fjölbreytt úrval gjafa í verslunum okkar." segir Ása.

Nánari upplýsingar á blaalonid.is.

Revitalift Laser Retinol Serum inniheldur retínól, virka vöru sem hjálpar húðinni að draga úr einkennum öldrunar.

Revitalift Laser Retinol Serum

Serum sem inniheldur retínól, virka vöru sem hjálpar húðinni að draga úr einkennum öldrunar í húðinni með því að fjarlægja dauðar húðfrumur og í raun getum við sagt að fjarlægja ysta lag húðarinnar, svo ný og yngri húð komi fram á yfirborðið. Eitt besta og vinsælasta innihaldsefnið þegar kemur að því að yngja húðina. Eins sjáum við mjög góða virkni í því fyrir þá sem eru til dæmis með ör eða ójafna áferð eftir miklar bólur þar sem sléttari húð kemst á yfirborðið. En út af virkni retínóls er mikilvægt að nota sólarvörn á daginn.

Erna Hrund Hermannsdóttir, vörumerkjastjóri L'Oréal Paris á Íslandi, leggur áherslu á mikilvægi þess að breyta húðrútínunni þegar kemur að breytingum á veðri. MYND/ALDÍS PÁLSDÓTTIR

Farði og hyljari sem innihalda hýalúronsýru

Breyttar áherslur eru á innihaldsefnum í húðrútínunni þegar veðráttan breytist hjá L'Oréal Paris. Erna Hrund Hermannsdóttir er vörumerkjastjóri L'Oréal Paris á Íslandi og hún fræðir okkur um gagnsemi serums:

„Serum eru vörur sem eru almennt þynnri og virkari en krem; þau hafa meira pláss fyrir virk innihaldsefni út frá því hvernig formúla þeirra er og virku efnin fara því dýpra inn í húðina og stuðla að betri alhliða virkni. Oft tölum við almennt um að kremin og serumin vinni vel saman – næringin og virknin komi mest frá seruminu og svo lokum við rakann inni með aðstoð kremanna og þau vinna við að betrumbæta áferð húðarinnar.

Þegar serum er valið er best að átta sig á viðkomandi innihaldsefnum, hvað er það sem þú vilt ná fram í þinni húð og hvaða innihaldsefni kalla það fram. Ef þú ert t.d. með þurra húð er serum með hýalúronsýru tilvalið. Ef húðin er hins vegar olíukennd eða stífluð er gott að nota t.d. retínól til þess að aðstoða húðina við að losa sig við dauðar húðfrumur og búa til pláss fyrir efni sem hjálpa þér að byggja upp húðina. Retínól nýtist þess vegna einnig sérstaklega vel til að draga úr einkennum öldrunar."

> **Ef þú ert með þurra húð er serum með hýalúronsýru tilvalið. Ef húðin er hins vegar olíukennd eða stífluð er gott að nota retínól til að aðstoða húðina við að losa sig við dauðar húðfrumur og búa til pláss fyrir efni sem hjálpa við að byggja upp húðina.**

Serum hentar öllum húðgerðum og öllum aldri

„Það eru engin aldurstakmörk varðandi notkun serums," segir Erna Hrund. „Ég mæli með því að fólk skoði notkun á serumum út frá innihaldsefnum og þörfum húðar hvers og eins. Gætið þess að setja serum á hreina húð eftir hreinsun, ég mæli alltaf með tvöfaldri hreinsun og ef það á að nota fleiri en eitt serum í sömu húðrútínu er best að byrja á því sem þið viljið fá mesta virkni úr. Ef þið notið t.d. retínól og hýalúronsýru, byrjið þið á retínólinu og bætið svo við hýalúronseruminu. Passið bara að gefa báðum vörum smá tíma til að fara inn í húðina."

Förðunarvörur með virkum innihaldsefnum

Erna Hrund segir að við sjáum breyttar áherslur á innihaldsefnum í húðrútínunni okkar þegar veðráttan breytist og þá komi húð- og förðunarvörur frá L'Oréal Paris til hjálpar. „Við myndum þá velja skincare/Makeup hybrids. Það er mikilvægt að breyta rútínunni þegar kemur að breytingum á veðri. Hér á Íslandi erum við almennt með kalt og þurrt loft á veturna og því algengt að finna t.d. fyrir yfirborðsþurrki á húðinni. Þá er gott að nota rakagefandi vörur bæði í húð- og förðunarrútínunni. Þá komum við inn á þessar skemmtilegu nýjungar sem við sjáum „trenda" um allan heim – förðunarvörur með virkum innihaldsefnum eins og t.d. hýalúronsýru. Þetta erum við að sjá mikið frá L'Oréal Paris, bæði í nýjum hyljara og nýjum farða sem einmitt innihalda hýalúronsýru og hafa það því að markmiði að gefa húðinni rakafyllri áferð og veita meiri þægindi og endingu efnisins í húðinni yfir daginn. Rannsóknir sýna að með stöðugri notkun hafa vörurnar jákvæð áhrif á húðina sjálfa og sjáanleg einkenni öldrunar og rakatap minnkar," segir Erna Hrund að lokum. ■

Serum sem inniheldur 2% af hýalúronsýru. Mest selda húðvaran frá L'Oréal Paris á Íslandi.

