



HÚÐ & HÁR

Kynningarblað FÖSTUDAGUR 21. JÚNÍ 2013

Greiðslurnar í sumar | **Verjum húðina**

Lágt settir snúðar, skásettir toppar og afturhvarf til sjöunda áratugarins.

SÍÐA 2

Notkun sólarvarna er gríðarlega mikilvæg til að koma í veg fyrir bruna og krabbamein.

SÍÐA 2

Hirtu um hárið

Vel má hirða um hárið með nokkrum vel völdum hráefnum sem til eru í flestöllum eldhúsum.

SÍÐA 6

MUNUM EFTIR AÐ BERA SÓLARVÖRNINA Á Í SUMAR

Sólarvörn er gríðarlega mikilvæg til að hindra bruna og húðkrabbamein sem stafa af UV-geislum sólarinnar. Rétt val á SPF-stigi fer eftir húðgerð, hversu oft sólarvörnin er borið á, hvaða iðju á að stunda í sólinni og hve mikið er borið á í hvert skipti. Bera þarf þykkt lag af sólarvörninni á líkamann reglulega.

Valið á sólarvörn ræðst af því hve langan tíma það tekur húðina að brenna án varnar. Ef húð verður rauð eftir 20 mínútur í sól og notuð er sólarvörn nr. 15 er gert ráð fyrir að hægt sé að vera 15 sinnum lengur í sólinni án þess að brenna ef vörnin er notuð. Þessu viðmiði þarf þó að taka með fyrirvara. Sólarvörnin getur t.d. farið af vegna svita eða vatns og styrkur sólar yfir daginn er mismikill.

Framleiddar hafa verið sólarvarnir upp í 70 og 100 í SPF-stigi en talið er að þessar tölur séu til þess gerðar að rugla neytandann. Hefur ESB til



Mikilvægt er að bera nóg af sólarvörn á allan líkamann.

dæmis bannað sólarvarnir yfir 50 stigum. Ástralar hafa bannað sólarvarnir yfir 30 stigum.

Sólarblokk er krem með málmefnum sem truflast ekki við sólarljós og passa að engir UV-geislar komist að húðinni. Ekki eru til lífrænar sólarblokkir. Sólarvarnir verða að endast í þrjú ár samkvæmt ESB og reglugerð Bandaríkjanna. Sólarvörn getur haft fleiri góð áhrif, því rannsóknir yfir síðustu fjögur ár hafa sýnt að dagleg notkun sólarvarna getur hægt á hrukumyndun í húðinni.

High Protection Moisturizing Fluid SPF 30 Pa+++

Dagleg meðferð með styrktri sólarvörn sem verndar húðina gegn skaðlegum sólargeislum (UVA og UVB) og mengun til að vinna gegn sjáanlegum merkjum ótímabærrar öldrunar húðarinnar. Endingargóð og öflug rakagjöf. Létt krem sem umvefur húðina og gerir hana mjúka og þægilega. Inniheldur E og C-vítamín.

Fæst á snyrtistofum um land allt.

académie
PARIS scientifique de beauté

GUINOT
INSTITUT • PARIS

Brúnkukrem + bodylotion í einni vöru

LAIT HYDRABRONZE

Gefur góðan raka.
Húðin dekkist með hverri notkun.

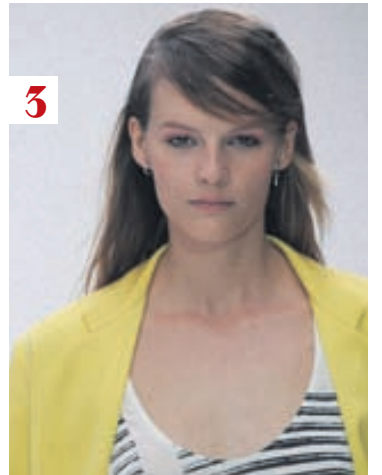
SÖLUSTADIR:
www.guinot.is



Lágt settur hnútur. Af vor- og sumartíkusýningu Ralphs Lauren.



Skipt í miðju. Af vor- og sumarsýningu Ralphs Lauren.



