

Útlit og fegurð

17. maí 2016

KYNNINGARBLAÐ Actavis| Artica

Rosazol, fyrsta og eina lyfið án lyfseðils við rósroða

Rósroði er langvinnur sjúkdómur sem lýsir sér með roða, bólum, graftarbólum, æðasliti og stundum þrota í andliti. Rósroði er hvítleiður og mikilvægt að meðhöndla hann sem fyrst til að halda einkennum í skefjum. Nú er hægt að fá lyfið Rosazol við rósroða án lyfseðils.

„Ætla má að allt að 10 prósent Íslendinga þjáist af húðsjúkdómnum rósroða en ekki eru til greinargóðar upplýsingar um algengi sjúkdómsins hér á landi,“ segir Guðfinna Ármannsdóttir, markaðsfulltrúi lausasölulyfja hjá Actavis, en bendir á að samkvæmt Mats Berg yfirlækni og dósent við háskólann í Uppsala sé algengi rósroða í Svíþjóð um 14 prósent hjá konum og 5 prósent hjá körlum*1.

Rósroði (e. rosacea) er húðsjúkdómur sem hrjáir fullorðið fólk, en líkist einna helst bólóttri húð unglunga. Rósroði kemur yfirleitt ekki fram hjá fólki fyrr en eftir þrítugt og kemur fyrst fram sem roði á höku, kinnum, nefi eða enni. „Til að byrja með er þessi roði að koma og fara og einkennin oft tekin sem eitthvað tilfallandi, sólbruni eða eitthvað slíkt og því hunsuð,“ segir Guðfinna en húðsjúkdómurinn, sem er krónískur, er talinn vera nokkuð vangreindur og vanmeðhöndlaður.

„Sjúkdómurinn er algengari hjá konum en erfiðustu tilvikin eru oftast hjá körlum. Líklega er það vegna þess að konur leita sér fyrr hjálpar en karlar,“ segir hún en engin lækning er til við rósroða. „Hins vegar má meðhöndla einkenni hans með lyfjum og breyttum lífsstíl.“

Ef fólk grunar að það sé með rósroða mælir Guðfinna með því að það fái greiningu hjá lækni sem ráðleggi viðeigandi meðferð. „Því fyrr sem rósroði er meðhöndlaður því líklegra er að hægt sé að ná árangri í að halda einkennum í skefjum,“ segir hún en ef ekkert er að gert verður roðinn varanlegri, hárfæðar verða sýnilegri og bólur koma fram. Nefið getur orðið rautt og bólgið, sérstaklega hjá karlmönnum, og í sumum tilfellum verða augun viðkvæm, jafnvel vökvakennd og blóðhlaupin.

Ástæða rósroða er óþekkt en líklegt er að þættir sem leiða til útvíkkunar æða



Guðfinna Ármannsdóttir, markaðsfulltrúi lausasölulyfja hjá Actavis.

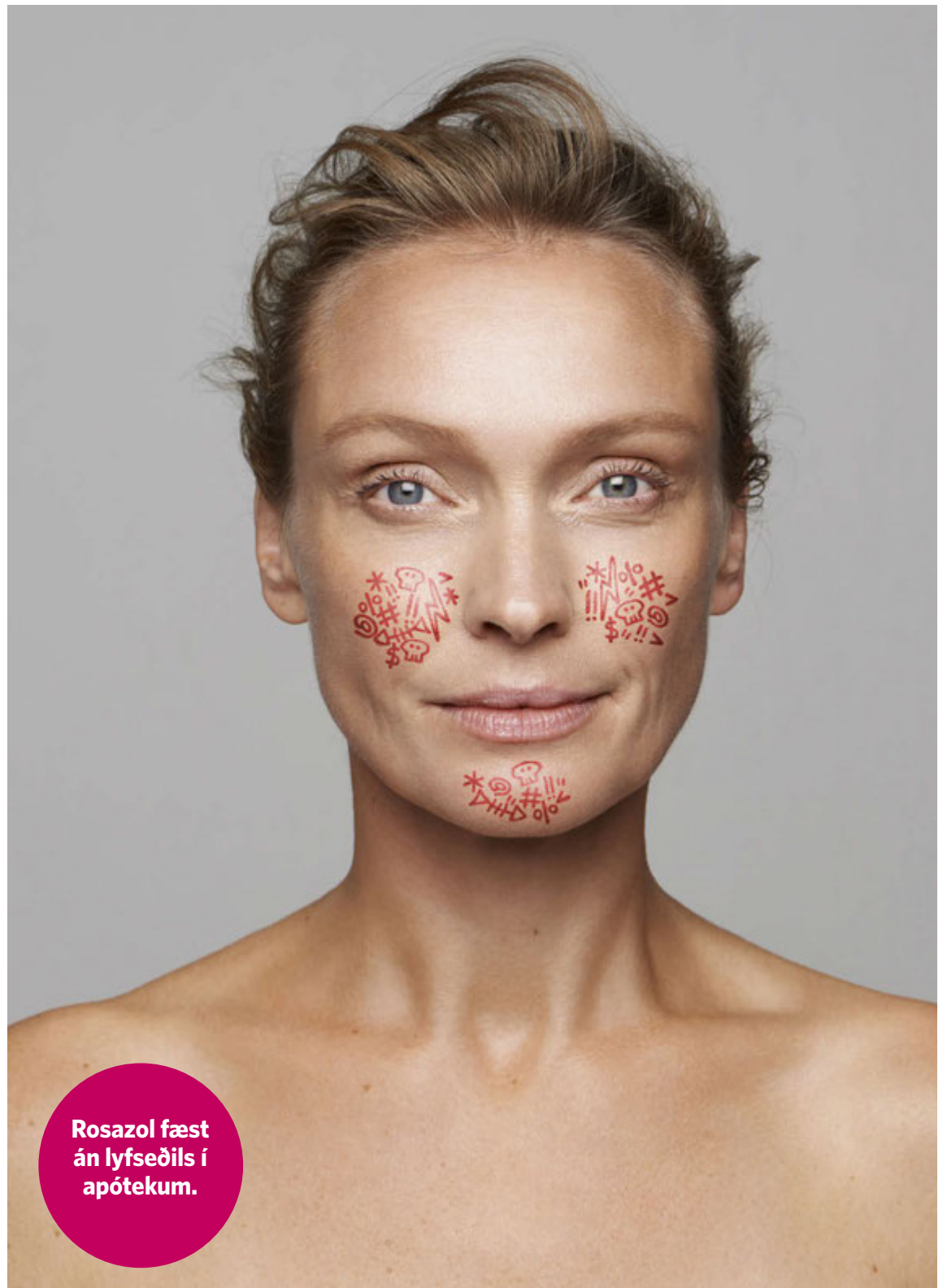
geri hann verri. Til dæmis heitir drykkir, vín, kryddaður matur, sól, hiti og raki, kuldi og vindur auk þess sem tilfinningalegt og líkamlegt álag getur ýtt undir einkennin.

