

# Húð & hár

ÞRIÐJUDAGUR 18. JÚNÍ 2019

Kynningar: Artasan, ÍSAM, Key Natura, Bláa Lónið



Nanogen hárvörurnar hafa vakið athygli fyrir mikla virkni og góðan árangur sem skilar sér í fallegu, þykkara hári. Vörurnar gefa hárinu auk þess meiri lyftingu.

## Þykkara og heilbrigðara hár með Nanogen vörunum

Nanogen hárvörurnar innihalda virk efni sem örva og viðhalda heilbrigðum hárvexti og hjálpa til við að halda hárinu heilbrigðu og fallegu. Virkni Nanogen hárvaranna hefur verið vísindalega staðfest og formúlan er einkaleyfisvarin. Línan er sérhönnuð fyrir karla jafnt sem konur. →2





**H**árlós getur hent okkur öll og orsökina er ekki alltaf þekkt en algengt er þó að hármíssi megi rekja til veikinda, mikils álags, vandamála með skjaldkirtil, lyfjameðferða og barnsburðar. Einnig skiptir miklu máli hvernig við hugsum um hárið, t.d. hvernig það er þurrkað og greitt, hvort hitamótunartæki eru notuð og hvort það er litað. Góðu fréttirnar eru þó að oftast getur hárið vaxið aftur og við tamið okkur betri hárumhírdu til að styðja við hárvöxtinn,“ segir Karen Elva Smáradóttir, markaðs- stjórnari hjá CU2 sem flytur inn Nanogen hárvörurnar.

#### Heildstæð hárlína

Nanogen hárvörurnar eru heildstæð lína sem inniheldur virk efni sem örva hárvöxt og hjálpa okkur að halda hárinu heilbrigðu og fallegu. Virkni varanna hefur verið vísindalega staðfest og formúlan er einkaleyfisvarin.

Hárið hefur ákveðinn hárvaxtarhring en um leið og eitt hárdýr byrjar annað að vaxa í þess stað. Nanogen formúlan virkar á þrjú vegu og hefur þannig áhrif á þennan vaxtarhring. Formúlan gefur hársökkjunum skilaboð um að örva hárvöxt þannig að:

1. Ný hármýndast hraðar og koma í stað deyjandi hára.
2. Hvert hárdýr er lengur í vaxtarfasa sem þýðir að það lifir lengur og nær meiri sídd en ella.
3. Aukin kollagenframleiðsla við rót hársins minnkar hárlós með bættari festu við hársvörðinn.

#### Það hefst allt með réttum hárvott

„Það skiptir höfuðmáli að þvo hárið ekki of oft til að strípa það ekki af sinum náttúrulegu olíum. Það ætti að nægja að þvo hárið á tveggja til þriggja daga fresti, sama hvernig hártægundin er. Þó þarf að hafa í huga að litað eða mikið efnameðhöndlað hárfarf lengri tíma milli þvotta. Ef þú ert í vandræðum með að biða svo lengi er gott að nota þurrshjampó síðasta daginn fyrir þvott,“ upplýsir Karen.

Nanogen hárvörurnar inniheldur virk efni sem örva hárvöxt eins og t.d. salísílyru, beta-glucan og pea sprout. Sjampóið gefur einnig einstaka lyftingu strax eftir fyrsta þvott og fjarlægir á áhrifaríkan hátt óhreinindi sem hafa safnast upp í hársverðinum. Það inniheldur hvorki súlfót, sílíkon né alkóhól.

Þegar þú þværð hárið skaltu bleyta það vel með volgu vatni en of heitt vatn getur haft skaðleg áhrif á bæði hárdýr og hársvörð. Þegar hárið er orðið vel blautt skaltu nudda sjampóið varlega í hárið og einbeittu þér að rötum þess. Gott er að taka smá tíma í að nudda hársvörðinn til örva blóðflæðið. Aukið blóðflæði til hársökkjanna þýðir meira af súrefni og næringu til að hjálpa hárinu að vaxa og styrkjast. Eitt af lykilatriðum í hárvottinu er að þvo hárið með sjampói tvisvar í hvert skipti,



Nanogen hárvörurnar innihalda virk efni sem örva hárvöxt og halda hárinu heilbrigðu.

Formúla Nanogen er einkaleyfisvarin.

Nanogen hárvörurnar inniheldur virk efni sem örva hárvöxtinn.

Virgni Nanogen línunnar hefur verið vísindalega staðfest.



Hámarkaðu árangurinn með hárvaxtarhetjunni í Nanogen línunni, Nanogen Growth Serum.

fyrri skiptið er til þess að þvo burt leifar af hármótunarefnum og öðrum óhreinindum úr hárinu og seinna skiptið er til að hreinsa hárið sjálft.

#### Ekki gleyma næringunni

Eftir hárvott er borin góð raka-gefandi hárnæring í hárið en konur með fingert og/éða þunnt hársleppa gjarnan þessu skrefi til að forðast að þyngra hárið. Með því móti fær hárið ekki þá næringu og raka sem það þarf og getur orðið rafmagnað og viðkvæmt fyrir flóka og sliti. Í stað þess að sleppa hárnæringunni er betra að leita eftir næringu sem er sérstaklega ætluð fingerðu hári og er merkt sem þykkjandi eða lyftandi.

Til að gefa hárinu auka ást og tryggja að það fái nægan raka og næringu er gott að nota djúpnæringu einu sinni í viku en hún er notuð eftir sjampó og fyrir hárnæringu. Eftir hárvottinn er gott að skola hárið með köldu vatni til að loka inni allan raka og næringu.

#### Hámarkaðu árangurinn

Hárvaxtarhetjan í Nanogen línunni, Nanogen Growth Serum, inniheldur mesta magn hárvaxtarþátta sem í búið eru og blöndu peptíða og þykkknis.

Þú berð einfaldlega 1 ml af blöndunni handahófskennt í þurr- an hársvörð einu sinni á dag. Ein flaska er mánaðarskammtur af þessu undraefni.

#### Fáðu enn meiri lyftingu

Ef þú vilt enn meiri lyftingu eftir hárvott getur þú notað Nanogen rötaryftisprey en auk þess að gefa meiri lyftingu í hárið inniheldur það keratín, niacinamide (b3-vítamín) og koffín sem virka saman til að örva hársökkkina og gefa þeim um leið raka og styrk. Spreyið má nota bæði í blautt og þurr hárdýr en ef þú kyst að blása hárið þá þarftu ekki að hafa neinar áhyggjur því það veitir hárinu einnig vörn gegn hitanum.

#### Á meðan hárið vex

Það getur verið erfitt að biða eftir nýju hárunum en meðan á Nanogen meðferðinni stendur getur þú notað Nanogen hártrefjarnar. Hártrefjar eru smáar agnir sem stráð er yfir vandamálasvæði og bindast agnirnar við þitt eigið hárdýr svo það virkar þykkara og meira um sig.

Kynntu þér möguleika Nanogen vörulínunnar á næsta sólustað. Nanogen vörurnar fást í apótekum, Heimkaup.is og beautybox.is



# Fyrir liði, vöðva, heila og húð

Astaxanthin frá Algalif er 100% náttúrulegt hágæða bætiefni, framleitt á sjálfbæran hátt við kjöraðstæður með hreinu íslensku vatni sem tryggir að gæðin skila sér að fullu til neytenda.

**A**staxanthin er afar öflugt andoxunarefni sem er gott fyrir húðina og virkar vel á mörg kerfi líkamans. Náttúrulegasta og hreinasta uppspretta astaxanthins, sem er náttúrulegt karótínóid, finnst í smápörungum sem kallast *Haematococcus pluvialis* en þeir framleiða þetta sem varnarefni gegn erfiðum aðstæðum í umhverfinu. Astaxanthin er einnig að finna í dýrum og plöntum sem hafa einkennandi rauðan (bleikan) lit eins og til dæmis í laxi og ljósátu (krill). Astaxanthin getur veitt vörn gegn útfjólubláum geislum og því gríðarlega gott fyrir húðina og það getur einnig stuðlað að heilbrigði augna, heila, hjarta, liða og vöðva.