Skásettur toppur. Af vor- og sumartíkusýningu Unique.

Greiðslurnar í sumar

Vinsælar greiðslur fyrir sumarið eru af margvíslegu tagi. Þeirra á meðal eru lágt settir snúðar, skásettir toppar og afturhvarf til sjöunda áratugarins.

1 Lágt settir snúðar
Ballerínusnúðurinn var vinsæll á síðasta ári en í ár er það lágt settir snúðar sem eru aðalmálið. Fallegt er að hafa hárið alveg slétt en einnig er skemmtilegt að hafa snúðinn aðeins tætingslegan.

2 Skipt í miðju
Hliðarskiptingin hefur ráðið ríkjum síðustu ár en nú þykja miðjuskíptingar ásættanlegar hjá tískumeðvituum á ný. Þær má nota samhliða ýmsum greiðslum, til dæmis með lágt settum snúðum eða lágt settu tagli sem einnig hefur hlotið náð fyrir augum tískulöggunnar. Áberandi hárgreiðslustefna á tíkusýningum fyrir vorið og sumarið.

3 Skásettir toppar
Í mótsögn við miðjuskíptinguna er öfga-kennndur skásettur toppur. Skíptingin ætti að sitja sem næst hvirflinum og liggja á ská yfir ennið til að móta dramatískt útlit.

4 Sixtís
Hárgreiðslur sjöunda áratugarins eiga afturkomu sumarið 2013 ef marka má ýmsar tískuvefsíður sem spá fyrir um strauma og stefnur.

5 Blautt og tjásulegt
Í fyrra var bæði í tísku að vera með sleikt blautt hár og tjásulegt hár. Í ár hafa þessar greiðslur sameinast í eina. Til að fá rétta útlitið er hárið sleikt aftur frá enni með til þess gerðum efnum en endar hársins eru ýfðir.



Sixtísgreiðsla. Af vor- og sumartíkusýningu Moschino.



Blautt að ofan, tjásulegt að aftan. Af vor- og sumartíkusýningu Alberta Ferretti.

Börn elska að bera Proderm á húðina

Proderm er froða og er því helmingi drýgri en venjulegt sólarvörn, hún er auk þess langvirk og þess vegna er mikill sparnaður í notkun hennar. Proderm-froðan er mjúk og einstaklega þægilegt að bera hana á sig, hún smýgur fljótt inn í húðina og er laus við fitu, klístur og allan glans.

Proderm KIDS SPF30

hefur hæstu mögulegu vörn sem hægt er að fá gegn UVA, 5 stjörnur. Sólarvörnin er framleidd í samvinnu og eftir ráðleggingum færustu húðlækna, SPF30 uppfyllir allar kröfur sem gerðar eru.

Proderm SPF30 KIDS

er sérstaklega vatnspólin fyrir börn frá 6 mánaða aldri og veldur ekki ertingu í augum. Proderm inniheldur engin paraben, engin ilm- eða litarefni, enga nanótækni eða jarðhnetuefni.



TECHNOLOGY®
PRODERM
SUNSCREEN



Langvirk sólarvörn þróuð fyrir viðkvæma norræna húð



Proderm-sólarvörn hefur fengið frábæra dóma og hlotið margar viðurkenningar í Svíþjóð. Proderm hentar vel fyrir alla fjölskylduna, hvort sem er í slökun, í garðinum, í sundi eða á ströndina. Proderm-sólarvörn er mikið notuð af afreksíþróttafólki sem þarf hámarksvörn við erfiðustu aðstæður.

Proderm-sólarvörnin er sænsk uppfinning sem er sérstaklega þróuð fyrir viðkvæma norræna húð. Einkaleyfisvernduð formúlan myndar rakafyllta vörn í dýpsta hornlagi húðarinnar sem styrkir varnir húðarinnar og ver húðina langvirkir tímum saman. Sólarvörnin þolir vel vatn og svita. Hægt er að þurrka sér með handklæði án þess að vörnin fari af eða nuddist í fatnað.

