



Skjønn hud

Slik tar du vare på huden din.

1. Velg produkter tilpasset din hud
2. Kast gamle produkter
3. Vær tålmodig
4. Ikke tro blindt på reklame
5. Bruk riktig mengde

1. Velg produkter tilpasset din hud

Vær klar over at hudtypen din forandrer seg hele tiden. Fet hud i ungdommen betyr ikke at du kommer til å ha fet hud resten av livet.

Hudtypen din endrer seg etter alder, hormoner, og til og med været.

2. Kast gamle produkter

Når kosmetiske produkter går ut på dato, øker risikoen for allergiske reaksjoner og irritert hud.

Gå gjennom alle de halvfulle beholderne med kremer, og se etter tegn som sier at produktet er klart for søppelbøtta:

- misfarging eller gulning

- oljen har skilt seg ut
- syrlig lukt

3. Vær tålmodig

Mange hopper fra produkt til produkt. Resultatene uteblir og de velger da å prøve noe annet.

Hyppig utskiftning kan imidlertid føre til rød og irritert hud. Resultatet er enda dårligere hud – og enda mer å fikse for neste produkt. Husk at jo mer som må repareres, jo lenger tid tar det.

4. Ikke tro blindt på reklame

Mange produkter lover underverker for huden din. Flere inneholder også mystiske ingredienser med "vitenskapelige", men uforståelige, navn.

Ikke løp og kjøp, men tenk deg om før du går til innkjøp av en ny, og sikkert veldig dyr, "vidunderkrem".

Se hva anerkjente aviser eller magasiner skriver om produktet i skjønnhetsspaltene sine, eller velg de nye varene til en produsent du har vært fornøyd med tidligere.

Er du tilfreds med huden din, er imidlertid det beste rådet å ikke endre noe som helst.

5. Bruk riktig mengde

Kvinner har en tendens til å smøre raust på med rynkekremen, men være veldig sparsomme med solkremen – det eneste produktet som med sikkerhet hindrer aldring av huden.

Husk at mange rynkekremer er drøye i bruk. Bruker du mer enn anbefalt kan det føre til irritert hud.

Gode tommelfingerregler:

Øyekremer – tilfør omtrent like mye krem som størrelsen på lillefingerneglen din.

Fuktighetskrem til ansiktet med solfaktor – en teskje er nok til hele ansiktet.

Solkrem – et shotglass med solkrem er nok til å dekke hele kroppen.

Kilde: Web MD 2007