

Helen Mirren gillar
djupa dekolletage.

Våga visa urringningen!

Gömmar du dig i scarves och polokragar? Klart du kan visa hals och dekolletage!
Det gäller bara att inte glömma hudvården under hakan.
Vi listar krämerna och behandlingarna som ger en snygg urringning.

Av Gertrud Dahlberg Foto All Over Press

vänd



Diane Keaton föredrar att dölja halsen. Även till fest.

Det hänger på halsen!

- En tonåring skulle göra en marknadsundersökning bland kvinnor över 40 år på gatan i centrala Stockholm.
 - Hur ska jag veta hur gamla de är, undrade hon.
 - Det hänger på halsen. Kolla där, sa chefen.
- Och så är det ju, under hakorna kan det finnas gott om åldersmarkörer i form av kalkonhalsar, påsar, årsringar, muskelsträngar, pigmentfläckar och skrynkliga urringningar. För halsen och dekolletaget är två hyperkänsliga områden (bara huden runt ögonen är mer ömtålig) som vi ofta glömmar. De är minst lika viktiga att sköta om som ansiktet och håret.
- Redan i 40-årsåldern börjar vi förlora underhudsfett på hals och bröst. Det gör också att solskador och linjer syns mer. När huden mister sin spänst och tyngdkraften gör sitt, kan små fettkuddar sjunka ner i så kallade hamsterpåsar vid käklinjen. Under hakan kan man få en fettinlagring som ger dubbelhaka – eller motsatsen, en insjunken kalkonhals med lös hud. Årsringar på halsen och rynkor är andra vanliga problem.
- Men i dag finns många sätt att förebygga och förhindra att huden på hals och dekolletage ser trist och trött ut. Du hittar dem här. ●

5 FÖRSTA HJÄLPEN-KRÄMER

Det går inte att smörja bort kindpåsar, hängande hals och djupa rynkor. Däremot kan krämer förebygga problemen och släta ut finare linjer. Glöm inte att smörja in hals och dekolletage varje dag, allra helst med hela handflatorna i långa rörelser nerifrån och upp. Din vanliga ansiktskräm duger men vill du lyxa till det finns specialkrämer för just detta område.

1. *Firming neck and décolleté cream*, Skinovage px intensifier från Babor innehåller marint kollagen och extrakt av sötmandel som verkar uppstramande och gör huden mjukare. **Pris:** 635 kr.
2. *Rejuvenating lift for neck and décolleté* från Murad jämnar ut hudtonen och gör huden slätare och fastare. **Pris:** 770 kr.
3. *Super restorative décolleté and neck concentrate* från Clarins är ett återfuktande och upptajtande serum med växtextrakt mot rynkor. **Pris:** 845 kr.
4. *Time arrest v-zone neck cream* från Dr Brandt stramar upp och återfuktar med C-vitamin och glykolsyra. **Pris:** 560 kr.
5. *Shiseido white lucency brightening serum* från Shiseido ljusar upp och tar bort döda hudceller för hals och dekolletage. **Pris:** 835 kr.



Så får du snyggare hals och dekolletage

BOTOX

Så funkar det: Injektioner mot rynkor och muskelsträngar på halsen. På halsen löper en tunn muskel, platysma. Hos vissa är den ganska spänd och syns som strängar på halsen. Efter behandling med botulinumtoxin slappnar platysman av och käklinjen blir mer definierad. Har bäst effekt på personer med smal hals. Vistabel, Dysport och Azzalure är andra namn på denna behandling. **Nackdelar:** Risk för blåmärken. Många gillar inte tanken att botox blockerar musklernas nervimpulser. Måste upprepas var tredje eller fjärde månad. **Pris:** Från 3 000 kr. **Mer info:** stureplanskliniken.se

LYFT

Så funkar det: Har du stora hamsterpåsar och/eller kalkonhals med överskott av lös hud är ett lyft vanligen den enda lösningen. Det går att enbart lyfta halsen genom att göra ett snitt vid öronen och strama upp huden. Kombinerar ibland med fettsgugning. Ett annat alternativ är ett så kallat "full face lift" som lyfter hela ansiktet från panna till hals. **Nackdelar:** Dyrt och lång konvalescens-tid. Risk för ärr och känselbortfall i huden. I värsta fall kan nerverna som styr muskulaturen skadas vilket gör att du ser sned ut. **Pris:** Från 35 000 kr. **Mer info:** ak.se

IPL

Så funkar det: Behandling med ljuspulser av infrarött ljus som stimulerar kollagenet vilket gör huden mindre rynkig. Dämpar även pigmentfläckar och ytliga blodkärl. Flera behandlingar krävs vanligen. **Nackdelar:** Ljussnärterna gör lite ont. Rodnad och värmekänsla efteråt. De positiva effekterna kan kvarstå i 5 år men ofta behöver behandlingen upprepas tidigare. **Pris:** Från 1 500 kr. **Mer info:** stureplanskliniken.se