## Aukinn árangur í íþróttum

Astaxanthin er eitt af öflugustu andoxunarefnunum sem fyrirfinnst í náttúrunni. Það berst gegn ferli oxunar og sindurefna sem herja á frumur líkamans með tímanum og hjálpar það því til dæmis við að lækna skemmda frumuvefi. Astaxanthin getur dregið úr myndun mjólkursýru í vöðvum og þreytu, bætt þol og styrk og stuðlað að skjótu jafnvægi í líkamanum eftir æfingar. Það er því mjög gott fyrir íþróttafólk sem vill ná sem bestum árangri. Mikið af astaxanthin er til dæmis í vöðvum laxins og vilja sumir meina að það gefi laxinum þá orku sem hann þarf til að synda gegn straumnum. Húð, vöðvar, liðbönd, sínar, augu, innri líffæri, hjarta- og æðakerfi ásamt taugakerfi eru öll móttækileg fyrir astaxanthin, sem gerir það einstaklega virkt meðal andoxunarefna.

## Minni bruni, meiri brúnka?

Ysta lag yfirhúðar ver undirliggjandi lög hennar gagnvart ýmsum efnum, örverum og vatni. Dýpra í yfirhúðinni eru lifandi frumur sem skipta sér stöðugt til að endurnýja ysta lagið og er æviskeið hverrar frumu á bilinu 20-50 dagar. Í yfirhúðinni eru einnig frumur sem framleiða brúna litarefnið melanín þegar sólin skín á húðina en hlutverk þessa litarefnis er að verja kjarna (erfðaefti) húðfrumanna gagnvart útfjólubláum geislum sólarinnar. Bætiefnið astaxanthin



Húð, vöðvar, liðbönd, sínar, augu, innri líffæri, hjarta- og æðakerfi ásamt taugakerfi eru öll móttækileg fyrir astaxanthin, sem gerir það einstaklega virkt meðal andoxunarefna.



getur dregið úr þeim skaða sem útfjólubláir geislar sólarinnar geta valdið húðinni (sólbruni) og ólíkt sólkremum sem borin eru á húðina blokkar Astaxanthin ekki þá geisla sem breytast í D-vítamín í húðinni. Það ver húðina einfaldlega gegn skemmdum og því gott fyrir alla en það hefur reynst þeim sem hafa mjög ljósa húð sérstaklega vel. Bæði ver það húðina betur gegn sólbruna og svo taka margir meiri lit en áður og/eða halda honum betur – sem flestum þykir góður bónus.

## Hreint íslenskt astaxanthin

Algalif er íslenskt fyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á þessum *Haematococcus pluvialis* örþörungum og vinnur úr þeim hágæða astaxanthin. Ræktun og framleiðsla fer fram í einangruðum ræktunarkerfum þar sem allir mengunarvaldar eru útilokaðir og eingöngu hreint íslenskt vatn er notað við framleiðsluna. Endurnýtanleg orka er notuð við



framleiðsluna og flokkast hún sem sjálfbær iðnaður.

## Dagleg inntaka

Astaxanthin er 550 sinnum öflugra andoxunarefni en E-vítamín og 6.000 sinnum áhrifaríkara en C-vítamín. Það tekur Astaxanthin 12-19 klukkustundir að hámarkast í blóði þínu og eftir það brotnar það niður á 3-6 klukkustundum. Þess vegna þarf að taka það inn daglega. Til þess að verja húðina gegn sólargeislum, áður en haldið er í gott sólarfrí er gott að hefja inntöku nokkrum vikum áður. Astaxanthin getur einnig verið gott fyrir augun/sjónhinnuna og dregið úr þreytu og álagi á augum og stuðlað að skýrari sjón. Það dregur einnig úr bólgu almennt og nýtist vel gegn nánast hvaða bólguástandi sem er, hvort sem það er í liðum eða annars staðar.

Fæst í apótekum, heilsuhúsum og heilsuhillum valinna verslana.

“Astaxanthin getur dregið úr þeim skaða sem útfjólubláu geislar sólarinnar geta valdið húðinni en ólíkt sólarvörnum blokkar það ekki þá geisla sem líkaminn okkar nýtir til D-vítamínframleiðslu.

Hrönn Hjálmarsdóttir

## Hair, Skin & Nails

Eru hár og húð líflaus og neglurnar farnar að brotna og klofna? Hvað þarf til að breyta því?

- **MSM** sem er græðandi fyrir húð og styrkjandi fyrir hár
- **Kísil** sem örvar efnaskipti og myndun frumna, eykur þéttleika og teygjanleika.
- **Aloe Vera** sem er ríkt af vítamínum og aminosýrum og er rakagefandi
- **Biotin**, kopar og sink sem viðhalda heilbrigðu hári og húð
- **Kelp**, kalk, E & C vítamín

Þessi ofurblanda getur breytt því en hún er sérstaklega samsett til að stuðla að fallegri húð, sterkum nögglum og líflegu hári.



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.





Mörg gömul fegrunarráð eru enn í góðu gildi. NORDICPHOTOS/GETTY

# Aldagömul fegrunarráð

Fyrr á öldum hljóp fólk ekki út í búð og keypti rándýr krem til að viðhalda fallegri og frísklegri húð.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is



Ýmis heimatilbúin ráð hafa verið notuð gegnum aldirnar til að fríska upp á útlitið. Sum eru ennþá notuð í dag en önnur þykja ef til vill frekar undarleg. Hér koma nokkur þeirra: Egg hafa verið notuð í húðumhirdu í þúsundir ára. Elsta skráða uppskrift að húðkremi frá því árið 600 fyrir Krist inniheldur eggjahvítur. Eggjahvítur strekkja á húðinni og þegar þær eru bornar

á háls og andlit virka þær eins og tímabundin andlitslyfting. Próteinið í eggjunum er einnig rakagefandi og því er það þjóðráð að skella framan í sig eggjahvítum vilji maður fríska upp á húðina. Maya-indíánar notuðu blöndu af eggjahvítu, avókadó, banana og ólífuolíu í hárið til að styrkja það og ná fram auknum gljáa. Blandan var borin í hárið og látin bíða þar í klukkustund áður en hún var skoluð úr hárinu og skildi það eftir heilbriggt og glansandi.

Hunang og ólífuolíu voru vinsælustu innihaldsefni í andlitsmöskum Forn-Grikkja. Hunanginu var blandað saman við örlítið af volgu vatni. Vatnið var notað til að auðveldara væri að smyrja hunanginu á húðina. Því næst var ólífuolíunni hrætt út í hunangið og maskinn svo borinn á andlitið. Hunang er talið bakteríudrepandi og ólífuolían mjög græðandi. Grikkirnir vissu greinilega alveg hvað þeir voru að gera.

Kleópatra, drottning Egypta til forna, lumaði á ýmsum fegrunarráðum. Hún bjó til andlitsmaska



Kleópatra bjó yfir mörgum góðum fegrunarráðum. NORDICPHOTOS/GETTY

úr aloe vera-plöntu og hunangi. Kornmaska bjó hún til úr sjávarsalti og ólífuolíu og hún notaði eplaedik sem andlitshreinsi. Nokkuð sem er enn vinsælt í dag. Hún notaði svo hafrámjöl sem líkamsskrúbb. Hafrámjöl er rakagefandi og inniheldur góð

næringarefni fyrir húðina og er tilvalið að blanda því út í baðvatn og nudda því í húðina.

Af öllu hættulegri og ólystugri fegrunaraðferðum má nefna krókódílasaur. Hann var vinsæll í húðmeðferðum Forn-Grikkja. Hann var talinn hafa lækandi

áhrif á húðkvilla. Ef saurinum var makið kringum augun var talið að hann gæti lagað ör. Ef saurinum var blandað við leðju og fólk badaði sig upp úr herlegheitunum var talið að húðin fengi unglegra yfirbragð. Auk þess þótti þessi aðferð góð við vöðvaspennu og stirðleika.

