

ELLE får superhud

# A-Å — KLÆD DIN HUD PÅ

*Sushiruller, rødvin, vitaminer og fede lappeløsninger er blandt de bedste hudtricks, hvis du jagter superudgaven af et smukt ansigtsbetræk. Vi guider dig fra a til å!*

## A

### A-VITAMIN

Hudlæger elsker A-vitamin og den receptpligtige A-vitamin-syre. Årsagen er den tungtvægende dokumentation for, at A-vitamin virker, når det gælder om at minimere – altså ikke bare forebygge – rynker. Vær opmærksom på, at din hud kan blive ekstra lysfølsom.

## B

### BESKYTTELSE MOD FORTIDEN

Vidste du, at ihærdig solbeskyttelse ikke bare skåner huden nu og her, men også kan have en forbedrende virkning på allerede solskadet hud? Ifølge hudlæge Christian Grønhøj er og bliver SPF det bedste og mest ungdomsbevarende, du kan gøre for din hud. Og på ELLE kan vi ikke stave til faktortall, der ligger under SPF 15.

## C

### C-VITAMIN

Som hudbeskyttende antioxidant virker den straks, og som lysnende pletfjerner på solskader må du væbne dig med minimum fire ugers tålmodighed. Prøv 'Vitamin C Skin Radiance Capsules', The Body Shop, 30 kapsler, 225 kr.

## D

### D-VITAMINER

Der er ingen grund til at bage i solen. Bare få minutters sollys er nok for huden til at opsnappe den mængde UVB-stråler, som er nødvendige for at undgå mangel-sygdomme.

## E

### ENERGI, DER SES

Broccoli er blandt de ypperste energiboost, du kan forkæle din hud med – på smørbar vis. Alle-rede i 2007 henviste den amerikanske hudlæge Heather Brannon til en videnskabelig studie, der dokumenterer, at broccoli forøger cellernes enzymer og derved gør dem mindre sårbare over for UV-stråler. Prøv 'Skin\*Ergetic Energy Up Complex', Biotherm, 50 ml, 395 kr.

## F

### FEDE LAPPELØSNINGER

Du kan kun holde din hud fugtmæt, når barrieren – det, der svarer til hudens grydelæg – er intakt. Fede lappeløsninger fra olierige cremer hjælper på at vedligeholde og reparere din hudbarriere. Hold især øje med sheasmør og jojobaolie.

## G

### GLUKOSAMIN

Først kendt som et stof, der kunne lette smerte i tabletforn. Men efterhånden også kendt som en af skønhedsverdens smørbar pigment-fiksere, når det gælder solpletter.

## H

### HUDLÆGE-DATE

Hvis du forbinder hudlæger med syg hud, så glem det. Der er ikke så lidt, de kan gøre, hvis du vil have friskere, glattere og pletfri hud. Også uden kniv og sprøjte. Tjek bl.a. Molholm.dk og Lkk.dk

## I

### IDEBENONE

Idebenone-produkter rives ned af hylderne i USA. Måske forbi det lidt besynderlige ord har fået status som en bomstærk antioxidant af slagsen, der beskytter seriøst mod hudældning. Se efter linjer som 'Prevage' fra Elizabeth Arden og produkter fra Puri.

Tekst Anette Kristine Poulsen/Beautyspace.dk Produktfoto PR