Hingað til hafa lyf við rósroða verið lyfseðilsskyld en nú er hægt að fá lyfið Rosazol án lyfseðils. „Innihaldsefnið í Rosazol-kreminu er vel þekkt undir nafninu metróníðazól 1%. Það hefur verið hægt að fá gegn lyfseðli um árabíl og hefur verið ein mest notaða útvortis meðferð við rósroða. Það er því ánægjulegt að segja frá því að Rosazol er nú aðgengilegt öllum þeim sem hafa greinst með rósroða,“ segir Guðfinna.

*1. Berg M, Liden S. An epidemiological study of rosacea. Acta Derm Venereol 1989;69:419-23.

EINKENNI RÓSROÐA:

Roði
Bólur og graftarbólur
Æðasliti



Rosazol fæst án lyfseðils í apótekum.

Rósroði (e. rosacea) er húðsjúkdómur sem hrjáir fullorðið fólk, en líkist einna helst bólóttri húð unglunga.

Notkunarvið: Rosazol 10 mg/g krem inniheldur virka efnið metróníðazól. Lyfið tilheyrir flokki sýklalyfja, virkt gegn nauðbundnum (obligate), loftfælum bakteríum og frumdyrum og ætlað til staðbundinnar notkunar við rósroða. Áður en meðferð með Rosazol kremi hefst skal lækni staðfesta sjúkdómsgreininguna. **Sérstök varnarorð:** Forðast ber að kremið berist í augu eða á slímhúð. Forðast ber sterkt sólarljós og útfjólublátt ljós (sólþöð, sólarlampa og útfjólubláa lampa) meðan á meðferð með metróníðazóli stendur. Við ertingu ætti að bera Rosazol sjaldnar á eða gera hlé á notkun þess. Forðast ætti ónauðsynlega og/eða langvarandi meðferð með Rosazol. Metróníðazól er nítroímíðazól og þarf að nota með varúð ef fram koma einkenni um blóðmeini eða saga er um slíkt. Lyfið inniheldur cetýl- og cetostearylalkóhól sem getur valdið staðbundnum húðviðbrögðum (t.d. snertihúðbólgu). Sjúklingnum er ráðlagt að leita lækni ef þörf krefur. **Meðganga og brjóstgjöf:** Metróníðazól má aðeins nota á meðgöngu sé það metið lífsnauðsynlegt. Meta þarf m.t.t. mikilvægis meðferðarinnar fyrir móðurina hvort hætta eigi eða gera hlé á meðferð með Rosazol við brjóstgjöf. **Skömmtun:** Þunnt lag af Rosazol er borið á svæðið sem á að meðhöndla, tvisvar á dag, að morgni og að kvöldi. Meðalmeðferðartími er breytilegur eftir löndum en er venjulega 3 til 4 mánuðir. Meðferð ætti ekki að standa lengur en ráðlagt er en þó má lækni sem ávísar lyfinu framlengja meðferðina um aðra 3 til 4 mánuði þegar rík ástæða er til og í samræmi við alvarleika sjúkdómsins. Beri meðhöndlun ekki markverðan árangur ætti að hætta henni. **Markaðsleyfishafi:** Actavis Group hf. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Apríl 2016.

Gyllt á augum og rauður varalitur

Förðunarfræðingurinn **Anna Hrefnudóttir** leyfir lesendum að kíkja í snyrtibudduna sína sem inniheldur mikið af flottum vörum. Hún segist ekki geta verið án þessara klassísku vara, rakakrems, maskara og góðs hyljara.

Anna Hrefnudóttir er nýflutt heim frá Los Angeles þar sem hún lærði kvikmyndaförðun með áherslu á „special effects“. „Ég ákvað að flytja heim og reyna á markaðinn hérna en reyni ef til vill við Los Angeles í framtíðinni. Mér finnst merkilegt hvert kvikmyndageirinn stefnir hér á landi. Við erum með svo mikið af flottu kvikmyndagerðarfólki sem mun ná langt og ég ætla að staldra við eins lengi og ég hef vinnu,“ segir hún og brosir.

Hvaða snyrtivörur eru í uppáhaldi?