Revitalift Filler Serum

Serum sem inniheldur 2% af hýalúronsýru. Mest selda húðvaran frá L'Oréal Paris á Íslandi og gaman að segja frá því að í Bandaríkjunum er þetta mest selda serumið yfir allt landið í sínum verðflokki. Serumið inniheldur tvær gerðir af hýalúronsýru, smærri agnir sem fara djúpt inn í húðina og örva okkar eigin framleiðslu á efninu og stærri agnir sem liggja á yfirborðinu og gefa húðinni rakaþéttari áferð og meiri fyllingu. Í stuttu máli er hýalúronsýra rakamikið fyllingarefni í húð okkar, við fæðingu erum við með fullt af því en þegar í kringum 15 ára aldurinn fer það að minnka.

Nýjasti farðinn frá L'Oréal Paris er farði byggður á mest selda farða fyrirtækisins: True Match.

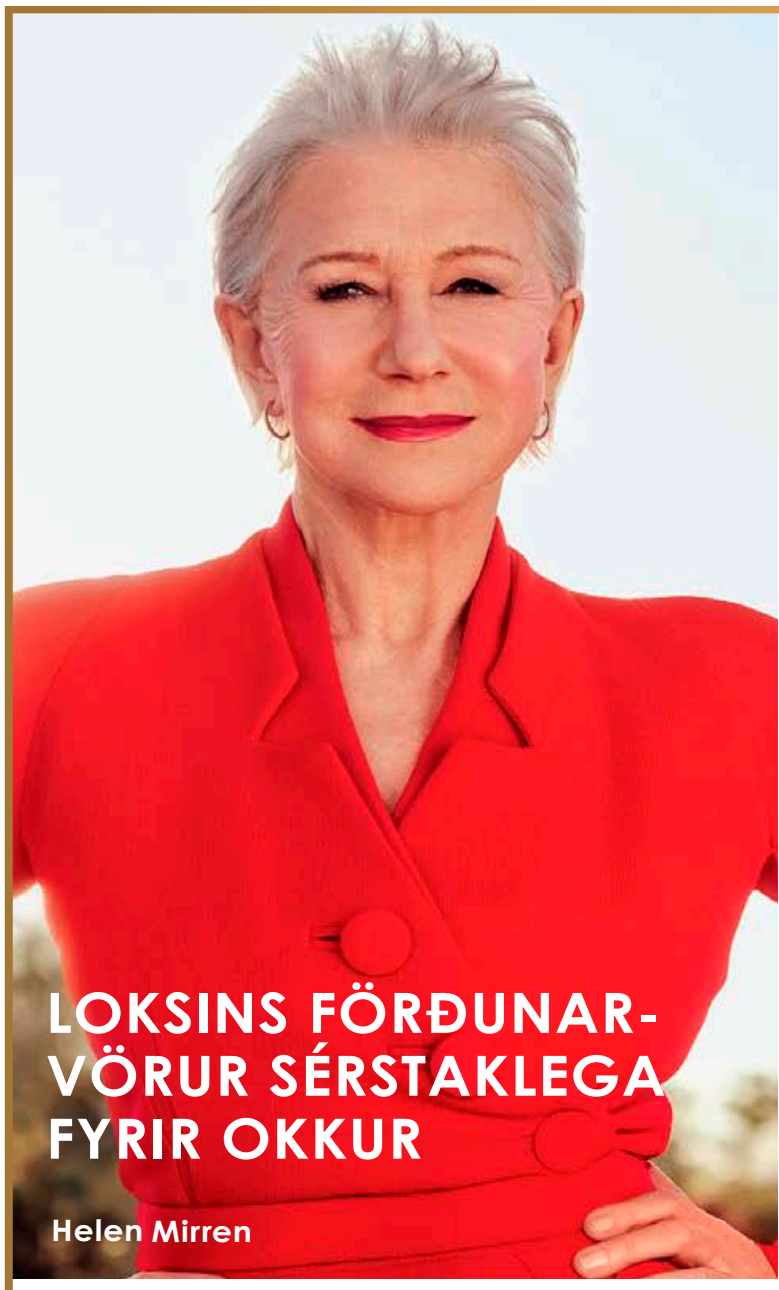
True Match Serum Foundation

Nýjasti farðinn frá L'Oréal Paris er byggður á mest selda farðanum okkar, True Match. Farðinn er serum-farði eins og við köllum hann en hann inniheldur 1% af hýalúronsýru svo húðin fær einstaklega fallega áferð. Farðinn aðlagast litarhafti hvers og eins og veitir mikilvæga næringu allan daginn.

Hyljari með hýalúronsýru sem gefur bjartara yfirbragð og lýsir upp augnsvæðið.

True Match Eye Cream in a Concealer

Hyljari sem er gæddur sömu eiginleikum og farðinn, en hann inniheldur hýalúronsýru og litaleiðréttandi agnir sem draga úr dökkum litum og baugum umhverfis augun. Hýalúronsýran hefur einnig jákvæð áhrif á þrota á augnsvæðinu svo það verður bjartara og lýsist upp!



NÝTT

L'ORÉAL PARIS

AGE PERFECT

FYRSTA FÖRÐUNARVÖRULÍNAN OKKAR SEM ER SÉRSTAKLEGA ÞRÓUÐ FYRIR ÞROSKAÐA HÚÐ.

RAKAGEFANDI VARALITUR

Gefur raka. Smitast ekki. 45% nærandi innihaldsefni, þar á meðal jójóbaolía.

VARABLÝANTUR
FYRIR SKÝRAR ÚTLÍNUR

Mótar varirnar. Kemur í veg fyrir að varaliturinn smitist. Heldur varalitnum á sínum stað.

