

Rädda HÄNDERNA!

Släta och fina – eller rynkiga och brunfläckiga? Dina händer avslöjar dig. Men nu finns nya revolutionerande behandlingar och sköna krämer som gör dem vackrare. Tara har testat & valt bästa produkterna!

Av Bella Linde Foto: Marie France/Bulls, Theresia Köhlin, Gunilla Göransson

♦ En dag tittar du ner och upptäcker att dina händer inte riktigt är dina, utan mer som... din mammas! De har helt enkelt åldrats – av väder och vind, diskvatten, trädgårdsarbete, träning, ja, av livet. Handryggarna börjar bli skrynkliga, pigmentfläckar dyker upp från ingenstans och både naglar och nagelband kan kännas skörare. Det är helt enkelt dags att ägna dem lite extra omsorg och vård!

– Huden på händerna åldras förstås som allt annat. Elasticiteten försämras, huden blir smårynkig och glanslös. Med åren reduceras också underhudsfettet på händerna vilket gör att både blodkärl och sensor tydligt syns igenom huden, säger **Pyra Haglund**, legitimerad läkare och medicine doktor som driver Stureplanskliniken.

– Dessutom uppträder pigmentfläckar, särskilt om händerna har varit exponerade för sol.

– Sol och vatten är de främsta bovarna för händerna. Solen skynkar på hudens åldrande med rynkor, torr hy och pigmentfläckar. Vatten torkar ut huden med eksem och rodnad som följd. Nagelbanden blir trasiga och naglarna sköra.

Hur skyddar jag händerna?

God omvårdnad är a och o! Skydda händerna med gummihandskar mot vatten och med solskyddspreparat mot UV-strålning. Att dagligen använda en kräm med fuktbindande karbamid är också att rekommendera, det finns billigt på apoteket. Dessutom handlar det om att knocka fria radikaler, som bidrar till cellåldrande och tumörutveckling. I de flesta moderna handkrämer finns antioxidanter som ger maximal effekt.

Kan man göra något radikalt?

– Absolut! Fettransplantationer och fillerinjektioner fyller ut och ger huden volym. Laser och IPL, intensivt pulsljus, kan reducera pigmentfläckar. Kemisk peeling och krämer med till exempel kojicsyra, C-vitamin och vissa växtextrakt kan bleka och skingra melaninansamlingar. Och man kan definitivt få en förbättrad hudstruktur med hjälp av krämer. ♦

Nyhet 1

Fraxellaser "peelar" pigmentfläckar

♦ Laserbehandlingar är kanske inte det första man tar till, men lider du av fläckiga slitna händer finns en ny revolutionerande behandlingsmetod. Den nya laserteknologin Fraxel när ända ner i de djupaste hudlagren och ger ökad elasticitet, slätare hud, jämnare hudton samt eliminerade pigmentfläckar!

Tekniken, som arbetar med upp till en miljon små laserpunkter vid varje behandling, kallas brush-on. Varje liten punkt skickas iväg för sig, vilket gör att behandlingen blir riktad enbart mot de områden som kräver en insats. Varje la-

serpunkt tar bort gamla pigmenterade hudceller på ytan men når också djupare ner och stimulerar ny kollagenbildning.

Behandlingen kan vara rejält smärtsam men kräver minimal konvalescens. Möjligen uppstår en mindre rodnad och svullnad i upp till en vecka.

Men det är inte billigt! För optimalt resultat krävs tre till fem behandlingar med fyra veckors mellanrum. För händer finns paketpris för omkring 18 000 kronor. Enstaka behandlingar kostar kring 5 000 kronor. Utförs bland annat på Akademikliniken och Stureplanskliniken i Stockholm. ♦

TARA TESTAR

Fraxellaser



Cathrine Collin, 49, vd för event-bolaget Collin & Client i Stockholm har gjort tre handbehandlingar med Fraxellaser. – Jag har aldrig skött om mina händer, vare sig med handskar eller solskydd, så de hade blivit rynkiga och pigmentfläckiga. Dessutom har jag rätt mycket överskottshud, så händerna såg både gamla och slitna ut.

Hur blev resultatet?

– Jag såg skillnad direkt. Hudstrukturen har förbättrats, huden är finare, den har fått bättre ton och skimmer. Dessutom är pigmentfläckarna i princip borta. Lite rynkor är kvar men det har nog med överskottshuden att göra.

Hur känns behandlingen?

– Trots bedövningssalva gjorde det riktigt ont, som att dra med rakblad över händerna. Dessutom är det dyrt.