Rakakremið frá Clinique er í ofboðslega miklu uppáhaldi hjá mér. Ég er með mjög erfiða húð, bæði þurra og olúkennda, þannig að þetta krem kemur jafnvægi á hana. Mac Foundation stendur alltaf fyrir sínu, ég nota Studio Fix Fluid því ég vil hafa góða þekju og svo auðvitað góðan maskara. Ég hafði leitað lengi að góðum maskara og fann loksins þann eina rétta í Sephora. Hann heitir Better Than Sex og er frá Too Faced. Annað sem ég kaupi í hverri ferð í Sephora er augnabrunagelið Gimme Brow frá Benefit, það hefur breytt lífi mínu. Svo nota ég Eyebrow Cake Powder frá NYX til að fylla í litinn. Upphaldsvaraliturinn minn þessa stundina er So Select frá MAC, hann er fullkominn í daglegu förðunina.

Anna segir Mac Foundation alltaf standa fyrir sínu, hún notar Studio Fix Fluid því hún vill hafa góða þekju.



Hvaða vörur notar þú daglega?

Gott rakakrem, meik, maskara, sólarpúður og varasalva.

Hefur þú lengi haft áhuga á förðun?

Eiginlega frá því ég man eftir mér. Ég var stelpa í öðrum bekk sem stalst í skólann með fjólubláan augnskugga og bleikan varalit en það var ekki fyrr en ég varð 22 ára sem ég áttaði mig á því að ég gæti í raun gert þetta að starfi og dreif mig þá í nám til Los Angeles.

Hvernig malar þú þig þegar þú ætlar út á lífið?

Ég kann alltaf að meta gott smokney og rauðan varalit. Ég er mjög hrifin af gylltu núna og hefur það verið svona „go to look“ hjá mér á skrállinu.

Hvað er best að gera til að hugsa vel um húðina?

Ég nota Clinique 3 Step Skin Care sem hefur algjörlega bjargað minni húð. Ég passa að þrifa húðina á hverju kvöldi og skola hana með vatni á morgnana. Það er ekkert betra fyrir húðina en tært vatn.



Anna Hrefnudóttir er nýflutt heim frá Los Angeles þar sem hún lærði kvikmyndaförðun með áherslu á „special effects“. Hún sýnir lesendum hér sínar eftirlætis snyrtivörur. MYND/VILHELM

Speed Brow frá Benefit hefur breytt lífi Önnu, að hennar sögn. „Ég er með mjög þykk augnabrunahár en þetta heldur þeim alveg í stað.“



„Rakakremið frá Clinique er í ofboðslega miklu uppáhaldi hjá mér. Ég er með mjög erfiða húð, bæði þurra og oliukennda þannig að þetta krem kemur jafnvægi á það,“ segir Anna.



Anna leitaði lengi að góðum maskara og fann loksins þann eina rétta í Sephora. Hann heitir Better Than Sex og er frá Too Faced.

Áttu einhverja fyrirmynd þegar kemur að förðun?

Förðunarfræðingurinn Ve Neill er ótrúleg, ég hitti hana á ráðstefnu úti og hún er í algjöru uppáhaldi.

Hún er drottning kvikmyndanna úti og hefur

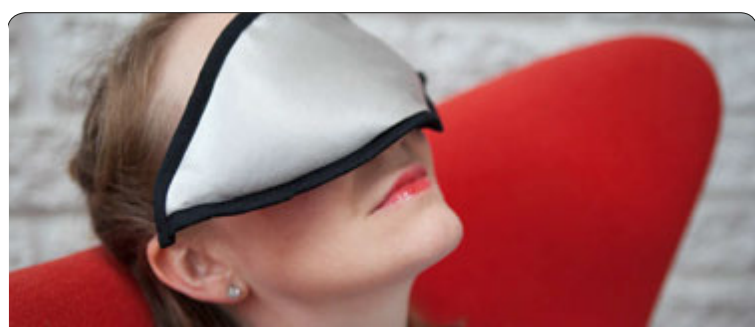
verið með í ráðum við allar stærstu kvikmyndir í heiminum.

Hvar kaupir þú snyrtivörur helst?

Ég elska að fara út í heim og kaupa mér eitthvað nýtt og spennandi sem er ekki til hér. En hérna heima þá versla ég aðallega í MAC og í Modus þar sem ég vinn.

Eyðir þú miklu í snyrtivörur?

Já, ég hugsa að á síðastliðnu ári hafi ég eytt yfir milljón í vörur fyrir „kittið“ mitt. Ég legg mikið upp úr því að eiga góðar vörur sem endast og kaupi þær í miklu magni. Fyrir mína persónulegu snyrtibuddu er það ekkert svo mikið, ég vildi óska að snyrtibuddan mín væri eins flott og sú sem ég nota á þær sem koma í förðun til mín en þær fá forgang á það flotta.



Augnhvílan

Margnota augnhitapoki

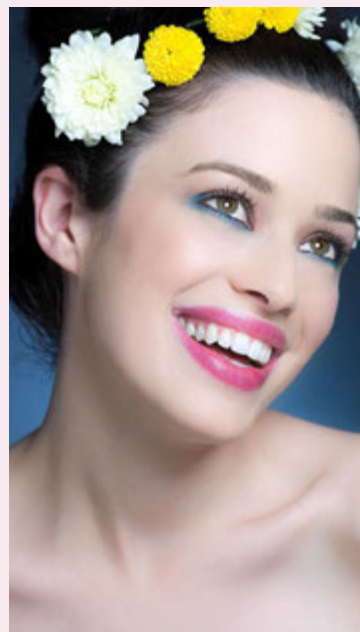
Ef augnhvílan er notuð tvisvar á dag með reglulegu millibili hefur hún jafnan jákvæð áhrif á hvarmabólgu (Blepharitis), vanstarfsemi í fitukirtlum, augnþurrk, vogris, augnhvarma-blöðrur og rósróða í hvörmum/augnlokum.