Proderm hefur verið valin besta sólarvörnin í óháðum prófunum

Gerður var samanburður við ný þekkt merki í óháðum prófunum sem stóðu yfir í heilt ár við ólíkar aðstæður, á sólarströnd, í heitum eyðimerkursandi þar sem vindasamt var, í sjósundi og í klettafjallgöngum. Mörg erlend tímarit hafa valið Proderm bestu sólarvörninna og besta kremið eftir sól. Proderm er vörn gegn UVB- og UVA-geislum og veitir hámarksvörn gegn húðskaða og húðöldrun.

Vitiligo húðsamþökin

Sænsku Vitiligo húðsamþökin hafa útnefnt Proderm sem öruggustu sólarvörninna fyrir meðlimi sína. Vitiligo eru hvítir húðflekki sem myndast þar sem litarfrumur vantar í húðina. Þeir sem eru með slíka bletti þurfa örugga vörn eins og Proderm SPF 30 sem hefur hlotið meðmæli húðlækna.

Óþarfi að láta sólina elda húðina

Ekkert eldir húðina jafn mikið og skaðlegir sólargeislar, sólarvörn er sérstaklega nauðsynleg þegar lofthiti er ekki mikill eða húðin orðin vel brún. Pro-

derm heldur húðinni mjúkri þótt verið sé í sól vikum saman. Hún lagar húðþurrk fljótt og vel. Gott fyrir þá sem hafa farið í leisermeðferðir eða eru með sólarbletti eða ör. Ekki má gleyma að bera á varirnar sem verða silkimjúkar því vörnin fer ekki af þótt matar sé neytt eða varalitur settur yfir. Vörnin er sömuleiðis frábær í hársvörðinn til að vernda hárið og strípur í mikilli sól.

Þekktir förðunarfræðingar sem vinna við kvikmyndaupptökur mæla með og nota Proderm sem grunn undir alla förðun við kvikmyndaupptökur.

Íþróttafólk og ofurhugar nota Proderm

Sundkeppnisfólk, pólfarar, siglingakappar, golfarar og fleiri bera lof á hversu Proderm reynist við erfiðustu aðstæður. Íslenskir róðrarsiglingarkappar sem róa frá Noregi til Íslands í heilan mánuð völdu Proderm-sólarvörninna, sem ver húðina einnig gegn sjávarseltu og núningi.

Umbúðirnar eru bakteríuheldar og því þragnar sólarvörnin ekki og óþarfi að henda afgöngum.

Proderm After Sun gefur mikla og langvirka kælingu eftir heitan sumardag, mýkt og raka og er með kælandi aloe vera og kamillu. Hún fær mikið lof húðfræðinga og hefur verið valin besta fáanlega kremið eftir sól. Frekari upplýsingar á www.proderm.is

Rauðhærðir verða sólbrúnir

Grunnformúlan í Proderm er læknisfræðilega skráð. Proderm veitir hámarksvörn gegn sólaexemi og ver húðina svo vel að ljós, viðkvæm og rauðbirkin húð nær því að verða fallega brún, mjúk og rakafyllt án þess að fá neinn roða eða bruna. Margir hafa orðið brúnir í fyrsta skipti þegar þeir byrjuðu að nota Proderm-sólarvörn. Óháð könnun leiddi í ljós að Proderm nýtur yfir 80% viðskiptatrygðar.



EGF-húðvörurnar veita vellíðan og betra útlit

EGF-húðvörurnar frá Sif Cosmetics nýta náttúrulegar leiðir húðarinnar til endurnýjunar og viðhalds. Þær innihalda EGF-frumuvaka sem er prótein náttúrulegt húðinni og virkar sem lykill að endurnýjunarferli húðfrumnanna.

Styrkur EGF í húðinni minnkar með aldri en með því að bera hann á húðina er hægt að bæta upp að hluta það sem tapast með árunum. Þannig vinna EGF-húðvörurnar gegn öldrun húðarinnar, minnka hrukkur og fínar línur, jafna litarhaftið og gefa húðinni unglega yfirbragð.

Einstök erfðatækni

ORF Líftækni, sem er móðurfyrirtæki Sif Cosmetics, hefur í yfir tíu ár þróað einstaka erfðatækni sem gerir kleift að framleiða EGF-frumuvakann í byggi.