Är det verkligen värt smärtan och pengarna?

– Händer är viktiga, de säger en del om vem man är, så jag tycker det här var värdefullt. Det ger ett välvårdat intryck.

Nyhet 2

Injektioner fyller ut rynkor

Att fylla ut rynkor i ansiktet med hyaluronsyra har vi hört talas om. Nu kan du fylla ut förtunnad hud på handryggarna också. Preparatet som används heter Restylane Vital, en hyaluronsyrebaserad substans som ger ny volym samt ökad elasticitet och jämnare hudstruktur.

En behandling som håller i upp till ett år kräver tre injektioner med tre veckors mellanrum till en kostnad om omkring 7 500 kronor. För att resultatet ska hålla i sig ytterligare kan det räcka med en påfyllning à 2 500 kronor någon gång i halvåret. Behandlingen utförs hos medicinska kliniker för estetiska behandlingar.

Nyhet 3

Nya superkrämerna bleker & mjukgör

Det är inte omöjligt att förbättra händernas utseende och struktur med hjälp av krämer. Inte minst om du först gör en kemisk peeling med aha-syror som tar bort döda hudceller. Det säger

Pyra Haglund på Stureplanskliniken i Stockholm.

– Resultatet av en peeling är lenare och slätare hud med bättre glans, samt ökad nybildning av celler. Ett annat plus är att peelingen fungerar som en "dörröppnare" så att krämerna får ökade möjligheter att tränga in i huden. Till exempel kan välgörande antioxidanter komma längre ner i de djupare hudlagren.

Handkrämer är uppbyggda på olika sätt, för olika ändamål:

♦ Dels finns krämer som helt enkelt förser huden med fett och fukt för att skapa en mjuk och skön känsla.

♦ Dels finns krämer med riktad effekt, som stimulerar kollagenbildning och därmed minimerar rynkor, eller avser att bleka eller skingra pigmentfläckar.

– En bra kräm ska visa förbättrat resultat efter redan en vecka, menar Pyra Haglund. Huden bör kännas slätare, smidigare, mindre torr och mindre rynkig.

– När det gäller pigmentfläckar krävs minst tre veckors användning innan resultatet visar sig. Kraftiga pigmentfläckar kan för övrigt kräva mer aktiva preparat, där rekommenderar jag medicinsk hudvård efter konsultation hos hudterapeut som samarbetar med läkare.



Pigmentfläckar kan både stoppas och blekas

Pigment skyddar huden mot strålning och bildas av pigmentceller. Pigmentet vandrar sedan upp till övre hudlagret där det normalt ger en jämn brun färg och så småningom stöts bort. Utsätts huden för mycket sol ökar produktionen av det pigmentbildande enzymet tyrosinas som kan klumpa ihop sig till pigmentfläckar.

♦ Det finns substanser som kan stoppa överaktiveringen av tyrosinas och därmed hindra pigmentfläckarna från att få fäste. I princip handlar det om att lugna ner produktionen av enzymet och normalisera produktionen av pigment. Håll utkik efter kojicsyra och phyticyra, A-vitaminsyra, retinol och till exempel tretinoin och retinylpalmitat.

♦ Andra substanser kan bleka redan befintliga pigmentfläckar. Till dem hör AHA-syror, och inte minst gly-

kolsyra och mjölksyra. I innehållsförteckningar kan de benämnas som glycolic acid, AHA-acid, alpha hydroxy acid och lactic acid.

Även C-vitamin har blekande effekt, håll utkik efter benämningar som askorbinsyra, askorbyl-palmitat och ascorbic acid. Vissa krämtillverkare använder också en alg, *Morus alba*, som har pigmentblekande egenskaper.

Snabbtips!

Lite foundation på vårdade händer ger en jämn och snygg hudton, inte minst viktigt om nagellacksfärgen är anslående. Dessutom innehåller foundation ofta solskydd – toppen för de känsliga händerna!

Kolla dina fläckar!

Var uppmärksam på alla fläckar som har annorlunda färg, oregelbunden form och som kliar eller växer. En hudmottagning kan ge dig ett lugnande besked direkt eller remittera dig vidare till hudcancerutredning om det råder osäkerhet.

15 superkrämer – för alla händer!