Skin Care™

Perfect Tan™

Fáðu fallegan húðlit í sólinni með Skin Care Perfect Tan

- Sólartaflan sem hentar öllum
- Veitir vörn gegn sólarexemi
- Styrkir húðina í sól
- Vörn gegn öldrun
- Veitir eðlilegan húðlit í sól







Hér sjá skallablettirnir í hári Lilju.

# Hef aldrei séð annan eins árangur

Solveig Pálmadóttir hársnyrttimeistari kynntist bætiefninu Nourkrin árið 2018 þegar viðskiptavinur hennar fór að nota það við skallablettum.

Það er þannig að viðskiptavinur hjá mér, Sigurrós Lilja, hringir í mig af því hún er komin með risastóran skallablett og veit ekki hvað hún á að gera. Bletturinn stækkaði og stækkaði og litlir blettir bættust við í kringum hann," segir Solveig.

Lilja sagði sögu sína í Fréttablaðinu fyrr á árinu. Eftir árangurslitlar ferðir til húðlækna á Íslandi og í Þýskalandi ákvað hún að birta færslu á Facebook. Þar sagði hún alla söguna og birti myndir af blettunum þar sem sást hvernig þeir voru í upphafi og hvernig þeir höfðu stækkað.

„Þessi færsla var í raun partur af hennar sorg. Þetta er kona með sítt hár og svo allt í einu er hún komin með rúmlega lófastóran skallablett. Hún er dökkhærð þar að auki svo þetta var mjög áberandi," segir Solveig.

Frænka Lilju sá færsluna og benti henni á Nourkrin sem þá var nýkomið á markað á Íslandi. Lilja ákvað að láta reyna á þetta fæðubótarefni og árangurinn hefur ekki látið á sér standa.

„Ég fylgdist með þessu þar sem ég tók allar myndirnar af hárinu á Lilju og ég hef bara aldrei, hvorki fyrr né síðar, séð annan eins árangur," segir Solveig.

„Ég hef bent fólki á hinar og þessar lausnir við venjulegu hárlösi. Það er auðvitað eðlilegt að fá hárlösi tvisvar á ári, en þetta var eitthvað miklu meira en það," bætir hún við.

En það var eiginlega eins og við manninn mælt. Eftir nokkrar vikur var orðinn sýnilegur árangur hjá Lilju og hárið farið að vaxa aftur í blettunum.

„Það liggur við að ég geti sagt að það hafi liðið nokkrir dagar þar til ég fór að sjá ný hár á litlu blettunum. Stóri bletturinn var aðeins seinni að taka við sér," segir Solveig.

## Magnað fæðubótarefni

Í samtali við Fréttablaðið í febrúar sagði Lilja að hárið væri allt komið aftur. „Það er mögnuð upplifun. Eftir einn mánuð á Nourkrin Woman fór strax að móta fyrir nýjum hárum og eftir fáeina mánuði voru komin hár í alla litlu blettina. Lengstan tíma tók að fá hárin til að vaxa í stóra skallablettinum en þau eru nú orðin sex sentimetra löng sem þykir eðlilegur hárvöxtur á náttúrulegum hárvaxtartíma," sagði hún.



Stærsti bletturinn var stærri en löfi.



Hárið byrjað að vaxa aftur.



Hárið er allt komið aftur.



Sigurrós Lilja fékk hárið til baka með notkun Nourkrin. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

„Þessi árangur hjá Lilju sýnir mér bara hversu magnað þetta efni er og ég mæli hiklaust með því fyrir fólk sem er að missa hárið," segir Solveig.

„Síðan ég kynntist Nourkrin hef ég mælt með því við mína viðskiptavini. Hárlösi veldur fólki mjög miklum áhyggjum og ég er spurð að því mörgum sinnum á dag hvað hægt sé að gera í því.“

Solveig hefur svo mikla trú á þessu fæðubótarefni að hún ætlar að hefja sölu á því sjálf. En auk þess fæst það í öllum apótekum og ýmsum heilsu-búðum.

„Ég sé bara hversu gríðarlega mikill munur er á konum sem eru að taka þetta. Ég var með viðskiptavin sem var með mjög viðkvæmt hár. Ég benti henni á efnið og hún tók það í nokkra mánuði. Það

varð alveg stórbreyting á hárinu á henni. Ég hef því miður ekki kynnt karlmönnum sem hafa prófað Nourkrin. Hárlösi er líka viðkvæmt mál fyrir þá og þeir virðast feimnari við allt svona. En Nourkrin er til fyrir karla og konur svo af hverju ekki að prófa Nourkrin Man?“ segir hún.

Solveig segist ætla að taka vinkonu sína, sem er með mjög þunnt hár, í prufu. „Hárið er ofboðslega þunnt og sjálfstraustið þar af leiðandi lítið. Hún hefur reynt að fela hversu þunnt það er, en það er mjög áberandi. Fyrir 25 árum fór hún og lét greina hársökkina með smásjá. Henni var sagt að hún væri með einvers konar kólkun í hársökkjunum og þar af leiðandi eiginlega með karlmanns skalla," segir Solveig. Stefnan er því að hún prófi Nourkrin og Solveig ætlar að fylgjast með og taka myndir af árangrinum. „Ég ætla að leyfa



Solveig mælir hiklaust með Nourkrin við viðskiptavini sína.

henni að prófa þetta henni að kostnaðarlausu í nokkra mánuði. Það er talað um að það taki sex mánuði að sjá raunverulegan árangur, en ég hef séð það gerast á mikkið styttri tíma.“

Lilja segir Nourkrin hafa valdið straumhvörfum í sínu lífi. „Ég sýndi svo rosalega góð viðbrögð. Hefðbundin meðferð með Nourkrin eru sex mánuðir en ég þori ekki að hætta því það er greinilegt að í því er eitthvað sem líkama minn vantaði og mér liður undurvel.“

Nourkrin inniheldur bætiefnið Marilex sem er byltingarkennt, einkaleyfisvarið bætiefni. Marilex er unnið úr sjávarrikinu og inniheldur rétt hlutfall af próteóglýkönum, sem næra hársökkina svo þeir geti viðhaldið hinum eðlilega hárvaxtarhring. Önnur helstu innihaldsefni Nourkrin eru biótín, acerola kirsuberjabykkni, kísill og klöelftingarþykkni.



Sólrún  
Freyja Sen  
solrunfreyja@frettabladid.is



**S**kaðleg hreinsiefni í sjampói geta valdið þirringi í hársverði, raskað náttúrulegu sýrustigi húðarinnar, eytt ysta lagi húðarinnar og sömuleiðis mikilvægum olíum hársins. Á vefsíðunni Hairstory er hægt að finna upplýsingar um skaðsemi ýmissa innihaldsefna sem í mörgum hárvörum. Í sjampói má til dæmis oft finna efni á borð við þvagefni (úrea), paraben, þalöt og súlföt.

#### Þvagefni (e. urea)

Þvagefni finnast, eins og nafnið gefur til kynna, í þvagi en það er búið til á tilraunastofum úr ammóníaki og koltvíoxíði þegar það er notað í hárvörum. Efnið hefur tvíþætta tilgang. Það er notað til að hægja á rakatapi í hárvörum svo þær endist lengur og til að viðhalda sýrustigi sem myndi annars raskast þegar öðrum hráefnum er bætt við. Þvagefnið breytir uppbyggingu húðarinnar litllega til að ýmis hráefni virki betur og hækka rakastig í ysta lagi húðar til að gera hana mýkri. Ástæðan fyrir því að efnið er skaðlegt er vegna þess að þegar það er búið til á tilraunastofum og notað í hárvörum getur það losað formaldehýð í líkamann sem er krabbameinsvaldandi efni.

Þessar tegundir af þvagefnum ber að varast: díasólínidýlúra, imidazolidinyl úrea, DMDM hydantoin og sódíum hyroxy-methylglycinate.

