

## Vår hudvårdsskola – lär dig mer om ditt och andras största organ.

### På morgonen. Rengör med rengöringskräm

När du rengör din hud avlägsnar du döda hudceller och orenheter som samlats på huden, täppt till porer och förhindrat att din hud andas normalt.

Massera rengöringsmjölk varsamt på ansikte och hals. Vänta någon minut och skölj sedan av med ljummet vatten.

### Förbered huden för vidare hudvård med ansiktsvatten

Använd ett ansiktsvatten för att ta bort rester av kalk och klor som finns i vatten och eventuella rester av rengöringsmjölken. Ansiktsvatten normaliserar pH-värdet på huden eftersom vatten har ett annat pH-värde än vad huden har.

Ett bra ansiktsvatten bör vara rengörande och bakteriedödande, men också lugnande och fuktighetsgivande. Fukta en bomullstuss med ansiktsvatten och fördela jämt över ansikte, hals och dekolletage, och du har du förberett huden för vidare vård med dagkräm och eventuell makeup.

### Skydda din hud med dagkräm

Efter att ansiktet rengjorts fördelar du en dagkräm jämnt över ansikte, hals och dekolletage.

En dagkräm bevarar hudens naturliga fuktbalansen och elasticiteten, dessutom skyddar den mot föroreningar och smuts som har skadlig inverkan på huden.

### Använd mild ögonkräm runt ögonen

Huden runt ögonen är mycket känsligare och tunnare än i resten av ansiktet. Använda därför en kräm som är speciellt anpassad för det området. Tänk på att använda en för din hud anpassad ögonkräm.

En ögonkräm skall vara mild, neutral och inte innehålla starka ingredienser som kan irritera den känsliga huden och ögat. Ögonkrämen appliceras längs

benkanten runt ögonhålan och inte närmare.

### På kvällen

Rengör huden innan du går och lägger dig på kvällen. Det är lika viktigt att rengöra och neutralisera huden innan sängdags som på morgonen. Under dagen har smuts och föroreningar samlats på din hud. Använd rengöringsmjölk och ansiktsvatten.

Rengöringsmjölk är även utmärkt till att ta bort makeup med.

### Unna dig en vårdande skönhetsömn med nattkräm

En nattkräm är mer djupgående och mer aktiv än en dagkräm. Den tillför mer uppbyggande ingredienser som lätt absorberas under natten då huden vilar och återhämtar sig. Nattkräm appliceras efter att ansiktet rengjorts på kvällen och fördelas jämnt på ansikte, hals och dekolletage.

### Ögonkräm på kvällen

Komplettera nattkräm med ögonkräm innan sänggående. Se användning på morgon.

### Ansikts-peeling

Kräm-peeling befriar på ett mjukt och naturligt sätt huden från döda hudceller och påskyndar nybildningen av celler vilket gör den synbart slätare och fräschare. Peeling rekommenderas ett par gånger i veckan.

Applicera på fuktig hud och massera med små cirkelrörelser över hela ansiktet i ca 2 minuter. Skölj med ljummet vatten och avsluta med ansiktsvatten och kräm.

### Ansiktsmask

En till två gånger i veckan lägger du en ansiktsmask för att intensivvårda din hud. En mask är välgörande och näringsberikande för hud som känns trött och energilös.

Masken friskar upp, renar och lenar huden som får en ny lyster och vitalitet. Applicera mask på

väl rengjord hud på ansikte hals och dekolletage, gärna efter en peeling. Låt verka ca 15 minuter och skölj bort. Avsluta en mask med nattkräm.

### 1 cm<sup>2</sup> hud innehåller ungefär:

5 hårsäckar  
1 m ådror  
15 talgkörtlar  
6 milj. celler  
2 värmepunkter  
12 köldpunkter  
200 smärtpunkter  
4 m nervändar  
5000 känselkroppar  
100 svettkörtlar

### Huden är vårt största organ.

Det är väldigt viktigt att vi sköter den rätt och framförallt är det viktigt vad vi använder när vi sköter den. Idag är det kanske viktigare än någonsin eftersom vi har en annan miljö idag än då när mormor var ung.