Tæknin byggir á því að á rannsóknastofu er smíðað bygg-gen sem segir byggfræinu hvernig á að búa til EGF sem er nákvæmlega eins og það EGF sem er í húðinni. Þessu geni er komið fyrir í byggi sem er ræktað í hreinum Hekluvíkri í hátæknigróðurhúsi ORF Líftækni í Grindavík. Eftir uppskeru er EGF-frumuvakinn hreinsaður úr byggfræjunum með líftæknilegum aðferðum og notaður í EGF-Húðdropana og aðrar EGF-húðvörur.

Seljast vel í vélum British Airways

Á þennan hátt hefur Sif Cosmetics tekist að búa til einstakar húðvörur á heismælikvarða sem hafa notið fádæma vinsælda notenda, hér heima og erlendis. Sem dæmi má nefna að Húðdroparnir eru ein mest selda snyrtivaran í hinni frægu lífsstílsbúð Colette í París, Magasin du Nord í Kaupmannahöfn og Selfridges í London. Samkvæmt frétt breska síðdegisblaðsins Evening Standard í vikunni eru þeir einnig fyrsta snyrtivaran til að seljast betur en áfengi og tóbak í flugvélum British Airways.

Góðar eftir sólna

Þótt meirihluti landsmanna hafi lítið séð til sólar það sem af er sumri þá er fram undan sá tími þegar helst er hægt að njóta geisla hennar á Íslandi. Þá er mjög mikilvægt að huga vel að umhirðu húðarinnar og ekki síst skiptir gott „after-sun“ miklu máli. Vegna græðandi eiginleika EGF-frumuvakans í EGF-húðvörunum eru fáar vörur betur til þess fallnar að bera á sig eftir veru í sólinni.



Á rannsóknastofu er smíðað bygg-gen sem segir byggfræinu hvernig á að búa til EGF sem er nákvæmlega eins og það EGF sem er í húðinni.

MYND/SIF COSMETICS



EGF-HÚÐNÆRING HENTAR VEL FYRIR ÁLAGSSVÆÐI Á LÍKAMANUM

EGF-Húðnæring er húðvara sem er áþekkt EGF-Húðdropunum en er sérstaklega þróuð fyrir líkamann. Hún inniheldur einnig EGF-frumuvaka og er þess vegna líka mjög græðandi og hentar mjög vel til að bera á líkamann að loknu sólbaði. EGF-Húðnæringin er einnig mjög góð til að bera á álagssvæði og á þurra og sprungna húð, svo sem á hendur, fætur, hné og olnboga. Í prófunum hefur meðal annars komið fram að hún gerir nánast kraftaverk fyrir sprungna og þurra hæla.

EGF-HÚÐDROPA ER BEST AÐ NOTA DAGLEGA

Vinsældir EGF-Húðdropanna eru fyrst og fremst til komnar vegna þeirra einstöku áhrifa sem þeir hafa á húðina. Þeir innihalda hærri styrk af EGF en aðrar EGF-vörur, eru mjög græðandi og rakagefandi og innihalda fá og hrein innihaldsefni. Best er að nota þá daglega en þeir henta einnig einstaklega vel til að bera á húðina eftir sólbaði. Eftir of langan tíma í sólinni getur verið gott að bera EGF-Húðdropana á andlitið nokkrum sinnum á dag, til að aðstoða húðina við að jafna sig.



KRISTÍN BJARNADÓTTIR

flugfreyja hefur notað EGF-húðvörurnar að staðaldri í þrjú ár.

„EGF-Húðdroparnir slétta húðina, minnka grófleikann og þétta hana. Þeir minnka litamuninn og gefa jafnari áferð. Eftir að ég hafði notað dropana í nokkurn tíma minnkaði þörfin á að nota undirlag undir farða,“ segir Kristín.

