

Skincare routine

anbefalet af din hudlæge

- 1 **Vask**
- 2 **Fugt**
- 3 **Beskyt**
Solcreme (SPF)

For kedeligt?

Læs her hvorfor vi mener at
LESS IS MORE

Din hud er designet til at passe på sig selv!

Alt for mange produkter kan ødelægge hudens barriere og medføre tørhed, bumser, allergi eller eksem, der kan risikere at vare resten af dit liv.

Din hud behøver ikke 10 trin og 20 produkter for at være sund og flot! Det bedste, du kan gøre, er at passe på den og lade den holde sin naturlige balance.

Skincare routine anbefalet af danske hudlæger:

Produkt	Hvad bruges det til?	Hudlægen siger:
Ansigtsrens/ ansigtsvask	Fjerner snavs, olie og makeup	• Vælg produkt uden alkohol og parfume
Fugtighedscreme	Holder huden fugtet og beskytter hudbarrieren	• Vælg en creme uden parfume • Kig efter creme med ceramider eller glycerin
Solcreme	Beskytter huden mod UV-stråler. Forebygger aldring og solskader.	• Vælg en solcreme uden parfume.

Hvad vi i øvrigt gerne vil have at du ved:

Parfume

- Er allergifremkaldende
- Kan udtørre huden og give eksem
- En allergi varer resten af livet

Retinol

- Bruges til behandling af rynker hos ældre mennesker
- Giver ingen mening hos unge uden hudproblemer
- Gør huden solfølsom og kan øge risikoen for pigmentforandringer

AHA/BHA

- Hedder også hhv. glycolsyre og salicylsyre
- Bruges til behandling af solskader og alderstegn hos ældre mennesker
- Giver ingen mening hos unge uden hudproblemer
- Forkert brug kan føre til udtørring, irritation og eksem

Exfoliering med korn (skrubbemaske)

- Irriterer huden og kan føre til eksem

Makeup – alle former

- Alle former for make-up indeholder allergifremkaldende og hudirriterende stoffer f.eks. parfume og konserveringsmidler

Gellak, kunstige negle

- Indeholder såkaldte akrylater, der er kraftigt allergifremkaldende

Hårfarve, øjenbrynsfarve, vippefarve

- Irriterer huden og kan føre til eksem og allergi.

Kunstige øjenvipper

- Limen, der bruges til at sætte dem fast, indeholder allergifremkaldende stoffer og kan irritere huden og give eksem. Pas på!

Olier

- Kan give fugt
- Nogle olier kan tilstoppe porerne og føre til akne.
- Kan indeholde hudirriterende eller allergifremkaldende stoffer. Vær især opmærksom på parfumestoffer og duftstoffer fra blomster/æteriske olier.