



## ABC om rynker

*Kan du slippe af med rynkerne uden kniv og botox? Ja, det kan du godt. Læs mere her.*

De fleste rynker opstår på grund af muskelsammentrækninger eksempelvis omkring øjne eller mund. Når en muskel trækker sig sammen så spænder den, bliver kortere og ændrer form.

Hvis musklerne er i en fastlåst spænding vil de blive overspændte og give anledning til rynkedannelse i huden. Derudover vil de spændte muskler begynde, at trække i de andre muskler osv.



før

efter

Kvinden på billedet har fået to behandlinger.

Forenklet sagt, så bruger jeg forskellige massage teknikker til at afspænde muskler og få bevægelse i bindevævet, så det kan få sin form og volumen tilbage. Herefter begynder huden at glatte sig ud igen og dermed forsvinder rynkerne.

### Ansigtssmassage forebygger rynker

Det har en betydning, hvor længe du har haft rynkerne. Des længere tid du har haft dem, des mere omfattende er det, da flere muskler bliver indblandet over tid og dit væv bliver derfor mindre spændstigt og fleksibel med tiden, hvis du ikke gør noget ved det.

### Forsinker ansigtet i at ældes

En enkelt behandling gør også en forskel. Hvor mange behandlinger der skal til i en periode afhænger af dit helbred og din livstil. Disse faktorer gør at folk responderer forskelligt på behandlingerne. Jeg anbefaler også, at du efterfølgende kommer igen efter 6-12 uger for at forlænge virkningen og resultatet.



Skrevet af: Ansigts- og kropsterapeut Daniella Cecilia

Hellerup Retreat - Jomsborgvej 21.A - 2900 Hellerup

[www.hellerup-retreat.com](http://www.hellerup-retreat.com)

[kontakt@hellerup-retreat.com](mailto:kontakt@hellerup-retreat.com)

tlf. (+45) 42740809