„Ég hef einnig notað Húðdropana á sórasisbletti með frábærum árangri. EGF-Dagkremið nota ég alltaf eftir ræktina og eftir sund sem rakagjafa yfir daginn og Húðnæringuna nota ég á háls, bringu, barm og maga. Húðnæringin gerir algjört kraftaverk. Hún stinnir húðina mjög mikið á þeim stöðum sem á þurfa að halda. Mér finnst líka mjög góður kostur að vörurnar eru nánast lyktarlaugar og þær erta ekki húðina. Ég sá strax mun á húðinni eftir að ég fór að nota EGF-vörurnar. Nú eru vinkonurnar allar orðnar áskrifendur að vörunum og ég er líka dugleg að gefa vörurnar í gjafir.“



- Svansmerkt
- SPF 30
- Án parabena, ilm- og litarefna
- Vatnsfráhrindandi

**DECUBAL-
VÖRUNAR FÁST
EINUNGIS
Í APÓTEKUM.**

Decubal-sólarvörn fyrir þurra og viðkvæma húð

Decubal-sólarvörn er sérstaklega ætluð fyrir þurra, mjög þurra og viðkvæma húð. Hún gefur húðinni mikinn raka og næringu en fituinnihald hennar er 41%.

Decubal 2 in 1 Sun Spray

er Svansmerkt sólarvörn með háum varnarstuðli, SPF 30, sérstaklega ætluð fyrir þurra, mjög þurra og viðkvæma húð.

Sólarvörnin veitir góða vörn gegn skaðlegum geislum sólarinnar og gefur húðinni mikinn raka og næringu en fituinnihald hennar er 41%.

Decubal 2 in 1 Sun Spray

inniheldur Aloe Vera sem gefur raka og róar viðkvæma húð. Inniheldur einnig E-vítamín sem styrkir varnir húðarinnar og hjálpar henni að verjast UVA- og UVB-geislum.

Sólarvörnin er án parabena, ilm- og litarefna og hefur vatnsfráhrindandi eiginleika.

Hentar bæði fyrir börn og fullorðna.

Karen Elva Smáradóttir, markaðsfulltrúi heilsuvara og lausasölu-lyfja hjá Actavis, segir að Decubal-húðvörulínan hafi verið á markaði í meira en fjörutíu ár og sérstaklega þróuð fyrir norræna húð í samvinnu við húðsjúkdómalækna. Decubal-sólarvörnin er Svansmerkt og án parabena, ilm- og litarefna. „Decubal 2 in 1 Sun Spray er eina sólarvörnin, mér vitanlega, sem er öflugt rakakrem meðfram því að vera fráber vörn gegn hættulegum geislum sólarinnar. Hana má nota jafnt fyrir börn og fullorðna. Hún er einstaklega góð fyrir þá sem eru með viðkvæma eða mjög þurra húð,“ segir Karen og bætir við að hún henti sérstaklega vel þeim sem eru með exem eða sóríasis.

Sólarvörnin inniheldur Aloe vera sem nærir og róar viðkvæma húð og E-vítamín sem styrkir varnir húðarinnar og hjálpar henni að verjast UVA- og UVB-geislum.

„Decubal-sólarvörnin er í spreiformi og því auðvelt að bera hana á líkamann. Sólarvörnin hefur vatnsfráhrindandi eiginleika og er því góð fyrir þá sem eru mikið í sundi eða sjó. Allar vörur í Decubal-línunni eru án helstu skaðlegu aukefna og henta flestum sem glíma við þurra og viðkvæma húð,“ segir Karen.

Decubal 2 in 1 Sun Spray er með háan varnarstuðul, 30 SPF, en mælt er með þeim styrkleika eða hærri fyrir þá sem eru með viðkvæma húð.

DECUBAL intensive
2 in 1
sun spray
SPF 30
FOR VERY
DRY SKIN
nourishing,
moisturising and
easily applied
sun protection
41%

No perfume
No colourants
No parabens

Hirtu um hárið heima

Internetið er stútfullt af ráðum er varða hárumhirðu. Þessi ráð eru yfirleitt einföld auk þess sem notast er við hráefni sem finna má í eldhúsum flestra. Hér eru nokkur slík ráð.



- Blandið saman í jöfnum hlutföllum volgu vatni og epladiki, berið í hárið. Skolið vandlega eftir fimm mínútur til að losna við lyktina af edikinu.

