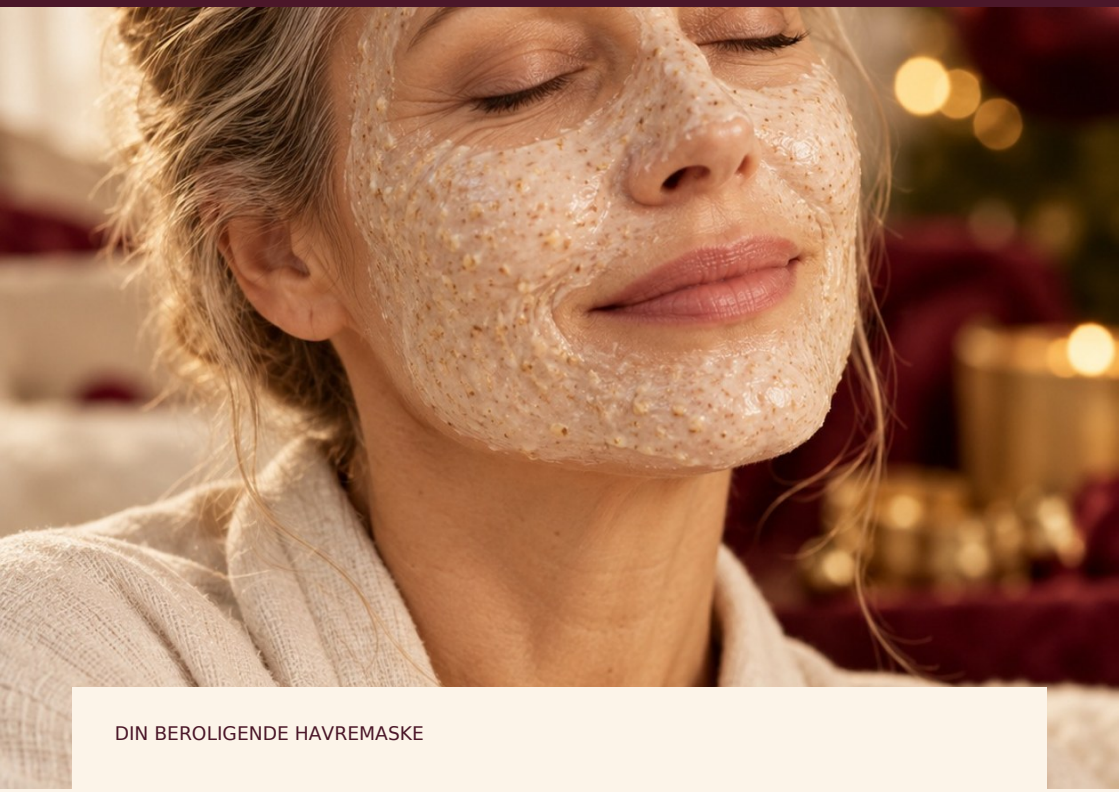


DIN BEROLIGENDE HAVREMASKE

Vinterblød hud

Når vinterkulde og indendørs varme får huden til at føles tør og stram, kan denne maske være en lille, blid plejepause.

AI-genereret stemningsbillede

DIN GUIDE

Vinterblød hud

En beroligende havremaske

HVORFOR NETOP HAVRE?

Havre indeholder blandt andet stivelse, betaglucaner og beroligende plantestoffer. Kolloid havre kan hjælpe med at holde på fugten, støtte hudens beskyttende barriere og dæmpe irritation.

DIT LILLE DECEMBERRITUAL

Sådan gør du

Til én behandling

2 spsk. almindelige havregryn

4 spsk. vand, plus lidt ekstra efter behov

1. Blend og varm

Blend havregrynene til helt fint mel. Kom dem i en lille gryde med vandet. Bring forsigtigt i kog, og lad simre et par minutter under omrøring. Tilsæt lidt vand, hvis blandingen bliver for tyk.

2. Køl helt ned

Lad masken køle til stuetemperatur. Den skal være blød og let at fordele. Påfør et tyndt lag på ren hud uden at gnubbe. Undgå øjne og læber.

3. Nyd din pause

Lad sidde i 10-15 minutter. Skyl forsigtigt af med lunkent vand, og afslut med din sædvanlige parfumefri ansigtscreme på let fugtig hud.

Godt at vide Lav masken frisk, og kassér resten. Undlad den ved havreallergi eller sprukken, irriteret hud. Prøv først på et lille hudområde; vent 24-48 timer for at se, om huden reagerer. Skyl straks af ved svie eller kløe.

Effekten er bedst dokumenteret for kolloid havre i hudplejeprodukter. Den hjemmelavede maske kan variere og erstatter ikke din ansigtscreme.

Kilder: Cleveland Clinic: Colloidal oatmeal (tilberedning og havrens egenskaber). Mængden er nedskaleret til en lille portion. AAD: Pleje af tør hud.