BB KREM

Kremið er bætt með rakagefandi serum og inniheldur SPF 50. Lagfærir óreglulega andlitsdrætti og nærir. Er létt og gefur húðinni náttúrulegt útlit.

MASKARI FYRIR ÞÉTTARI AUGNAHÁR

Gefur fyllingu og nærir. Hentar vel fyrir viðkvæm augu. Inniheldur jójóbaolíu og seramíð.

FARÐI SEM INNIHELDUR SERUM

Léttur farði sem gefur ljómandi fallega áferð. Formúlan frískar uppá húðina og skilur eftir sig jafnari áferð þar sem hann sest ekki í hrukkur. Formúlan inniheldur kollagen agnir og með notkun verða hrukkur og línur minna sjáanlegar.

HÚÐVÖRUR SÉRSTAKLEGA ÞRÓAÐAR FYRIR ÞROSKAÐA HÚÐ

AGE PERFECT GOLDEN AGE
RÓSRAUTT DAGKREM

Dekraðu við þig með andlitskremi sem dregur fram ljóma húðarinnar og gefur þér fallegan, náttúrulegan roða á hverjum degi.

NÝTT

AGE PERFECT HÚÐHREINSUN
HREINSIVÖRULÍNA MEÐ LJÓMA

AGE PERFECT HREINSIMJÓLK OG FRÍSKANDI TÓNER

Veldu nærandi hreinsimjólk með endurnýjandi magnesíum og orkugefandi C-vítamíni eða frískandi tóner með C-vítamíni og B5-vítamíni. Róar húðina og gefur þroskaðri húð ljóma.

Þær Brynja Birgisdóttir og Bryndís Óskarsdóttir hafa brennandi áhuga á að efla umhverfisvitund, minnka sóun og bæta líf sitt og annarra. MYNDIR/AÐSENDAR

Einfalt að gera eigin snyrtivörur

Hver kannast ekki við að líta inn í baðherbergisskáp fullan af vörum og muna jafnvel ekki hvernig á að nota þær?

thordisg@frettabladid.is

Einmitt þessar hugrenningar urðu til þess að stöllurnar Brynja Birgisdóttir og Bryndís Óskarsdóttir, alltaf kölluð Dísa, settu á laggirnar námskeið í heimagerð snyrtivara. Þær hafa báðar brennandi áhuga á að efla umhverfisvitund, minnka sóun og bæta líf sitt og annarra.

Brynja er snyrtifræðingur, jógakennari og markþjálfi og heldur úti vefsíðunni brynjabirgis.is. Dísa er hugmyndasmiður, grafískur hönnuður, matartæknir og markþjálfi og heldur úti vefsíðunni disaoskars.com. Hún rekur ferðaþjónustu í Skjaldarvík í Eyjafirði og heldur úti klúbbnum Úr geymslu í gersemi.

„Þegar heimsfaraldurinn skall á fengu margir þurrar hendur eftir að þurfa að spritta sig í gríð og erg. Ég bjó því til uppskrift að heimagerðum rakamaska fyrir hendur og deildi með fylgjendum mínum í hópnum Þín eigin líkamsímynd. Í kjölfarið hafði Dísa samband og þá fæddist sú hugmynd að búa til fleiri heimagerðar snyrtivörur og leyfa klúbbnum hennar Úr geymslu í gersemi að njóta. Út frá samanlagðri þekkingu og einlægum áhuga okkar beggja hefur svo orðið til fallegt og efnismikið netnámskeið, Dekur fyrir alla, sem breytt getur hugsun og líðan um ókomna tíð. Á námskeiðinu kennum við þátttakendum allt frá því að núllstilla sig inn í daginn, virkja skilningarvitin og til þess að búa til sína eigin snyrtivörulínu," segir Brynja.

„Hugsjón okkar er að byggja upp samfélag og bjóða upp á nýjan möguleika þar sem húðvöruhönnun, umhverfisvitund, sjálfsást og sjálfsdekur er haft að leiðarljósi. Flestir eru orðnir meðvitaðri um að vanda valið þegar kemur að því að kaupa föt og húsgögn, kaupa það jafnvel notað og nýta það áfram. Markmið okkar er að minnka sóun á snyrtivörum, kenna þátttakendum að búa til vörur sem henta þeirra húðgerð, búa bara til skammta sem þeir koma til með að nota, og með ilmi sem hver og einn elskar," upplýsir Dísa.

Náttúrulegt og aðgengilegt

Í snyrtifræðináminu lærði Brynja efnafræði og blöndun snyrtivara.

„Flestum kemur á óvart hversu einfalt er að búa til eigin snyrtivörur sem engu að síður ná gríðarlegri virkni. Við kennum á hráefnin og hvernig þau blandast saman, hvernig húðin virkar, sótthreinsun umbúða og fleira tengt snyrtifræði. Þá notum við eingöngu náttúruleg rotvarnarefni í vörurnar, eins og vítamín, extrökt, sykrur og sterkjur. Flest er hægt að geyma inni í baðskáp eins og hefðbundnar snyrtivörur," greinir hún frá.

Á námskeiðinu læra þátttakendur að þekkja hráefni sem hægt er að nota í húðvörugerð og útbúa eigin eituefnalausar snyrtivörur. Þá geta þeir valið sér innihaldsefni sem eru vegan og glútenfrí, og varla þarf að taka fram að þessar vörur eru að sjálfsögðu ekki prófaðar á dýrum.

