

□ Fans af Elizabeth Ardens ikoniske Eight Hour Cream kan glæde sig over en familieførelse på stick med solbeskyttelsesfaktor 50 til ud-satte steder som læber, ører og omkring øjnene. Targeted Sun Defense Stick SPF 50. 170 kr.

□ Kølende aloe vera er godt på solvarm hud. Så godt at Svanemærkede »Avivir Aloe Vera After Sun« vandt prisen for Årets Kropplejeprodukt i Danish Beauty Award 2011. Produktet er på bogstaveligste vis proppet med økologisk aloe vera – 89 pct. – og uden indehold af parfume, parabener og farvestoffer. 128 kr.

□ Kosmeceutisk hudpleje kalder Skin Ceauticals sin »Physical UV Defense SPF 30« – en solcreme med fysiske filtre målrettet sart hud. Cremen er smøragtig, rig på grøn te og giver et forbigående let hvidt skær. 340 kr.

□ Ole Henriksens »Protect The Truth SPF50+« er en oliefri solcreme – så let at den hudglade herre anbefaler at bruge den under sin normale dagcreme. Udover de ingredienser som alger, A- og



E-vitaminer lyder indholdsløftet på en reparationsfunktion døbt Solar Active Complex. 425 kr.

□ Kraftig antioxidantbeskyttelse, helende effekt og reduktion af rødme er blandt løfterne, hvis man selskab i solen fra IsClinical. Der er tale om en let creme med bredspektret beskyttelse mod UVA og UVB stråler. Mikrofin zinkoxid udgør filtret, som ikke lægger sig hvidt på huden. »SPF 25 Treatment Sunscreen«. 390 kr.

Nye ønsker under solen

Vi vil have solkysset hud uden risiko for hudkræft, rynker, solpletter og tør hud. Hudlæger giver et bud på om den opskrift overhovedet findes

AF ANETTE KRISTINE POULSEN

Vi ved det godt. At vi må hverken må ryge, branke i solen eller spise for fedt. Hudentusiast og makeupartist Kenneth Adelhardt fra Aarhus holder hænderne op for orene for at understrege, at der ikke er forbindelse.

»Til sidst hører man ikke efter, for rådene bliver en endeløs lang må-ikke-klichépølse med husk dit, dat og dut og undgå mindst lige så mange punkter – og det gælder i særdeleshed i solen,« siger han og indrømmer, at selvom han er klar over hudkræftsrisikoen, så er det mest frygten for at ligne en krøllet rosin i huden, der holder ham ude af strålerne. For 45-årige senior business analyst Charlotte

Bouet fra Rungsted handler det heller ikke så meget om sundhedsrisikoen ved de varme stråler:

»Jeg vil så gerne have farve, men uden at få pigmentpletter og uden at tørre ud. Så hvis nogen har den opskrift, er jeg lutter øren,« siger hun og tilføjer, at det er svært at gå langsomt til værks i et land som Danmark, hvor solen er så ustabil.

Og det kræver nærmest hekseri at få de tre ønsker til at gå i opfyldelse på én gang. Hudlæge Janne

Touborg fra Aarhus siger, at det til dels er muligt at undgå solpletterne ved at økonomisere med mængden af sol – og at det samtidigt er et must at forny sig med den gradvist iført høj solbeskyttelsesfaktor og derudover undgå de kritiske soltimer midt på dagen.

»Risikoen er dog, at bare få timer i solen kan reaktivere pigmentpletter, som tit ligger latent under huden, hvorimod udfordringen med tør

hud er enkel at løse. Her vil langt de fleste nemlig være godt hjulpet med en creme, der minimum har et fedtindhold på 50 pct.«

Den sunde side

Et er den skønhedsmæssige side af solen – noget andet er den sunde side, og her er professor og dermatolog Christian Grønhøj fra Hudlægerne i Århus optaget af den seneste amerikanske forskning, der dokumenterer, at det er selve solskoldningen, der øger risikoen for modernærkekræft.