Mot åldrande och pigmentfläckar

- ♦ Nimue Active Hand Repair, 248 kr/100 ml, innehåller AHA-syror som bleker pigmentfläckar och stimulerar cellförnyelsen. Mjuk och luktar gott. Något kladdig.
- ♦ Carita Revitalising Cream for Hands, 405 kr/75 ml, med retinylpalmitat som hindrar pigmentfläckar från att fästa samt lacticysyra som bleker. Lätt konsistens som luktar gott!
- ♦ Bioline Body Care Hand

Repairing Creme, 275 kr/150 ml. Bleker och reducerar rynkor med bland annat glykolsyra. Naturligt solfilter av avocadoolja och mjukgörande för nagelbanden. Krämig, silikonaktig formula.

♦ Phyris Time Control Hand Cream, 268 kr/75 ml, balanserar melaninproduktion och minskar pigmentfläckar. Innehåller bland annat retinylpalmitat. Absorberas lätt och doftar friskt.

♦ Darphin Aromatic Hand Cream, 319 kr/75 ml, vårdar och förebygger åldrande. Här är hemligheten björn-



bär och vindruvsextrakt samt bomullfröolja och sötmandelolja. Plus vitamin C och E. Tas upp snabbt av huden.

Mjukar upp och ger fukt

- ♦ ArtDeco Daily Hand Balancer, 108 kr/75 ml, är en lättabsorberad handkräm som ger skön mjukhet och smälter in snabbt. UV-skydd.
- ♦ Nuxe Rêve de Miel Hand and Nail Cream, 125 kr/75 ml, skyddar och bygger

upp torra händer samt stärker och återfuktar naglar. Smälter in snabbt, kladdar minimalt och doftar vänligt.

♦ Guinot Multi Action Vital Hand Care, 235 kr/75 ml. Stärker och ger fukt samt neutraliserar fria radikaler. UV-skydd och nagelvård. Något kladdig men skön.

♦ Biodroga Special Care Hand Treatment, 180 kr/50 ml. Vårdande kräm och handmask i ett. Ger fukt och skydd utan fettig känsla.

♦ md formulations Anti-Aging Hand Care Kit, 598 kr/2x180 ml.



Vårdande set för händerna. Dels fuktgivande kräm med högkoncentrerade syror, A-vitamin och antioxidanter för nattlig djupbehandling och dels dagkräm som gör händerna mjuka och sköna. Känns nästan medicinskt.

Cosmeceuticals som funkar för händer

(cosmeceuticals = kosmetika som tangerar medicinska produkter)

- ♦ Mene & Moy har hudvårdsprodukter inom den medicinska sektorn. Lightening Gel, 595 kr/30 ml, innehåller glykolsyra och phyticyra som reglerar bildningen av pigment. Yellow Cream 595 kr/15 ml,

innehåller kojicsyra och phyticyra som pealar.

♦ Amerikanske hudvårdsgurun Dr Brandt har egna märket V-Zone Neck Cream, 580 kr/50 ml, egentligen för hals och dekolletage men funkar också på händer. Utslätande och mjukgörande effekt samt viss pigmentreducering tack vare glykolsyra och vitamin C.

♦ Pure Repair Night Retinol-complex Regenerator, 700 kr/30 ml, är en natt-



kräm mot rynkor som också funkar för händer. Retinol ger huden stuns och förbättrar fuktbalansen. Medicinskt märke från Akademikliniken i Stockholm.

Vårda nagelband = vackra naglar

Grunden till vackra naglar finns under nagelbanden. Där ligger matrix, det centrum varifrån nageln utvecklas. Matrix skyddas av nagelbanden som håller

infektioner, smuts, skräp och slag på avstånd vilket gör att nageln kan utvecklas ordentligt. En skada på matrix kan orsaka en permanent försämring på det specifika stället. Det gör att nageln som växer ut därifrån alltid är defekt.

Det här innebär att nagelbanden är grunden till goda naglar, varför de kräver noggrann och regelbunden vård. Daglig rengöring, mjukgörande och fuktgivande olja liksom lite massage gör att nagelbanden håller sig i trim. Passa på att skjuta tillbaka nagelbanden, bort från nageln, med en fuktad trasa eller bomullstuss så att de inte följer med nageln i utväxten. Om nagelbanden blir torra och fnasiga bör de mjukas

Visste du att...

... ett av världens mest sålda rödanagellack heter "I'm not really a waitress", och har en skimrande klassisk röd nyans med blåtoner.

Från OPI, cirkapris 139 kronor.

