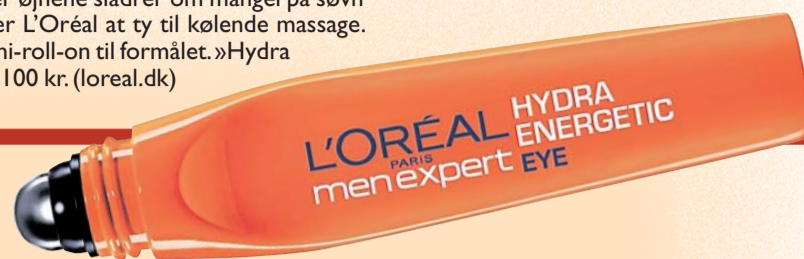




### Blikfang

Når mørke rande og poser under øjnene sladrer om mangel på søvn og sene sommernætter, anbefaler L'Oréal at ty til kølende massage. Eksempelvis med hjælp fra en mini-roll-on til formålet. »Hydra Energetic Cooling Eye Roll-on,« 100 kr. (loreal.dk)



### Red ansigtet

En australsk elitesvømmer, Michael Kim, står bag Milk – en enkel og marine-inspireret hudplejeserie forbeholdt mænd. »Face Moisturiser + Sunscreen« SPF 15 er fugtbevarende solbeskyttelse med hudvenlige brune og grønne alger, der sammen med rosmarin, kølende mynte, A- og E-vitamin modvirker dehydrering af huden. Fås i plast-praktisk supersize-beholder. 150 ml, 249 kr. (stella-life.com)

»Allergy Face Cream SPF 30« for sol-følsom hud er Piz Buins bud på, hvordan du bedst opnår en sund glød frem for et sol-branget look. Fås også som tyndere lotion i 200 milliliter-store tuber. 40 ml, 95 kr. (matas.dk)

Uv-beskyttelse er solbriller et klogt valg, ligesom de også fungerer som beskyttende værn mod tørre rynker omkring øjnene. Den royale Persol-sol-model fra Italien koster 1800 kr. (synoptik.dk)



# TANK OP når huden TØRSTER

Mænds hud tørrer ud i sensommervarmen – præcis som kvinders – hvis den ikke får fugt nok. Konsekvensen er et betræk, der skaller, slår rynkede folder eller bliver eksemstør

AF ANETTE KRISTINE POULSEN

### Hovedbundsrens

Avedas »Pure-performance Exfoliating Shampoo« stiller balance i udsigt, når hovedbunden bliver overophedet og irriteret i varmen. Den eksfolierende shampoo fjerner døde hudceller, overskydende olie og rester fra hårvoks med hjælp fra slibende og masserende valnøddeskaller og jojobakorn. Kan bruges én til to gange om ugen. 200 ml, 260 kr. (aveda.com)



Svedig, boblende varm eller dehydreret? Ansigtshuden reagerer som resten af kroppen på temperaturskift, og derfor kan det betale sig at klæde den på efter vejret. Det er især ekstra beskyttelse og tørstslukker, der hjælper på den anden side af sommerferien, hvor huden fortsat er udsat for sol og varme – måske endda udsat for kontorets aircondition. SPF-beskyttelse fungerer som et værn mod solens brændende og udtørrende stråler og ruster huden til at holde på fugten, så et trist og indtørret udtryk undgås. For jo flere solforbrændinger huden har fået, des ringere bliver dens regnfrakke – altså barrierefunktion, hvis fornemteste opgave er at sørge for at holde på fugten, forklarer den amerikanske dermatolog, dr.

David Orentreich. Er huden dehydreret, betyder det, at den har været fugtmættet, men ikke er det længe. Her er årsagen ifølge eksperten enten mangel på vand, for meget røg eller alkohol, krasbørstige rensprodukter eller ophold i tørre flykabiner eller sol.

Hvor de varmende stråler, salt og klor ofte trækker i den udtørrende retning, kan høj luftfugtighed omvendt få ansigtshuden til at protestere med bumselignende udbrud, fordi talgproduktionen – en olieagtig væske – stiger i selskab med varme. Når huden bobler teenageagtigt op, er det som regel et spørgsmål om klæde den lettere på med vandholdige lotions frem for cremer med højt fedtindhold. At komme på rette spor kan som regel klares med hjælp fra en tube og et par huskeråd fra hudlægen.

anette.kristine.poulsen  
@borsen.dk

### Bærbar barbering

Italienske Acqua di Parma kalder barbering for et maskulint ritual. Noget, de ikke nænner at gå på kompromis med, selv om det er sommer- og ferietid. Første skridt er en slibende renssegel, der rens og modvirker indgroede hår, hvorefter flødeskumsblød barberskum og afsluttende fugt-balsam følger trop – alle samlet i rejsesættet »Collezione Barbieri« som 75 milliliter flyvenlige størrelser, 625 kr. (manini.com)



### Friske fødder

Inden sure tær og trætte fødder forplanter sig til resten af kroppen, er der hjælp at hente i en mentolfrisk smøre tilsat blødgørende oliven-, abrikos- og mandelolie. Måske inspireret af de omklædningsrum, hvor luften føles tung, er det sportsmærket Sportique der med fodcremen »Hard Day's Night Foot Cream« har sat sig for at holde sved, hævelser og ildelugt på afstand. Skal masseres ind i fødderne enten efter fysisk træning, en lang arbejdsdag, eller bare inden du stikker i fodtøjet. 180 ml, 199 kr. (stella-life.com)

## Hudlægens bord

Dermatolog og overlæge, Janne Touborg fra hudlægecentret Ciconia, Århus Privathospital:

■ Undgå landmandsnakken  
Mænd er tyndere i toppen og langt mere udsat i nakken i forhold til kvinder, hvor håret fungerer som hjælpende dække for solen. Det betaler sig derfor at være ødsel med solcreme de udsatte to steder for at undgå den karakteristiske fisker- og landmandsnakke, hvor huden slår brostensdybe furer. Vælg lotion eller gel, hvis creme føles fedtet.

■ Hold taget tæt  
Huden reagerer på alle ydre stimuli, hvor især sommerens sol, klor- og saltvand er skrap kost, der stjæler det naturlige og beskyttende fedtstof. Følg derfor op med fugtbevarende lotion eller creme, så balancen genskabes. Det handler om at holde barrieren – altså hudens tag – intakt.

■ Bestå vandprøven  
Jo varmere det bliver, jo mere vand har huden brug for. Typisk to til tre liter om sommeren. Ved at løfte op i huden på håndryggen er det muligt at kontrollere, om du er pænt hydreret. Falder den hurtigt tilbage, er der ingen problemer, men tager den sekunder om at falde på plads, skal der tankes mere vand op. AKP