

Tag avisen med i sommerhuset
politiken.dk/abonnement



Plastikkirurgi

28 års erfaring indenfor alt i
plastik- og kosmetisk kirurgi

- Brystforstørrelse bl.a. via armhulen
- Brystløft - Brystreduktion
- Fedtsugning - Lipo sculpture
- Næsekorrektioner*
- Øjenlåsoperationer
- Ansigtsløftning
- Hår-transplantationer
- Slapt maveskind*
- Læbeforstørrelse

RYNKEBEHANDLING

- AHA ansigtspeeling
- Botox / Vistabel
- Restylane/Perlance
- Aquamid

LASERBEHANDLING

- Pigmentforandringer
- Karsprængninger
- Brune pletter

Ring efter vort informationsmateriale
* Tilskud for sygeforsikringen
"danmark" jvf. gældende regler

Financiering kan tilbydes
Ring og aftal tid for konsultation

Privatkliniken

H.C. Andersens Boulevard 42, 1553 Kbh. V
Tlf. 33 14 78 26 eller 33 14 28 29
Telefontid kl. 09.00 - 16.00

www.privatkliniken.dk



BREVKASSE

Langsom grå proces

L.Ø. (kvinde, 54 år, København): Kære Chris. Vi læste din historie om hår i dag ved morgenbordet med interesse og kom til at tale om, når håret bliver gråt. I min familie verserer der en historie om en tante, der blev gråhåret fra dag til dag. Men jeg har altid tænkt, at det vist var lidt af en skrøne, og nu er chancen der til at spørge dig: Ved du, om det overhovedet kan lade sig gøre?

Chris MacDonald: Kære L.Ø. I takt med at vi bliver ældre, holder hårsækkene op med at producere stoffet melanin, der giver håret farve (og også huden, når vi er udsat for sollys og bliver solbrune). Generne spiller en stor rolle for, hvornår man løber tør for melanin, og typisk sker det på samme tidspunkt i livet, som det skete for ens forældre. Livsstilen kan også spille en rolle, men i mindre grad end generne. Det er helt naturligt at blive gråhåret, og det er ikke noget, man skal forbinde med at være udbrændt eller gammel, det er bare en ny stil.

Spørgsmålet er, om man kan skifte hårfarve på grund af frygt, stress eller ekstreme følelser? Ja, det kan man faktisk - men ikke fra dag til dag. Din psykiske tilstand har stor betydning for de hormoner, der kan påvirke, hvor meget melanin der er i hvert hårstrå, men der går lang tid, før man ser effekten af følelser. Det hår, du ser på hovedet, kom ud af hårsækken for lang tid siden. Så gråt hår, eller andre farveændringer, er en gradvis proces over flere uger, måneder eller år.

Mange har hørt historier,



VEGETAR. Grøntsager, der er rige på calcium, er vigtige, hvis man som vegetar ikke spiser/drikker mælkeprodukter. Foto: Jens Dresling

som den du fortæller, om mennesker, der er blevet gråhåret fra den ene dag til den anden. Det er en rigtig god historie, men nok ikke mere end det! Faktum er, at hår ikke kan blive gråt i løbet af natten. Det er et dødt materiale, så det skifter ikke farve. Farveændringer sker i takt med, at håret vokser ud. Så hvis du skulle kunne få hvidt hår i løbet af natten, ville dit hår skulle vokse med lynets hast - flere års hårvækst skulle kunne ske i løbet af en enkelt nat, og det sker ganske enkelt ikke.

Ung vegetar

R.H. (kvinde, 38 år): Hej Chris. Jeg skriver til dig, fordi min datter på 13 år har besluttet, at hun vil være vegetar. Det er sådan set fint med mig, men jeg vil bare høre med dig, om der er nogen retningslinjer, vi kan følge, så hun får alle de stoffer, hun har brug for?

Chris MacDonald: Hej R.H. Man kan sagtens få dækket sit

behov for vitaminer og næringsstoffer med vegetarisk mad. For vegetarer, som for alle andre, er variation vigtigt. Forskellige grøntsager indeholder forskellige vitaminer og gode plantestoffer, så jo mere forskelligt, jo bedre er man dækket ind.

Protein er noget af det, vi typisk får fra animalske produkter, men man kan fint få dækket sit proteinbehov med soja-produkter, bælgfrugter som kikærter, bønner og linser, nødder, kerner og fuldkorn og æg (men det er ikke alle vegetarer, der spiser æg). Kroppen har brug for protein til bl.a. musklerne og organerne.

