

HÚÐVÖRUR

FIMMTUDAGUR 6. NÓVEMBER 2014

Kynningarblað

Góð ráð í kuldanum

Þegar kalt er í veðri og bætir í vind tapar húðin raka sem mikilvægt er að bæta henni upp.

SÍÐA 2

Þróaðar af húðlæknum

Húðvörurnar frá Neostrata eru þróaðar af húðlæknum og framleiddar eftir ströngustu gæðakröfum.

SÍÐA 3

Helstu óvinir húðarinnar

Reykingar, sólböð og lélegt mataræði eru helstu óvinir húðarinnar.

SÍÐA 4



Mikilvægt að viðhalda raka

Nú þegar hitatölurnar fara lækkandi, menn kynda meira og bætir í vind hefst baráttan við að halda húðinni heilli og heilbrigðri. Mikilvægast er að bæta húðinni upp þann raka sem hún tapar í kulda og trekki.

Þurr og kalt vetrarloftið gengur á olúbirgðir húðarinnar sem dregur úr raka hennar. Þá getur kláði farið að gera vart við sig og þurrkur og jafnvel hreistur myndast. Eins geta húðsjúkdómar eins og exem og psoriasis blossað upp eða versnað. Fari sprungur að myndast komast bakteríur frekar inn í húðina sem getur valdið bólgu og þrota og þeir sem glíma við húðsjúkdóma verða oft varir við versnandi einkenni. Til að draga úr líkum á vandamálum þarf að hugsa sérstaklega vel um húðina yfir köldustu vetrarmánudöina. Hér fara nokkur góð ráð.

1. Klæðið ykkur vel

Veljið skjólgóðar útiflíkur. Ekki gleyma höndum, hálsi og andliti. Ískaldur vindur getur hæglega ýtt undir þurrk. Sniðgangið ertandi fatnað sem klæjar undan,

2. Ekki vera of lengi í sturtu eða baði

Það er freistandi að standa lengi undir heitri sturtunni eða að liggja í heitu baði þegar kalt er í veðri en löng og heit böð eru ávísun á þurra húð.

a) Farið frekar í eins stutta sturtu og mögulegt er og hafið bununa aðeins volga.
b) Notið sápu fyrir viðkvæma húð. Slíkar sápur eru minna ertandi.
c) Ekki þurrka húðina of harkalega.
d) Berið rakakrem á húðina á meðan hún er ennþá rök. Veljið lyktarlaust ofnæmisprófað krem í feitari kantinum.

3. Byrjið að bera á húðina um leið og kólnar í veðri

Best er að fyrirbyggja vandamál



Best er að bera á húðina beint eftir sturtu á meðan hún er ennþá rök.



Karlmenn þurfa ekki síður að bera á sig en konur.

með því að bæta húðinni strax upp þann raka sem hún tapar í þurru og köldu veðri. Karlmennt eru oft tregir til að bera á sig krem en þeir þurfa ekki síður á því að halda en konur. Best er að bera á sig eftir það og byrja á vandamálasvæðum. Sumir sem glíma við húðvandamál bera á sig og vefja svo plastfilmu utan um sérlega slæm svæði og leyfa henni að vera í um hálf klukkustund. Það tekur vissulega tíma en linar þjáningar og húðin verður silki mjúk.

4. Hugjið að heilsunni

Ónæmiskerfið á þátt í myndun psoriasis og exems og því er mikilvægt að reyna að styrkja það og

bægja pestum og öðrum ófögnuði frá. Viðkvæmir ættu að huga að flensusprautu en auk þess er gott að þvo hendur reglulega, taka nauðsynleg vítamín og fá nægan nætursvefn. Streita og óhollt mataræði geta líka haft slæm áhrif á húðina.

Heimild: health.com

Locobase® REPAIR öruggt fyrir barnið

- Án parabena
- Án ilm og litarefna
- Fyrir mjög þurra eða skaddaða húð
- Ver húðina, gott að nota sem kuldakrem
- Dönksu og sænsku astma og ofnæmissamtökin mæla með Locobase



Locobase® fyrir þá sem þú elskar...