„Við leggjum áherslu á efnisnotkun, húðumhirðu og að líða vel í eigin skinni. Það eru svo margir sem hafa áhuga á að búa til eigin húðvörur og minnka sóun í leiðinni. Kostirnir við eigin snyrtivörugerð eru líka margir. Æ fleiri hugsa um hvað þeir setja ofan í sig og á, og því skiptir máli að snyrtivörur séu náttúrulegar. Húðin er stærsta líffærið og sýgur í sig innihaldsefni snyrtivara, og með því að nota heimagerðar snyrtivörur vitum við allt um innihaldsefnin í vörunum sem við notum," segir Brynja.

> **Með því að nota heimagerðar snyrtivörur vitum við allt um innihaldsefnin.**
>
> Brynja Birgisdóttir

Í snyrtivörugerðina eru eingöngu notuð hráefni innan seilingar.

„Allt hráefni er mjög aðgengilegt, svo sem jurtir, sölt, olíur og önnur virk innihaldsefni," upplýsir Dísa.

Gerð serums kom á óvart

Þátttakendur fá aðgang að kennslugátt og samfélagi þar sem húðvöruhönnun er kennd undir leiðsögn fagaðila. Í samfélagi Dekurs alla daga fá þeir einnig stuðning og fræðslu og geta deilt skoðunum og hugmyndum með öðrum sem eru á sömu vegferð.

„Þátttakendur á námskeiðinu eru alsælir með snyrtivörurnar sínar. Þeir búa meðal annars til augnserum og eru himinlifandi með áhrifin. Serum er eitt af því sem þeir áttu alls ekki von á að geta búið til. Þá gera þeir einnig vörur fyrir fætur, hendur, líkama og andlit," upplýsir Brynja.

Námskeiðið fer fram á netinu en þátttakendur koma hvaðanæva af landinu.

„Við hittumst á Zoom eitt kvöld í viku og þá myndast mjög skemmtileg stemning og þátttakendur kynnast vel þrátt fyrir fjarlægðina. Á þessum kvöldum geta þeir spurt faglegra spurninga, skipst á hugmyndum og komið með óskir um vörur. Það er nauðsynlegt að minna sig á að dekra við sjálfan sig í dagsins önn og við minnum á það reglulega. Viðtökurnar hafa verið frábærar og við erum ánægðar með að hafa tekið þetta skref og gert skemmtilega og gagnlega hugmynd að veruleika," segir Dísa. ■

Dekur alla daga er á Facebook og Instagram. Sjá dekuralladaga.com

Það er einfalt og spennandi að geta búið til sínar eigin snyrtivörur.

Öll innihaldsefni eru náttúruleg og aðgengileg.

Meðal hráefnis sem notað er í snyrtivörugerðina eru kaffibaunir.

EINSTAKIR AFSLÆTTIR
-11%
Augustinus Bader
CHANEL
rms beauty
YOUNGBLOOD
MYKITCO
-22%
EVOLVE ORGANIC BEAUTY
/skin regimen/
CLARINS
Grande Cosmetics
POWER BROW
FABY
GLOV
MAGICSTRIPES
[comfort zone]
elira BEAUTY
Glæsileg snyrtivöruverslun í Smáralind.
Komdu í heimsókn eða verslaðu á elira.is

LANCÔME
PARIS

360
MISSTÓR GÚMMÍHÁR
GELKENND
FORMÚLA

HIT YOUR LASH GOALS.
VOLUMIZE EVERY. SINGLE. LASH.

LASH IDÔLE

LYFTIR – ÝKIR – SVEIGIR – ÞÉTTIR - ALLT AÐ 24 TIMA ENDING

Húðlína og ávaxtasýrur sem blása nýju lífi í húðina

HÚÐIN Skin Clinic býður nú upp á áhrifamiklar ávaxtasýrur og húðlínu frá virtum merkjum meðal fagfólks í húðmeðferðargeiranum. Báðar nýjungarnar koma frá Kaliforníu.

Fagmennska og fyrsta flokks þjónusta er veitt hjá Húðinni. Frá vinstri: Sigríður Arna Sigurðardóttir, dr. Lára G. Sigurðardóttir, Arndís Ágústsdóttir, Sigga Stína Steinarsdóttir og Drífa Ísabella Davíðsdóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Jan Marini húðlína frá Kaliforníu

Húðlínan vinsæla, sem lýta- og húðlæknar í Kaliforníu velja inn á stofur sínar, fæst nú í fyrsta sinn á Íslandi, hjá HÚÐINNI.

„Húðvörurnar frá Jan Marini eru byggðar á ítarlegum rannsóknum í Kísildalnum. Þær innihalda virk efni sem vinna meðal annars á bólum, andlitslínum og litabreytingum," útskýrir Lára G. Sigurðardóttir, læknir og einn eigenda HÚÐARINNAR í Hátúni 6b.

Í húðlínu Jan Marini eru virkar ávaxtasýrur sem gefa húðinni ferskt og fallegt útlit.

„Fyrst má nefna Bioclear-kremið sem fæst bæði í föstu formi sem hentar þurri húð, og fljótandi formi sem hentar olíukenndri húð og húð sem er í jafnvægi. Bioclear inniheldur Glycolic-ávaxtasýru (AHA) sem örvar endurnýjun ysta húðlagsins, vinnur á litabreytingum og minnkar fílapensla. Bioclear inniheldur einnig Salicylic-ávaxtasýru (BHA) sem minnkar olíumyndun og bólguviðbrögð í húðinni, og vinnur þar af leiðandi á bólum og fílapenslum, og Azelaic-ávaxtasýru sem hemur vöxt baktería í hársekkjum og minnkar sólarskemmdir," upplýsir Lára.

