

Skønne tips

SMUK HUD HELE LIVET

Skønhed har intet med alder at gøre, og plejer du din hud godt, kan den have smuk glød også senere i livet. Læs her, hvad du skal huske på, og få også skønhedsguruen Ole Henriksens gode råd til et dejligt indre og ydre hele livet. Det handler (også) om at kigge på træer og lytte til fuglene!



Filosofien bag Slow Åge-serien fra **VICHY** er ikke, at alderen skal skjules, men at vi skal ældes med ynde! Den skønne, lette dagcreme, der blev lanceret sidste år, har netop fået selskab af en rig dagcreme og en mild øjencreme, der bl.a. indeholder koffein, ekstrakt fra ginkgo biloba og bifido fra probiotika – alt sammen med til at mindske tørhed og fine linjer. **229 KR.**

En mild eksfoliering kan gøre underværker for hudens glød. Denne Enzym-Peeling Powder fra **ANNEMARIE BÖRLIND** renser og fornyer huden på blideste vis. Økologisk certificeret. 30 ml, **259 KR.**

FAABORG PHARMA har lanceret den 100 % allergitestede serie Ultimate, der nænsomt dæmper hudens aldringstegn. I serien hører bl.a. en opfriskende skintonic, der bl.a. eksfolierer huden, så den bliver klar til yderligere pleje. 150 ml, **129,95 KR.**

Den daglige afrensning af bl.a. øjenmakeup er vigtig for at bevare fine øjenomgivelser hele livet. Nu har **A-DERMA** lanceret den ultramilde Sensifluid Micellar Water, der er genial til sart hud. Miceller er overfladeaktive stoffer, der lynhurtigt fjerner både fedtede og vandbaserede urenheder. 250 ml, **119,50 KR.**

Luksusdagcreme fra **PHFORMULA**, der bl.a. øger kollagenproduktionen og reparerer synlige aldringstegn – ligesom den giver masser af fugt og pleje. Indeholder bl.a. peptider, som er molekyler, der bl.a. medvirker til at erstatte tabt kollagen. Point Age Reverse, 50 ml, **1.305 KR.**

DIN HUD I 30'ERNE

De første fine linjer begynder at vise sig rundt om øjnene og munden, og smilerynkerne er kommet for at blive. Man får også typisk mere tør hud, så hjælp din hud på vej med en mere intensiv fugtighedscreme, og supplér eventuelt med et serum om natten.

Tip! Husk at eksfoliere huden en gang om ugen for at holde hudtonen klar og frisk.

DIN HUD I 40'ERNE

Nu begynder hudens drægende lymfesyntese at blive slovere, og din krop får sværere ved at skaffe sig af med affaldsstofferne. Det kan give mere hævede øjenområder, så massér din creme ind i huden for at hjælpe

affaldsstofferne på vej. Fedtproduktionen i huden mindskes også, og hudtonen kan virke mere grå eller gul, hvilket skyldes for meget soleskponering.

Tip! Brug en lysnende creme, som hjælper hudens udstråling på vej og gør hudtonen mere frisk og levende. Og igen er det vigtigt at give huden masser af fugt, så vælg produkter med en mere rig konsistens, som nærer din hud og giver glød.

DIN HUD I 50'ERNE

Din hud begynder at miste elasticiteten og bliver mere slap, hvilket kan resultere i, at dine porer synes større. Rynkerne er mere tydelige, og øjenlågene kan også blive tungere, da huden er blevet mere løs i strukturen.

Tip! Prøv f.eks. en retinol-baseret A-vitamin-creme.

DIN HUD I 60'ERNE

Ansigtet har mistet sin naturlige fylde, og huden bliver tyndere, hvilket gør, at den får sværere ved at danne sine egne fedtstoffer. Huden bliver også mere slap og blød på både kinder, kæbeparti og øjenlåg. Derudover bliver alderspletterne på huden mere tydelige, og huden er generelt meget tør og skal have intensiv næring og fugt.

Tip! Pas på med for skræppe rensprodukter til huden, og brug gerne milde renscremer, som ikke udtørre den modne hud. Og investér i en rig creme, som kan booste dit kollagen-niveau i huden.

SKØN HELE LIVET – 3 GODE RÅD FRA OLE HENRIKSEN

Huden er kroppens største organ, så det er vigtigt at pleje den morgen og aften, som de fleste har lært. Men det er ikke hele hemmeligheden bag en skøn glød, mener den danske skønhedsguru Ole Henriksen.

Råd nr. 1: "Hvis du føler dig godt tilpas som den person, du er, og er glad for dig selv, stråler du både fra ydersiden og indersiden."

Råd nr. 2: "En smuk hud har en fin struktur og er blød med den rette fugtbalance og ensfarvet pigment. Du kan altid reducere de små linjer, forfine huden og give den glans, så ansigtet bliver smukt og tiltalende.

Første trin er at fjerne de døde hudceller med eksfoliering og peelingmasker. Og så er det tid til en creme, som indeholder antioxidant. Ansigtets helende proces holder aldrig op – men den bliver langsommere. Huden vil reagere positivt, uanset hvornår du begynder at gøre noget ekstra godt for den. Især en moden hud kan blive irriteret og få "voksenbumser", som kaldes rosacea. Rødvin, tomater og chili kan udløse angreb, men det er forskelligt fra kvinde til kvinde, hvad der trigger. Til gengæld kan olie fra sesam, avocado eller hyben gøre underværker for en moden 40+-hud, fordi den ofte er meget tør. Massér olien ind med rolige bevægelser. Mærk hudens struktur i stedet for at klaskeske det på."

Råd nr. 3: De vigtigste kneb til at trække år fra fødselsstetten er gratis, lyder det fra Ole Henriksen: "Ret ryggen, så overkroppen ikke falder forover, som det sker for mange kvinder med alderen. Tænk også på stemmebåndet. Det skal vedligeholdes, så der er en energi. Og det nytter heller ikke at sige, at man er træt hele tiden. Sig i stedet, at livet er fantastisk! Livet er en gave og skal nydes hver dag og hvert minut – og så skal man gøre det bedste, man kan, med den tid, man har her på jorden. Vi tager så meget som en selvfølge og hører, at det er så vigtigt at være til stede i nuet. Men vi glemmer det i travlheden. Derfor skal vi hver dag minde os selv om det: tage os tid til at nyde hver oplevelse. Kig udenfor på træerne. Fald i snak med dine medmenesker. Lyt til fuglene." ■