



### Tips för en fräschare hy vid datorn:

- Drink mycket vatten
- Använd alltid en dagkräm
- Sänk ljusstyrkan på din dataskärm
- Ha en fuktspray lätt tillgänglig bredvid datorn, spraya på ansiktet flera gånger under dagen för extra fukt.
- Installera energisparfunktionen - det vill säga en funktion som gör att skärmen slöcknar.



## Kyla och torr luft frestar på hyn

*"Varje vinter är det många som frågar mig just om vad de ska göra med sin torra vinterhy", säger Rose-Marie Claesson, auktoriserad hudterapeut som arbetar på den egna salongen Hudhälsa i Österskär. Här ger hon några tips om vad man kan göra själv.*

FOTO: CHARLOTTA LAMBERTZ

**Så här mitt i den kalla vintern kan hyn kännas trött och glämgig. Många upplever också att kylan och den torra luften gör huden blir torrare och stramar under vinterhalvåret. Men det finns en del knep för att pigga upp hyn.**

– Varje vinter är det många som frågar mig just om vad de ska göra med sin torra vinterhy, säger Rose-Marie Claesson, auktoriserad hudterapeut som arbetar på den egna salongen Hudhälsa i Österskär.

Rose-Marie Claesson har lång erfarenhet av hudvård och har bland annat jobbat på Haseludden och på Ählens Day Spa med olika skönhetsbehandlingar.

Här delar hon med sig av några bra tips.

– Oberoende av ålder är den dagliga rengöringen viktig. Rengör alltid ansiktet innan du går och lägger dig och använd en bra nattkräm, då bevaras huden frisk och hälsosam längre och åldras vackrare, berättar Rose-Marie Claesson.

### Torr inomhusluft

Rose-Marie berättar också att överdriven tvätt med vatten och tvål och ett varmt klimat inomhus påverkar huden negativt.

– Luftfuktigheten minskar när vi värmer upp våra bostäder vintertid, i kallt och torrt vinterväder. När huden blir fuktfattig blir det glipor i dess yttre skyddsbarriär. Genom att skrubba (så kallad peeling) bort döda hudceller blir det lättare för fuktgivande substanser att kan tränga in i

huden. Samtidigt stimuleras nya celler att vandra upp till hudytan där de bidrar till att bevara fukthalten i huden. Genom peelingen avlägsnas orenheter och döda hudceller - huden får en fräschare utstrålning och lyster.

Överdrivet solande är också en faktor som kan ha stor betydelse för uttorkning av huden.

– Känner man att man vill ha hjälp att pigga upp sin hy brukar jag rekommendera en ansiktsbehandling. Det ger en renare och klarare hud på en gång och man får även en personlig rådgivning för att på bästa sätt kunna sköta om sitt ansikte hemma. Är det allvarigare problem med till exempel acne eller om jag misstänker hudcancer så skickar jag personen vidare för läkarundersökning.

Charlotta Lambertz