TIGER BALSAM VIRKAR Á VERKI



- HÁLS OG AXLAVERKIR
- BAKVERKIR
- LIÐVERKIR
- VÖÐVAVERKIR
- HAUSVERKIR

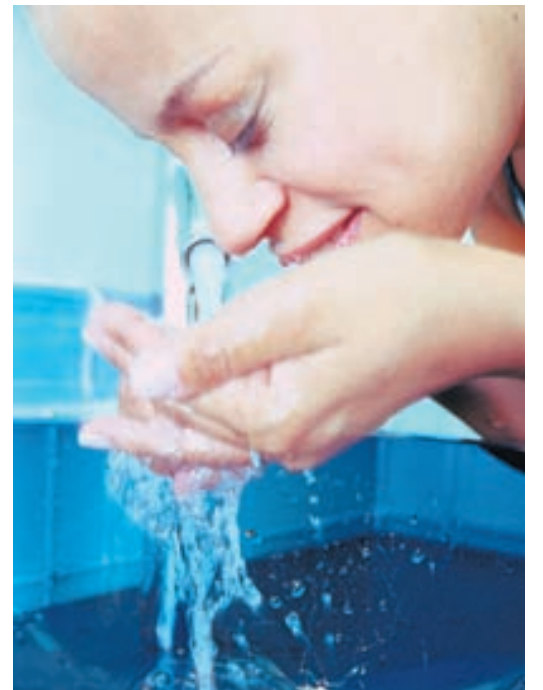
ASÍSKA UNDRASMYRSLIÐ 100 ÁRA SAGA Í 100 LÖNDUM

Fæst í öllum apótekum – Hagkaup – Fjarðarkaup – Heimkaup – Heilsuver – Heilsulausn.is

Hvernig húðgerð ert þú með?

Húðin er stærsta líffærið og verður óhjákvæmilega fyrir áhrifum af lífsstíl okkar og utanaðkomandi áreiti, hverju við látum ofan í okkur og því sem við berum á okkur. Nauðsynlegt er að vita hvers konar húðgerð við erum með til að hugsa sem best um húðina og velja réttu efnin.

- Fjarlægjið allan farða af andlitinu. Þvoðið andlitið vel með mildri andlitssápu og vatni og þerrið. Ekki fara þó offari í þvottinum.
- Látið húðina jafna sig. Klukkustund ætti að gefa húðinni tíma til að ná því ástandi sem er henni eðlilegt. Ekki snerta andlitið á þér meðan þú bíður.
- Þrýstið létt á húðina með bréþurrku. Farið vel yfir T-svæðið á andlitinu, það er ennið og niður nefið og hökuna.
- Greinið nú húðgerðina með því að horfa vel í spegilinn og skoða bréþurrkuna. Yfirleitt er húðgerð skipt niður í fjóra flokka, Venjuleg, feit, þurr og blönduð.
- Venjuleg húðgerð skilur ekki eftir sig fitu í bréþurrkunni. Hún ætti að vera fyllt og mjúk viðkomu.
- Feit húð skilur eftir sig fitu í bréþurrkunni. Al-gengt er að feit húð glansi aðeins og svitaholurnar eru vel sýnilegar.
- Þurr húð gæti verið örllítið stíf og jafnvel flagnað. Yfirleitt eru svitaholurnar smáar í þurri húð. Nauðsynlegt er veita þurri húð raka.
- Blönduð húð er algengasta húðgerðin. Hún hefur einkenni allra hinna þriggja, er oftast feit á T-svæðinu en venjuleg eða þurr annars staðar á andlitinu.



Heimild: www.wikihow.com

Ábendingahnaappinn má finna á www.barnaheill.is



Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Jónatan Atli Sveinsson, jonatan@365.is, s. 512-5446 Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Húðvörur sem húðlækna mæla með

Neostrata-húðvörurnar eru þróaðar af húðlæknum og framleiddar eftir ströngustu gæðakröfum. Þær innihalda ekki ilmefni og eru ofnæmisþróaðar. Neostrata-vörurnar gefa húðinni jafnari hörundslit og heilbriggt og frísklegt yfirbragð.