Þetta á að gefa létt og lipurt hár.

- Blandið 3 msk. af matarsóða í vatn. Skolið hárið með blöndunni eftir að hárið hefur verið þvegið. Látið bíða í 5 mínútur áður en hárið er skolað. Þessi meðferð á að fjarlægja allt sjampó sem orðið hefur eftir svo og aðrar hárvörur.

- Ólífulía þykir frábær næring fyrir hárið. Einnig er hægt að blanda hunangi við olíuna

til að fá enn meiri og betri glans á hárið. Aðeins þarf litla skál af ólífulíu, notið hendurnar til að nudda olíunni í enda hársins og miðhluta þess. Þvoið með sjampói tveimur tímum síðar.

- Sleppið heitum sturtum. Heitt vatn gerir hárið þurr og stökkt því náttúruleg fita hársins hverfur. Veljið heldur volgar sturtur sem eru nær líkamshita.

- Notið heilt egg sem hárnæringu. Notið hálfan bolla af hrærðu eggi, annaðhvort aðeins eggjahvítu eða allt eggjið, og berið í hreint, rakt hárið. Látið bíða í 20 mínútur og hreinsið með köldu vatni. Fyrir þurr og stökkt hár er gott að nota aðeins eggjahvítuna.

- Blandið 1 bolla af venjulegri hárnæringu saman við 2-3 msk. af hunangi. Berið blönduna jafnt í blautt hár. Bíðið í hálf tíma og skolið vel. Með þessu er ætlunin að koma í veg fyrir hárlas og gefa hárinu glans.

- Möndluolía á að vera góð til að meðhöndla þurr og skemmt hár. Aðferðin er einföld. Hellið smá möndluolíu í skál og hitið í 40 sekúndur. Dreifið blöndunni jafnt í hárið og bíðið í hálf tíma. Þvoið hárið á vanalegan máta með sjampói og hárnæringu en

notið kalt vatn.

- Með furðulegri ráðum er kannski það að væta hárið í bjór. Þá á að nudda hársvörðinn í tuttugu mínútur og skola vel til að lykta ekki eins og bjórtunna. Til að fá sem bestan árangur er bent á að gera þetta einu sinni í viku.

- Eftir hárvott er gott að setja eina msk. af sítrónusafa í hárið. Síðan er hárið þurrkað með handklæði.

- Til að viðhalda náttúrulegu hári má ekki þvo hárið of oft. Mælt er með að þvo hárið á tveggja til þriggja daga fresti.

- Ekki er mælt með að nota blásara til að þurrka hárið, betra sé að láta hárið þorna að sjálfu sér. Ef blásarinn er notaður á að nota lága hitastillingu.



Frábær undirbúningur fyrir sjálfbrúngu eða sólbað:

1. Hreinsið andlitið með Mineral Foaming Cleanser. Berið á rakt andlit, nuddið lauslega og hreinsið með vatni.
2. Nuddið Mineral Face Exfoliator með léttum hringlaga hreyfingum á andlitið, utan augnsvæðis. Hreinsið af með volgu vatni.
3. Berið ríkulegt magn af Silica Mud Mask á andlit og háls en forðist að bera á augnsvæðið. Látið liggja á húðinni í 5 til 10 mínútur. Hreinsið af með volgu vatni.
4. Berið viðeigandi Blue Lagoon-krem á andlit og háls til að næra og gefa húðinni raka.



Undirbúðu húðina fyrir sumarið

Það er mikilvægt að undirbúa og viðhalda góðri húð á sumrin. Prófaðu fullkomnaða uppskrift að góðum undirbúningi til að fá húðina til að ljóma í sumar með Blue Lagoon Skin Care-húðlínunni.

Bíla Lónið býr að einstökum náttúrulegum hráefnum, kísil, steinefnum og þörungum, sem eru uppistaðan í húðvörum frá Blue Lagoon. Notast er við það sem náttúran færir á hreinan og öruggan hátt til að veita heilsu, vellíðan og fegurð.

Blue Lagoon-þörungar virka gegn öldrun húðar, þeir draga úr niðurbroti húðarinnar og örva náttúrulega myndun kollagens.