Fæst í helstu apótekum og Eyesland Gleraugnaverslun, Glæsibæ

UNDIRSTRIKAÐU AUGUN

- Teiknaðu mjóa svarta línu í kringum allt augað til að undirstrika augnumgjörðina og draga fram augnlitinn. Hafðu eyrnápinna og augnfarðahreinsi við höndina til að hreinsa misfellur. Ef þú vilt mýkri línu má nota dökkan augnskugga í stað þess að vera með blautan liner og bera hann á með mjóum pensli.
- Ekki nota augnskugga í sama lit og augun. Litur þeirra nýtur sín betur ef þú býrð til andstæður. Bláeygðir ættu til dæmis að nota ferskjulitaðan skugga og brúneygðir bláan.
- Berðu gljáa á kinnbeinin og undir augabrunirnar. Það dregur athygli að augnsvæðinu.
- Notaðu eins dökkan baugahyljara og þú kemst upp með til að hylja bauga. Þannig verður



- ur minnst úr pokunum.
- Prófaðu bláan eyeliner. Með honum virkar hvítan bjartari.
- Ef þú ætlar að vera með dökka smokey-förðun er mikilvægt að annar farði sé látlaus.
- Slepptu því að setja maskara á neðri augnhárin en settu þeim mun meira á þau efri. Þannig virðast augun opnari auk þess sem minni hætta er á að grár litur smitist niður á baugasvæðið sem gerir þig preytulega.
- Dökkur augnfarði getur látið augun sjálf líta út fyrir að vera minni. Notaðu því bjarta sanseraða augnskugga með.
- Notaðu alltaf blöndunarbursta til að jafna upp skarpar línur.
- Forðastu brúna augnskugga sem fara út í rautt. Þeir gera þig preytulega.

SOTHYS | SUN CARE

Falleg, nærð og ljómandi húð í sumar.

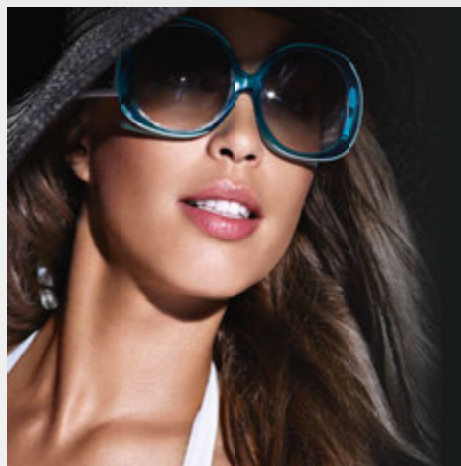
BRÚNKUHVETJANDI GEL:

- UNDIRBÝR OG ÖRVAR HÚÐINA FYRIR SÓLBÖÐ
- FALLEG OG JÖFN BRÚNKA

BRÚNKUGEL:

- BRÚNKUGEL FYRIR ANDLIT OG LÍKAMA
- FALLEG OG NÁTTÚRULEG BRÚNKA

Nýjar vörur frá Sothys með ljúfum ilmi; self-tanning gel face&body, face and body tanning enhancer, shower gel og shimmering olía. Veita húðinni góðan raka. Ljómaðu í sumar!



SOTHYS
PARIS

www.sothys.com

ÚTSÖLUSTADIR:

HAGKAUP KRINGLUNNI, LYFJA SMÁRATORGI, LYFJA SMÁRALIND, LYFJA KEFLAVÍK, LYFJA LÁGMÚLA, LYFJA BORGARNESI, LYFJA NESKAUPTAD, ÁRBÆJARAPOTEK, GARDSAPOTEK, APOTEK SIGLU ARDAR, SJÖRNUSÓL, SNYRTISTOFAN HILMA, SNYRTISTOFAN ARONA, SNYRTISTOFAN FAGRA, SNYRTISTOFAN WANITA, SNYRTISTOFAN DEKURDÍS, SNYRTISTOFAN APACO OG HÁRGREIÐSLUSTOFAN FLIKK.

Húðslípun með laser er árangursrík

Ástæður þess að fólk fer í húðslípun geta verið margvíslegar. Ungt fólk leitar sér hjálpar þegar ljót ör myndast í andliti, til dæmis eftir unglingsbólur. Eldra fólk er frekar að sækjast eftir að losna við ör eða hrukkur.

Ágúst Birgisson lýtalæknir segir að á undanförunum árum hafi venjuleg húðslípun með demantsbor vikið fyrir laser-tækni. „Húðslípun hefur verið gerð með demantsbor eða -slípara. Þá eru ystu lög húðarinnar slípuð niður. Ég nota staðdeyfingu eða svæfingu ef það þarf að fara djúpt í húðina. Við gerum þetta við fínar hrukkur eða hrjúf ör, allar misfellur í húðinni. Það næst yfirleitt mjög góður árangur með slípun. Oftast þarf bara að koma einu sinni en einstaka sinnum þarf að endurtaka meðferðina eftir nokkra mánuði. Lýtalæknar fara mun dýpra í húðina en gert er á snyrtistofum. Þannig náum við mjög góðum árangri,“ útskýrir Ágúst.