Neostrata-húðvörurnar innihalda efni sem kallast ávaxtasýrur, en rannsóknir sýna að þær hafa verulega bætandi áhrif á húðina. AHA-sýrur (alpha-hydroxy acids) og PHA (poly-hydroxy acids) eru einstakir rakagjafar og flýta fyrir endurnýjun húðfrumnanna. „Þannig vinna Neostrata-húðvörurnar gegn ótímabærri öldrun húðarinnar, þurrki og skemmdum í húð af völdum sólarljóss,“ segir Guðrún Einarsdóttir, sölufulltrúi Icepharma, sem er með umboð fyrir Neostrata-húðvörurnar. „Neostrata-húðvörurnar gefa húðinni jafnari hörundslit og heilbriggt og frísklegt yfirbragð. Þær eru þróaðar af húðlæknum og framleiddar eftir ströngustu gæðakröfum en eru ekki prófðar á dýrum, innihalda hvorki ilmefni né lit og eru ofnæmisþróaðar.“

Þær Neostrata-húðvörur sem innihalda sterka AHA-sýru (glycolic acid) hafa um árabil verið notaðar af húðlæknum

með góðum árangri við ýmsum húðvandamálum. „Þessar húðvörur innihalda átta til tuttugu prósent AHA-sýru og fást í apótekum gegn ávísun frá lækni. Húðlækna veita auk þess áhrifaríkar sýrumeðferðir með allt að sjötíu prósent styrk. Efnin komast þannig dýpra inn í húðina og örva nýmyndun bandvefs sem oft leiðir til þess að yfirborð húðarinnar verður sléttara og finlegra,“ útskýrir Guðrún.

Hvað eru ávaxtasýrur?

AHA- og PHA-sýrur eru einstakir rakagjafar og flýta fyrir endurnýjun húðfrumnanna og vinna því gegn ótímabærri öldrun húðarinnar, þurrki og skemmdum í húð af völdum sólarljóss.

Glycolic-sýra er eitt af innihaldsefnum sykkurreys. Glycolic-sýra hefur minnstu sameindina af AHA-fjölskyldunni og fer því hraðast inn í húðina. „Rannsóknir sýna að Neostrata-húðvörur sem innihalda glycolic-sýru og eru notaðar í daglegri umhirðu draga úr fínnum línum,

hrukkum og gefa húðinni heilbriggt útlit.“

Gluconolactone er önnur kynslóð af ávaxtasýrum. Gluconolactone er PHA-sýra sem er náttúrulegt andoxunarefni og segir Guðrún hana vera einstakan rakagjafa. „Gluconolactone ertir ekki húðina og hæfir öllum húðgerðum, einnig viðkvæmri húð. Neostrata-húðvörur sem innihalda gluconolactone gefa húðinni jafnara og frísklegra yfirbragð.“

Lactobionic-sýra er samsett PHA-sýra sem er afleiða laktósa (mjólkursýkurs) og gluconic-sýra. „Lactobionic-sýra er áhrifaríkt andoxunarefni með einstaka rakamyndandi eiginleika sem mýkja og slétta húðina.“

„Sítónusýra eða citric acid er sýra sem notuð er bæði í mat og snyrtivörur. Andoxunareiginleiki hennar hjálpar til við að minnka eyðileggjandi áhrif sólar og mengunar. Rannsóknir sýna að citric acid dregur úr öldrun húðarinnar og minnkar fínar línur og hrukkur,“ segir Guðrún.



Guðrún segir Neostrata-húðvörurnar meðal annars vinna gegn ótímabærri öldrun húðarinnar. MYND/GVA

Hún bætir við að mandelic-sýra sé sýra sem dragi úr olíuframléiðslu í húðinni. „Auk þess hefur hún bakteríueyðandi áhrif og hentar því óhreinni húð. Rannsóknir sýna að mandelic-sýra dregur úr öldrun húðarinnar.“

Neostrata-húðvörur sem innihalda PHA-sýrur eru seldar í apótekum. Þær henta öllum húðgerðum, einnig viðkvæmri húð.

Neostrata-húðvörur sem innihalda AHA-sýrur fást í apótekum gegn ávísun frá lækni.

Neostrata fyrir feita og bólotta húð

Neostrata-húðvörur sem henta feitri og/eda bólóttu húð, sem hætt er við blettum og útbrotum, leysa upp óhreinindi og halda húðfítu og opnum fitukirtlum í skefjum. Þrjár vörur frá Neostrata henta feitri og erfðri húð.

Spot treatment gel

Neostrata spot treatment gel inniheldur 2% salísýsýru, neohydroxy complex, sem er einstök samsetning af AHA-sýrum, auk A-vítamins. Spot treatment gel hreinsar bólotta húð, dregur úr bólumyndun, auðveldar endurnýjun frumnanna og bætir útlit húðarinnar. Hlaupið er borði á bólur sem eru að myndast. Spot treatment gel má nota eitt og sér eða samhliða öðrum Neostrata-vörum. Hlaupið er í handhægum umbúðum sem fara vel í vasa eða tösku.