SKINBOOSTER

Så funkar det: Injektionsbehandlingar med hyaluronsyra tillför fukt på djupet och gör att huden blir spänstigare. Fina linjer och ringar på halsen slätas ut. Ungefär tre behandlingar behövs för att få en ordentlig effekt. **Nackdelar:** Otrevligt med nålstick. Risk för blåmärken. Dessutom kan det bildas knölar av materialet som injiceras i den tunna huden. Måste fyllas på en gång per år för bibehållet resultat. **Pris:** Från 2 500 kr. **Mer info:** restylane.se

LASER

Så funkar det: Det finns många metoder, exempelvis fractional/fraxel-laser, där tusentals laserpunkter bearbetar huden för att stimulera kollagenproduktionen och ge slätare hud. Behandlar solskadad hud, fina linjer, rynkor, pigmentförändringar och åldersfläckar. Ofta krävs en kur på flera behandlingar. **Nackdelar:** Knepig när huden på hals och dekolletage är så känslig. Risk för brännblåsor och i värsta fall brännskador. **Pris:** Från 3 000 kr. **Mer info:** ak.se

MICRONEEDLING

Så funkar det: En liten, roller försedd med vassa hullingar, mikronålar, rullas över ansikte, hals och dekolletage. Den kontrollerade skadan startar en läkningsprocess som stimulerar tillväxten av nytt kollagen och elastin vilket gör att huden blir spänstigare och slätare. Lämpar sig för hals och dekolletage med rynkig och solskadad hud med pigmentering och åldersfläckar. Görs ofta i en kur på flera gånger. **Nackdelar:** Lite smärtamt. Viss rodnad och ömhet efteråt. Måste upprepas efter ungefär ett år. **Pris:** Från 1 200 kr. **Mer info:** bluemedispa.se

KOMBINATIONER

Så funkar det: Många skönhetskliniker, exempelvis Akademiklinikens *Perfect dekolletage*, erbjuder en flerstegsraket av skraddarsydda behandlingar för att snygga till hals och dekolletage. Laserbehandlingar, peeling, injektioner och hudvård med mera, kombineras med hudvårdprodukter. **Nackdelar:** Tidskrävande. Övriga nackdelar, se under respektive behandling. **Pris:** 15 000 kr/3 ggr. **Mer info:** ak.se

Det finns många olika kliniker som utför behandlingar och ingrepp. Priserna varierar mycket.

Vi frågar Christoph Martschin, hudläkare på Atelier Restylane:



Varför är halsen så känslig?

– Åldersprocessen beror på förändringar ända från cellnivå upp till strukturen i hudens vävnad. Viktsvängningar och tyngdkraften bidrar. Men cirka 80 procent av hudens åldrande beror på yttre faktorer, främst UV-strålning och rökning. Så i viss mån går det att fördröja ålderstecknen.

Hur kan jag förebygga rynkor och häng där?

– Viktigast är att skydda halsen med en kräm med hög solskyddsfaktor. Försök hålla en jämn vikt och undvik att sova på magen. För då ligger du i en sned vinkel i många timmar vilket kan ge rynkor. Smörj gärna in halsen med en kräm som innehåller peptider, siliciumderivater, aminosyror samt A- och C-vitamin, som stimulerar kollagenproduktionen gör huden spänstigare. *Nectifirm* från Revision skincare och *Prime neck* från Valmont är mina favoriter. Kan beställas på nätet.

Funkar botox eller fillers? Eller måste jag operera?

– Ofta behövs en kombination av olika åtgärder. Laser kan förbättra hudens struktur, pigmenteringar och ha en viss uppstramande effekt. Generellt är huden på halsen känsligare än i ansiktet och man måste välja laser med lägre intensitet. En behandling med radiofrekvensvågor värmer upp bindväven vilket gör att den drar ihop sig och bildar nytt kollagen – ett annat alternativ. Har man synliga muskelsträngar på halsen är behandling med botox effektivt. – Ett snabbt sätt för att öka kollagenproduktionen, minska rynkor och linjer och få bättre lyster är att göra en restylane skinbooster och injicera små droppar hyaluronsyra. Kliniska studier visar att det ökar både hudens spänst och struktur. Det är som att tanka bindvävscellerna med nytt bränsle. Men mot en riktigt kraftig dubbelhaka och/eller mycket hängande överskottshud är det bara operation som hjälper.

Husmorstips! ● Ge halsen ett nyp. Börja på hakan och låt tummen och pekfingeret med lätta nyp vandra längs med käklinjen upp till öronen och tillbaka. Ta sedan en tur även strax under hakan. Upprepa. Smörj in med din kräm. ● **Gymma halsen.** Växla mellan ett överdrivet leende och att forma munnen till ett litet O. Spänn halsen och slappna av. Stå sedan med rak rygg, håll läpparna lätt isär och skjut fram hakan så mycket som du kan. Räkna 1–2–3. Vila. Upprepa 5–10 gånger.

Källa: Karina Ericsson Wärns och Camilla Thulins blogg Granntanter.se

Fler skönhetsproblem och vad du gör åt dem vänd