Ágúst Birgisson lýtalæknir.

Slípun eftir bólur

„Að undanförunum hefur laserinn komið mikið í staðinn fyrir húðslípun. Það er hægt að gera svipada hluti með laser og slípara eða bor. Oft vinnur maður fyrst með laser en ef það dugur ekki er notaður demantsbor. Laser-tæknin hefur tekið þetta nokkuð yfir því sú aðferð hefur reynst vel. Það er hægt að vinna með húð kvenna og karla.“

Annars er mjög misjafnt eftir húðgerð hvað er hægt að gera og hvernig,“ segir Ágúst ennfremur. „Þunna og viðkvæma húð er ekki hægt að slípa jafn mikið niður og grófa húð. Algengasti aldur fólks sem biður um húðslípun er 18-22

ára. Aðallega er þá verið að slípa eftir bólur. Eldra fólk vill losna við hrukkur í kringum munn og augu, oft sem hafa myndast vegna reykinga. Flestir vita að reykingar skaða húðina.“

Að mestu hættulaust

Ágúst segir að fólk sjái fljótt mun á sér eftir húðslípun. „Fyrst á eftir er húðin léttblæðandi og sár, eftir tvo þrjá daga verður hún rauð. Það tekur síðan nokkrar vikur fyrir húðina að jafna sig og á meðan er ekki hægt að fara til dæmis í sólbað. Meðferðin er hættulaus en ef það er farið of langt ofan í húðina



Húðslípun gerð með laser af húðlæknum hefur mikið til tekið við af húðslípun lýtalækna með demantsbor.

getur myndast ör. Þess vegna ætti alltaf að leita til fagmanna. Læknirinn sér strax um hvaða húðgerð er að ræða.“

Ágúst segir að færri leiti til sín í húðslípun eftir að laser-tæknin fór að ryðja sér til rúms. Laser-

þjónusta er ekki veitt í Domus Medica þar sem hann starfar. Húðsjúkdómalæknar eru frekar með laser heldur en lýtalæknar, að sögn Ágústs. Bolli Bjarnason hjá Útlitslækningu vinnur mikið með laser og eins er unnið með

laser á Húðlæknastöðinni á Smáratorgi. „Stundum á laser betur við en demantsslípun og stundum ekki. Það þarf að veiga og meta hjá hverjum og einum. Það er minna inngríp þegar laser er notaður og léttari deyfingar.“

MAX FACTOR X

NÝTT

VOLUPTUOUS FALSE LASH EFFECT MASKARI

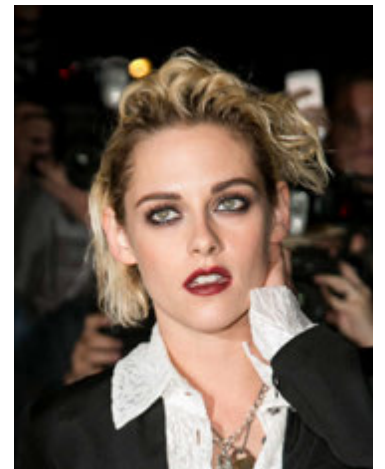
NÝR byltingarkenndur SPÍRALLAGA BURSTI sem LYFTIR, aðskilur og þykkir augnhárin. Endi burstans auðveldar að ná til allra minnstu augnháranna. Opnari ásýnd augnana.

www.maxfactor.is www.medico.is

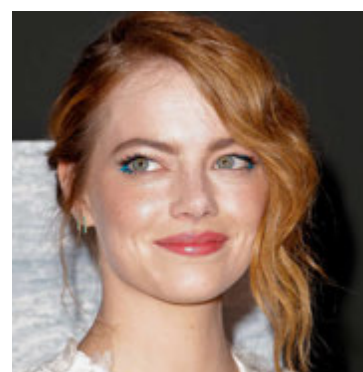
THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS

Skipt um lit

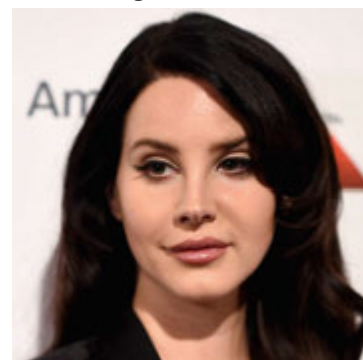
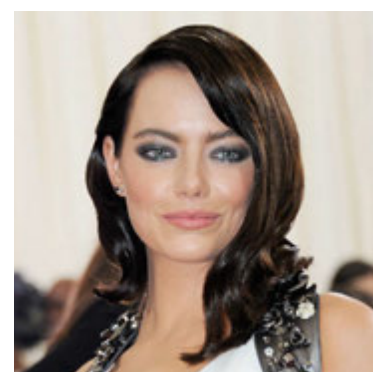
Margar stjórnur skipta um hárlit eins og við hin um nærfatnað. Leikkonurnar Kirsten Stewart og Emma Stone og söngkonan Lana Del Rey eru á meðal þeirra sem skarta nýjum lit og klippingu þessa dagana.



Kristen Stewart kaus ljósan lit fyrir árið 2016.



Emma Stone skipti rauðu lokkunum út fyrir dökka þegar hún mætti í Met Gala veisluna á dögunum.



Lana Del Rey skipti dökkbrúna litnum út fyrir rauðari tóna.



