

J

JOJOBAOLIE

I struktur ligner jojoba-olie vores egen huds naturlige beskyttelsesfilm, og netop som en barrierefiks og fugtmætter er jojoba formidabel. Kan købes som ren olie, ligesom den findes i mange cremer og blandingsolier.

K

KETCHUP

Det ligger måske ikke lige for, men faktisk er ketchuppen en eminent kilde til antioxidanten lycopene, som er kendt for at booste hudens naturlige evne til at beskytte sig mod solen. Du kan også vælge at kaste dig over tomater.

L

LESLIE BAUMANN

Hun er international celebrity-hudlæge og anerkendt for både sin forskning og folkelige tilgang til lækker hud. Har et hjælp-til-selvhelp-system på Theskindtypesolution.com.

M

MANDELOLIE

Sød mandelolie hitter i hudpleje, da den er multifunktionel og rig på E-vitamin. Derudover er den lidt af en multitasker: fugtmættende, dulmende ved eksem, udslet og tørre pletter og effektiv til irriteret hovedbund. Prøv 'Vitamin E Formula Healing Face Balm', Amazing Space, 50 ml, 450 kr.

N

NIX PILLE

Hold fingrene i ro, hvis der dukker en uinviteret bum op. Baktariespredningen er nemlig reel nok, og én bliver hurtigt til mange.

O

OMEGA

Smørelse til hud og hjerne! De hudglade omega-fedtsyrer, som har ry for at holde både hjerne og hud smidig, finder du bedst i tun, laks, sardiner og valnødder.

P

PEELING

Skal? Skal ikke? Svaret på dét spørgsmål afhænger af din hud. Hvis du er mere tør end fedtet og samtidig mere sart end robust, så rækker en ren, blød bomuldsvaskeklud.

Q

Q10

Forskning viser, at der sker et aldersmæssigt tab af coenzymet Q10, som er kendt for at være den energiske antioxidant i huden, der kan bidrage til at holde cellefunktionen i topform. Du kan lagre den både via kosttilskud og finde den i cremer. Prøv 'Anti-Wrinkle Q10 Daycare SPF 15', Nivea, 50 ml, 125 kr.

R

RISALA-SKØN

Hold øje med ris i din hudpleje, for de hvide korn er ikke bare til at spise. De kan alt fra at opsuge overskydende fedt (pulveriseret ris) og eksfoliere (når der er tale om risklid) til at nære, fordi risolie indeholder essentielle fedtsyrer. Prøv 'Rice & Wheat Volumizing Conditioning Rinse', Kiehl's, 250 ml, 180 kr.

S

SUSHI-RULLER THE OLE WAY

På Ole Henriksens day spa på Sunset Blvd. i L.A. river de agurk i lange baner. Hver dag. For hr. Henriksen elsker den grønne sag. Agurken lægges på et stykke gaze og rulles til en lang 'sushiroll', som anbringes på øjnene med et let pres. Det virker kølende og opstrammende.