Vinsælasta varan frá Jan Marini er án efa C-ESTA (C-vítamín) serum.

„C-ESTA ýtir undir framleiðslu kollagens og er eins og Pac-Man á sindurefni. Það þéttir húðina, minnkar slappleika og andlitslínur, gefur raka og minnkar sólarskemmdir," greinir Lára frá.

Retinól er einnig mikið notað í húðlínu Jan Marini. Það hefur reynst gefa árangur á innan við tveimur til fjórum vikum og sýndu niðurstöður rannsókna að 97 prósent þátttakenda tóku eftir fækkun andlitslína eftir notkun þess.

„Mikilvægt er að ráðfæra sig við fagfólk áður en byrjað er að nota kremin, þar sem efnin í þeim eru virk. Til dæmis má ekki nota ávaxtasýrur á meðgöngu eða með barn á brjósti. Við hjá HÚÐINNI bjóðum upp á ráðgjöf og ávaxtasýrumeðferð frá Jan Marini sem gefið hefur góðan árangur samhliða kremunum."

Perfect Derma ávaxtasýrur frá Beverly Hills

HÚÐIN hefur einnig tekið inn ávaxtasýrur frá Perfect Derma í Kaliforníu. Þær hafa notið gríðarlegra vinsælda í Bretlandi og Bandaríkjunum.

„Það má segja að ávaxtasýrurnar frá Perfect Derma blási nýju lífi í húð sem farin er að eldast. Þær auka ljóma og minnka sólarskemmdir, en allt að 90 prósent af öldrun húðar er tilkomin vegna sólarskemmda," upplýsir Sigríður Arna Sigurðardóttir hjúkrunarfræðingur og einn eigenda HÚÐARINNAR.

„Perfect Derma-ávaxtasýrurnar minnka fínar og djúpar andlitslínur, ásamt því að minnka bólgu í húð og svitaholur. Kosturinn við meðferðina er að hún inniheldur frábæra blöndu af sýrum sem hver og ein vinnur gegn ákveðnu húðvandamáli. Þetta er eina miðdýptar-ávaxtasýran sem inniheldur glútaþíon sem gjarnan er nefnt meistari andoxunarefnanna. Hún verndar húðina gegn öldrun og skemmdum," greinir Sigríður Arna frá.

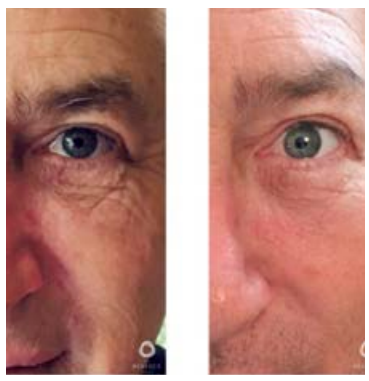
Perfect Derma örvar frumuskiptingu og framleiðslu kollagens og elastíns, ásamt því að hjálpa húðinni að hreinsa sig og hafa bólgueyðandi og bakteríuhamlandi eiginleika.

„Ávaxtasýrurnar frá Perfect Derma þolast oftast vel og sem dæmi er í mörgum tilfellum hægt að skilja þær eftir á húðinni fram á næsta morgun, þegar þær eru þvegnar af. Á þriðja degi byrjar húðin að flagna en meðfylgjandi hreinsiklútur og krem hjálpa til við endurnýjun húðarinnar og að ná sem mestum árangri. Mælt er með því að taka þrjár meðferðir með 30 daga millibili til að sjá hámarksárangur en hver meðferð skilar sínu."

Jan Marini-meðferð á 15 vikum.

Mikill árangur sést á bólumeðferð eftir 10 mánaða Jan Marini meðferð.

Hér má sjá fyrir og eftir myndir af andliti eftir tvær meðferðir með Perfect Derma-ávaxtasýrum. Dregið hefur stórlega úr línum og slappleika í húð.



Andlit fyrir og eftir eina meðferð með Perfect Derma-ávaxtasýrum.

Hér sést árangur af Perfect Derma-meðferð á fyrsta, þriðja og sjöunda degi.

HÚÐIN Skin Clinic

Húðmeðferðarstöðin HÚÐIN Skin Clinic býður upp á fjölbreyttar húðmeðferðir, faglega þjónustu og notalegt andrúmsloft.

Þar starfa dr. Lára G. Sigurðardóttir læknir, Sigríður Arna Sigurðardóttir, hjúkrunar- og förðunarfræðingur, Drífa Ísabella Davíðsdóttir hjúkrunarfræðingur, Arndís Ágústsdóttir hjúkrunarfræðingur og Sigríður Kristín Steinarsdóttir, móttökuritari og förðunarfræðingur.

Meðferðir sem bæta hver aðra

Húðmeðferðir hjá HÚÐINNI vinna allar saman.

„Það er mikill kostur og við blöndum óhikað saman meðferðum, enda virka sumar meira á ysta húðlagið á meðan aðrar styrkja miðlag húðarinnar. Eitt sinn fóru þeir sem vildu halda sér vel við í skurðaðgerð en með öllum þessum nýju meðferðarmöguleikum er hægt að halda húðinni hraustlegri og fallegri fram eftir aldri, svo framarlega sem hver og einn hugsar um að verja húð sína gegn skaðlegum umhverfisþáttum, eins og sólböðum og reykingum," segir Lára og nefnir meðferðarmöguleika sem hafa sýnt sig að virka vel til unglegra útlits húðar.