— *Hver er þinn* —
UPPÁHALDS?
100% náttúruleg fegurð

BURT'S BEES®

NeoStrata® **RESTORE**



DAY TIME PROTECTION

Rakagefandi, olíulaust krem sem gefur húðinni góðan raka og veitir vörn gegn UVA g UVB geislum sólar. **Fæst í apótekum. [facebook.com/neostrata](https://www.facebook.com/neostrata)**

Sólarvörn í hæsta gæðaflokki

Allir þurfa að verja húð sína. Lancaster hefur verið leiðandi í framleiðslu sólarvarna og annarra húðvara í 65 ár og eru vörurnar í hæsta gæðaflokki. Þróuð rannsóknarvinna skilar frábærri vöru sem ver húðina fyrir hættulegum UVA- og UVB-geislum sólarinnar.

Rannsóknarvinna Lancaster spannar meira en fjóra áratugi. Lancaster heldur úti eigin rannsóknarstofum bæði í Evrópu og Bandaríkjunum við góðan alþjóðlegan orðstír og tryggir þannig gæði og uppruna vöru sinnar.

Lancaster hefur oft verið meðal þeirra fyrstu til að kynna byltingarkenndar nýjungar í vörum sínum, meðal annars er varða A-vítamínupptöku húðarinnar (retinol), súrefnisbindingu, andoxunarefnisblöndur með beina virkni á erfðaeftni húðarinnar (DNA) og varnir gegn innrauðu ljósi. Vörur Lancaster búa því yfir þeim mikilvæga eiginleika að veita bæði vörn og varðveita eiginleika húðarinnar samtímis. Lancaster hefur einkaleyfi á þessari einstöku tækniþróun sinni.

Lancaster SUN BEAUTY línan inniheldur vörur við allra hæfi því þær spanna allt frá 6 SPF í styrkleika til 50+ SPF með ólíkri áferð allt eftir því hvað hentar hverjum og einum. Hægt er að velja úr vörum sem sérstaklega eru ætlaðar andlitinu, líkamanum, hárinu eða vörum sem veita hraðari og dýpri brúnku. Áferðin er margs konar, meðal annars silkimjúk húðmjólk, olíur, krem, gel og léttur úði. Ásamt því að veita mjög góða vörn gefa vörurnar húðinni mjög góðan raka og



AF HVERJU LANCASTER?

- Sólageislarnir UVA, UVB og innfarauðir geislar geta haft vond áhrif á húðina og DNA-frumur okkar.
- Lancaster ver húðina fyrir UVA, UVB og infrarauðum geislum með sérstakri formúlu sem fyrirtækið hefur einkaleyfi á.
- 65 ára reynsla í sólarvörnum.
- Rekur rannsóknarstofur í Evrópu og Bandaríkjunum við góðan orðstír til að búa til sem bestar sólarvarnir fyrir þig.
- Lancaster veitir ekki aðeins vörn gegn sól heldur gefur húðinni mikinn raka og ver DNA-frumurnar okkar svo húðin verði fyrir sem minnstum áhrifum af sól og er fljót að jafna sig.
- Sportlínan er vatnsheld, svitaheld, má fara á blauta húð og fer fljótt inn í húðina.
- Barnalínan er með SPF 50, er vatnsheld, má fara á blauta húð og sandurinn á ströndinni festist ekki við húðina.

viðheldur húðin þannig styrkleika sínum.

Lancaster SUN SPORT vörurnar eru sérstaklega þróaðar fyrir þá sem eru aktívir og mikið á ferðinni, þar af leiðandi henta þær ákaflega vel ípróttafólki eins og nafnið ber með sér. Sólarvörnin er í úðaformi, er vatns- og svitaheld og má bera

varnarstyrkleika og má bera beint á blauta húð. Hægt er að velja um sólkrem eða léttan úða en bæði kremið og úðinn hafa varnarstuðul 50 og veita vörn gegn UVA- og UVB-geislum og innrauðu ljósi. Vörurnar eru prófaðar af húðlæknum, barnalæknum og auðvitað börnunum sjálfum.

Lancaster AFTER SUN vörurnar næra og róa húðina að loknu sólbæði og færa húðinni allan þann raka sem hún þarfnast. Hægt er að fá vörur sem eru einungis ætlaðar líkamanum en einnig andliti og líkama. Þá er nýjung í flokknum sem kallast Tan Maximizer sem lætur brúnkuna endast allt að mánuði lengur auk þess sem varan hefur strax róandi áhrif á húðina og veitir henni raka.

Nánari upplýsingar má finna: <http://www.lancaster-beauty.com/>, Lancaster fæst í völdum verslunum hjá Hagkaupum, Lyfju, Lyfjum og heilsu og Apóteki Vesturlands.

VELVET TOUCH CREAM RADIANT TAN SPF30

Hentar ljósri og miðlungsdökkri húð og veru í miðlungssterkri sól.

COMFORT TOUCH CREAM GENTLE TAN SPF50

Hentar mjög ljósri húð og veru í sterkri sól.

SILKY MILK FAST TAN OPTIMIZER SPF15

Hentar miðlungsdökkri húð og veru í miðlungssterkri sól.

OIL-FREE MILKY SPRAY SUBLIME TAN SPF15

Hentar miðlungsdökkri/dökkri húð og veru í miðlungssterkri sól.

OIL-FREE MILKY SPRAY SUBLIME TAN SPF30

Hentar ljósri eða miðlungsdökkri húð og veru í sterkri sól.

TAN DEEPENER TINTED SPF6/SPF15

Hentar miðlungsdökkri/dökkri húð og veru í miðlungssterkri sól. Með aukð magn brúnkuörvandi einda.

VELVET MILK SUBLIME TAN SPF 30

Hentar ljósri eða miðlungsdökkri húð og veru í sterkri sól.

