

Når ansigtsmusklerne er spændte, rynkerne mellem øjnene dybe, og øjenlågene hænger, kan man hurtigt komme til at se sur, trist eller træt ud. Men det kan der laves om på. Også uden at lægge sig under kniven. Journalist Lotte Dalgaard fortæller her hvordan.

Af Lotte Dalgaard
Foto: Bjørn Jakobsen

Hvor ser du sur ud! Op med humøret! Den slags bemærkninger havde jeg hørt masser af gange, og bemærkningerne var begyndt at irritere mig mere og mere.

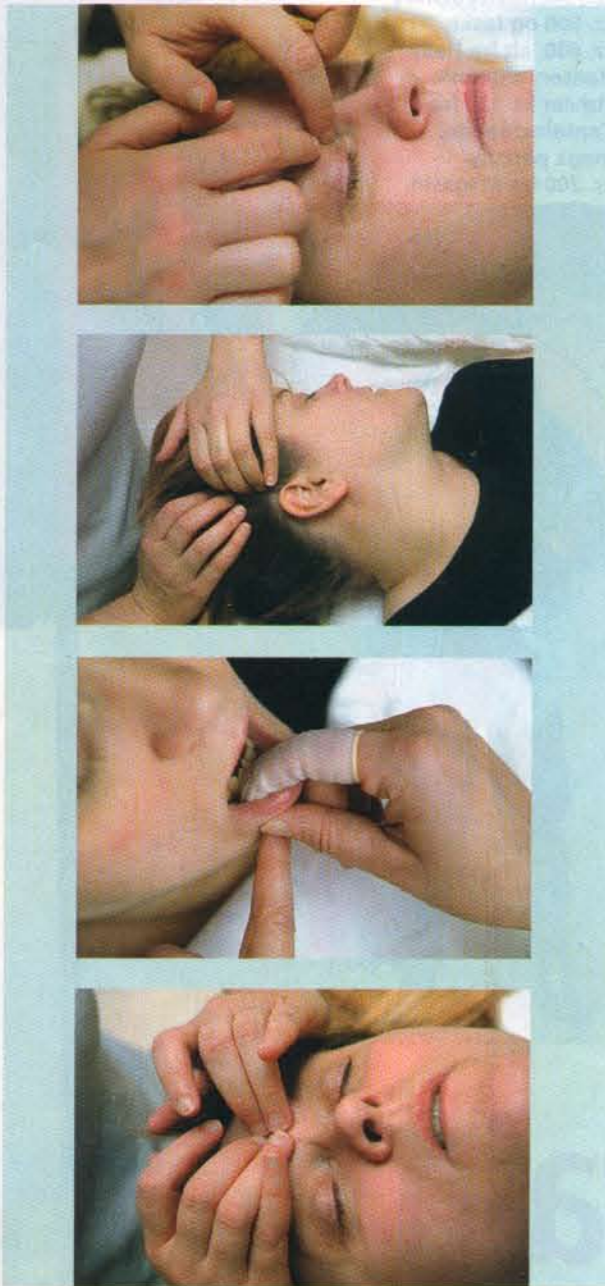
»Jeg er ikke sur! Mit ansigt hænger bare«, var mit standardvar, indtil jeg en dag læste om A.L.T. – Ansigtssløftningsteknik – en slags ansigtssløftning uden kniv, og besluttede mig for at prøve det.

Rummet er hyggeligt, musikken beroligende og briksen behagelig at ligge på. A.L.T.-behandler Marie Juel gnider hænderne ind i bergamotteolie og går i gang med ualmindelig blidt at massere mine ansigtsmuskler. En fuld behandling af alle ansigtets muskler kræver seks besøg her i Klinik Rosendalen – og jeg glæder mig allerede til de næste fem.

Denne første dag koncentrerer Marie Juel sig om min pande og området omkring mine øjne, og jeg forsvinder ind i en verden mellem søvn og vågen tilstand.

