

6 steg i en hudvårdsrutin för mogen hud

1. Mild ansiktsrengöring

Med en ren hud skapas den bästa förutsättningen för produkter som kommer efter. Rengöring på kvällen är extra viktigt, då föroreningar som fastnat på din hud under dagen behövs tvättas bort. Hitta en ansiktsrengöring som är skonsam och vårdande för din hud med liten tendens till uttorkning. Ett bra alternativ på en ansiktsrengöring hade varit en rengöringslotion som tar bort smink och orenheter men som samtidigt inte torkar ut din hud.

2. Ansiktsvatten

När du rengör ditt ansikte med en rengöring öppnas dina porer upp och rengörs på djupet. Ett ansiktsvatten verkar sammandragande och sluter dina porer igen. Ansiktsvatten har en positiv verkan på hudens PH-värde och ger näring till din hud. Den hjälper nästkommande produkt att tränga djupare ner i hudlagren då hudens upptagningsförmåga förbättras. För dig med mogen hud finns det ansiktsvatten med olika syror som hjälper mot pigmentfläckar och rynkor.

3. Serum

Boosta din hud med ett serum! Serum innehåller aktiva ämnen och små molekyler som tränger djupare ner i hudlagret och arbetar med din huds behov. För en mogen hud finns det ett flertal ingredienser i serum som har anti-age effekt.

- **Retinol**, som är verksamt A-vitamin, återställer elastin och kollagen i din hud och får den att se yngre ut.
- **C-vitamin**, ger lyster till din hud och kollagenet får en boost. Antioxidanten skyddar mot fria radikaler som bildas i din kropp på grund av luftföroreningar och solen.
- **Peptider**, en kedja av aminosyror som pratar med proteinet i din hud. Kan få en gammal hy att bete sig ung igen.
- **Hyaluronsyra**, finns naturligt i din kropp men behövs tillföras på en mogen hud då den minskar med åldern. Denna sockermolekyl binder fukt och kan minska ålderstecken på din hud.



Flera av dessa ingredienser behöver vänjas in för att inte skapa irritation för din hud. Därför ska du alltid se över vad som rekommenderas för just din produkt, vilka ämnen kan den med fördel användas tillsammans med och vilka du ska undvika?

4. Ögonkräm

Huden runt ögonen är extra känslig och förtjänar därför lite extra omsorg. Det är även runt ögonen som fina linjer och torrhetslinjer först visar sig och får fäste, dessa linjer blir mer framträdande då huden saknar fukt.

För att inte irritera den känsliga och tunna huden runt ögonen finns det milda produkter med andra sammansättningar av ingredienser. Därför kan det vara bra att investera i en ögonkräm. Krämen smörjer eller trycker du försiktigt in i huden runt ögonen utan att dra i den. Ögonkräm kan du med fördel använda både morgon och kväll.

5. Ansiktsolja

Att tillföra en ansiktsolja i din hudvårdsrutin kan hjälpa ditt ansikte få en extra fuktboost. Den tränger djupare ner i hudlagren än vad en kräm gör och är optimal under vinterhalvåret då din hud kan behöva extra fukt. Det är inte alla oljor som är lämpade för ansiktet då de kan täppa till porer. Samtidigt har ett flertal eteriska oljor visat effekt på små rynkor och fina linjer då de tillför mycket fukt.

En eterisk olja som exempelvis Rosehip seed oil (nyponfröolja) eller Arganolja innehåller både vitaminer och fetter som är bra för din mogna hud utan att täppa till porerna. Ansiktsoljan kan användas under dagtid istället för en dagkräm eller under natten för att ge din hud en kick. Har du väldigt torr hud, vilket kan vara vanligt med mogen hud, kan du för ett bättre resultat applicera en ansiktsolja och därefter även en dagkräm/nattkräm.

6. Återfuktande Dagkräm – Nattkräm

För dig med mogen hud är återfuktning extra viktigt. Genom en kräm kapslar du in alla tidigare produkter med deras verksamma ingredienser. Din dagkräm borde innehålla mycket fukt samt en solskyddsfaktor för att skydda din hud mot solen under dagen. Din nattkräm ska också vara inriktad på återfuktning för att ge din hud en bra återhämtning under natten. Har du inte använt ett serum med hyaluronsyra i din hudvårdsrutin utan någon annan verksamt ingrediens, kan det vara bra att hitta en nattkräm med denna fuktbindande molekyl.

Glöm inte solskydd – använd SPF!



Att använda solskyddsfaktor som skyddar mot uv-strålar i din hudvårdsrutin under dagtid har stor betydelse för din hud. Om din dagkräm inte innehåller en SPF bör du applicera detta som ett sista steg i din rutin.

Att använda solskyddsfaktor är extra viktigt under sommarhalvåret men vi rekommenderar att du använder en SPF även under vinterhalvåret, då den kan ge skydd mot det blå ljuset som utsöndras från din mobil och dator.