#### Paraben

Paraben eru mikið notuð sem rotvarnarefni í andlitsfarða, rakakremum og sjampó. Ýmsar rannsóknir hafa sýnt að þessi efni, sérstaklega langkeðju-efnasamsetningar, geta hermt eftir ákveðnum tegundum af estrógeni í frumum líkamans og leitt til brjóstakrabbameins en paraben hafa fundist í æxlum í brjóstum.

#### Þalöt

Þalöt eru flokkur efna sem eru notuð í ýmsum vörum. Þau eru meðal annars notuð í hársprey, raksturskrem, sápur og sjampó til að viðhalda ilmi. Samkvæmt ýmsum rannsóknum á dýrum geta þau skaðað lifur, nýru, lungu, æxlunarfæri og þá sérstaklega óþroskuð eistu. Efnið dietýlþalat eða DEP er eitt þalatefnið sem er enn almennt notað í snyrtivörum.

#### Súlföt

Súlföt eru kannski sá efnaflokkur sem er oftast talað um þegar kemur að skaðlegum efnum í sjampói. Súlföt eru sterk hreinsiefni búin til úr jarðsalti sem inniheldur súlfúr. Algengust eru efnin sódíum lárýl súlfat (SLS) og sódíum laureth súlfat (SLES). Ástæðan fyrir útbreiddri notkun á þessum efnum er að þau eru ódýr, en á sama tíma eyða þau nauðsynlegum olíum sem vernda hárið og hársvörð. Þar að auki skola þau burt náttúrulegum próteinum jafnt sem húðfitu og eyða ysta lagi húðar á höfðinu. Súlföt geta valdið þirringi í hársverði sem gæti leitt til háreyðingar. Þar að auki geta þau skaðað hársækki sem leiðir til slakari hárvaxtar.

Þó að það standi á sjampóbrúsa að það séu engin súlföt í sjampóinu þarf það ekki að þýða að það innihaldi engin skaðleg efni. Til að geta státað sig af þeim stimpli að nota ekki súlföt hafa fyrirtæki brugðið á það ráð að setja í staðinn efni sem eru náskyld súlfötum. Fólki ætti að kanna áður en það kaupir sjampó hvort það innihaldi áður nefnd SLS og SLES og svo aðrar skaðlegar efnasamsetningar eins og sódíum lárýl sulfoacetate, sódíum láróyl isoethionate, sódíum láróyl tárat, sódíum cocoyl isoethionate, sódíum láróyl metýl



Ýmis hráefni í sjampói geta skaðað hárl og hársvörð. NORDICPHOTOS/GETTY

# Skaðleg efni í sjampói

Oft hefur verið talað um efni í sjampói og öðrum hárvörum sem geta verið hættuleg umhverfinu og líkamanum. Til dæmis geta paraben og þvagefni verið krabbameinsvaldandi og súlföt eyða náttúrulegum olíum úr hárinu.



Það er skynsamlegt að skoða innihaldslýsingar á sjampóbrúsum.

isoethionate, sódíum láróylsarkosínat og dínatríum laureth sulfo-succinate.

#### Hárnæring ekki nóg

Það verður sífellt vinsælla að sleppa sjampóinu alveg og þvo hárið með hárnæringu til að bregðast við tilhneigingu fyrirtækja til að nota ódýr og skaðleg hráefni í sjampó. En dugar hárnæring til að þrifa hárið?

Samkvæmt vefsíðu Hairstory er það ekki svo. Á meðan hárnær-

ing getur styrkt hárið, viðhaldið rakastigi þess og komið í veg fyrir að hárið þurrkist upp vegna sjampósins, þá þrífur hárnæring ekki hárið. Þó að hárið verði mjúkt, ilmandi og laust við svita þá fjarlægir hárnæringin ekki óhreinindi sem má rekja bæði til daglegs lífs og í raun hárnæringarinnar sjálf. Hársökkirnir geta þar að auki stíflast af hárnæringu sem kemur í veg fyrir góðan hárvöxt. Þá má oft finna gerviefnið silíkon í hárnæringu til að bæta fyrir skaða

af völdum ýmissa efna í sjampói.

#### Æ meira um vistvæn sjampó

Í raun er hárnæring aðeins nauðsynleg vegna skaðlegra áhrifa sjampósins. Sum fyrirtæki hafa brugðist við áhyggjum kaupenda af hættulegum efnum í hárvörum með því að framleiða mildari sjampó. Samt krefjast mörg mildari sjampóa þess að maður setji hárnæringu í hárið eftir á til að koma í veg fyrir þurrk og þirring í hársverði.

» Það verður sífellt vinsælla að sleppa sjampóinu alveg og þvo hárið með hárnæringu til að bregðast við tilhneigingu fyrirtækja til að nota ódýr og skaðleg hráefni í sjampó. En dugar hárnæring til að þrifa hárið?

Það er þó óþarfi að örventa. Sífellt fleiri fyrirtæki eru farin að framleiða hárvörur þar sem öllum hættulegum efnum er sleppt og margir eru meira að segja byrjaðir að sleppa sjampóinu og hárnæringunni alveg, og nota þá bara vatn til að þrifa hárið. Það er mikilvægt að kunninn haldi áfram að spyrja spurninga og sé vakandi fyrir hættulegum efnum sem standa honum til bóða, þannig eykst pressan á hárvöruframleiðendur að leita vistvænni leiða til að framleiða vörur sínar.





Páll Arnar Hauksson, vöruþróunarstjóri KeyNatura, og dr. Lilja Kjalarsdóttir aðstoðarframkvæmdastjóri sem hönnuðu AstaSkin saman og halda hér á vörinni.

# Skemmtilegir eiginleikar sem koma sér vel fyrir húðina

Astaxanthin, sem KeyNatura ræktar úr smápörungum í Hafnarfirði, er sannkallað undraefni en fyrirtækið nýtir það til að framleiða vörur fyrir fæðubótar- og lyfjamarkaðinn. AstaSkin er nýjasta afurð KeyNatura og er þegar orðin söluhæsta varan með óvæntar en gleðilegar aukaverkanir.

**A**staSkin, frá KeyNatura, er sérsníðið fyrir ljómandi og heilbrigða húð. Blandan, sem kemur í hylkjaformi, inniheldur meðal annars Astaxanthin sem ver húðina fyrir sól og dregur úr finum línum, seramíð, sem viðheldur raka í húðinni, og kollagen, sem er byggingareining húðar, hárs og nagla auk þeirra vítamína sem húðin þarfnast til að viðhalda heilbrigði og raka.

Dr. Lilja Kjalarsdóttir, aðstoðarframkvæmdastjóri, hjá KeyNatura, segir að AstaSkin sé fæðubótarefni en uppruninn er nokkuð merkilegur. „Við erum að rækta smápörunga í Hafnarfirði sem framleiða efni sem við sækjumst eftir og heitir Astaxanthin. Það hefur ýmsa eiginleika og einn áberandi eiginleiki í öllum rannsóknum sýnir að Astaxanthin ver húðina fyrir geislum sólarinnar. Í rauninni getur það komið í veg fyrir ótímabæra öldrun húðarinnar vegna útfjólublárra geisla. Við hér í KeyNatura höfum mikinn áhuga á Astaxanthin og erum að vinna mikið með það efni og höfum gaman af eiginleikum þess,“ segir hún.

AstaSkin er nýjasta varan í flóru KeyNatura en fyrir voru

AstaEnergy, AstaCardio, AstaLýsi og AstaFuel. Lilja segir að AstaSkin hafi slegið í gegn og sé nú söluhæsta varan. „Við erum með öflugan og góðan hóp af matvæla-, efna- og sameindalíffræðingum auk fólks sem er með annaðhvort doktors- eða mastersgráðu hér innanhúss. Öll höfum við mikinn áhuga á heilsu og efnun sem koma úr náttúrunni. Við lögðumst aðeins undir feld og fórum að hugsa hvað við gætum búið til sem væri algjör sprengja fyrir húðina og útkoman úr þróunarvinnunni er AstaSkin blandan.

