

# Söndag

Skön



**MUMS MED BURGARE**  
- enkla tillbehör

Renée Nyberg om David Hellenius:  
"Jag skickar kärleks-sms i direktsändning"

**ROMANTISKA ITALIEN**  
- Verona, Capri och Venedig



**Så slipper du vuxen-akne**  
- BÄSTA KNEPEN FÖR FINARE HY

Familjen Levin tog ett

**SHOPPING-FRITT ÅR**

(Sparade 80 000!)

Rensa bland vännerna

**BLI GLADARE MED VÄN-SHUI**

● Degen ● Kulan ● Ballongen

Vi har bästa tipsen!

**SÅ BLIR JUST DIN**

**MAGE PLATT**

Såjs endast med Expressen/GT/Kvällsposten



7 388117 401006

00214

### 3 GÖR DET SJÄLV-BEHANDLINGAR

❖ Kombinera gärna en mild rengöringsmjölk med en gelé som rengör porerna. Skölj noga och avsluta med ett mildt ansiktsvatten som balanserar pH-värdet.

Akta dig för starka rengöringstvälar, de torkar ut huden och förvärrar problemen.

Vanlig handtvål är sämst.

❖ Rengör noga varje morgon och kväll. Men använd inte för starka produkter om huden är fet och har stora porer. Välj då en ansiktstvätt som är mildt djuprengörande utan att torka ut.

❖ Låt en rengörande ansiktsmask dra ut orenheterna en gång i veckan.



❖ Exfoliera gärna huden.

En supermild daglig slipning avlägsnar döda hudceller och rensar rent.

Poröppningar blir då fria från talg som annars täpper till och orsakar inflammationer.

❖ Välj en aktiv produkt, en normalizer, med salicylsyra, zink, glukosamin, A- och C-vitamin eller trollhassel.

❖ Avsluta med en produkt med SPF – minskar risken för ärr orsakade av solen.

# Här är

## Rengöring

Suger upp orenheter och rengör på djupet.

- 1 Clear Action Foaming Cleanser, 355 kronor, Nu Skin.
- 2 Spotless Deep Cleansing, 62 kronor, ACO.
- 3 Tea tree Skin Cleansing Foaming Cleanser, 125 kronor, The Body Shop.



### 4 SALONGS-BEHANDLINGAR

Många hudvårdssalonger har aknebehandlingar.

Här är några vanliga:

#### 1 LJUSTERAPEI

Arbetar med blått ljus, Omnilux Blue, som hämmar bakterietillväxten. [www.dermarome.se](http://www.dermarome.se)

#### 2 GALVANISK STRÖM

En Galvanic Spa-systemapparat penetrerar ner de aktiva ingredienserna på djupet och rensar ut orenheter. [www.nuskin.com](http://www.nuskin.com).

#### 3 FRUKTSYROR

Olika fruktsyror (PHA och Laktobionisk) samt AHA-syra exfolierar huden sakta så att den långsamt läker ihop utan att torka ut huden. [www.exuviance.se](http://www.exuviance.se)

#### 4 AHA-SYROR

Ett trippelsystem med tre AHA syror:

- ✓ Latec syra (kommer från mjölk).
- ✓ Citric syra (från citrusfrukter).
- ✓ Glykolsyra (från sockerfröer).

Tar bort döda hudceller.

[www.nimue.se](http://www.nimue.se)

#### 5 SPECIALSKRÄDDAT

Skinplan är en hudvårdskur med bland annat Tea tree olja, panthenol, biotin och allantoin som börjar med att man mäter hudens tillstånd med en liten maskin för att kunna ge rätt behandling.

[www.skinplan.se](http://www.skinplan.se)

## Effektiva ingredienser – så verkar de

#### JOJOBAOLJA

Lindrar mindre akneproblem och minskar risken för ärr.

Ger huden bra med fukt samtidigt som den skyddar.

#### ZINK

Är läkande och reglerar produktionen av hudfett.

#### SALICYLSYRA

Är bakteriedödande samt rengör och exfolierar huden vilket förminskar porerna på sikt och gör det enklare för dem att sluta sig.

Är porerna små hindras nya orenheter från att tränga in.

#### TEA TREE OIL

En vanlig aromatisk olja för ören hud som är anti-septisk och ingår i många akneprodukter.

#### TROLLHASSEL

Drar samman porerna och blodkärnen och dämpar det röda.

#### MJÖLKSYRA

(lactid acid) Har en sammandragande effekt på huden.

#### TRETINOIN

En A-vitamin-syra som ökar hudens cellförnyelse.

Den torkar även ut större porer.

## Punktbehandling

Starkt rengörande och påskyndar uttorkningsprocessen.

- 1 Day and night spot stick, 89 kronor, Anatomicals.
- 2 Pure Acvire Pimple relief cooling roll-on, 79 kronor, Garnier.
- 3 Purifying Care Ultra stick, 115 kronor, Annemarie Börlind.