Så här fixar du problemnaglar

Problem:	Svaga och mjuka naglar	Spröda och sköra naglar	Skivade naglar	Randiga och skårade naglar	Vitfläckiga naglar	Missfärgade och fläckiga naglar	Grova och buckliga naglar
Orsak:	Svaga naglar kan bero på dålig blodcirkulation, naglarna blir helt enkelt undernärda. För mycket vatten kan också vara en orsak till att naglarna blir mjuka och svaga. För mjuka naglar ger dåligt skydd åt nagelbädden som i sin tur kan skadas.	Nagelbädden är uttorkad. Det bottenar ofta i vårt torra och kyliga klimat i kombination med bristande skydd.	Fetthalten som binder ihop de olika nagelskikten är för låg. Du har helt enkelt ätit för ensidigt och näringsfattigt.	Det här problemet har genetiska orsaker men kan också komma med stigande ålder. Räckflor på naglarna kan jämföras med rynkor på huden.	Vita fläckar är ofta en följd skador på nagel eller nagelband. Fläckar kan också orsakas av infektioner i kroppen.	Naglarna är uttorkade varpå ytan blir porös och suger upp färg från nikotin, nagellack och luftföroreningar.	Här handlar det om ärftliga faktorer. Men problemet kan också uppstå efter skador på matrix, alltså nagelns tillväxtcenter precis innanför nagelbandet. Dålig blodcirkulation är en annan orsak.
Räddning:	Massera lätt kring nagelbanden för att öka cirkulationen. Mjuka upp och återfukta nagelbanden med nagelbandsolja. Använd gummihandskar när du diskar.	Använd handskar vid kyla och gummihandskar när du diskar eller använder rengöringsmedel. Stärk nageln med nagelstärkare, återfukta med nagelbandsolja. Drick mycket vatten för att förbättra kroppens vätskebalans.	Se till att få i dig balanserad kost med varierande livsmedel ur hela kostcirkeln. Smörj med nagelbandsolja. Undvik alltför mycket kontakt med vatten och rengöringsmedel. Bygg på nageln med nagelstärkare.	Att återfukta nageln med olja kan fördröja och förminska ränderna. Nageln kan byggas upp med "ridgefilers" eller nagelstärkare som med hjälp av keratin jämnar ut skårorna.	Vita fläckar växer bort.	En nagelstärkare eller ett ofärgat underlack, skyddar nagelplattan. Massage och nagelbandsolja ökar fukt och cirkulation. Citron kan ha en blekande effekt. Använd alltid ofärgat underlack innan du applicerar färgat nagellack.	Nagelbandsolja och massage ger fukt och cirkulation. En lätt polering kan ge en jämnare yta men undvik att fila! Nagelplattan skyddar nagelbädden från bakterier.

Vi ses vid nagelbaren

Utomlands har de stora varuhuset och skönhetsbutikerna länge satsat på nagelbarer, alltså drop-in-diskar där man kan få en professionell snabbmanikyur utan tidsbeställning. Nu har även svenskarna upptäckt fördelarna med att kunna slinka in för en nagelbehandling. På NK och Åhléns i Stockholm samt på vissa Kicksbutiker ute i landet finns numera nagelbarer. Från en halvtimmesmanikyur för runt 300 kronor till spamanikyur för nära 900 kronor.

upp med massage och nagelbandsolja, däremot bör de aldrig klippas!

Lack för känsliga

Det bindemedel som gör att ett nagellack flyter ut, härdnar och får glans heter formaldehyd. Ämnet som är cancerogent, finns i fri och bunden form. Den form som används i nagellack är bunden i så stora molekyler att det i princip inte kan tränga in i nageln eller huden runt om.

Det finns formaldehydfria nagellack. De är i huvudsak utan färg och har inte samma hårdhet som lack med formaldehyd, därför är hållbarheten sämre.

Är du överkänslig mot formaldehyd och får rodnad och sveda kan du testa att grunda med ett formaldehydfritt underlack och se om du slipper besvär.



Trendigast just nu

♦ **Karamellfärgat.** Sommarens nagellackfärger är karamelliga i korall, rosa och orange toner. Glansen är krämlig hellre än skimrande.

♦ **Metallic.** Höstens nagellack går i metallic – guld, brons och silver är hett – samt i mörka nyanser. Svart, svartblått och mörkt rött kommer stort.

♦ **Naturligt.** Kort och välvårdat! När det gäller form och längd är det helt ute med långa, spretiga klor. Nu ska nageln följa sin naturliga form och vara relativt kort men gärna lackad.

