



Sköna

Söndag



MINSKA MIDJAN!

med god fet mat
17 enkla recept

Slipp oro & sluta älta med mindfulness

9
SIDOR
PYSSEL!
Frågesport
& korsord

**NY SERIE: DIN
FANTASTISKA
HJÄRNA**

KATARINA 40:
"JAG VÅGAR
INTE SÄGA IFRÅN
TILL PAPPA"

Caroline af Ugglas:
"Farmor är den jag
 spenderat mest tid med"



Test!
**UNNA DIG EN
LYXIG NATTKRÄM!**

**DRÖMMAR ÄR
MEJL FRÅN DITT
UNDERMEDVETNA**
- lär dig tolka och förstå

Såld endast med Expressen/GT/Kvällsposten
00124
388117 401006

10 krämer som jobbar natt

Det är inte bara du som hämtar ny kraft på natten. Även huden har sin största återhämtningsperiod när du sover. Då tar den igen sig och behöver extra vård och omtanke. Söndags skönhetsexpert

Jessica Berghult har utnämnt tio favoriter för natten:

Mitt bästa hudråd:

✦ Boka tid hos en hudterapeut och gör en ordentlig analys. Då får du reda på din hudtyp och vad som passar just din hud för att den ska må så bra som möjligt. Det kan kosta en hel del men är en bra investering för din hud.

Natten är den absolut bästa tidpunkten att fuktbomba huden med en närande kräm. På natten ökar mikrocirkulationen i huden för att upptaget av näringsämnen och utrensningen av slagprodukter går snabbare. Bäst är att använda en nattkräm anpassad för din hudtyp som återfuktar huden på djupet och få

fukten att stanna kvar i huden samtidigt som den arbetar med hudens egna mekanismer. Oftast behövs bara en liten klick kräm, stor som en ärtä. Värm krämen i handflatorna så smälter den lättare in i huden. Lägg sedan handflatorna över ansiktet och pressa lätt. Vill du boosta huden ytterligare kan du använda ett nattserum under krämen.

Många nattkrämer är tunna som

lotioner. Med åldern kan huden kännas torrare och då kan det vara skönt med en fetare kräm. Skillnaden mellan dag- och nattkräm är innehållet. På dagen är ingredienserna mer skyddande och ofta ingår även Spf (solskydd). Nattkrämen har aktiva ämnen som inte alls passar att använda utomhus i direkt solsken då de kan göra huden mer solkänslig och till och med orsaka pigmentförändringar i ansiktet. ■



1. Overnight sensation Night Cream

MÄRKE: Organic Surge

PRIS: 119 kronor

Aktiv ingrediens: Certifierad ekologisk eterisk olja från rosgeranium.

Övrigt: Innehåller varken sodium lauryl/lau-reth sulfat, SLS (uttorkande tensider), parabener (irriterande konserveringsmedel) eller andra starka och okända kemikalier.

Ros-geranium



2. ExCELLent Future Deep Repairing Night Cream

MÄRKE: Lumene

PRIS: 269 kronor

Aktiv ingrediens: Blåbärsfröolja och betain (växtextrakt) samt föreningen Applexcell som skyddar hudens viktigaste celler.

Övrigt: Innehåller över 85 procent naturliga ingredienser.

Blåbär



3. Regenerative Night Cream

MÄRKE: BM

Cosmeceuticals

PRIS: 259 kronor

Aktiv ingrediens: Sucrose Octasulfat som stimulerar hudcellerna och förnygar hudstrukturen.

Övrigt: Innehåller inte färgämnen och parfym

Färgfri



4. Collagen-replumper Night Cream

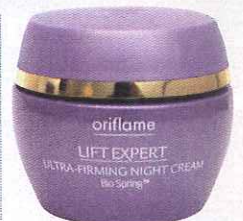
MÄRKE: L'Oréal

PRIS: 145 kronor

Aktiv ingrediens: Kollagen (en av hudens viktigaste beståndsdelar).