„Það eru meðferðir eins og laserlyfting, oft betur þekkt sem andlitslyfting án skurðaðgerðar, örnálameðferð, einnig nefnd Dermapen, húðslípun, ávaxtasýrumeðferð og Restylane-fylliefni sem hafa sannað gildi sitt í áraraðir og eru ávallt vinsæl."

Við tökum vel á móti þér

Ef þig langar að fríska upp á útlitið en ert ekki viss hvar þú átt að byrja, er alltaf hægt að panta tíma í ráðgjöf hjá HÚÐINNI.

„Margir eru hræddir um að ganga út frá okkur óþekkjanlegir en líklega hafa samfélagsmiðlar eitthvað að gera með þá staðalímynd. Við hjá HÚÐINNI leggjum áherslu á að meðferðirnar viðhaldi húð á heilbrigðan hátt, án þess að breyta útliti.

Þó svo að húðmeðferðir eigi ekki að vera feimnismál, og eru jafn sjálfsagðar og að fara í ræktina, þá eru viðskiptavinir okkar á þeirri línu að vilja sjá breytingar koma fram smám saman. Því er árangur af mörgum meðferðum að koma fram í hálft ár eftir hverja meðferð," segir Sigríður Arna.

„Markmið okkar er að fólk fari sátt frá okkur og fái athugasemdir um hversu vel það líti út eða sé úthvílt. Og eins og með allt annað, þá er mikilvægt að muna að því fyrr sem maður byrjar að hugsa vel um húðina, því betur eldist hún."

Á vandaðri heimasíðu hudin.is er að finna ítarlegar upplýsingar um allar meðferðir og hægt að skrá sig á póstlista til að fylgjast með tilboðum og pistlum.

Húðin.is er á Facebook og Instagram. ■

HÚÐIN Skin Clinic er í Hátúni 6b. Einnig eru veittar upplýsingar í síma 519 3223 og á timi@hudin.is.

Lyf & heilsa

KRINGLAN FJÖRÐUR GRANDI GLERÁRTORG

ZORIA snyrtivörur fyrir viðkvæm augu

MAGNUS ehf. flytur inn ýmsar vörur tengdar augnheilsu og hefur nú hafið sölu á ZORIA snyrtivörunum sem eru samþykktar af augnlæknum og henta vel fyrir fólk með viðkvæm augu.

Augun geta verið viðkvæm og það getur reynst erfitt að finna snyrtivörur sem henta. „ZORIA snyrtivörur eru tilvaldar fyrir fólk með viðkvæm augu því þær eru hvorki ofnæmisvaldandi né ýta þær undir truflun á starfsemi fitukirtla í hvörmunum. Það er kjörið fyrir fólk með þurra og viðkvæma húð að nota ZORIA snyrtivörur, þar sem þær innihalda ekki óæskilegar olíur, ilmefni, litarefni eða paraben," segir Hildur Sigursteinsdóttir markaðsfulltrúi hjá MAGNUS ehf.

„Vandamál tengd augum geta meðal annars stafað af þurrum augum, hvarmabólgu, ofnæmi, aukaverkun lyfja og ýmsum umhverfisþáttum. Líklegt er að um það bil 15.000 Íslendingar þjáist af þurrum augum, en þá framleiða augun ekki nægilegt magn af tárum eða þau eru ekki nægilega vel samsett og gufa fljótt upp. Algengasta einkenni þurra augna er aðskotahlutstilfinning og hún er oftast verst á morgnana," upplýsir Hildur og bætir við að sérstaka athygli veki að eitt megineinkenni þurra augna sé aukið táraflæði. „Fólk lýsir því oft þannig að þegar það fari út í íslenska rokið fari tárin að renna niður vangana. Fólk með ofnæmi og þeir sem nota snertilinsur eru útsettari fyrir því að fá einkenni þurra augna. Linsur soga í sig tár og minnka aðgengi tára að hornhimnunni. Þurr augu eru algengari hjá konum og koma oftar fram hjá barnshafandi konum eða eftir tíðahvörf. Líklega eru um 3.000 Íslendingar með þurr augu í tengslum við svokallaðan Sjögren's sjúkdóm og/eða gigtarsjúkdóma," segir Hildur.

Mörg lyf valda þurrum augum og má þar nefna slímhúðarþurrkandi lyf (decongestants), mörg ofnæmislyf, þvagræsilyf, betablokkar (háþrýstingslyf), ýmis svefn-, þunglyndis- og verkjalyf.

ZORIA augnfarðahreinsir

ZORIA augnfarðahreinsir er tilvalinn fyrir þá sem eru með viðkvæm augu eða nota linsur. Augnfarðahreinsirinn er mildur, vatnskenndur hreinsir sem fjarlægir farða án þess að erta augun eða skilja eftir leifar. Inniheldur engin ilm- eða litarefni, né heldur paraben eða olíur.

ZORIA maskari

ZORIA maskari fyrir viðkvæm augu er samþykktur af augnlæknum. Inniheldur engin ilm- eða litarefni né heldur paraben eða olíur.

ZORIA Lash augnháraserum

ZORIA Lash augnháraserum er styrktarserum til að örva vöxt, styrkja og næra augnhárin á náttúrulegan hátt.

ZORIA Brow augabrúnaserum

ZORIA Brow er augabrúnaserum sem byggir á fjölpeptíð-tækni til að fá fyllri augabrúnir.

Augnlæknar mæla sérstaklega með ZORIA snyrtivörum fyrir fólk með viðkvæm augu.

