



Sådan skal min hud også se ud. Jamen, så spørg Ole Henriksen hvordan. Få de bedste tips fra de bedste eksperter i Costume Skønheds brevkasse

COSTUME SKØNHEDS BREVKASSE

På Costume.dk har vi bedt om læsernes skønhedsspørgsmål, som vi har sendt videre til Costume Skønheds panel af eksperter – få svarene på 5 interessante spørgsmål her **TEKST LIV WINTHER**

Hudplejesekspert

OLE HENRIKSEN

Poser under øjnene

Jeg har store problemer med poser under øjnene. Jeg har prøvet alle mulige former for øjencremer, men de hjælper ikke. Kan du give mig nogle råd, før jeg bliver nødt til at prøve kirurgi?

Svar

Vær helt rolig – du behøver ikke at få lavet en kosmetisk operation for at komme af med dine poser under øjnene. En af hovedårsagerne til ophobninger af væske under øjnene kan være, hvis du spiser meget salt mad. Vi glemmer ofte, at salt er gemt i mange madvarer, og at selv lidt

salt kan give hævede øjne. Prøv andre krydderier og urter til at give smag. For at behandle dine øjne mere lokalt, anbefaler jeg, at du river agurk og ruller det sammen med gaze (fås billigt på apoteket) til noget, der ligner en sushirulle. Placer rullerne under dine øjne i 15 minutter, og enzymerne fra agurkerne vil reducere din hævelse markant. Jeg har lavet min Ultimate lift eye gel til netop dette problem. Den bør bevares i køleskabet.



ULTIMATE LIFT EYE GEL FRA OLE HENRIKSEN 455 KR.

Ekstrem tør hud

Jeg har et kæmpeproblem med min hud i ansigtet, specielt kinder, hage og pande. Jeg lider af ekstrem tør hud, der dukkede op sidste vinter. Efter utallige besøg hos en kosmetolog, som gav mig den ene prøve efter den anden, rådede de mig til at gå til en hudlæge, da de mistænkte det for at være rosacea. Det var det ikke. Det blev sommer, og vejret lidt varmere, og det hjalp meget. Så rejste jeg en uge på ferie i Spanien, og min hud blev sig selv. Så gik der et par uger i Danmark, og nu hvor vi er skiftet til et lidt koldere vejr, er den gal igen: Røde plamager og tørre pletter er hverdag, og jeg er ved at gå ud af mit gode skind. Jeg har holdt meget igen med min scrub.

Svar

Inflammationen i din hud afspejler meget sikkert en ubalance i din diæt, samtidig med at du bruger en forkert dagcreme til din huds behov. At spise omega 3-, 6- og 9-fedtsyrer er nøglen til din huds sundhed. Findes i rå kerner og nødder, fede fisk og skønne olier som olivenolie, sesamolie og avocadoolie. Og i kosttilskud, som jeg vil råde dig til at tage. Når du skal lede efter en fugtende dagcreme, så kig efter en, der også indeholder essentielle fedtsyrer, da de er de mest beroligende og behagelige for huden. Som min Herbal day creme spf 15. Til sidst vil jeg lige pointere, at et højt sukkerindtag også kan være skyld i, at huden kan blive rød og inflammatorisk – og du har ganske ret i, at du skal holde dig væk fra scrubs lige nu.



HERBAL DAY CREME SPF 15 FRA OLE HENRIKSEN 425 KR.

Skønhedsekspert og Costumes skønhedsredaktør

LIV WINTHER

Mørke albuer og knæ

Jeg har mørk misfarvning på albuer og knæ, som er taget til i løbet af årene. Har I et godt råd til at 'blege' misfarvede knæ og albuer, så de ikke ser ud, som om de er beskidte?

Svar

Knæ og albuer er ikke beskyttet af muskler eller fedtlag, og da de ofte bruges til at støtte en stor del af vores vægt med, bliver huden overbelastet og kan blive dækket af hård brunlig hud. Hvis du har tendens til meget mørke knæ og albuer, skal du fjerne lagene af døde hudceller, så du kan komme til de hudceller, der er under. Det bør gøres i slutningen af dit bad, når huden er opløst af vandet og dermed nemmere kan eksfolieres med en skrubbhandske eller en bodyscrub. Der findes et fodpræparat, der hedder Balsan – det kan du også bruge på hård hud andre steder end på fødderne. Væd et stykke vat, og lad det ligge på området i cirka 20 minutter. Den hårde hud er opløst, og du kan nå igennem med creme.

COSTUME SKØNHEDS EKSPERTPANEL



Hudplejesekspert Ole Henriksen

Han startede med at mikse naturlige ingredienser til hudplejeprodukter i sit køkken. For nylig solgte han sit hudplejemærke til luksusgiganten LVMH, men er stadig kreativ leder. Ole Henriksen, 60 år, er uddannet kosmetiker, har talrige fans blandt Hollywoods stjerner og er stor fortaler for DIY-tricks. "Hudpleje er virkelig en lidenskab for mig, og igennem årene har jeg opbygget en viden, som det glæder mig at kunne dele med dig," siger Ole Henriksen.



