

Til kamp mod solen

Det er sagt så mange gange før og på så mange forskellige måder, men én ting er stadig sikker. Solen er og bliver din hudts værste fjende. Alligevel bruger alt for mange af os stadig utilstrækkelig beskyttelse. Mikkel Hydebrandt tager kampen op mod de ødelæggende stråler.

Vil du se det fysiske lys, og vil du mærke varmen fra solen, men det er hveden lyset eller varmen, der er skadelig for vores hud. Det er de uoplyste UV-stråler, der stikker op i DNA-strukturen (arbejdsbøger) og USB-stråler (fortællingsbøger).

"Engen vind, hvor får skal til for at ødelægge huden", siger en af Danmarks tre verdens hudlægere, Kaare Weismann.

"Solen skadestoffer (MVA og UVA) ved i

praktisk sandrydningen huden mere, end man tidligere troede."

far tvært. Selv små mængder kan være kræftfremkaldende."

En ting er sikker: Sammenhængen mellem sol og hudskader er yderst veldokumenteret.

Når huden rammes af de skadelige ultra-violette stråler, går de dybt ned i huden og forårsager først en rødmen, men huden værmer op. De påvirker også immunsystemet i huden, hvilket øger risikoen for hudkræft væsentligt. Derudover virker solens stråling grov på blodvævet – det elastiske i huden – så strukturen nedbrydes, og huden ganske enkelt falder

sammen. Kaare Weismanns råd er helt at holde sig fra direkte sollys, selv om der også findes sundere alternativer til en solbrun hud.

"Man kan bruge en solbruner som alternativ, men det er en hugt ved siden af en kunstig brunning, nemlig at den er med til at opretholde forestillingen om, at brun hud er sund hud. Brun hud er bare ikke et sundheds tegn – det er faktisk en lille advarsel om, at huden allerede er blevet en smule solskadet og er begyndt at 'forvære' sig mod solen ved en brunning."

TIL ANSIGTET OG TIL HVERDAG

■ Skinn Soons Factor 20, 295 kr. Spray solcremen dækker ansigtet og halsryggen, på ansigtet eller i nakken – her sagt, der har solen rammer mest.

■ Clinique Moist Protect SPF 21, 300 kr. En fugtighedscreme og solcreme i et. Clinique har taget konceptet med sig og lavet en solcreme, der beskytter dig hver dag.

■ Dermologica Oil Free Matte Block SPF 20, 250

kr. En solcreme med høj solfaktor, der også fugter og gør din hud plettet.

TIL KROPPEN OG TIL SOLFERIEN

■ Anchoy Logicol Sun Spray SPF 15, 340 kr. En solcreme på spray, der er let at smøre på huden, og som ikke folder. Husk at spraye også på

■ Vichy Homme Capital Soleil Spray SPF 30, 128 kr. Til kroppen og udsatte hudområder – spray den fx i forebunden.

■ Nevea Sun Light Feeling Sun Lotion SPF 20, 99,95 kr. En klassiker i en ny og letanset formel, der krænger hurtigt ind i huden.



OJNE, LÆBER OG SNYDEKULOR

■ Dermologica Total Eye Care SPF 15, 355 kr. Øjencremen har en høj solfaktor, og dens lysreflekterende egenskaber giver ekstra beskyttelse mod solen.

■ Avène Sun Stick SPF 40, 60,75 kr. Solstøbet er ikke kun til labberne – du kan fx også bruge den til dem, som gerne nysgter efter ansigtspilte.

■ Vichy Capital Soleil Hydra-Bronzing Whip for the Face, 195 kr. pr. stk. Solbruneren er nem at bruge og kræver ikke vaskning, så du slipper for rødme og ubehagelige kløfter.



HUDLÆGE KAARE WEISMANN'S FIRE SØRÅD

1. Undgå midtagedstidssolen og for meget direkte sollys.

2. Brug en effektiv fugtighedscreme på solen og ansigtet.

3. Klud dig nemt i ansigtet og på kroppen med et smart solcreme på, og den nemme solfaktor overfor hurtigt bliver halveret.

4. Brug en solbruner eller kasket, og brug solbriller for at beskytte huden i ansigtet og især omkring øjnene. Her er det også vigtigt at bruge en meget høj solfaktor. Og glem heller ikke håndemærke, der altid er ude i sollyst.

EUROMAN JUNI 2007

Med storhed og glæde indtager 13. måned

PER LARSEN
DER STROG TIL TOPS

STYVAHNS-KNÆRTEN
POLITIKS 'Sækkedamper' om RET
og politisk 'Blekkedamper'-baseret og
grundlæggende af Livsbogstaben

**FRASKOEN I IRAK
OG AFGHANISTAN**
USAs forordende angreber for
Sethuham Jørgen om, hvorfor
det går galt

**1001 NATS
RACERLØB**
Fest, fart og forskellene til
Formel 1 i Bahrain

**GUIDE TIL EN
SIV SOMMER**
Lær at drive en turkøle,
se madsoplys til serverings
oplysninger i Skandinaviens
og spis skudt i solen

**TID TIL KAKI OG
SOMMERTID**
Få Læs Angvæls bog
afsløppet på den
nye måde
Sampaler, shorts
og strand-gear

1. side • 2. side • 3. side
4. side • 5. side • 6. side • 7. side • 8. side • 9. side • 10. side • 11. side • 12. side • 13. side • 14. side • 15. side • 16. side • 17. side • 18. side • 19. side • 20. side • 21. side • 22. side • 23. side • 24. side • 25. side • 26. side • 27. side • 28. side • 29. side • 30. side • 31. side • 32. side • 33. side • 34. side • 35. side • 36. side • 37. side • 38. side • 39. side • 40. side • 41. side • 42. side • 43. side • 44. side • 45. side • 46. side • 47. side • 48. side • 49. side • 50. side • 51. side • 52. side • 53. side • 54. side • 55. side • 56. side • 57. side • 58. side • 59. side • 60. side • 61. side • 62. side • 63. side • 64. side • 65. side • 66. side • 67. side • 68. side • 69. side • 70. side • 71. side • 72. side • 73. side • 74. side • 75. side • 76. side • 77. side • 78. side • 79. side • 80. side • 81. side • 82. side • 83. side • 84. side • 85. side • 86. side • 87. side • 88. side • 89. side • 90. side • 91. side • 92. side • 93. side • 94. side • 95. side • 96. side • 97. side • 98. side • 99. side • 100. side

PUBLICATION

EUROMAN

ISSUE

June 2007

COUNTRY

Denmark

RANGE

Anthony