

# Ung eller gammel?

## Hjælp din hud til at beskytte dig bedre

Af **Stine Troense**

**Fra naturens side er din hud udstyret med en smart beskyttelsesbarriere, som værner den mod alt det, vi udsætter den for til daglig. Modarbejder du denne naturlige barriere ved at lade huden passe sig selv eller bruge tilfældige hudplejeprodukter, risikerer du at skulle kæmpe med eksempelvis tør hud, rødme, bumser eller hudsygdomme. Vi slår et slag for sund og smuk hud - hele livet.**

Temperaturskift, vejr og vind, vand, sæbe, snavs, bakterier og virus. Hver dag udsætter du din hud for ydre påvirkninger. Stress, søvnunderskud, røg, medicin og dårlige kostvaner har også en negativ indflydelse på din huds tilstand og udseende. Den sunde hud kan klare de fleste belastninger, men en hud i ubalance kan blusse op, blive tør eller få os til at se mere trætte og "gamle" ud, end vi egentlig er og føler os.

Vil du give huden de bedste betingelser for at være modstandsdygtig og flot, skal du først og fremmest styrke dens egen beskyttelsesbarriere (syrekappe). Det kan du blandt andet gøre ved at vælge de rigtige produkter, ifølge kosmetolog Stine Dahl. Hun står bag to hudplejeklinikker i henholdsvis Herning og Silkeborg.

### Babys og teenagere

Vores ansigt spiller en stor rolle for, hvordan andre opfatter os. Og selvfølgelig også for, hvordan vi har det med os selv. Derfor giver det god mening at sætte sig ind i den pleje, især ansigtshuden har brug for. Om vi er spæde, i puberteten eller voksne.

"Vi bør have fokus på hudpleje hele livet. Babys, der sover udenfor i kulde og frost, har



**Stine Dahl**  
Kosmetolog

"Jo mere tør hud, du har, jo tidligere bør du modarbejde aldringsprocessen ved at peele og bruge anti-age-produkter med beskyttende olier."

brug for en beskyttende såkaldt vand-i-olie emulsion på kinderne. Det er en creme, der indeholder mere olie end vand. Vand udtørre og forværrer hudens tilstand i de kolde vintermåneder, mens olie ligner huden og hudens egen syrekappe, og holder på fugten, så den ikke fordamper," siger Stine Dahl.

Også senere i livet er det en god idé at gøre hudpleje til en rutine:

"Teenagere med uren hud går tit galt i byen, fordi de ikke ved, hvad der er bedst for deres hud. De renser huden for ofte og for kraftigt for at affedte huden, men den har faktisk oftest brug for sit naturlige hudfedt som en del af sit værn. Derfor bør teenagere rense med antibak-

teriel rens, der ikke er udtørrende, og peele ofte, men ikke for kraftigt. Og selvfølgelig bruge en beskyttende creme," siger Stine Dahl.

Hun understreger, at teenagere og andre med særlige hududfordringer også kan se deres kostvaner efter i sømmene, ligesom det kan være nødvendigt regelmæssigt at få ansigtsbehandlinger hos en professionel.

### Vælg creme med gode olier - og efter årstiden

Olie fra planterne kæmpenatlys, hjulkrone og jobjoba er særligt gode for hudens evne til at beskytte sig selv, fordi olierne består af små molekyler. Det gør, at huden optager dem bedre. Desuden er olierne rige på vitaminer, mineraler og antioxidanter og livsnødvendige essentielle fedtstoffer. Det samme gælder mandel-, soja- og jobjobaolie, ifølge Stine Dahl.

"At bruge en dagcreme, der passer til årstiden er et godt råd til store og små. Om sommeren kan du vælge en lettere creme og solfaktor. Lær din dagcreme at kende ved at læse indholdsfortegnelsen eller spørg i den butik, hvor du køber dine hudplejeprodukter," opfordrer Stine Dahl.

Det er også en god idé at peele sin hud regelmæssigt for at slippe af med døde hudceller, der kan forhindre din creme og serum i at blive optaget.

"Det er svært at sige, hvornår kvinder bør bruge anti-age plejeprodukter. Nogle kvinder holder deres hud flot og ungdommelig til de er 40 år, andre får ældningstegn fra de er 25. Jo mere tør hud, du har, jo tidligere bør du modarbejde aldringsprocessen ved at peele og bruge anti-age-produkter med beskyttende olier," siger Stine Dahl. ■

zinobel  
ORGANIC BOOST

Når økologi og anti-aging går hånd i hånd

www.zinobel.dk