Inden jeg lagde mig, kiggede vi indgående på mit asymmetriske ansigt i vægspjeldet. Hele min højre side hænger lidt. Munden går nedad, og øjenlåget er – til min store irritation – næsten ikke synligt. Så når jeg en sjælden gang lægger øjenskygge på, bliver den hurtigt tværet ud, fordi huden over øjenlåget hænger – en »skavank«, mange får rettet med kniv. Men det tør jeg ikke, så

Ansigtssløftning uden kniv



Fra barn til voksen

De fleste børn har et åbent, umiddelbart og glat ansigt, men hos mange voksne ses en dybt skåret, afblomstret maske, som kan udtrykke træthed, sorg, angst eller irritation. Sjældent ser vi folk, som udtrykker glæde. Med A.L.T. er det målet at slippe af med udtrykkene fra et livs omfattende samling af ulykkelige følelser – og finde tilbage til den afslappede tilstand, som var engang.



Vedvarende effekt

Hudcremer har den vigtige funktion at beskytte huden mod udtørring, men cremen i sig selv kan ikke tilføre den manglende næring til hudens celler i det yderste levende lag – uanset hvad reklamerne påstår. A.L.T. har en vedvarende effekt. Der bruges en speciel teknik, som påvirker det midterste lag af huden. Dette lag har mange nerve-ender. Disse reagerer på et ganske let tryk. Ved et nøjagtigt tryk i en eksakt retning stimuleres nerterne i det midterste lag til en afspænding i bindevævet. På den måde giver A.L.T. en øget blodtilførsel til hudcellerne. Ansigtet får en naturlig farve, og huden føles blød og elastisk.

Marie Juel mærker mine muskelspændinger i sine fingerspidser og løsner musklen meget, meget blidt. Sådan foregår A.L.T. – ansigtssløftningsteknik.

muskler samt bindevæv og hud. Der sidder mange følelser i både hud og muskler, og derfor er det psykiske velvære så stort ved A.L.T.-behandlingerne.

Efter at have arbejdet med min pande og mit øjenområde første gang, bevæger Marie Juel sig ned til mine kinder og kindben. Derefter er det mine kæber og min hages tur. Jeg mærker, hvordan mine kæber løsnes – det føles, som om de ryger helt ned på briksen.

Under behandlingen af mine kinder tager Marie Juel gummidutter på pegefingrene, for hun skal ind i min mund og have fat i musklerne fra begge sider. Det er denne gang, min surmulemund bliver lidt gladere at se på – det fortæller spejlet, som vi konsulterer både før og efter hver behandling.

Min hals får en tur, og sidste gang er sat af til hele mit ansigt. Jeg får den samme følelse under hver behandling. Når Marie har arbejdet med den ene side, føler jeg mig som en teatermaske, den hvor den ene side smiler og stråler, mens den anden side hænger trist nedad. Jeg føler mig stram i den ene side og slap i den anden, indtil begge sider er gen-

Fortsættes ▶

Fortsat

Ansigtssløftning uden kniv



FØR
Jeg kan godt se det nu. Jeg så faktisk både sur og træt ud.



EFTER
Jeg må overgive mig – og nej, jeg har ikke tabt mig!

nemarbejdet, og hele ansigtet føles »strammere«.

»Du stråler«

Der findes omkring 45 A.L.T.-behandlere i landet. Marie Juel er som sine kolleger uddannet på Stanley Rosenberg Institutet i Silkeborg.

På klinikken på Østerbro i København tilbyder hun og hendes medindehaver, Katri-

ne Wennerwald, bl.a. også bindevævsmassage på hele kroppen efter de samme principper som A.L.T., og de forskellige behandlinger kan kombineres. Feks. tilbydes en luksusbehandling med fodbad, bindevævsmassage, zoneterapi, kinesiologi og A.L.T. inkl. en urtshake til 600 kr.

Efter sidste behandling tager jeg til fest. Ud over at blive

spurgt af flere, om jeg ikke har tabt mig, og overhovedet ikke få nogen kommentarer om, at jeg ser sur ud, siger en veninde, jeg ikke har set et halvt år: »Du stråler!«

Det er svært at se den store forandring selv, men når andre siger det, må man overgive sig.

Om måske er det rigtigt, at øjnene er lidt mere åbne, kin-

derne lidt mere røde og udtrykket friskere.

Jeg kunne desuden konstatere, at øjenskyggen – hele aftenen – sad, hvor jeg havde lagt den hjemmefra! 🌸

Læs mere om A.L.T.-behandling på www.mariejuel.dk eller www.stanleyrosenberg.com (sidstnævnte oplyser også adresser på andre behandlere i Danmark).