



Darphins Age-Defying Lip Balm med mangosmør og solsikkeolie har ry for at binde fugt til læberne i op til flere timer. 349 kr.



Laura Bonné anbefaler Amazing Spaces egen Beauty Sleep Mask, som er en overnattende fugtbooster-maske med løfte om en udglattende og opstrammende effekt. 380 kr.



Kosmetolog Elisabeth Gierus priser olie til ansigtet, og kalder sin oliebaseerde ansigts-serum for en både foryngende, nærende og beskyttende smøre. Indeholder hibiscus, abrikos og E-vitamin. 355 kr.



Origins All-Purpose High-Elevation Cream er en slags SOS-creme til hud, der befinder sig i højderne eller ekstreme vejrforhold. Indeholder fugtgivende solsikkeolie, shea- og mangosmør og barriere-reparerende hvedekliid. 245 kr.



Kosmetolog Maria Tang anbefaler ekstra næring og mild peeling i ét og samme produkt én gang om ugen. Ifølge eksperten er Guinots Gommage Biologique et godt vinterbud på blid afsked med døde og triste hudceller. 256 kr.



Hænder og kropshud er som regel pakket ind, men alligevel værd at beskytte. Ultra Dry Skin Cream fra The Organic Pharmacy er en økologisk, smørtyk creme fyldt op med tidens mest trendy fugtgiver: kæmpe-natlysolie. 479 kr.

# Drilsk vinterhud

Ligesom resten af kroppen sukker huden efter overtøj, når frosten raser. Den kolde tid kræver derfor ekstra fedt, solbeskyttelse og en skål vand i soveværelset

AFANETTE KRISTINE POULSEN

Knastørre læber, sandpapirshænder og hud, der truer med ikke at kunne være i sig selv, er blandt vinterens udfordringer. For når luften svarer til kategoribetegnelsen for en dry Martini, og vinden giver iskolde kram, kan huden hurtigt ligne noget, der burde krybe i vinterhi.

Men selvom den kolde tid gør sig skyldig i sprukne læber og ru kinder, er det ifølge eksperterne ikke specielt kompliceret at beskytte sig mod udtørring og irritation. Det kræver blot et hudpleje-eftersyn.

Kosmetolog og klinikindehaver Maria Tang fra Marias Hudpleje i Lyngby fastslår, at alle – uanset hudtype – har brug for ekstra beskyttelse i kulden. Hun anbefaler en ansigtsolie som noget af det vig-

tigste, fordi den fungerer som isolerende undertrøje under cremen.

»Derudover vil to daglige kapsler med de essentielle fedtsyrer omega 3 og 6 styrke huden indefra og øge smidigheden, ligesom risikoen for hudeksem bliver mindre,« siger hun og tilføjer, at svinde læber også er et allemandsproblem i kulden.

Her lyder anbefalingen på indsmøring fem gange dagligt i en fed, nærende læbebalsam.

Som ekstra hjælp til læberne bruger kosmetiker Laura Bonné fra spa-klinikken Amazing Space en blød babytandbørste, der med let massage blødgør og fjerner døde hudceller, hvorefter der skal følges op med en fed natcreme.

## Frostsikker creme

Vinterfrakken til huden består ifølge eksperten af en frostsikker og beskyttende creme, der kan modvirke karsprængninger og samtidig sætte ind over for det fugttab, der sker, når luftfugtigheden er lav både udenfor og indendørs pga. radiatorer. Her kan en skål vand i soveværelset være effektiv, når det gælder om at forbedre luftfugtigheden, anbefaler hun og opfordrer til at spise grønsager med betakarotin, som fremmer hudens naturlige glød.

»Oftentimes får vi et gråt skær på den-  
ne årstid, og derfor skal man ikke

være bleg for at bruge et par snydetrick, som eksempelvis at blande selvbruner i sin dagcreme, halvt af hvert. Det gør underværker for både mænd og kvinder,« siger Laura Bonné.

Hudlæge Leslie Baumann fra University of Miami forklarer, at det er varme- og kuldeudsvingene, der er en mandomspøve for huden – og at det især er hudens barriere, der sættes på prøve. Ud over at føles som et tørt betræk kan huden skalle og drysse. Derfor er det ifølge hudlægen værd at skippe skrappe rensprodukter – eventuelt helt gå uden om alt, der skummer.

Når det gælder ansigtscreme anbefaler hun ingredienser, der både giver fugt og gør sig godt i kulden – som eksempelvis glycerin, sheasmør, ceramider og stearinsyre. Endelig forklarer hun, at enhver fugtighedscreme vil hjælpe med at holde fugten inde i huden, så længe netop hudbarrieren er i orden. Er den ikke det, skal der en federe creme med højere olieindhold til.

Om bidende frostvejr kræver en vandfri creme eller ikke, er eksperterne uenige om. Til gengæld holder de sammen, når det gælder solbeskyttelse. Sne reflekterer nemlig sollys og forstærker uv-gennemtrængningen i huden, så her lyder anbefalingen på et lige så religiøst forhold, som sommermånederne kræver.

## Tag maden i ed

Skønhed kommer indefra – også når det gælder hudens opførsel i vintervejr.

Det mener ernæringsrådgiver og raw food-ekspert Caroline Fibæk, som anbefaler næringsstoffer målrettet huden om vinteren:

- **Silicium** er et spormineral, der styrker kroppens bindevæv, muskler, sener, hår, ledbånd, knogler, og som er vitalt for sund, elastisk hud. Gode kilder til silicium findes i agurk, porre, grønne bønner, jordbær, mango, asparges og bladselleri.

- **Zink** er vigtig for huden – specielt hvis man døjer med akne, er zink med til at regulere fedtproduktionen i huden. Gode zinkkilder er græskarkerner, ingefær, paranødder og havre.

- **Omega 3** essentielle fedtsyrer styrker hudens fugtbalance og fleksibilitet og har en positiv effekt på især tør hud. Gode kilder til omega 3 er hørfrø, chiafrø, pirulina og fiskeolietilskud.

- **Selen** er et mineral og en antioxidant, som hjælper med at bevare hudens elasticitet. Gode kildertil selen er hvidløg, vilderis og paranødder.

- **C-vitamin** er en hudbeskyttende antioxidant, som findes i citrusfrugter, kål, peberfrugt, persille, broccoli og de fleste bær og frugter.

- **E-vitamin** er også en vigtig antioxidant og findes i avokado, spinat, kål, hvedekim-solie, solsikkekerner, mandler og asparges.

- **A-vitamin** modvirker tør og skallende hud. Det er bedst at få vitaminet på forstadiemåner – såkaldt betakarotin, der omdannes i kroppen til A-vitamin og ikke kan overdoseres. Gode kilder er: chili, gulerødder, mælkebøtte, abrikoser, kål, og spinat. **AKP**