Sýnt hefur verið fram á í klínískum rannsóknum að skammturinn, sex milligrömm af Astaxanthin, hafi góð áhrif á húðina og verji hana fyrir útfjólubláum geislunum. Síðan erum við með öfluga seramíð-blöndu sem heitir Myoceram og er klínískt rannsakað innihaldsefni þróað í Japan. Það gefur húðinni þann eiginleika að hún verður vatnsheldari. Seramíð er í ysta lagi húðarinnar og ver húðina fyrir vökvatapi en eftir því sem fólk eldist þá minnkar magn seramíða í húðinni og það verður viðkvæmara fyrir vökvatapi. Þess vegna er húðin á fullorönu fólki þurrari en hjá krökkum til dæmis.



**AstaSkin er nýjasta varan í flóru KeyNatura en fyrir voru AstaEnergy, AstaCardio, AstaLýsi og AstaFuel. AstaSkin hefur slegið í gegn og er nú söluhæsta varan.**

Ef við tökum dæmi um fólk sem fer í sund og í klór þá þurfa krakkar ekkert að bera á sig krem en fulloröna fólk verður stift í húðinni. Þessi blanda hefur verið rannsökuð í klínískri rannsókn á fólki og sýnt hefur verið fram á að hún viðhaldi rakastigi og auki það.

Þarna erum við komin með tvö efni, annað sem ver húðina gegn sólargeislum og minnkar bólgur í húðinni og hitt sem viðheldur raka. Við erum líka með kollagen sem er uppbyggingarefni í húðinni og síðan öll möguleg vítamín sem eru góð fyrir húðina.“

AstaSkin kemur í hylkjaformi en það er hugsað bæði fyrir fulloröna konur og karla. „Þetta er í hylkjaformi því við höldum að karlmenn vildu frekar taka inn hylki í staðinn fyrir að bera eitthvað á húðina. Konur eru auðveldari markhópur og til í marga til að viðhalda fallettri húð,“ bendir hún á.

Eftir að AstaSkin kom á markað hafa Lilja og hennar teymi fengið mikla endurgjöf frá notendum. Þar vakti ein aukaverkun sérstaka eftirtekt. „Ég hef heyrt að fólki finnst það fá heilbrigðara hár og neglurnar verði harðari. Það er eitthvað sem við vorum ekki að hugsa út í þegar þetta var hannað. Þetta eru óvæntar og skemmtilegar aukaverkanir og gerist stundum þegar maður er að stunda rannsóknir og setja saman skemmtilegar blöndur. Það er sett saman fyrir einn tilgang en síðan kemst maður að því, oftast nær

„Þarna erum við kominn með tvö efni, annað sem ver húðina gegn sólargeislum og minnkar bólgur í húðinni og hitt sem viðheldur raka.“

dr. Lilja Kjalarsdóttir

fyrir tilviljun, að það hefur óvænta virkni.“ Hún segir að flestir finni og sjái mun eftir að hafa tekið AstaSkin í 2-3 vikur.

„Við höfum verið að hugsa hvort við ættum, út af endurgjöfinni um neglurnar, að koma með nýja blöndu sem væri byggð á AstaSkin en myndum þá bæta við fleiri efnunum sem væri góð fyrir neglur. Byggja ofan á virkni AstaSkin og koma með blöndu sem væri sérstaklega gerð fyrir neglur. Við erum stöðugt að skoða hvað sé hægt því það virðist vera markaður fyrir neglur.“



# Veldu hárvörur með hjartanu

Sænska fjölskyldufyrirtækið Maria Nila framleiðir hárvörur af ást til dýra og náttúru. Allar vörurnar eru 100 prósent vegan og vistvænar og skila hárinu silkimjúku, fylltu og fallegu.

Upphaf og nafn fyrirtækisins er rakið til ömmunnar Mariu Nilu sem bjó í fjöllum Norður-Svíþjóðar og bjó til sínar eigin náttúrulegu sápur. Barnabörnum hennar þótti viðeigandi að nota sýn og kraft ömmu sinnar og nefndu fyrirtækið eftir henni, sem á vel við,“ útskýrir Friða Rut Heimisdóttir, hárgreiðslumeistari og eigandi heildsöluunar Regalo sem hún stofnaði með eiginmanni sínum Vilhjálmi Hreinssyni árið 2003.

Þau hjónin byrjuðu með breska hárvörumerkið TIGI sem hannað er af ítölsku bræðrunum Toni & Guy og árið 2012 bættust við Miðjarðarhafs-hárvörurnar frá Moroccanoil sem er frumkvöðull í hárvörum með argan-olíu. Árið 2017 hóf Regalo sölu á bandaríska hárvítamíninu Sugarbear Hair og nú síðast bættust við vistvænu hárvörurnar frá Maria Nila.

„Fjölskyldufyrirtækið Maria Nila á sér fjörutíu ára farsæla sögu. Allar vörur þess eru 100 prósent vegan og vistvænar, lausar við paraben og súlföt, og framleiddar í verksmiðju fyrirtækisins í Helsingborg þar sem efnafræðingar og þróunarstjórar Maria Nila velja vandlega og af ástríðu öll innihaldsefni sem notuð eru í vörurnar,“ upplýsir Friða Rut.

## Dýrmætur arfur frá ömmu

Markmið Maria Nila er að sjá heiminum fyrir sjálfbærri feegurð sem unnin er af fagmennsku og meðvitund um dýra- og umhverfisvernd.

„Arfur Maria Nila er afkomendum hennar í blóð borinn og því er heimspeki hennar kjarninn í starfsemi fyrirtækisins. Amma Maria sýndi náttúrunni mikla virðingu með því að búa til hreinlætis- og snyrtivörur úr náttúrulegum efnivið og því er takmark fyrirtækisins að vinna stöðugt að enn umhverfisvænni vörum, í samræmi við niðurstöður nýjustu rannsókna,“ segir Friða Rut.

Vegna ofgnóttar á snyrtivörumarkaði heimsins sé samkeppni harðari en nokkur sinni.

„Því er mikilvægt að skera sig úr og koma skilaboðum Maria Nila á framfæri um allan heim og til framtíðar. Bæði hárvörurnar og pakkningar Maria Nila eru framleiddar með dýra- og náttúruvernd að markmiði og hver einasta pakkning er vottuð af dýraverndarsamtökunum PETA, The Vegan Society og Leaping Bunny. Það er trygging fyrir því að dýr séu ekki misnotuð við framleiðslu og þróun vörunnar, en þess má geta að þegar vörur eru merktar „Not tested on animals“ eða „Against animal testing“ er það engin trygging fyrir því að dýr hafi ekki verið notuð við framleiðslu og þróun snyrti- og hreinsivara,“ upplýsir Friða Rut.

## Betri framtíð með Maria Nila

Maria Nila trúir af einlægni á umhverfisvernd og er sífellt á höttunum eftir innihaldsefnum og pakkningum sem vernda dýr og umhverfi. Fyrirtækið starfar jafnframt með norrænu umhverfisverndarsamtökunum The Perfect World Foundation.

„Samtökin voru stofnuð árið 2010 til vitundarvakningar og fjármögnunar á náttúruvernd um allan heim. Þau eru ekki rekin í hagnaðarskyni en Maria Nila hefur undanfarið ár styrkt samtökin um 100 til 200 þúsund sænskar krónur á ári til að leggja sín lóð á vogarskálarnar við



Friða Rut Heimisdóttir er hárgreiðslumeistari og eigandi Regalo.



Maria Nila fjármagnar verndun villtra dýra og hreinsun hafsins.



Maria Nila styður bændur í Mið-Ameríku við trjárækt eftir eyðingu skóga.

verndun fila í útrýmingarhættu, hreinsun sjávar og verndun villts dýralífs í Afríku,“ útskýrir Friða Rut.

Maria Nila vinnur einnig með samtökunum Plan Vivo til að snúa við loftslagsbreytingum.

„Með Plan Vivo er unnið að sjálfbærum verkefnum um allan heim og stutt við sjálfstæða bændur í Mið-Ameríku til að planta trjám

í sviðinn svörd skóga. Með því er náttúrunni þyrmt og loftslagi gefinn tími til að jafna sig,“ segir Friða Rut.