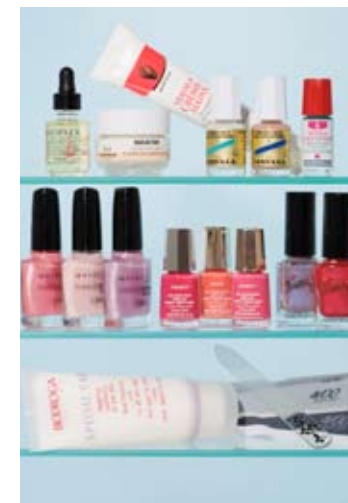
♦ **Fransk manikyur.** Långa naglar med tvärt filade toppar, ofärgat lack med vita spetsar är alltid populärt även om trenden har dalat något sedan den anammats av porrstjärnor och strippor.

4 tips till snyggare naglar

- 1. Massera naglar och nagelband regelbundet** med små cirklande rörelser.
- 2. Smörj naglar och nagelband med en nagelbandsolja** varje kväll.
- 3. Peela naglar och nagelband försiktigt en gång i veckan**, det ger smidig yta och snabbare cellförnyelse. Använd peelingkrämen som du har i ansiktet.
- 4. Fila naglarna regelbundet.** Använd en diamantfil eller en glasfil, med dem kan du fila fram och tillbaka och "tappa till" fibrerna längst ut så att nageln inte skiktat sig. Undvik sandpappersfil och stålfil, de river upp nageln.

Nagelnytt!

- ♦ Räddningen för problemnaglar finns i Mavalas Solution Kit med allt som krävs för det specifika fallet. För naglar som bryts eller skivras sig, 249 kr. För tunna och svaga naglar, 249 kr. För torra, hårda och trasiga nagelband, 179 kr.
- ♦ Fila naglarna fint med glasfil från Sensi prydd med Swarovskistener, 98 kr.
- ♦ 4VOO Shape and Shine Nail Set, 225 kr, är ett smidigt kit med fil och nagelputsare.
- ♦ OPI Nail & Cuticle Replenishing Oil, 155 kr/7,5 ml. Olja som återfuktar nagel och nagelband utan att kladda.
- ♦ Karamellfärger från Mavala i små behändiga flaskor, 39 kr/5 ml.
- ♦ Forever Strong från Maybelline, 75 kr/10 ml, har förbättrad



formula och ny pensel. Järn som stärker är tillsatt och färgerna är modernt krämiga.

♦ Scratch Nail Colors är formaldehydfria men sitter bra ändå. 110 kr/12 ml i mängder av fina färger.



Spa-manikyur

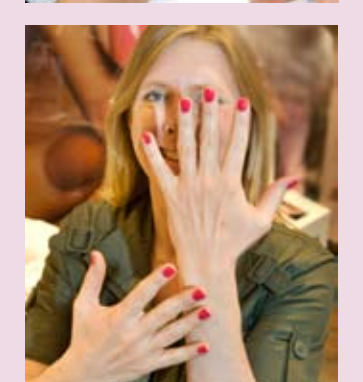
Behandling: Spamanikyur.
Plats: OPI-disken på NK i Stockholm.

Pris: 895 kronor för 90 minuter.

Så går det till: Behandlingen börjar med att händerna tvättas, sköljs och desinficeras. Därpå följer skrubbmassage där döda hudceller avlägsnas för att bereda väg för kommande produkter. Ett handbad i en orange brusande lösning som för tankarna till Fanta – rengör, fuktar och mjukar upp. Följs av ett serum som återfuktar och återupplivar huden samt bleker pigmentfläckar. Sedan förses nagelband och naglar med aha-kräm som löser upp döda hudceller vilka sedan skrapas bort. Nagelbanden petas tillbaka och får en dutt med återfuktande nagelolja. Naglarna filas i naturlig form. Därpå följer massage, från fingertopp till armbåge. Avslutningsvis torkas fett från nagelplattan som stryks med en ph-balanserare innan underlack, färgat nagellack och överlack appliceras.

Så tycker Tara: Att ägna händerna så mycket tid och pengar känns lyxigt och skönt men samtidigt syndigt och lite slösaktigt, förmodligen eftersom just händerna sällan prioriteras. Skrubbebehandlingen är ljuvlig, det känns som om händerna vaknar till liv, medan det är lite obekvämt att sitta med händerna nedvinklade i ett handbad. Nagelvården är professionell, naglarna filas snyggt i naturlig form, och handmassagen är underbar! Efteråt känns händerna som nya; mjuka och sköna med fina välfilade och färgglatt professionellt lackade naglar.

Betyg:



Tars skönhetsredaktör Bella Linda provar spamanikyur för nageltherapeuten Sara Brandt.