Fallegt hár og engin flasa

Þurr og flagnandi hársvörður eða flasa er hvítleitt vandamál sem hrjáir allt að helming mannkyns af báðum kynjum eftir að unglingsárum lýkur. Þessu ástandi getur fylgt kláði og roði í hársverði og lausar húðflýgsur sem við viljum losna við. Ýmis ráð við flösunni má reyna heima með því að kíkja í búrhillurnar og baðskápinn en eftirfarandi ráð eru fengin af www.rd.com.

1. Tea tree-olía

Sjampó sem innihalda tea tree-olíu eru sögð virka vel gegn flösu. Eins mætti prófa að bæta nokkrum dropum af tea tree-olíu út í sjampóið sem til er heima.

2. Munnskol

Við mikilli flösu mætti reyna að skola hárið og hársvörðinn með munnskoli eftir að það hefur verið þvegið með sjampói. Bera svo hárnæringu í hárið á eftir. Sýkladrepaandi eiginleikar munnskolsins þykja virka vel gegn skán í hársverðinum.

3. Ólífuolía

Með því að nudda ólífuolíu í hársvörðinn að kvöldi og sofa svo með sturtuhettu á höfðinu yfir nótt má losna við flösu. Að morgni ætti að þvo hárið vel með sjampói. Það gæti virkað vel að nota sjampó sem inniheldur ólífuolíu.

4. Aloe vera

Með því að nudda Aloe vera-geli í þurran hársvörðinn áður en hárið er þvegið má losna við kláða.



5. Eplaedik

Eplaedik þykir virka vel á flösu þar sem sýran í edikinu á að hamla vexti sveppa. Blandið ¼ bolla af eplaedik við ¼ bolla af vatni í úðabrusa og úðið í hársvörðinn. Vefjið handklæði um höfuðið og látið bíða í fimmtán mínútur eða klukkutíma. Þvoði þá hárið. Gæti verið gott að gera tvisvar í viku.

6. Kókosolía

Kókosolía skilur ekki einungis eftir sig góðan ilm í hárinu heldur hjálpar hún til við að eyða flösu. Nuddið 3-5 matskeiðum af kókos-

olíu sem búið er að mýkja og látið bíða í klukkustund. Þvoði þá hárið með sjampói. Það gæti verið sniðugt að nota sjampó sem þegar inniheldur kókosolíu.

7. Sítrónusafi

Nuddið 2 matskeiðum af sítrónusafa í hársvörðinn og skolið svo með vatni. Hrærið þá 1 teskeið af sítrónusafa út í einn bolla af vatni og skolið hárið með því. Þetta ætti að endurtaka daglega þar til flasan hverfur. Sítrussýran þykir koma jafnvægi á hársvörðinn svo ekki myndist flasa.



Sítrónusafi getur gagnast þeim sem vilja losna við flösu.

BÍLAR & FARARTÆKI



TOYOTA Land cruiser 150 GX. Árgæð 2014, ekinn 54 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.590.000. Rnr.991696.



VW Caddy ecofuel. Árgæð 2008, ekinn 121 P.KM, metan, 5 girar. Verð 1.190.000. Rnr.280136.



RENAULT Megane berline bosc. Árgæð 2015, ekinn 17 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.490.000. Rnr.240766.



MERCEDES BENZ S 600. Árgæð 2003, ekinn 110 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.490.000. Rnr.991641.



Kia Sportage EX 4 wd. world cup. Árgæð 2014, ekinn 27 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.490.000. Rnr.290130. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

ASKJA notaðir bílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is



KRÓKUR
Við flytjum bifreiðar og vinnuvélar á öruggan og hagkvæman hátt.

Krókur
Sími: 522 4600
http://www.krokur.net

Endalaust 365

NET
1.000 KR.*

ÓTAKMARKAÐ
GAGNAMAGN

*Fylgir með völdum tilboðspökum. Undanskilið er aðgangsgjald og leiga á beini. Nánari upplýsingar á 365.is

1817 | 365.is



Rafmagnsfjallareiðhjólín vinsælu fást hjá okkur. Þægileg 26" reiðhjól sem henta vel fyrir íslenskar aðstæður. Verð 188.900.- kr. Einnig til 28" borgarhjól.



SUZUMAR gúmmibátur.
Uppblásnir sjöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m.
Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI UMBODIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is



ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA !
FORD ESCAPE LIMITED 4WD árg. 2008 ek. 143 Pkm Sjálfsk, leður, álfelgur, krókur ofl. mjög gott eintak, möguleiki á 100% láni, tilboðsverð 1490 Pús GSM 894-5332



ÚTSALA 4X4 ÚTSALA !!!
SKODA OCTAVIA STATION 4X4 árg. 2005 ek. 205 Pkm, 5 girar, álfelgur, krókur, sumar og vetrardekk, ný kúpling & tímareim, möguleiki á 100% láni, tilboðaverð 890 Pús GSM 894-5332



ÚTSALA 100% VÍSAÐÁN !!
TOYOTA COROLLA TERRA árg. 2007 ek. 215 Pkm 5 girar, 2 eigandur, mjög gott eintak, tímakaðja, tilboðsverð 790 pús, möguleiki á 100% láni, GSM 894-5332

Bill.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

til sölu

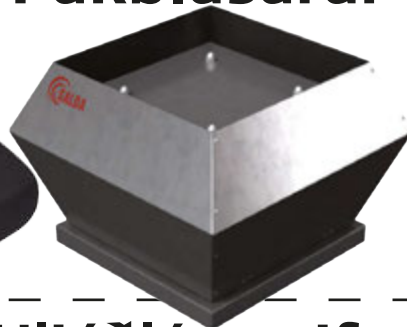
Loftviftur

Haltu loftinu á hreyfingu



Tilboð
frá kr
23.990

Pakblásarar



Hljóðlátar viftur
Fyrir heimili og hótél



Rakamælir

Er hættu á myglusvepp?
Hvert er rakastigið?