Hún segir Maria Nila kappsmál að vernda jörðina og framtíð mannkyns.

„Við getum ekki lengur skorast undan því að taka ábyrgð á dýralífi og náttúru jarðar, sem og kynslóðum framtíðar. Dýr



Með hárvörum Maria Nila er hægt að hirða hár sitt með góðri samvisku.



Vörur Maria Nila eru vottaðar af alþjóðlegum dýraverndunarsamtökum.



Maria Nila mætir þörfum hvers og eins í vistvænni vegan hárlínu sinni.

eru stór hluti lífsins á jörðinni og aldrei ætti að vera niðst á þeim eða útrýma þeim fyrir hegóma mannsins. Þess vegna er Maria Nila hjartans mál að framleiða hárvörur sem eru að öllu leyti úr jurtaríkinu og með vottun frá Vegan Society, PETA og Leaping Bunny geta viðskiptavinir verið vissir um að vörurnar eru bæði dýravernar og vegan,“ segir Friða Rut um Maria Nila sem er ekkert venjulegt hárvörfyrirtæki.

„Með hágæða vegan hárvörum gefum við jarðarbúum tækifæri til að taka rétt skref í átt að sjálfbærri og vinsamlegri veröld. Heimspeki Maria Nila er að gefa fólki kost á bestu hugsanlegu

hárvörum án þess að stefna heilbrigði hársins eða umhverfinu í hættu. Það er óskandi að svo muni verða með allar hár- og húðvörur heimsins í framtíðinni.“



REGISTERED WITH

LEAPING BUNNY | PETA | VEGAN SOCIETY

Allt um vörur og sölustaði Regalo má finna á regalo.is. Regalo er á Snapchat, Facebook og Instagram undir Regalofagmenn.



**BIOThERM**  
THE HEALING POWER OF LIFE PLANKTON™

**VERÐU HÚÐINA  
VERNDAÐU HAFIÐ  
VERTU WATER LOVER**

**NÝTT**

**BIOThERM  
WATER LOVERS**

**ECO-TESTED**  
SUN FILTERS

**100%**  
RECYCLED PLASTIC  
BOTTLE

**POSITIVE LUXURY™  
BRANDS TO TRUST™**

**CERTIFIED  
IN 2018**

**PARA  
EXPEDITIONS  
FOUNDATION**

**PARTNER  
SINCE 2017**

**BIOThERM**  
**WATERLOVER  
SUN MIST**  
ECO-DESIGNED // WATER-FRIENDLY

brume solaire invisible  
formule hydratante enrichie en Life Plankton™  
invisible sun mist  
hydrating formula enriched with Life Plankton™

**30**  
MINUTES OF HIGH  
PROTECTION  
RESISTANT & LEAU  
WATER RESISTANT

VISAGE & CORPS / FACE & BODY

**WATERLOVER SUN MIST**

EMELY DIDONATO

## SAGA BIOThERM

Saga Biotherm hófst um 1950 þegar franskur læknir uppgötvaði heitar lindar í Pýrenea fjöllumum í suður Frakklandi.

Þær voru kallaðar „Healing Fountain“ eða heilandi lindir. Rómverskir hermenn böðuðu sig í þeim á öldum áður og töldu þær búa yfir töfrandi yngingar- og lækningamætti. Þegar vatnið var rannsakað fannst í því einstakt innihaldsefni sem flaut í því líkt og englahár, Life Plankton, og var það notað í Biotherm vörurnar.

Eftir áralangar rannsóknir tókst að framleiða efnið með sérstakri tækni og í dag hefur Biotherm einkaleyfi á **Life Plankton™** sem er í öllum þeirra vörum. Á 30 ára tímabili hefur Life Plankton verið rannsakað til að sýna fram á tengsl milli örvera (Life Plankton) og heilbrigðis húðarinnar og hafa verið birtar 100 vísindalegar sannanir sem sýna fram á virkni þess í samstarfi Biotherm við þekktar vísindastofnanir víða um heim.

Biotherm leitast við að hafa allar sínar formúlur sem náttúrulegastar, vernda umhverfið og hefur unnið markvisst að verndum sjávar.

Nýjasta Biotherm varan heitir einfaldlega Life Plankton Elixir og er hún með hæst hlutfall af virka efninu **Life Plankton™**. Elixirinn róar húðina, verndar hana og stuðlar að frumuendurnýjun.







Cole Sprouse tók flottar myndir fyrir ELLE við Sólheimajökul. MYNDIR/ELLE/COLE SPROUSE

# Tíska á hjara veraldar í tímaritinu ELLE

Ljósmyndari á vegum tímaritsins ELLE kom til Íslands til að taka tiskuljósmyndir á Sólheimajökli. Ásamt því að nýta umhverfið vakti tímaritið athygli á hamfarahlýnun.

Oddur Freyr Þorsteinsson  
oddurfreyr@frettabladid.is



Bandaríski leikarinn og tiskuljósmyndari Cole Sprouse kom nýlega til Íslands til að taka tiskuljósmyndir fyrir tímaritið ELLE. Myndirnar voru birtar á vef ELLE fyrir helgi og sýna fyrirsetu spóka sig við Sólheimajökul í ýmiss konar hátískufatnaði.

Myndatakan sinnir tvíþættu hlutverki, því að henni er bæði ætlað að sýna hátískufatnað í flottu umhverfi og um leið að vekja athygli á hamfarahlýnun og áhrifum hennar. Myndatakan var unnin í samstarfi við Inspired by Iceland.

Myndirnar sýna fyrirsætuna Estella Boersma í fatnaði frá finum merkjum eins og Prada, Balenciaga, Alexander McQueen, Gucci, Burberry, Dior og fleirum. Þær eru mjög nútímalegar og draga vel fram andstæðurnar í litríkum



Cole Sprouse hefur getið sér gott orð sem tiskuljósmyndari, en hann er líka leikari og menntaður í fornleifafræði. NORDICPHOTOS/GETTY

klæðnaðinum og dökku umhverfinu.

## Jöklarnir verða horfnir eftir 100-200 ár

Í grein sem fylgir myndunum er fjallað um áhrif hamfarahlýnunar á íslenska jökla, sérstaklega Sólheimajökul. Rætt er við Þröst Þorsteinsson, prófessor í umhverfis- og auðlindafræði við Háskóla Íslands, sem segir frá því að jöklarnir á Íslandi hafi hropað í

langan tíma og að Sólheimajökull sé sérstaklega viðkvæmur fyrir hlýnun jarðar vegna staðsetningar og lögunar sinnar. Þröstur segir að vísindamenn spái því að jöklarnir hverfi á næstu 100 til 200 árum, en að það sé líklega varlega ætlað og gæti gerst hraðar.

ELLE segir frá því að á Íslandi, ólíkt Bandaríkjunum, sé það alls ekki umdeilt hvort hamfarahlýnun sé af mannavöldum og að bráðnun jökla, óhefðbundið veður



Í myndatökunni notar Estella Boersma fót og fylgihluti frá ýmsum finum merkjum.



Myndirnar draga fram andstæðurnar í litríkum klæðnaði og dökkrri náttúru.

» ELLE segir frá því að á Íslandi sé alls ekki umdeilt hvort hamfarahlýnun sé af mannavöldum og að bráðnun jökla, óhefðbundið veður og óvenjulegur hiti dragi athygli Íslendinga að málefnum.

og óvenjulegur hiti dragi athygli Íslendinga að málefnum.

## Sólheimajökull hropaði um 110 metra á einu ári

Áhrif hlýnunarinnar eru augljós þegar Sólheimajökull er skoðaður. Nemendur í Hvolsskóla hafa mælt hop jökulsins síðan árið 2010 og á síðasta ári kom í ljós að jökullinn hafði hropað um 110 metra frá árinu áður. Samtals hefur hann hropað 379 metra frá því að mælingar hófust. Það er að visu talið að stórir isklumpar hafi fallið úr jöklinum á milli 2017-2018 og það útskýri þetta mikla hop það ár og það verði minna 2018-2019, en engu að síður er jökullinn augljóslega að hverfa hratt.