Övrigt: Från cirka 30 års ålder minskar hudens egen kollagenproduktion. Huden mister sin fyllighet och rynkor framträder.

Med kollagen



5. Lift Expert Ultra-Firming Night Cream

MÄRKE: Oriflame

PRIS: 355 kronor

Aktiv ingrediens: Rågextrakt (stramar upp), sodium hyaluronat (återfuktar) och Pro-Retinol A (cellförnyar).

Övrigt: En formel med botaniskt extrakt och naturligt uppstrammande ämnen.

Med råg

FOTO: OLLE SPORRONG



Jessica Berghult

JESSICA BERGHULT
jca.berghult@expressen.se



FOTO: SCANPIX

Tänk på:

PRISET BETYDER INTE ALLT

Det spelar ingen roll hur mycket pengar du lägger ut på en produkt om den inte passar din hudtyp.

KOLLA DIN HUDTYP

En produkt du hör talas om och som ska vara fantastisk kan visa sig inte göra mer för din hud än en burk luft. Kanske huden till och med blir sämre av den. Att krämen passar din hudtyp är viktigare än all reklam.

GÖR RENT

Glöm inte att rengöra huden. Ligger det damm och makeuprester kvar på huden kan den inte tillgodogöra sig nattkrämen.

INGA MIRAKEL

Det finns inga mirakelkrämer som omedelbart bums ger resultat. Allt handlar om tid och tålamod om man vill förbättra huden med en kräm.

"TORR" HY?

Många tror att de har en torr hud, speciellt under de kallare årstiderna. Men ofta är huden bara yttorr, det vill säga torr på ytan. Med fel produkter förvärras bara problemet.

RYNKOR

En hudkräm kan aldrig ta bort de rynkor du skaffat dig genom att använda musklerna i ansiktet som skrattrynkor runt ögonen.



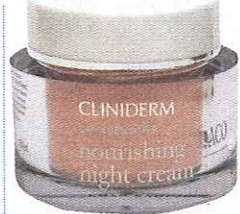
1. Rides repair nuit
MÄRKE: Biotherm
PRIS: 645 kronor
Aktiv ingrediens: Silikon kisel som aktiverar fibroblasterna, ökar cellernas livskraft och stimulerar kollagenproduktionen.
Övrigt: En dermobioregenererande kräm, det vill säga en kräm berikad med en tre gånger så gammal mikroorganism som stammar från hjärnan av en varm källa.

Uråldrig



7. Aroma Night Night beauty cream-regenerating
MÄRKE: Decléor
PRIS: 650 kronor
Aktiv ingrediens: Nattaktiva växter som nattljusolja, svart orkidé och Night Energy Solar-komplex som stimulerar cellförnyelsen.
Övrigt: Passar alla hudtyper mellan 25-40 år. Utan mineraloljor, färgämnen eller parabener.

Nattväxter



8. Cliniderm nourishing Night Cream
MÄRKE: ACO
PRIS: 149 kronor
Aktiv ingrediens: Avocado-, solros- och vetegroddsolja samt lugnande Bisabolol och den skyddande antioxidanten vitamin E.
Övrigt: Oparfymrad.

Ingen parfym



9. Night supply Nourishing Cream
MÄRKE: Nu skin
PRIS: 483 kronor
Aktiv ingrediens: Örtextrekt från kamomill och ringblomma, vitamin E, macadamia olja (nöt) och patenterad Phosphatidylcholine som återhämtar och mjukar upp huden.
Övrigt: Passar alla hudtyper

Passar alla



10. Réponse Tens
MÄRKE: Matis
PRIS: 1 695 kronor
Aktiv ingrediens: Nanocitrus-extrakt som bekämpar fria radikaler, motverkar pigmenteringar och ökar cellförnyelsen.
Övrigt: Innehåller även glykolsyra som verkar mildt exfolierande under natten.

Kolla priset!