Skønhedsekspert Costumes skønhedsredaktør, Liv Winther

Hun spotter tendenserne, næsten inden den sidste model er gået af catwalken, og serverer dem smukt og brugbart for dig hver måned. Liv Winther, 35 år, er uddannet frisør og makeup-artist og har et tip til hver en beauty-overvejelse. "Der er mange måder at prøve nye farver og tendenser af på. Det handler om at få dem til at forme sig efter dig og ikke omvendt," siger Liv Winther.



Hårekspert Palma Sørensen

Hun har en af Københavns bedste frisersaloner (i Ny Østergade 5), en særlig evne til at læse sine kunders hår og behov og sælger som den eneste på Sjælland og Fyn det hotte amerikanske naturhårmærke Aveda. Palma Sørensen, 52 år, er uddannet frisør og har 30 års erfaring indenfor cool klipning, pleje og styling.



Ernæringsekspert Christina Bendix

Hun er ernæringsekspert for modelbureauet 2pms modeller, laver workshops, holder foredrag og er stor fortaler for proteinrig morgenmad og et balanceret blodsukker. Christina Bendix, 36 år, er uddannet diætist og har mere end 12 års erfaring indenfor sund kost og træning.

The winner takes it all. Hun får i hvert fald en flakon Chloé-duft, hvis hendes skønhedsspørgsmål er blevet trykt her på siden. Duften er Love Chloé til en værdi af 595 kr. for 50 ml. Vinderne får direkte besked.



Det halve eller det hele

Denne sæson er der igen meget fokus på øjenmakeup, men hvad med læberne? Skal de stadig være i fokus med farverig læbestift? Og skal neglene også larme? Jeg er lidt forvirret.



HAND- UND FUSSPFLEGE FRA BALSAN 145 KR.

Svar

Hvis du vælger at sætte fokus på både øjne og læber til vinterens fester, bør du gå efter fokus på dine vipper og dine læber. På den måde forbliver looket rent, på trods af fokus på både øjne og læber. Gucci er et godt eksempel på looket. Varier med farven på læberne. Lige fra beige-brune som hos Chloé til skrigende røde som hos Giles. Det er smukt, når neglene er i samme farve som læberne, men uden at være præcis samme nuance. Held og lykke med makeuppern.



COLOUR ELIXIR LIPSTICK I AUBERGINE FRA MAX FACTOR 89 KR.

Hårekspert

PALMA SØRENSEN

Små hår kan tæmmes

Jeg kunne godt bruge et par tips til at tæmme mit hår. Når jeg vil sætte mit hår op i enten en hestehale eller knold, stritter 20 små krøllede hår ud til alle sider. Jeg har prøvet hårlak, men efter få minutter stritter de igen.

Svar

Jeg vil anbefale et glatteprodukt, der blødgør håret. For eksempel Avedas Be curly style prep, der udover at blødgøre stride afstikker beskytter mod fugt og dermed også krus. Kom produktet i håret, inden du fontører det – helt ind på de små krøller. Håret skal tørres helt tørt og derefter gattes med et glattejern eller strækkes glat omkring en stor rundborste. Kom eventuelt lidt lak på til sidst, når håret sidder i den frisure, du ønsker – det forsegler de små hår yderligere.



BE CURLY STYLE PREP FRA AVEDA 260 KR.



Motiver dig selv med en slikdag om ugen, og smid alt det lyse mad ud, foreslår Costume Skønheds ernæringsekspert, Christina Bendix

Ernæringsekspert

CHRISTINA BENDIX

Den største kostsynder

Jeg vil gerne lave en kostændring og tabe et par overflødige kilo, men er ikke klar over, hvad der er den største synder i min kost, og er heller ikke gearet til den helt store kostomlægning. Derfor vil jeg høre: Hvis jeg kun skulle skære én ting fra i min kost, hvilken ville du så fjerne?

Svar

Synder nummer et er at spise meget sukker eller mad, der indeholder tomme kalorier. Tomme kalorier bidrager som regel med mange kalorier, så du spiser en masse uden at blive ordentlig mæt. Og det resulterer i, at du så spiser mere, men aldrig bliver rigtig mæt. Dit blodsukkerniveau bliver ustabil, og det øger følelsen af sult og trangen til at spise mere af det søde. Og så har du gang i en ond spiral. De tomme kulhydrater kan deles op i to grupper. Den ene gruppe er alle de usunde snacks som slik, lys chokolade, kager, sodavand. Den anden gruppe er lyst brød, pasta, ris, kartofler, store mængder frugter og frugtjuice, yoghurt med sukker og drikkeoghurt. Så mit råd er: Noter, hvor meget du spiser af ovenstående, gerne over en uge. Det vil klart give dig et indblik i, hvor skidt eller godt det står til. Skal du synde, så synd med god samvittighed, for eksempel i mørk kvalitetschokolade. Kan du ikke leve uden slik eller lys chokolade, så spis det maksimalt en gang ugentligt. Skift til fuldkornsprodukter og hvide ris til brune ris, skær ned på frugt, og husk at et glas juice er lig med et styk frugt. Så altså – ud med alt det lyse, ind med mad, der mætter. Gevinst. Så spiser du mindre – for du bliver nemmere mæt. Og måske taber du dig endda et par kilo.