

STRAM I MASKEN?



DER ER IKKE NOGET MERE HYGGELIGT END AT SIDDE VARMT OG TØRT EFTER EN DAG UDE I KULDEN. DESVÆRRE ER DET IKKE SÅ HYGGELIGT FOR DIN HUD, FOR DEN EVIGE VEKSELN MELLEM VARMT INDEKLIMA OG KOLDT VINTERVEJR UDENDØRS KAN GØRE DIN HUD STRAM, TØR OG RØDSPRÆNGT. MEN IKKE DENNE VINTER ...

Selvom der endnu er lidt tid til kolde morgener på cyklen, så er det ikke for tidligt at forberede dig på vinterens strabadser. Ligesom du om sommeren skal pleje huden med fugt og passe på den med solfaktor, så er vintermånederne også ensbetydende med speciel pleje af den sarte ansigtshud. Især hvis du vil undgå stram, tør hud og rødsprængte kinder.

Som kroppens største organ har huden, ligesom resten af din krop, brug for den rette næring for at fungere optimalt. Derfor er din kost vigtig, når du skal forberede huden på vinterens prøvelser.

"Omega3-fedtsyrer er det bedste til at forhindre tør hud. Normalt anbefaler jeg ikke folk at spise piller, men lige med fiskeolien så gør jeg. Folk er bedre til at spise fisk om sommeren, så derfor er fiskeoliekapsler gode om vinteren," fortæller kostvejleder Lotte Arndal, der foreslår, at du tager en kur med indtag af olien i 12 uger, så du får fyldt depoterne op. Men der er også andre sager, der er essentielle for din vinterhud.

"Masser af nødder, laks og makrel er gode olieklider, og hørfrøolie er også fin at bruge i smoothies for tiden. Irriteret hud er lig med udtørret hud, og den primære fugt i huden kommer fra organismen, så det gælder om at få fedtsyrer nok," siger Lotte Arndal.

Er du er i tvivl, om du mangler omega3, så har Lotte Arndal et let tip. Tjek lige håndfladerne. Tørre hænder er nemlig en indikation på at din fedtbalance er i uorden, og at du trænger til et skud fiskeolie.

PÅ MED BESKYTTELSESDRAGTEN

Men det er ikke nok at være helt i balance indvendigt, når frosten begynder at bide. Du må have fingrene ned i cremekrukken, for din hud skal have den rette beskyttelsesdragt på.

"Om sommeren er der masser af fugt i luften, men når vi om vinteren går fra varme til kulde hele tiden, så udtørres huden. Derfor skal der beskyttelse til, så fugten ikke fordamper," siger hudplejeksperter Helle Thorup. Beskyttelsen kommer fra det fedtstof, der findes i de fede vintercremer. Det kan for eksempel være olier fra avocado, mandel, solsikke, omega3 og kæmpenatlys, der er nogle af de bedste. Olierne binder fugten til din hud, så du undgår den stramme, ubehagelige fornemmelse, der ofte følger med vinterens kolde vejr.

"Efteråret er også ideelt til at reparere de skader, huden har fået i løbet af sommeren. Den er tit lidt medtaget af solen, fordi vi ikke har haft samme behov for at pleje den, som vi har om vinteren. Aktive produkter, der hjælper på pigmentforstyrrelser, rynker og fugttab, er gode genopbyggende behandlinger, huden vil tage imod nu," fortæller Helle Thorup, der også anbefaler, at du et par gange om ugen bruger en peeling for at holde huden frisk og modtagelig for de tungere cremer. Men det er ikke ligegyldigt, hvad du smører på huden:

"Ligesom dine læber sprækker, når du slikker på dem i kulden, så får de lette fugtcremer din hud til at udtørre. Der er for meget vand i dem. Det skal kombineres med fedtstof, så fugten bindes i huden," forklarer Helle Thorup, der anbefaler, at du blander et par dråber mandelolie direkte i din creme, hvis du har brug for ekstra god beskyttelse.

"Det er også en rigtig god ting lige at varme din fede vintercreme op i hænderne, inden du smører den i ansigtet. Så bliver olierne varmet op og bedre absorberet i huden - og du bliver bedre beskyttet mod kulden," råder Helle Thorup. ●