



28-07-2021 11:24 CEST

## Slik beholder du brunfargen lenger

**Brunfargen du har fått i løpet av sommeren forsvinner når huden skiftes ut – enten du vil eller ei. Med fem enkle trinn kan du beholde brunfargen lenger.**

- Hvis du har vært fornuftig med solingen, og brukt høy nok solfaktor til at du ikke har blitt brent, finnes det gode muligheter til å bevare brunfargen, sier farmasøyt Maren Lima i Apotek 1.

Hvor raskt huden skiftes ut kan du påvirke selv, så lenge du har latt brunfargen bygge seg gradvis opp.

- Å tilføre huden fuktighet er viktig. Dette kan også forebygge kløe, som også kan komme etter perioder med mye sol, sier farmasøyten.

### **Fem enkle trinn:**

**1. Pøs på med fuktighet!** Når ferien er over er det ekstra viktig at du unngår at huden blir tørr. Bruk en god og fuktgivende bodylotion hver dag, gjerne etter dusjing, for å holde huden myk og smidig.

**2. Bytt ut såpen med olje.** Den vanlige dusjsåpen kan med fordel byttes ut med en mer fuktgivende olje for å holde på hudens mykhet. Det kan også være lurt å unngå lange og uttørkende varme bad.

**3. Unngå mekanisk skade på huden.** Voksing, peeling og barbering fjerner det øverste hudlaget, og dermed også brunfargen din. Pass litt på og velg milde produkter når du behandler huden.

**4. Gi brunfargen et løft.** De første rådene til tross, fargen kommer til å forsvinne til slutt enten du vil det eller ikke. Det anbefales å booste brunfargen med selvbruner fremfor solarium om du ønsker å forlenge brunfargen ytterligere utover høsten.

**5. Fremhev gløden!** Enkelte typer sminke kan redusere sommergløden. Velg farger som er varme og gyldne, for eksempel brun, terracotta og gull. Tørrolje med gullskimmer kan brukes som glansgiver til skuldre, armer og legger.

- Ett godt råd er å smøre seg med fuktighet rett etter at man har dusjet, men før man har tørket seg helt, sier farmasøyten.

---

Apotek 1 er Norges ledende apotekkjede. Vi har over 400 apotek fordelt på alle landets fylker, og over 3500 dedikerte medarbeidere.

## Kontaktpersoner



**Silje Ensrud**

Pressekontakt

Pressesjef

presse@apotek1.no

99350502



**Karina Soby Eidukaitis**

Pressekontakt

Kommunikasjonsrådgiver

presse@apotek1.no

95036948