»Mantraet er derfor, at det er rødmen og ikke den brune farve, du skal undgå. Vær også opmærksom på at det er let at få farve, selvom du benytter en effektiv rødme-forhindrende solblokker,« siger han og minder om, at der også er hud, der har godt af solen:

»Det er især psoriasis og børneeksem, som bliver forbedret af sol, ligesom akne og skæleksem i fedtede hudområder opfører sig

pænere i selskab med lidt sol.«

Hvis man går op i en kombineret sund og forskønnende, smørbar beskyttelse er det værd at holde øje med stoffet Resveratrol, som kommer fra rødvin og beskytter hudens celler mod cancer-udvikling – og også ifølge Grønhøj ser lovende

ud mod kosmetisk solslitage i huden.

Men selvom antioxidant, skyhøj solbeskyttelse og nu rødvin er godt vil det sandsynligvis klæde de fleste at ty til lavpraktiske råd som skygge, solhat og siesta. Klitchédeligt eller ej.

anette.kristine.poulsen@borsen.dk



□ En generøs 400 ml supersize fejrer Lancaster fejrer 40 års jubilæum. Indholdet tæller aloe vera, kamille og D-pantenol sammen med beskyttelse mod UVA og UVB. »Milky Tanning Lotion Gun Spray SPF 15«. 299 kr.

□ Vitaminer, mineraler og lindrende yoghurt er på ingredienslisten hos græske Korres, som på forbrugervenlig vis bruger pænt meget plads på emballagen til at oplyse om, hvad der i og ikke i. She-

asmør, aloe vera, valnødde- og kokosolie udgør cremebasen. 249 kr.

□ Vichy har genopfundet den 70'er glade sololie – bare med høj beskyttelse og indhold af antioxidant. »Capital Soleil Sololie SPF 40«. 149 kr.

□ Hvis solcremen ofte løber fra dig og svier i øjnene er Avènes Cleanance SPF 30 et godt bud på hjælp. Cremen er vandfast. 140 kr.

Værd at vide i solen

Børsen Sommer har fået sæsonfriske solråd fra den New York-baserede hudlæge Jeannette Graf:

- Brug bredspektret solbeskyttelse (SPF) – dvs. både mod UVA og UVB stråler. En huskeregel for at skelne mellem de to er A for aging og B for burning. Hvis du først smører solcreme på når du er i solen, er du beskyttet i cirka 30 minutter, som er den tid de fleste cremer behøver for at blive integreret i huden.
- På denne tid af året lyder anbefalingen på faktor 30 og for lys hud en faktor 50. UVA stråler er konstante hele året rundt, men UVB strålerne øges i sommermånederne og derfor skal faktortallet være højere.
- Højere faktortal (70, 85, 100) giver faktisk mere beskyttelse. Dette er bekræftet uafhængigt af 4 forskellige laboratorier, der hver har målt en faktor 85. De høje faktorer absorberer også skadelige høj-energi stråler.
- Uanset hvor skyhøj faktor du bruger skal den smøres på igen hver anden time – ellers er det falsk sikkerhed.
- Jeg anbefaler at bruge spray når, man skal gentage solbeskyttelsen. Det kræver ikke besværlig indsmørring, når du enten sveder eller opholder dig i sand.
- Beskyttende antioxidant øger effekten af solbeskyttelse. Tag dem i pilleform eller vælg solbeskyttelsesprodukter med antioxidant.
- En australsk undersøgelse baseret på 1600 testpersoner har vist, at brug af høj SPF formindskede tilfælde af melanomer – en af de farligste former for hudkræft – med 50-73 pct. Det var velkendt at SPF formindskede risiko for basal cellekarcinom, pladecellekræft og forstadier til kræft, men der var tvivl med hensyn til melanomer.
- En hvid t-shirt alene giver solbeskyttelse svarende til faktor 5, en mørk t-shirt faktor 9, så det er oplagt at bruge tøj, der er behandlet med solfaktor 50. AKP