Ýmsir umhverfisþættir geta verið slæmir fyrir augun eins og óhreinindi og þurrt loft. „Við blikkum um 40% sjaldnar þegar við horfum á tölvuskjá heldur en bók. Þetta veldur aukinni uppgufun tára. Viftur í tölvum geta einnig þurrkað upp andrúmsloftið í kringum tölvuna. Athyglisvert er að fartölvur þurrka augu meira en borðtölvur vegna styttri fjarlægðar tölvu frá augum notandans.

Hvarmabólga er líklega algengasti augnsjúkdómurinn á Íslandi. Erfitt er að meta hlutfall fólks með hvarmabólgu, þar sem sjúkdómurinn veldur oft litlum einkennum. Á hinn bóginn getur hann valdið einkennum sem eru afar óþægileg og hafa mikil áhrif á daglegt líf fólks. Um ástæður sjúkdómsins er lítið vitað, en talið er að um sé að ræða ofnæmi fyrir bakteríum sem við erum öll með á hvörmunum. Ofnæmið veldur langvinnri bólgu í hvörmum, með roða og þrota sem truflar oft starfsemi fitukirtla í hvörmunum. Ofnæmi almennt veldur oft einkennum í augum sem lýsa sér sem bólgur, erting og tárarennsli. Ofnæmi fyrir snyrtivörum kemur oft fram sem roði, kláði og jafnvel hreisturmyndum í húð. Að öllu þessu sögðu er ljóst að eftirsóknarvert er að nota snyrtivörur sem framleiddar eru með það að leiðarljósi að huga að heilbrigði augnanna." ■

ZORIA vörurnar má skoða og kaupa á magnusheilsuvorur.is

Retínól er undraefni fyrir húðina

Retínól er efni sem hefur slegið í gegn í snyrtivöruheiminum að undanförnu, en það flýtir fyrir endurnýjun á frumum húðarinnar og gefur henni þannig unglegra og heilbrigðara útlit.

oddurfreyr@frettabladid.is

Retínól hefur slegið í gegn, en það er mikilvægt að nota rétta gerð af efninu og nota það á réttan hátt.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Það er ástæða fyrir því að retínól hefur orðið gríðarlega vinsælt á undanförnum árum, en það er sérlega gagnlegt við að hjálpa húðinni að endurnýja sig, sem er forsenda fyrir unglegri húð. Tískuvefur Marie Claire birti nýlega grein þar sem farið var yfir kosti retínóls.

Retínól getur minnkað hrukkur og fínar línur í andlitinu og dregið úr myndun þeirra og gert litaraft fólks bjartara með því að fjarlægja gamlar frumur úr andlitinu og draga nýjar fram. Það getur líka komið jafnvægi á feita húð og komið í veg fyrir að svitaholur stíflist, svo bólur verði síður vandamál. Það getur einnig eytt dökkum blettum og örum eftir bólur. Retínól ýtir líka undir endurnýjun á kollagenbirgðum húðarinnar og eykur teygjanleika hennar, sem gefur frísklegra útlit.

„Þar til snemma á fertugsaldrinum endurnýja húðfrumur sig á um 28 daga fresti og búa sífellt til nýtt lag af húð, en um miðbik fertugsaldurs hægist á þessari endurnýjun og hún fer að gerast á 50-70 daga fresti," segir húðlæknirinn Mona Gohara, sem kennir við Yaleháskóla. Það er þessi hæga endurnýjun sem verður til þess að húðin í andlitinu þornar, missir lit og fær hrukkur. En retínól sökkvir sér djúpt í húðina og flýtir fyrir endurnýjuninni, þannig að líkaminn heldur áfram að framleiða nýja húð. Þar sem retínól virkar djúpt í húðinni getur það gjörbreytt litarhaftinu til lengri tíma litið.

En það er einn hængur á. Það þarf að nota retínól reglulega í að minnsta kosti þrjá mánuði áður en árangurinn kemur fram.

Finnið gerð sem hentar ykkur

Retínól er bara eitt af mörgum retínóíðum sem eru á markaðnum, en retínóíð eru A-vítamínsýrur. Það eru til nokkrar gerðir þeirra, sem eru missterkar. Retínól er næstveikasta gerðin en það eru líka til mun sterkari retínóíð og sumar gerðir er bara hægt að fá með lyfseðli. Þær virka misjafnlega en eftir því sem þær eru sterkari erta þær húðina meira.

Best er að fá húðlækni til að leiðbeina sér varðandi hvaða gerð er best að nota, því ólíkar gerðir henta ólíkri húð. En ef fólk er óvisst og vill ekki panta tíma hjá lækni er best að byrja annað hvort á að nota retínól eða veikustu útgáfuna af retínóíðum, retínýl palmítat (retinyl palmitate), og byrja þar. Gohara læknir mælir með að halda sig við eina gerð í heilt ár áður en íhugað er að nota aðra sterkari.

Sama hvaða gerð er notuð þá virka þær allar til lengri tíma litið og rannsóknir sýna að til langframa skila veikari útgáfur sama árangri og sterkari, þannig að það er óþarfi að hafa áhyggjur af því að nota of veika gerð.

Mikilvægt að nota efnið rétt

Það er mikilvægt að nota rétta gerð og að nota ekki of mikið í einu. Það er gott að byrja á einum litlum dropa (á stærð við baun) og nota hann einu sinni á viku fyrstu vikuna, svo tvisvar á viku í tvær vikur, þrisvar í viku í þrjár vikur og svo annað hvert kvöld eftir það. Retínól á að bera á hreina, þurra húð á kvöldin.