Tilboð
kr
4.990



Hitavír

Notaðu sumarið gerðu rennurnar klárar.



Tilboð
frá kr
1.450

Rakataeki



Svissnesk rakataeki



Tilboð
frá kr
17.990

Veggblásari

Öflugir útblásarar



Tilboð
frá kr
29.990

Blikktengi

Rör, beygjur og samsetningar



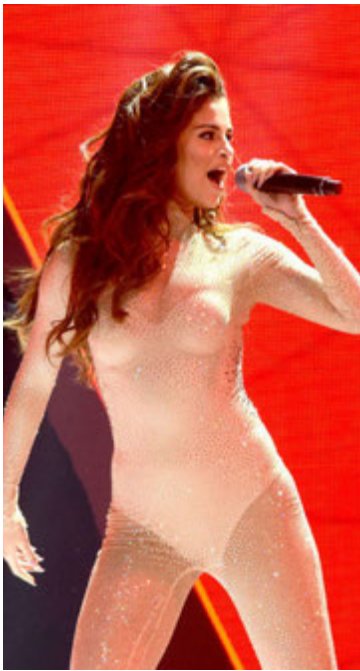


Bubble-eyeliner.

Nýtt förðunartrend?

Augnförðun getur verið af ýmsum toga og förðunarfræðingar eru ávallt að reyna að finna upp á einhverju nýju. Það nýjasta er líklega „bubble eyeliner“ eða ójöfn augnlína með nokkrum bogum. Þetta nýstárlega útlit sást á Instagram nýverið. Var það hin sjálflærða förðunardama og YouTube-áhugakona Jenny Gonzalez sem kom trendinu af stað með því að birta myndband á YouTube um hvernig hægt væri að ná þessu sérstaka útliti. Myndbandinu hefur nú verið deilt víða og verið skoðað um 500 þúsund sinnum.

Jenny dýfir augnlinupensli í gel-eyeliner og þrýstir honum svo að efra augnlokinu til að búa til nokkra hálfmánalaga bletti í röð.



Selena Gomez.

Æfingaplan Selenu

Selena Gomez er nú á tónleikaferðalagi sem ber yfirskriftina Revival. Þar kemur hún fram í þröngum samfestingum sem sýna allt. Þessi 23 ára gamla söngkona sagði í nýlegu viðtali frá því hvernig hún heldur sér í góðu formi.

„Ég fékk mér í fyrsta sinn einkabjálfa á síðasta ári.“ segir hún en fyrir tónleikaferðalagið æfði hún á hverjum degi til að vinna upp þol, enda þarf mikið úthald í eina tónleika þar sem Selena bæði syngur og dansar í langan tíma.

Meðal líkamsræktarinnar sem Selena stundaði má nefna Pilates, SoulCycle og jóga af ýmsu tagi. „Ég vildi blanda mörgu saman því ég á það til að verða leið á líkamsrækt.“

Selena leggur líka mikla áherslu á að drekka vatn. „Ég er alltaf með vatnsflöskur úti um allt, meira að segja á baðherberginu, því ég gleymi svo oft að drekka.“ Hún er einnig með safavél og mælir með því að blanda gulrótum, engifer og sellerí saman.

HOLLUR OG GÓÐUR MORGUNMATUR

Þessi hafragrautur er góður í morgunsárið þegar lítil tími er til að gera og græja einhvern morgunmat meistaranna. Best er að gera hann kvöldið áður og ekki þarf að elda hann. Sniðugt er að setja hann í litla glerkrukku sem auðvelt er að grípa með sér.

1 bolli haframjöl
½ bolli bláber, stöppuð
2 msk. chiafræ
1 tsk. vanilludropar
1 msk. hunang

1 tsk. sítrónubörkur
(aukalega til að setja ofan á)
Klípa af salti
½ bolli grísk jógúrt
¾ bollar möndlumjól

Stappið bláberin í stórri skál, bætið við grískri jógúrt og möndlumjól og blandið saman. Bætið við öllu hinu og blandið vel saman. Setjið í lokaða glerkrukku og geymið í ísskáp yfir nótt. Gott er að bæta við músli, sítrónuberki og/eða bláberjum áður en grauturinn er borðaður.



ELLE GLAMOUR ELLE GLAMOUR
BIBA VOGUE BIBA VOGUE
femina STYLIST femina
COSMOPOLITAN madame FIGARO

„Þetta er sannarlega serum fyrir mig, áhrifin eru töfrandi“

LABORATOIRES
NOVEXPERT
PARIS

LABORATOIRES
NOVEXPERT
PARIS

Sérum
Booster & Faciob
HYALURONIQUE

Heitasta umræðu-
efnið í erlendum
tímaritum...

Hyaluronic Booster
er allsstaðar!

„inniheldur mesta magn af hyaluronic síru í heiminum“

ELLE GLAMOUR ELLE GLAMOUR
BIBA VOGUE BIBA VOGUE
femina STYLIST femina
COSMOPOLITAN madame FIGARO COSMOPOLITAN madame FIGARO
VOTRE BEAUTÉ VOTRE BEAUTÉ