Clarifying facial cleanser

Bakteríueyðandi, freyðandi og rakagefandi húðhreinir sem inniheldur hvorki sápu né ilmefni. Húðhreinirinn má nota á allar húðgerðir. Hann er sérstaklega góður fyrir feita og bólotta húð, hæfir einnig vel húð sem þolir ekki sápu. Clarifying facial cleanser inniheldur bakteríueyðandi efni (triclosan), mýkjandi jurtakraft (chamomile), auk PHA-sýru (4% gluconolactone) en hún er náttúrulegt andoxunarefni sem gefur húðinni góðan raka.

Sheer hydration SPF 15

Létt og olíulaust húðkrem sem bæði jafnar húðina og kemur í veg fyrir sjáanleg öldrunarmerki á húð. Kremið hentar húð sem er í eðli sínu feit eða viðkvæm fyrir röku loftslagi. Phytol, sem er náttúruleg blanda, hjálpar til við að minnka fitu í húðinni, án þess að erta hana. Inniheldur einnig NeoGlucosamine, en það er visindalega sannað að NeoGlucosamine hjálpar til við að minnka sjáanlega dökka öldrunarbletti og graftarbólur og um leið bætir það áferð húðarinnar og gerir hana stinnari. Fjölverk UVA/UVB-sólarvörn ver húðina gegn öldrun. Kremið er væntanlegt í sólarvarnarstuðli SPF-35.



Neostrata við rósroða

Neostrata-vörur eru góðar við umhirðu húðar sem hætt er við rósroða, með öflugum efnum sem vinna gegn sýnilegum einkennum öldrunar á viðkvæmri og auðtrí húð.



Facial cleanser - pha 4

Þessi hreinsir hentar jafnt fyrir venjulega húð og þeirri sem hætt er við rósroða. Inniheldur hvorki olíu né sápu og hreinsar húðina án þess að þurrka hana. Mildur en áhrifaríkur húðhreinir sem gefur húðinni raka. Hreinsar húðina og fjarlægir farða án þess að raska eðlilegri húðfítu. Hæfir öllum húðgerðum, einnig viðkvæmri og þurri húð.

Bio-hydrating cream - pha 15

Bio-hydrating cream - PHA 15 vinnur gegn ótímabærri öldrun húðarinnar, gefur húðinni endingargóðan raka og næringu og yfirbragð hennar verður mýkra, frísklegra og jafnara. Enn fremur getur regluleg notkun dregið úr fínnum línum. Bio-hydrating cream inniheldur háan styrk af PHA-sýru (15% gluconolactone) auk E-vítamins.



Neostrata fyrir venjulega húð

Neostrata-vörur fyrir venjulega húð henta öllum húðgerðum og fólki á öllum aldri. Þessar vörur er hægt að nota ásamt húðslípun, leysigeislameðferð og öðrum húðaþgerðum sem krefjast þess að húðin fái bestu hugsanlega umhirðu.



Bionic Face Cream - pha 12

Bionic Face Cream - PHA 12 vinnur gegn ótímabærri öldrun húðar, endurnýjar húðfítu og yfirbragð húðarinnar verður mýkra og frísklegra. Hentar mjög vel eftir sterka sýrumeðferð, húðslípun og leysigeislameðferð. Regluleg notkun getur dregið úr fínnum línum og gefur húðinni jafnara yfirbragð. Bionic Face Cream inniheldur tvær PHA-sýrur (8% gluconolactone, 4% lactobionic acid) auk E-vítamins. Þetta eru þrjú andoxunarefni sem gefa húðinni góðan raka og vernda hana gegn sindurefnum.



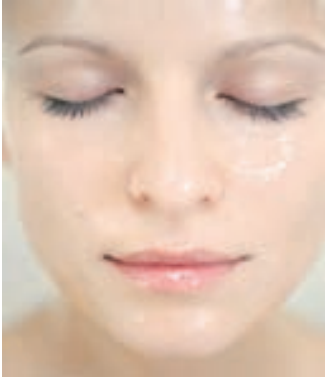
Daytime Protection Cream spf 23 - pha 10

Rakagefandi, olíulaust krem sem gefur húðinni góðan raka og veitir vörn gegn UVA- og UVB-geislum sólar. Daytime Protection Cream inniheldur tvær PHA-sýrur (8% gluconolactone, 2% lactobionic acid) auk E-vítamins sem nærir húðina og mýkir. Enn fremur verndar E-vítamín húðina gegn skemmdum af völdum útþjóluþlárra geisla. Gefur húðinni heilbriggt og ferskt útlit.