Ekki nota efni sem vinna á bólum, sýrur, sýrumaska eða aðrar vörur sem geta ert húðina á sama tíma og retínól, því það getur valdið ertingu og jafnvel bruna. Retínóíð gera húðina líka enn þá viðkvæmari fyrir sólarljósi, þannig að það er mjög mikilvægt að nota sólarvörn sem er að minnsta kosti SPF 30 á húðina á hverjum morgni, en húðlæknar mæla almennt með notkun sólarvarnar alla daga ársins.

Það er við því að búast að til að byrja með fari húðin í gegnum aðlögunarferli. Húðin getur orðið þurr, það getur orðið erting og það geta komið bólur á meðan húðin er að venjast nýja ástandinu. Til að vinna gegn því er mikilvægt að byrja ekki á sterku retínóíði og fara rólega af stað. En það er líka mjög mikilvægt að nota þessar vörur reglulega til að langtímaáhrifin skili sér.

Það er líka rétt að taka fram að retínól hentar ekki alveg öllum gerðum af húð og sumir fá slæm viðbrögð við notkun þess. Þess vegna er best að ráðfæra sig við húðlækni áður en notkun hefst. ■

TARAMAR

Singles day tilboð

DAY + EYE + ARCTIC FLOWER
TREATMENTS

11 - 14 Nóvember á
www.taramar.is

22 Alþjóðleg Verðlaun

Hvað er betra en að gefa sér tíma í smá sjálfsást á hverjum degi í desember? FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ný gleði á hverjum degi

johannamaria@torg.is

Jóladagatöl eru ekki bara fyrir súkkulaðiþyrst börn, heldur eru framleiðendur duglegir að koma með spennandi nýjungar með alls konar vörum sem gleðja konur, karla og ástfangin pör í aðdraganda jólanna.

Snyrtivörufyrirtækin hafa stokkið rækilega á jóladagatalasleðann í ár og bjóða mörg hver upp á dagatöl með spennandi húðvörum, líkamsilmum, förðunarvörum og ýmislegu gúmmelaði, sem gaman er að gleðja sig með í jólamánuðinum. Um er að ræða stærstu og þekktustu snyrtivörumerki heims sem og ýmsar stórverslanir sem selja snyrtivörur og annan varning. Þá er ýmist hægt að næla sér í dagatöl sem einblína á margar litlar útgáfur af sömu vörunni eins og 24 baðbombur eða 24 ilmi. Einnig er hægt að fá dagatöl með góðu blandi af vörum frá einu snyrtivörufyrirtæki eða samblandi af vörum frá mörgum fyrirtækjum. Það er til eitthvað fyrir alla.

Galdur jóladagatalanna er sá að hver gluggi sem opnast gefur þér tækifæri til að eiga notalega og einstaka stund með sjálfri/um þér á hverjum degi. ■

Húðin þarf vernd í kulda. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Húðvernd að vetri

sandragudrun@frettabladid.is

Yfir vetrarmánuðina er oft kalt í veðri en það getur haft slæm áhrif á húðina í andlitinu, sem er berskjaldað fyrir veðri og vindum. Til að vernda og gefa húðinni raka er gott að skipta út léttum kremum sem notuð eru þegar hlýrra er í veðri fyrir þykkara og fyllra andlitskrem. Besta andlitskremið fyrir veturinn á að hafa þann eiginleika að halda raka í húðinni og hindra að hún þorni og flagni. Þegar andlitskrem fyrir veturinn eru valin þarf að huga að húðgerð. Sólarvörn er mikilvæg, jafnvel yfir vetrartímann, og það andlitskrem sem verður fyrir valinu þarf að innihalda einhvers konar sólarvörn. Venjuleg eða feit húð þarf á annars konar umhirðu að halda en þurr húð. Þurr húð verður fyrr fyrir áhrifum af köldu loftslagi. Fyrir þurra húð er því sérlega mikilvægt að nota andlitskrem sem gefur mikinn raka yfir vetrartímann. ■

Lady Gaga stelur senunni

elin@frettabladid.is

House of Gucci var frumsýnd í London í vikunni. Aðalleikkona myndarinnar, Lady Gaga, mætti á rauða dreglinn klædd eins og ævintýraprinsessa. Kjóllinn var fjólublár og Lady Gaga lék sér með hann eins og engill. Kjóllinn var hannaður af Alessando Michele, hönnuði hjá Gucci. Við kjólinn bar hún hanska í stíl og gekk um á háum hælum eins og hún er vön. Við allt saman var hún með demantsskartgripi frá Tiffany & Co.

Lady Gaga, sem er 35 ára, er ekki bara hörkusöngkona heldur líka hæfileikarík leikkona. Í myndinni leikur hún Patriziu Reggiani sem er þekkt sem svarta ekkjan. Patrizia var dæmd í 29 ára fangelsi árið 1997 fyrir að fyrirskipa morð á fyrrverandi eiginmanni sínum, Maurizio Gucci, eiganda Gucci-merkisins. Í réttarhöldunum yfir henni var hún ávallt klædd í lúxusfatnað frá Gucci.

Það var þó ekki einungis glæsileiki yfir Lady Gaga á rauða dreglinum, því margir hinna leikaranna mættu einnig á svæðið í glæsilegum fatnaði frá Gucci.

Þeir eru ekki af verri endanum: Adam Driver, Jared Leto, Jeremy Irons, Salma Hayek og Al Pacino. ■

Lady Gaga var glæsileg þegar hún mætti á rauða dreglinn.