## Hair Volume – fyrir líflegra hár

### Aldrei haft jafn þykkt hár

„Eftir að hafa misst allt hár í krabbameinsmeðferð byrjaði ég að taka **Hair Volume frá New Nordic**.

Eftir 4-6 vikur fór hárið að vaxa aftur og ég hef aldrei haft jafnt löng augnhár, þykkar augabrúnir og þykkt hár eins og núna og það hvarflar ekki að mér að hætta að taka þetta bætiefni inn.“

**Edda Dungal**

Söluastaðir: Flest apótek, heilsuhús og heilsuhillur stórmarkaða



Hair Volume inniheldur jurttir og bætiefni sem eru mikilvæg fyrir hárið og getur gert það líflegra og fallegra.

Nánar á [artasan.is](http://artasan.is)





Fljótlega eftir að Lónið myndaðist uppgötvaðist lækningamáttur þess. Hann var síðar staðfestur með rannsóknum. Árið 1994 var svo opnuð lækningalind fyrir psoriasis sjúklinga.

# Einstök náttúruleg virkni úr einu af undrum veraldar

Snyrtivörur Bláa Lónsins byggja á einstökum náttúrulegum grunni og hávísindalegum rannsóknum. Þær hreinsa og næra húðina, verja hana gegn öldunaráhrifum og stuðla að heilbrigði hennar á ýmsan hátt. Kísillinn hjálpar við að djúphreinsa húðina og koma á jafnvægi.

Snyrtivörur Bláa Lónsins byggja á jarðsju sem er einstök náttúruauðind og National Geographic hefur listað sem eitt af 25 undrum veraldar. „Jarðsjórinn sem myndar lónið kemur af 2.000 metra dýpi úr iðrum jarðar,“ segir Ása Brynjólfsdóttir, rannsókn- og þróunarstjóri Bláa Lónsins. „A Reykjaneskaga er mjög gljúpt hraun og síast sjór og ferskvatn inn í jarðlögin. Vegna jarðhitavirkni verða efnahvörf og jarðsjórinn sem myndast verður sérstaklega ríkur af kísil. Þessi kísill er það sem flestir þekkja sem hvíta kísilmaskann sem er vinsæl vara á meðal viðskiptavina Bláa Lónsins.“

Fyrsta húðvaran okkar var Kísilmaskinn, en hann var fyrst markaðssettur árið 1995 og á sér einstaka sögu. Fljótlega eftir að lónið myndaðist í kringum 1980 uppgötvaðist lækningamáttur þess og hann var svo síðar staðfestur með klínískum rannsóknum,“ segir Ása. „Árið 1994 var svo opnuð lækningalind fyrir psoriasis-sjúklinga, en gestir hennar vildu gjarnan geta notið lækningamáttar lónsins heiman frá sér. Það var upphafið að vörubrún okkar.“

Það hefur alltaf verið áskorun að sjá til þess að virkni skili sér í vörurnar, en það hefur heppnast vel. Að baki því er mikil rannsóknar- og þróunarvinna, sem hefur staðið yfir frá 1992,“ segir Ása. „Það hafa meðal annars verið gerðar rannsóknir á vistkerfi lónsins, klínískar rannsóknir á lækningamætti þess og lífvirkni-rannsóknir á efnunum úr jarðsjónum en það eru kísill, steinefni og þörungur.“

Sjaldgæfur blágrænþörungur þrífst í lóninu og hann, ásamt kísil, hefur mjög áhugaverða lífvirkni á húðina, sérstaklega með tilliti til öldrunar. Þessi efni geta dregið úr öldunarferlinu,“ segir Ása. „Niðurstöður þessara rannsókna lögðu grunn að þróun á okkar vörum og þeim þremur einkaleyfum sem Bláa Lónið hefur.“



Ása segir að snyrtivörur Bláa Lónsins nýti einstaka auðind og því hafi þær svo mikla sérstöðu. Fyrsta varan kom á markað árið 1995.

## Fyrirbyggir öldrun og styrkir varnir húðarinnar

„Rannsóknir á kísil benda til að hann styrki efsta varnarlag húðarinnar. Þegar við eldumst byrjar húðin að þynnast og verða viðkvæmari, en kísillinn styrkir efsta lag húðarinnar svo að hún heldur betur raka, næringu og fær meira jafnvægi,“ segir Ása. „Þessar niðurstöður eru líka áhugaverðar hvað varðar ýmsa algenga húðsjúkdóma sem raska oft starfsemi efsta lagsins. Það verður áhugavert að sjá hvert frekari rannsóknir leiða í þróun nýrra vara í framtíðinni.“

Með aldrinum er algengt að húðin verði opnari og húðholur verða sýnilegri, húðin fær grófari áferð. Þetta er mörgum áhyggjuefni þegar aldurinn færir yfir, segir Ása. „Kísillinn hjálpar við að draga úr sýnileika húðhola, djúphreinsar húðina og kemur góðu jafnvægi á hana, svo húðin verður mjúk, hrein og fær fallega áferð, sem er eftirsóknarvert fyrir alla.“

## Eykur kollagenforða húðarinnar

„Niðurstöður rannsókna á blágrænþörungnum benda til þess að hann geti örvað nýmyndun á kollageni, sem er mikilvægt byggingarefni húðarinnar og kemur í veg fyrir að við fáum hrukkur,“ segir Ása. „Kollagenforðinn minnkar með aldrinum,



Bláa Lónið býður upp á fjóra maska. Hver þeirra hefur sína virkni.

bæði vegna þess að framleiðsla þess minnkar og vegna þess að það brotnar niður í mikilli sól, þá myndast hrukkur. En þörungurinn vinnur gegn þessu því hann örvar nýmyndun kollagens og dregur úr niðurbroti þess vegna sólarljóss. Hann sinnir því bæði varnar- og viðgerðarhlutverki. Þetta eru mjög eftirsóknarverð áhrif og byggir húðvörulína okkar gegn öldrun húðarinnar á þessari einstöku virkni.“

## Heimsfrægir maskar sem láta húð þína ljóma

„Við erum með fjóra maska sem má segja að séu fulltrúar virku efnanna okkar. Hver þeirra hefur sína virkni. Hvítu kísilmaskinn er djúphreinsandi, þörungamaskinn vinnur gegn öldrun og steinefnamaskinn okkar er unninn úr jarðsjónum og er rakagefandi og sérstaklega góður fyrir þreytta og þurra húð,“ segir Ása. „Auk þess erum við með lava skrúbbmaska



Verzlun Bláa Lónsins á Laugavegi hefur verið verðlaunuð fyrir stíl.

sem er svartur eins og hraun. Hann byggir á finmöluðu hrauni og þússar, hreinsar og endurnýjar efsta lag húðarinnar svo hún fær jafnara og frísklegra yfirbragð. Þessi maski hefur verið gríðarlega vinsæll hjá körlum og var valinn besti skrúbbmaskinn af GQ-tímaritinu árið 2018. Þetta eru verðlaunaðar vörur sem fá mikla athygli og með þeim getur hver og einn búið til sitt eigið dekur fyrir húðina.“

## Upplifun og dekur fyrir húðina

„Maskarnir okkar mynda kjarnann í spa-meðferðunum sem við bjóðum í Bláa Lóninu, Retreat Spa og í Hreyfingu Spa í Glæsibænum,“ segir Ása. „Það er þægileg, skemmtileg og afslappandi upplifun að koma og láta dekra við sig í spa eða snyrtimeðferð hjá okkur.“

Það er líka hægt að koma í verzlun okkar að Laugavegi, sem var opnuð á ný í desember 2018

og hlaut hvatningarverðlaunin Njarðarskjöldinn árið 2018 „fyrir stílhreina verzlun og faglega þjónustu“,“ segir Ása. „Þar er maskabár þar sem fólk getur fengið að prófa sig áfram og kynna vörum okkar hjá okkar sérfræðingum.“

## Áhersla á sjálfbærni

„Bláa Lónið leggur áherslu á að nota grænar lausnir og sjálfbærar leiðir. Auk Bláa Lónsins og Silica hótelsins er þriðji armur starfseminnar þróunarsetrið, sem hefur rannsóknarstofu og vinnur hráefni fyrir vörurnar,“ segir Ása. „Þessi starfsemi er einstök og umhverfisvæn. Blágrænþörungarnir okkar binda til dæmis koltvísýring frá orkuvinnslunni í Svartsengi sem annars færi út í andrúmsloftið. Þetta er hvergi annars staðar gert á iðnaðarskala að því er við best vitum. Umhverfisvæn lausnir og sjálfbærni er ávallt haft að leiðarljósi í allri okkar þróunarstarfsemi.“



## Góð hárumhirða er mikilvæg

**A**nna María Ingadóttir er nemi á hársnyrtiðni við Tækniskólann. Það er ýmislegt sem þarf að vanda sig við þegar kemur að umhirðu hárs og hún ákvað að gefa nokkur ráð.