Vi utsätts dagligen för luftföroreningar i form av avgaser och många andra utsläpp. Vi har heller inte lika bra vatten i våra kranar längre och inomhusluften är torr pga. dålig ventilation.

Många sitter också framför bildskärmar på sina arbeten som gör att huden torkar ut och blir irriterad. Ännu en faktor som spelar in är solen. Den är verkligen inte snäll mot vår hud och ozonlagret blir allt tunnare.

Vi har ju faktiskt fått huden för att den ska skydda oss mot yttre påverkan och den har normalt ett pH-värde på ca 5,5. Idag är det i stort sett bara ett nyfött barn som har det, för när vi börjar tvätta oss med diverse alkaliska tvålar och medel förändras pH-värdet och huden blir allt känsligare för yttre påverkan. Vanliga tvålar bildar kalktvål ihop med vatten och det täpper till porerna, så att huden inte kan andas. Dessutom tvättar tvål bort ett fettlager och huden blir torrare.

### Det finns alternativ

En vattenlös rengöringsmjölk med vårdande ämnen på kvällen

och ett ansiktsvatten efter det, att neutralisera med och för att få bort kalk, klor och andra tillsatser som belastar huden. Sedan en bra nattkräm med aktiverande substanser och eventuellt en ögonkräm kring ögonen – ingen vill bli rynkig i förtid. Det är lika viktigt som att borsta tänderna!

På morgonen sköljer man av ansiktet med vatten. (Man blir inte smutsig medan man sover, om man inte svettas mycket på natten.) Efter det ett mildt ansiktsvatten för att neutralisera. Sedan tar man en skyddande dagkräm, eventuellt med ett fuktighetskoncentrat under om man är extra torr. Gärna med ljusskydd om man sitter framför bildskärm eller vistas ute mycket. Allt ljus påverkar huden negativt, och skulle vi sitta instängda i en potatiskällare hela livet skulle vi inte bli rynkiga. Men vi skulle förmodligen inte se friska ut för det och det skulle inte vara kul.

Kom ihåg att tänka på hela huden – inte bara på ansiktet. När man fastar eller dricker en Tonidraïne kur är det viktigt att hela huden kan andas och lämna ifrån sig slaggprodukter, för att få en så bra utrensning som möjligt. Det är därför viktigt att ha en bra duschkräm som inte torkar ut och en kropps lotion som är tillverkad av växtoljor och inte mineraloljor som täpper till huden. Bra krämer som bevarar hudens eget pH-värde och bevarar syraskyddsmanteln. Schampon är även det en viktig bit. Hårbotten är ju också hud som behöver vård.

Med deodoranter som används dagligen är det väldigt viktigt att de inte innehåller aluminium. Det lagras i våra lymfkörtlar. Svettas måste man och en deo ska inte täppa till, bara hjälpa till att ta bort dålig lukt.

**Om du tänker på** vad du stoppar i munnen, tänk också på vad du lägger på huden: Kosmetik är födan för din hud.

## Frågor och svar – så används Heliotrops och Neobios produkter.

### Vad är skillnaden på rengöringsmjölk, rengöringsgel och rengöringskräm?

– Det är i stort sätt bara konsistensen som skiljer. Beroende på märke kan de olika produkterna även rikta sig till olika hudtyper. Vissa personer vill ha en rengöring som löddrar och då väljer man tex. en gel

### Varför kan man inte lika gärna använda tvål istället för rengöringsmjölk?

– En tvål är ganska stark och är därmed uttorkande för huden. Den kan även vara irriterande om man har en känslig hud. Sedan bör man även ha en rengöringsprodukt som är anpassad till sin hudtyp.

### När ska man tvätta sig med rengöring? Både morgon och kväll?

– Helst både morgon och kväll. Det är dock viktigast på kvällen så att man tvättar bort all smuts som man fått på huden från tex. Luften, föroreningar. Man blir inte smutsig när man sover.