Blue Lagoon-kísill verndar húðina með því að styrkja varnarlag hennar. Kísillinn er lykilþáttur í að viðhalda heilsu og útgeislun húðarinnar.

Blue Lagoon-steinefni eru mikilvægur hluti af Blue Lagoon-húðvörum því þau endurnæra og viðhalda jafnvægi húðarinnar.

Dagleg húðhreinsun skiptir miklu máli fyrir fallega húð. Hér er fullkomin þrenna til að ljóma í sumar með Blue Lagoon Skin Care.



BLUE LAGOON SKIN CARE

Anti-aging day cream, fullkominn ferðafélagi

Anti-aging day cream dregur úr myndun og sýnileika á fínum línunum og hrukkum, veitir fallegt yfirbragð og útgeislun, SPF 15.

BLUE LAGOON
ICELAND



SÓLBRÚNKA OG BRUNI

Sólbrúnka er síður en svo hraustleikamerki heldur einkenni sólskaða á húðinni. Húðsjúkdómalæknar mæla með því að fólk klæðist hlífðarfátnaði og noti sólgleraugu og sólarvörn.

Útfjólubláir geislar sólarinnar örva litfrumur í húðinni svo þær mynda litarefnið melanín. Melanín ver húðina gegn þessum sömu geislum. Fólk með mjög dökka húð, mikið af melaníni, á hundrafalt síður á hættu að fá húðkrabbamein en fólk með mjög ljósa húð.

Hætta á sólbruna er fyrir hendi þrátt fyrir að skýjað sé en um 30 til 50 prósent útfjólublárra geisla sólar ná í gegnum skýin.

Meiri hætta er á sólbruna þegar vindur blæs þar sem við finnum þá síður fyrir geislum sólarinnar og hitanum.

Hætta á sólbruna margfaldast nærri sjó og snjó vegna endurkasts.

Sólargeislun er sterkust milli klukkan 10 og 16 á daginn.

Heimild: Vísindavefur Háskóla Íslands



KÖLD STURTA GERIR GOTT FYRIR HÚÐ OG HÁR

Það er gamalt ráð að í lok sturtunnar þyki það gott fyrir húð og hár að setja á kaldan straum í um það bil 30 sekúndur. Það hefur sýnt sig og sannað að með kalda vatninu lokast svitaholurnar og eru tregari að hleypa fitu og óhreinindum inn í húðina. Í hársverðinum helst fitan einnig lengur í burtu og ekki þarf að þrífa hárið eins oft. Hárið verður einnig glansandi og lítur út fyrir að vera heilbriggt í lengri tíma á milli þvotta.

EINFALDUR HEIMAGERÐUR ANDLITSMASKI

Uppskrift að einföldum og góðum maska sem tekur aðeins nokkrar mínútur að búa til og allt hráefnið ætti að vera til á heimilinu.

Hráefni

2 msk. hafrar

2 msk. heitt vatn eða rjómi

½ msk. hunang

Byrjað er á því að setja hafrana í blandara þangað til að þeir eru orðnir vel saxaðir. Hafrarnir eru síðan hrærðir saman við vatnið og hunangið og blandan látin standa í fimm mínútur.

Andlitið þarf að þvo vel áður en maskinn er borinn á andlitið í kringum munninn og augun. Maskinn á að vera á í tíu mínútur. Taktu maskann af með volgum þvottapoka og berðu rakakrem á andlitið eftir á. Haframaskar fjarlægja dauðar húðflögur og hjálpa til við þirring í húðinni. Maskinn skilur eftir sig mjúka og raka húð.



Nú er komið app fyrir Fréttablaðið:

App sem þú þarft

Nýtt í spjaldtölvu og snjallsímann



Fáðu Fréttablaðið ókeypis í spjaldtölvu og snjallsímann með nýja Fréttablaðsappinu. Nú er hægt að nálgast Fréttablaðið hvar sem er, á hverjum morgni. Sláðu inn Fréttablaðið á Google Play eða í App store og náðu í appið.



FRÉTTABLAÐIÐ