Sørg også for, at din datter får godt med mørkegrønne grøntsager som spinat og broccoli, der er rige på calcium, som styrker knoglerne. Særligt hvis hun ikke drikker mælk eller spiser mælkepro-

dukter som yoghurt og ost. Jern er et andet stof, som vi typisk får fra kød, men som også findes i bælgfrugter som linser og bønner og i grøntsager med mørkegrønne blade, f.eks. spinat.

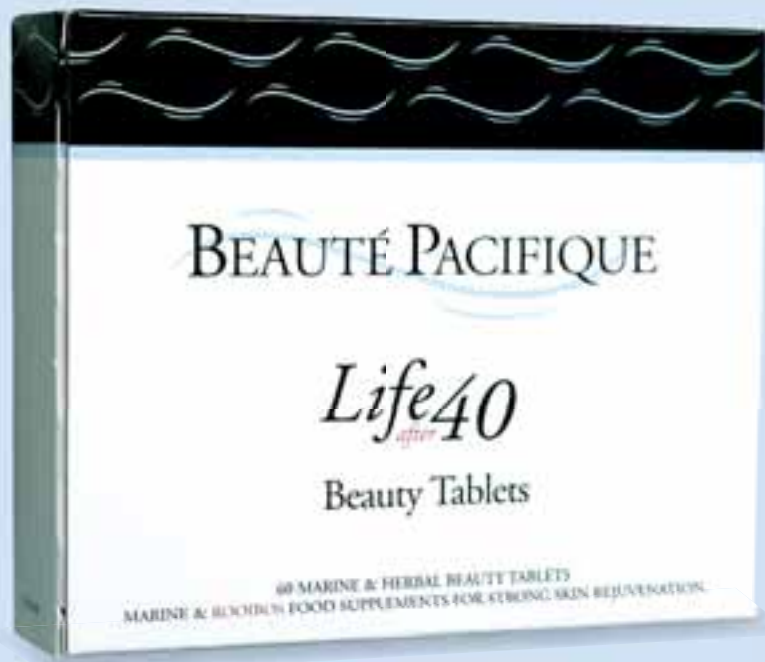
Da C-vitamin hjælper kroppen med at optage jern fra maden, er det en god idé at spise fødevarer rige på C-vitamin, f.eks. citrusfrugter, jordbær eller broccoli, sammen med de jernholdige fødevarer. Suppler gerne med en god multivitaminpille, så man er på den sikre side. Alt i alt er variation nøglen til en sund kost, både for vegetarer og andre. Gå efter masser af grøntsager i forskellige farver, bær, bælgfrugter og fuldkorn, så både din datter og resten af familien får masser af sund og nærende mad med forskellige sundhedsfremmende plantestoffer.

SKRIV TIL



Kost- og ernæringseksperter Chris MacDonald (chris.macdonald@pol.dk). Udvalgte spørgsmål og svar vil blive offentliggjort her. Chris MacDonald kom til Danmark fra USA og forsker i ernæring og fysisk træning ved Institut for Idræt, Københavns Universitet. Desuden er han spinningstræner hos fitness-skæden Fitness dk.

SKØNHED KOMMER OGSÅ INDEFRA



LIFE AFTER 40, BEAUTY TABLETS

Skønhedstablet med Rooibos.

Dette revolutionerende og patentanmeldte kosttilskud kombinerer det bedste fra havet med det bedste fra planteriget. Indeholder ekstrakt af dybhavsfisk og skaldyr, der er velkendt som collagenopbyggende og har desuden et rigt indhold af Rooibosekstrakt. Rooibosekstrakten kommer fra Sydafrika og er et af de aller-mest lovende ekstrakter til forbedring af huden og kroppens naturlige værn mod aldersforandringer. Der findes utallige kliniske studier, der viser de gode resultater af Rooibos The. Tabletterne virker systemisk indefra og fungerer som en yderst effektiv antiage/anti-oxidant, der beskytter overalt i kroppen og i huden. Særdeles velegnet til alle over de 40 og naturligvis også andre med usædvanlig tørhed og aldersforandringer i huden.

Se nærmeste forhandler på www.beaute-pacifique.com

BEAUTÉ PACIFIQUE

DANSK SKØNHEDSPLEJE I VERDENSKLASSE



Beauté Pacifique · Tlf. 98 57 31 00 · www.beaute-pacifique.com