### Hur fungerar ett ansiktsvatten?

– Det är olika vilket ansiktsvatten man använder. Ett ansiktsvatten för en oren hud kan vara bakteriedödande och rengörande medan ett ansiktsvatten för en känslig hud är lugnande och fuktighetsgivande. Man bör alltid använda ett ansiktsvatten efter man har haft vatten i ansiktet. Ansiktsvattnet tar bort rester från kalk och klor som finns i vatten. Det normaliserar även pH-värdet på huden eftersom vatten har ett annat pH-värde än huden har.

### Vad är egentligen skillnaden på en dagkräm och en nattkräm?

– En dagkräm är skyddande mot yttre påverkningar tex sol, föroreningar i luften osv. En nattkräm är kraftigare och mer aktiv och ger mer på natten då huden jobbar som mest. Den är mer djupgående.

### Vad händer om man använder en nattkräm på dagen?

– En nattkräm är oftast kraftigare och mer aktiverande än en dagkräm. Detta gör att man blir lite glansig i ansiktet om man använder den på dagen. Nattkrämen saknar även dagkrämens skydd, vilket gör att nattkrämen kan dra med sig avgas och andra skadliga ämnen i luften ner i huden.

### Vad är en fluid?

– Fluid är benämningen på en viss konsistens, en flytande kräm, kan man säga.

### Hur fungerar en mask och hur länge ska man låta den verka?

– Hur masken verkar beror på vilken mask man använder. Den kan vara rengörande, fuktighetsgivande, lugnande etc. De flesta masker bör verka i 10-20 min.

### Hur ofta ska jag lägga en mask?

– Ca 1-2 ggr/ vecka

### Varför ska jag använda ögonkräm runt ögonen? Varför går det inte lika bra med dagkräm i hela ansiktet?

– Huden runt ögonen är mycket känsligare än i resten av ansiktet. Därför bör man använda en

kräm som är speciellt gjord för det området. Den bör tex inte vara aktiv.

### Hur nära ögat ska jag lägga ögonkrämen?

– Ögonkrämen ska inte läggas alldeles intill franskanten. Om man känner runt ögat med fingret så känner man benkanten runt ögonhålan, till den kanten lägger man krämen och inte närmare. Krämen sprider sig i vävnaden och man får effekt hela vägen ändå. Läger man däremot krämen alldeles intill franskanten sprider sig krämen och man kan få in kräm i ögat vilket kan medföra att man blir svullen och lite irriterad.

### Är någon av produkterna djurtestade?

– Nej.

### Innehåller Heliotrops och Neobios produkter mineralolja?

– Nej.

### Vad är en mineralolja?

– Det är en restolja från bergolja. Dvs. det man får över när man tillverkar tex. Bensin.

### Hur påverkar Q10-extraktet huden?

– Q10 finns normalt i cellerna men halten minskar med åren. Q10 ger cellerna energi för att reparera sig själv. Det är bra för en trött och energifattig hud.

### När jag använder brun-utan-sol, vad är det då som gör att huden blir brun?

– Det sker en oxidation på hudens ytceller vilket ger dem den bruna färgen. Det påverkar inte huden i övrigt och försvin-

ner när de oxiderade cellerna trillar av.

### Vad är det som är så bra med extra fuktgivare som 2-fasen i Phyto-System? Varför kan jag inte lika gärna använda bara dagkräm?

– 2-fasen ger väldigt mycket fukt och bör användas under dagkrämen om man är torr eller arbetar i en torr miljö.

### Är Heliotrops deodoranter aluminiumfria?

– Ja

### Vad är det som är bra med aluminiumfria deodoranter?

– Aluminium lagras i kroppens lymfkörtlar och kroppen kan aldrig göra sig av med det. Det är viktigt att en deodorant inte täpper till huden. Svetts måste man, annars samlas ämnen som kroppen vill göra sig av med i kroppen.

### Vad är australiensisk standard?

– Det är den standard man använder på solskyddsfaktorer i Australien och det är en strängaste och bästa på marknaden. För att uppnå australiensisk standard måste solfaktorn skydda mot 90% av strålningen.

### Är Neobios högsta solskyddsfaktor 28 tillräcklig för barn?

– Ja, det är den högsta spf som finns i neobio och den släpper igenom minimalt med solstrålar. Den är perfekt att använda till barn och mycket känslig hud.

### Vad är PEG?

– Syntetiska emulgatorer.