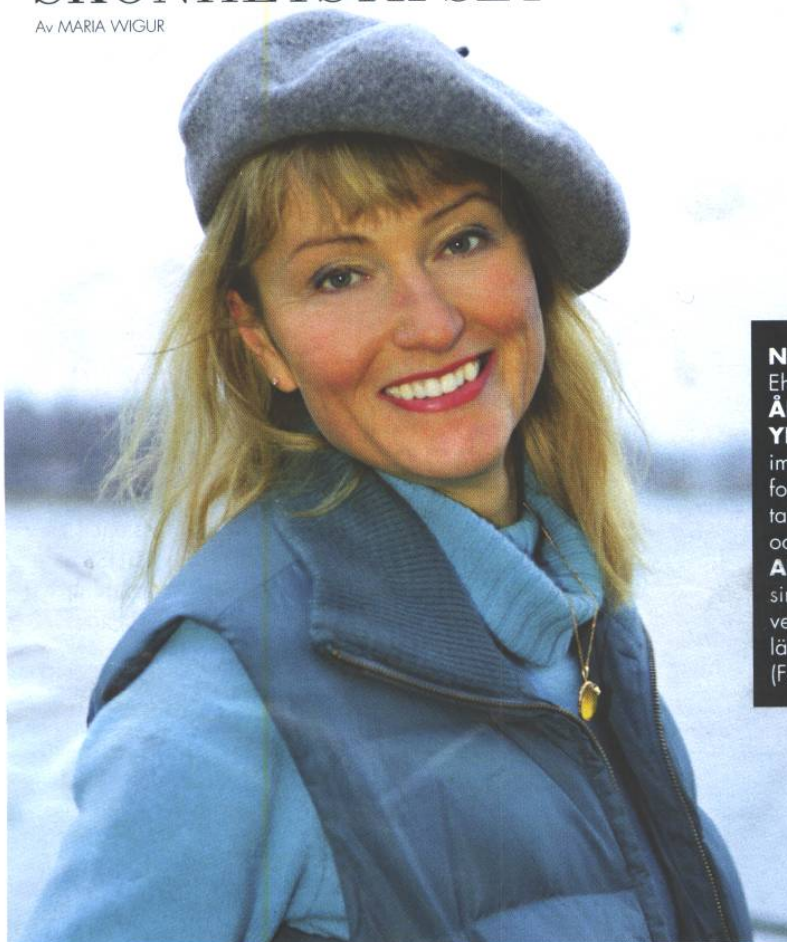


# SKÖNHETSTIPSET

Av MARIA WIGUR



*Sanna Ehdin satsar på skönhetsprodukter med vegetabiliska råvaror.*

**NAMN:** Sanna Ehdin.

**ÅLDER:** 43 år.

**YRKE:** Fil dr i immunologi, forskare, författare, föreläsare och konstnär.

**AKTUELL:** Med sin nya bok "12 veckor till ett självläkande liv" (Forum).

## ”Hälften av mina rynkor försvann på ett halvår”

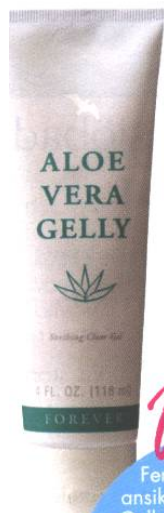
Nyckeln till skönhet finns i sambandet mellan hälsan, tankarna och själen. Det anser hälsodebattören Sanna Ehdin som precis utkommit med en ny bok om hur man bygger sin egen helhetshälsa. På nästa sida tipsar hon om hur du ska äta och vårda din kropp för att huden ska bli vacker och välmående.

**B**oken är en sammanfattning av allt jag lärt mig under de senaste tolv åren när jag ägnat mig åt självläkning och helhetshälsa – sambandet mellan hälsan, tankarna, känslorna och själen, säger Sanna Ehdin. Hon bytte namn från Susanna till Sanna för drygt ett år sedan "för att mitt liv egentligen går ut på att jag ska vara sann mot mig själv".

Hennes åsikter är omdebatterade och hon har fått kritik i samband med den tidigare boken "Den självläkande människan". Den har dock gått hem hos läsarna och sålt i 200 000 exemplar.

### VILKET ÄR DITT BÄSTA SKÖNHETSKNEP?

– Ha roligt, sov ordentligt och använd ansiktscremen Aloe Vera Gelly. Jag tycker att det är det bästa anti-rynkmedlet. Hälften av mina rynkor har försvunnit efter att jag använt crèmen i ett halvår! Aloe Vera stimulerar också sårhäkning och används mot hudproblem som brännsår, akne, eksem och fotsvamp.



**Vinn!**  
Femina lottar ut fem ansiktskrämer Aloe Vera Gelly från Forever Living Products, ca 172 kr. Skicka in namn och adress till "Skönhetstipset 2", Femina, 259 96 Helsingborg eller mejla till utlotning.femina@aller.se senast den 22 februari så är du med i dragningen.

#### VAD BETYDER MAKEUP FÖR DIG?

– Jag tycker att det är roligt med färg, men använder makeup mycket sparsamt, mest till kvällar och fest. Jag sminkar mig bara med naturliga produkter och jag är mest förtjust i läppstift. När jag är med i tv får jag ibland bra tips om hur jag ska lägga makeup.

#### VAD GILLAR DU SJÄLV MEST MED DITT UTSEENDE?

– Att jag för det mesta ser pigg och frisk ut. Min tandläkare säger att jag har snygga tänder och jag är rätt så nöjd med min mun.

#### VAD BRUKAR FINNAS I DIN MAKEUPVÄSKA?

– Jag använder läppstift, läppennor och ögonpennor från DermaNord, eftersom produkterna bygger på vegetabiliska råvaror.

– Mascara är jag lite känslig för, men Kanebos 38 grader har det inte varit några problem med.

# Skönhet – inifrån och ut

Sanna Ehdins egna råd är hämtade ur hennes nya bok "12 veckor till ett självläkande liv".

#### VITALA NÄRINGSÄMNER FÖR HUD OCH HÅR:

**Kallpressad linfröolja:** Innehåller omega-3-fettsyror (GLA) som ger huden lyster och glans. