

SKØNHED & velvære

Lise Grossmann

Lise hører til dem, der i Danmark har skrevet længst tid om skønhed og sundhed, bl.a. i ALT for damerne, Femina, I Form og Søndag, og Lise Grossmann har også skrevet fire bøger.

Du kan følge Lise på hendes blog, BeautyBlog.dk



Hold fugtbalancen

Måske tror du, at din hud er vel forvaret, hvis der flyder rigeligt talg. Det er den ikke. Der skal meget mere til at holde huden fugtspændstig. Og det kan heldigvis tilføres. Læs, hvordan du får din vinterlidende hud i balance.

Tør hud er en hudtype, man er genetisk disponeret for, og som derfor altid vil kræve særligt omsorg. Mens udtørret hud er noget, der kan komme og gå. Det følger sædvanligvis den ellers normale hud, men også huden med evigt producerende talgkirtler kan føles stram i betragtning af. For talg er ingen garanti for, at resten af lipidbarrieren fungerer. Herunder de membranlipider, der kaldes 'cement mellem cellerne'. Er der ikke sammenhængskraft og låg over fugtfordampningen, øges risikoen for sensitivitet.

Talg består af lipider, der er unikke netop for sebom, som vores overfladelipi-

der også kaldes. Det er squalen, kolesterol, forskellige fedtsyrer og voksstere.

Membranlipider, der gør huden til et stærkt murværk består af bl.a. ceramider, der igen består af komplekse sphingolipider ofte anført på cremens ingrediensliste som 'sphingosine' eller 'sphingolipid'.

Fugtmadrassen er et vandfyldt netværk, der består af bl.a. hyaluron, det mest vand-elskende molekyle, naturen har fundet på. Heri ligger alle bindevævs celler og fibre, der giver huden styrke og stabilitet.

Fyld op med fugt

Huden mister hyaluron og dermed fugt hver dag, og derfor bør vi også fylde op hver dag – morgen og aften. Da fugt skal på huden før fedt, så skal man anvende et hyaluronserum straks efter rens, hvor huden stadig er lidt fugtig. Dette serum indeholder 80 procent vegansk hyaluron samt Aloe vera, glycerin og agurkeekstrakt, men ingen parabener, parfume eller silikone.

Pestle & Mortar Pure Hyaluronic Serum, 325 kr. for 30 ml. Fås bl.a. hos *Magasin*, *Salling*, *Bahne* og flere webshops.



Glem ikke kroppen

Kropshuden er godt nok gemt i tøj på denne årstid, men det gnider og slider den smule barrierebeskyttelse, denne hud er tildelt. Ikke mindst arme og skinneben kan blive rigtig tørre. Det kan carbamid/urea gøre meget godt ved. Det indgår naturligt i huden og har evnen til at holde vand og dermed fugtbalancen. Det er en god idé at smøre ekstra på særligt tørre områder.

Faaborg Pharma Carbamid Creme 5%, 49,95 kr. for 200 ml. Fås også med 2% og 10% carbamid. Har huden brug for mere fedtstof, så se efter seriens *Helo Creme*.





DET, DER SKABER SAMMENHOLD

NMF, Natural Moisturizing Factor, er elementer i huden, som tætner, fugter og skaber barriere. S sammensat af blandt andet amino- og fedtsyrer, urea, hyaluron, ceramider og fosfolipider. Find de samme stoffer i dette produkt, der styrker cellesammenhold og barrierebalance.

The Ordinary Natural Moisturizing Factors + HA, 59 kr. for 30 ml Fås i Magasin, magasin.dk og flere webshops.

SÆSON FOR ØJENCREME

Mange af os oplever, at huden ved øjnene bliver rød og svider om vinteren. Årsagen er dels, at huden er meget tynd, og dels er der en tendens til, at øjnene løber i vand i kulden. En øjencreme er en rigtig god idé, og denne indeholder godt med hyaluronfugt og desuden B5, som er en effektiv hudreparatør, der styrker hudbarrierens proteiner. Cremen her er uden parfume.

La Roche-Posay Hyalu B5 Anti-Wrinkle Care Repairing Replumping, pris ca. 200 kr. for 15 ml. Der er også serum og dagcreme i serien.



FUGT KOMMER OGSÅ INDEFRA



Mange af tidens kosttilskud kan styrke fugtbalancen indefra ved at tilføre for eksempel kollagen og vitaminer som C-vitamin, der forbedrer hudkvaliteten. Smuuk Skin har lavet en effektiv duo, hvor HydroBalance Oil Complex udefra styrker cellesammenholdet med hampeolie, der har et meget højt indhold af hudidentiske fedtsyrer. Desuden indeholder den hyben-, og kæmpenatlysolie, der mindsker risiko for irritation. En effekt, der yderligere styrkes med æterisk sandeltræ-, citrongræs- og lavendelolie.

Smuuk Skin HydroBalance, 549 kr. (90 dage) og HydroBalance Oil Complex, 549 kr. for 30 ml.