

af: **Mads Timmermann**, hudplejeksperter

Vintervej skal du skifte hudpleje?

Rigtig mange er blevet ledt til at tro, at forskellige årstider automatisk kræver forskellige hudplejeprodukter. Det er IKKE nødvendigvis sandt, eftersom ikke alles hud reagerer på vejret på samme måde.

Derimod, som det altid er tilfældet, skal du være opmærksom på, hvad din hud fortæller dig. Det gælder uanset, hvad tid på året det er, hvilken alder du har osv.

Hvis du oplever ændringer, f.eks. mere tør hud om vinteren, så har du behov for at justere din hudplejerutine, men hvis det ikke ændrer din hud, så er der absolut ingen grund til at gøre noget anderledes.

Kig dig selv i spejlet

Når alt kommer til alt, bør du altid beskytte din hud og give den gavnlige ingredienser for at holde den sund året rundt. Men det er nødvendigt, at vurdere din hud på regelmæssig basis for at afgøre, hvilken indflydelse (om nogen) en ændring i vejret bringer, og derefter tilpasse din hudplejerutine efter behov.

Her er min guide til at holde din hud smuk og sund, når vejret ændrer sig:

Forebyg efterårs- og vintertørhed

Hvis din hud begynder at føles mere tør, skælende eller kløende i de kolde måneder, eller hvis du befinder dig i et mere tørt miljø – hvilket jo let opstår, når vi pludselig skruer op for radiatorerne, så bør du kigge på din hudplejerutine.

Her er, hvad du kan gøre, for at få din hud til at føles glat og behagelig igen:

1. Overvej at skifte din sæbe (ansigt og krop) fra en gelé eller skummende vandopløselig sæbe til en, der har en lotion eller cremet konsistens. Denne simple ændring kan helt tage sig af problemet.
2. Afhængigt af, hvor tør din hud bliver, kan du have brug for en mere blødgørende fugtighedscreme. Enhver fugtighedscreme skal være fyldt med ingredienser, der hjælper med at holde fugten i din hud (glycerin, fedtsyrer og hyaluronsyre er blot nogle få eksempler).

Din fugtighedscreme bør ligeledes indeholde beroligende ingredienser til at reducere irritation, cellereparerende ingredienser til at hjælpe huden med at producere normale hudceller, og antioxidanter til at bekæmpe frie radikaler.
3. For nogle mennesker fører overgangen til koldt og tørt vejr til tør og revnet hud. Hvis det er tilfældet, kan der anvendes et produkt, som indeholder mælkesyre (AHA), som vil eksfoliere de ophobede hudceller, der fører til trist hud, tilstoppede porer og udbrud.

Følg op med en ultra fed fugtighedscreme for at danne en beskyttende barriere, der hjælper din hud med at forsvare sig mod fugttab.
4. Tørre, sprukne læber er mere almindelige i løbet af efteråret og vintermånederne, og de kan kræve lidt ekstra pleje.
Fjern tørre, døde hudceller med en meget blød tandbørste og følg op med en fed, blødgørende læbepomade for at få super glatte læber.
5. Glem ikke solcreme!
Selvom du ikke kan se meget sol, og timer med dagslys er reduceret i løbet af vinteren, er solbeskyttelse vigtigt året rundt!
Din hud kan modstå enhver klimaforandring bedre, når den ikke dagligt bliver beskudt af solens stråler.

Endeligt, så skal det også nævnes at ændres ens hud i løbet af efteråret – behøver det ikke betyde, at den ændrer sig tilbage om sommeren (selvom vejrforhold skifter). Man kan meget vel opleve, at hvis ens hud ændrer sig til at have behov for mere fugt – så har den det også sommeren igennem og de næste måneder, år osv. Ens hud kan pludselig igen ændre sig – ens hud er kroppens største organ og ændrer sig selvfølgelig indimellem.

Kort sagt, så er vejret ikke en hudtype. At købe hudplejeprodukter baseret udelukkende på sæsonen er ikke kun spild af penge, men kan også gøre dine hudbetyrninger værre.

Mads Timmermann ejer virksomheden Danish Skin Care, hvor han konkret, ærligt og uden dikkedarer fortæller om grundfundamentet til en sund og smuk hud. Læs mere på www.danishskincare.dk

GRAND OPENING NORDEUROPAS FLOTTESTE SPA ÅBNER I SKODSBORG



Det nye Skodsborg Spa & Fitness er tegnet af Henning Larsen Architects. Kom forbi til en spa-dag, eller book en overnatning med din partner eller veninde. Fra februar slår vi dørene op til det spektakulære Spa Adventure, der byder på 12 fantastiske vandoplevelser. Derudover 100 m² Hydrospace.
Læs mere om det nye Skodsborg på www.skodsborg.dk.

spa fitness SKODSBORG

Skodsborg Kurhotel & Spa | Skodsborg Strandvej 139 | 2942 Skodsborg | +45 4558 5800 | www.skodsborg.dk