Facial cleanser - pha 4

Inniheldur hvorki olíu né sápu og hreinsar húðina án þess að þurrka hana. Mildur en áhrifaríkur húðhreinir sem gefur húðinni raka. Hreinsar húðina og fjarlægir farða án þess að raska eðlilegri húðfítu. Hæfir öllum húðgerðum, einnig viðkvæmri og þurri húð.



ÓVINIR HÚÐARINNAR

Verstu óvinir húðarinnar eru reykingar, sólböð og lélegt mataræði. Þetta þrennt eykur öldrun húðarinnar. Þá er vítað að stress getur fjölgað hrukkum. Þeir sem eru stressaðir eru líka í meiri hættu að fá exem og útbrot. Góður svefn er þar fyrir utan lykillinn að fallegri húð.

Strax eftir tvítugt minnkar kollagen í líkamanum og húðin byrjar að eldast. Mikilvægt er að huga vel að húðinni frá unga aldri, sérstaklega verja hana gegn útfjólubláum geislum sólarinnar. Ef maður vill ekki verða hrukkóttur er ekki ráðlegt að vera mikið í sól. Notið sólvarnarkrem til varnar hrukkum og ekki síður húðkrabbameini.

Matvörur skipta máli fyrir húðina. Andoxunarefni í fennel, negul, pipar og kanil eru góð fyrir húðina. Sömuleiðis ýmis ber, eins og bláber, krækiber, jarðarber og fleiri tegundir. Grænt te er einnig gott fyrir húðina og getur hægt á öldrun hennar. Fiskiolía, omega-3, er húðinni nauðsynleg, sérstaklega á það við þá sem þjást af húðvandamálum, exemi og húðþurrki. Fólki með þurra húð er ráðlagt að forðast sápu og ekki fara í of heita sturtu. Berið gott rakakrem á þurra húð.



STREITA STRESSAR HÚÐINA

Streita hefur neikvæð áhrif á húðina. Ástæðan er streitu-hormónið kortísól sem leysist úr læðingi þegar stressið verður of mikið.

Hormónið getur haft ýmis áhrif á húðina. Til dæmis þornar hún upp og tapar ljóma. Þá hækkar kortísól blóðsykurinn sem leiðir til ferlis sem skemmir kollagen og elastín sem halda húðinni sléttri og fínni. Þetta getur leitt til skemmda í húðinni auk þess sem stöðugar streitugrettur mynda línur í enni.

Roði í húð er eitt af einkennum streitu. Hann verður vegna aukins blóðflæðis sem þenur út háræðar í andlitinu.

Streita eykur bólgur sem leiða til bóllumyndunar.

Streita leiðir af sér svefnlausar nætur sem aftur geta leitt til bauga og þrúttinna augna.

HEIMAGERÐUR MASKI

Lárpera eða avókadó er nokkurs konar náttúrulegt rakakrem. Það er ríkt af hollri fitu og E- og C-vítámínum og er gott fyrir líkamann hvort sem er að innan eða utan, það borðað eða borið á húðina. Avókadó hefur verið notað í gegnum árin sem náttúruleg húðmeðferð, sérstaklega fyrir þá sem eru með þurra húð.



Auðvelt er að búa til avókadómaska heima hjá sér. Þá er einu avókadó stappað saman við örllitla mjólk og haframjól. Þegar allt er orðið vel blandað saman er maskinn borinn á hreint andlitið og hann látinn vera á í tíu mínútur. Hreinsið svo vel af með nægu vatni.



Neutral®

MINNA ÞVOTTAEFNI SAMA GÓÐA VIRKNIN

Neutral þvottaduft er orðið enn umhverfisvænna en áður. Við erum búin að þjappa því saman svo að nú þarftu minna magn fyrir sömu virkni. Áherslur okkar eru á umhverfið og þig og því leitumst við stöðugt við að búa til betri vöru sem þú getur notað áhyggjulaus.

- minni skammtur í hvern þvott
- minni orkunotkun við framleiðslu
 - minni umhverfismengun
 - nýr og léttari pakki

ISLENSKASÍAS NAT 71373 1014



GOTT FYRIR UMHVERFIÐ OG ÞIG