*Hvernig á að nota sjampó og hárnæringu?*

Fyrst bleytir maður hárið, setur sjampóid í og nuddar vel. Svo skolar maður sjampóid rækilega úr og vindur hárið eins og þvottapoka þannig að hárnæringin leki ekki beint úr þegar maður setur

hana í hárið. Síðan setur maður hárnæringu í og leyfir henni að vera svolitla stund í hárinu á meðan maður sápar líkamann og skolar svo vel úr.

Ég ráðlegg að setja hárnæringu bara í endana, en einu sinni í viku að setja í allt hárið, upp í rót og nudda vel.

*Á að nota þurrsjampó?*

Þurrsjampó er bara til að láta hárið líta hreinna eða þurrara út þegar það er mikil fita í því. Það er líka hægt að nota það sem mildari

kost en hársprey til að gefa hárinu lyftingu.

Sjálf nota ég ekki þurrsjampó enda hreinsar það ekki hárið.

*Hvernig á að slétta hárið?*

Maður á fyrst að greiða hárið og það verður að vera alveg þurrt. Svo greiðir maður lokkana og fylgir greiðunni eftir með sléttu-járni.

Mér finnst persónulega nóg að blása hárið þangað til það verður slétt. Þá nota ég stóran hárbursta og fylgi eftir með hárblásara.



Góð hárumhirða dregur úr líkum á að hárið slitni og skemmist.



## Tvö ár fyrir að blanda klór út í sjampó

**P**aul Kelsall, 34 ára gamall maður frá Preston var dæmdur í vikunni í tveggja ára skilorðsbundið fangelsi og 120 klukkutíma í samfélagsvinnu fyrir að eyðileggja rándýrar hárvörur fyrrverandi eiginkonu sinnar. Kelsall setti klór í sjampó og hárnæringu þegar hann var drukkinn og vonaðist eftir að eiginkonan fyrrverandi myndi missa þannig hárið.

Þegar rann af kauða áttaði hann sig á því að trúlega væri þetta ekkert sniðugt og sendi henni smáskilaboð þar sem hann játaði glæpinn.

Fram kemur í dómnum að sjampóid hafi ekki verið af ódýrustu tegund heldur rándýrt og var hún nýbúin að kaupa það. Párið hafði verið á síðustu stigum sambandsins og eftir enn eitt rifrildið henti eiginkonan Kelsall út. Hún hóaði í þabba sinn til að vera hjá sér og var það sá gamli sem fann klórlykt inni á baði og sá að tappinn á klórflöskunni væri ekki á. SMS-ið sem fylgdi svo í kjölfarið sannfærði eiginkonuna um að lögsækja Kelsall.

## Ahmed og hár fótoltamanna

**A**hmed Alsanawi er ekki þekktasta nafnið í fótoltameiminum en hann er maðurinn á bakvið hárgreiðslur Paul Pogba, leikmanns Manchester United. Pogba hefur skartað svo mörgum hárgreiðslum að hann hefur fengið skammir í hattinn fyrir að einbeita sér meira að hárinu en fótoltanum. Pogba hefur flogið Alsanawi nánast út um allan heim til að fá hina fullkomnu klippingu og hrósar honum í hástert.

Alsanawi á stofuna A Star Barbers í London og er hún uppbókuð næstu daga og mánuði. Pogba er nefnilega ekki eini fótoltamaðurinn sem nýtir sér krafta Alsanawi því samkvæmt Instagram-reikningi stofunnar stoppa þar við John Terry, Benjamin Mendy, Eden Hazard og Riyad Mahrez svo fáeinir séu nefndir.



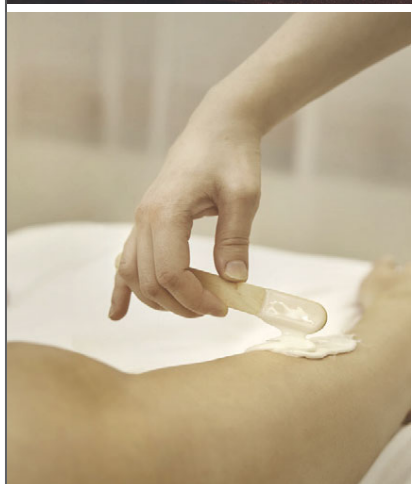
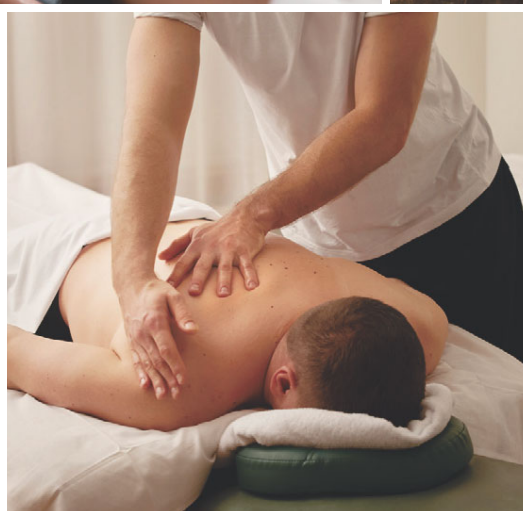
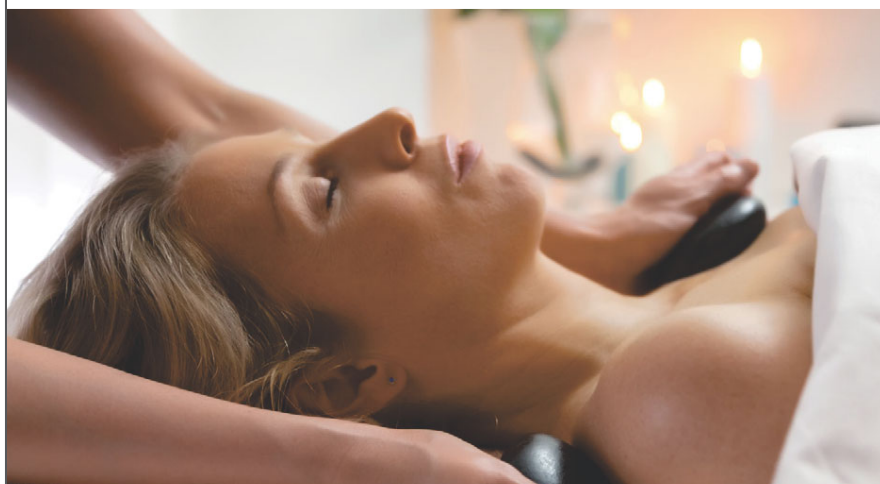
# Hilton

## REYKJAVÍK SPA

GJAFABRÉF HILTON REYKJAVÍK SPA

## Gefðu vellíðan og dekur

Fullkomin gjöf fyrir þig og þau sem þú vilt gleðja



Þinn eigin gríðastaður fyrir líkama og sál

Nánari upplýsingar á [spa@hiltonreykjavikspa.is](http://spa@hiltonreykjavikspa.is) og í síma 444 5090.

Hilton Reykjavík Spa – Suðurlandsbraut 2, 108 Reykjavík