



För mogen hy

Komplett hudvårdande serie för mogen hy – från skön rengöring till mjukt serum, dag- och nattcrème. Alla produkterna är laddade med granatäpple som i sin tur är laddade med antioxidanter och fukt, något som mogen hud nästan aldrig kan få för mycket av! Granatäpple står också för doften, mild och söt utan att vara påträngande. Produkterna i Natrulift-serien kostar från ca 200 kr till ca 300 kr, The body shop.



OMEDELBAR FUKTKICK!

Fuktgivande, ekologisk ansiktsmask som svalkar och lugnar huden. Hydrating mask doftar fräscht av melon och passar alla hudtyper, ca 229 kr/75 ml, Swissform/Alpnaering.

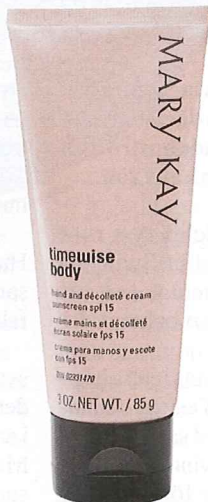
Enkel att använda!

Glöm inte bort dekolletaget!

För både dekolletage och händer, Timewise body Hand and décolleté cream, ca 269 kr/85 g, Mary Kay/Lesley cosmetics.



VÅRDANDE SOM GÖR DIG VACKER
Behagligt (och gott) läppbalsam som gör läpparna mjuka samtidigt som de får färg. Doftar fräscht av hallon, ca 139 kr, Estelle & Thild.



Hur tar jag bäst hand om min hy?



Hanna Seth är hudterapeut sedan 18 år och ansvarar för utbildningarna på hudvårdsföretaget Dermalogica. Vi rådfrågade henne om hur man bäst tar hand om sin hy.

Hur fungerar huden?

– Hudens uppgift är att skydda kroppen från ämnen utifrån, som till exempel bakterier och virus. Dessutom ser den till att kroppen inte torkar ut – den bevarar bland annat vatten och mineraler i kroppen.

Vad händer med huden om man inte smörjer in den?

– Du riskerar att slita på hudens yttre cell-lager i onödan och få torr hy, hudirritation och, faktiskt, besvär med att hudens talgproduktion ökar och att du därmed får pormaskar lättare. En bra mjukgörare stärker hudens förmåga att skydda kroppen från yttre påfrestningar.

Vad är det för skillnad på billiga crèmer och lite dyrare?

– Allmänt skulle jag vilja säga kvalitet, men det är inte alltid sant. Ibland betalar du dyrt för image. Men en lite dyrare crème bör innehålla – och gör det för det mesta – noga utvalda, dyrare ingredienser. Ofta är de lyxigare

crèmerna drygare och ger mer märkbara resultat.

Vilka ämnen ska jag undvika när jag köper hudcrème?

– Klassiska ingredienser som hudterapeuter alltid försöker undvika är bland annat tilltappande mineraloljor som till exempel paraffinum och vaselin, lanolin (ullfett), uttorkande alkohol och artificiella parfym- och färgämnen. Någon form av konserveringsmedel ska man däremot se till att det finns i produkterna.

Varför är inte artificiella parfymämnen bra?

– De kan orsaka irritation och har ingen egentlig uppgift för hudhälsan. De kan vara tillsatta för att dölja något som luktar illa i produkten. Aromaljor är ett betydligt bättre alternativ.

Jag har använt en crème länge och varit nöjd med den, men plötsligt känns den inte lika bra längre. Vad kan ha hänt?

– Huden förändras med åldern och påverkas också ständigt av vår omgiv-

ning och vår livsstil, och därmed kan en crème som passat din hud tidigare plötsligt inte längre kännas bra. Det är värt att gå till en hudterapeut med jämna mellanrum för en rådgivning.

Stämmer det att hyn mår bra av att man dricker vatten?

– Vatten fyller på vävnadens vattenreservoar och hjälper kroppen att rena sig från slaggprodukter, så det är bra att dricka vatten – i lagom mängder.

Min näsa blir så blank. Ska den smörjas in med en annan ansiktscrème än resten av huden?

– Vanligtvis kan det hjälpa med en glansdämpande crème på området. Ta hjälp av en hudterapeut för att fastställa om du behöver mer fukt eller om du ska ha något som är talgreglerande. Om du torkar ut för mycket kan du hamna i en ond cirkel där huden försöker kompensera förlust av fett eller fukt genom att öka sin egen talgproduktion. Då får du lätt mer pormaskar och ännu blankare hud.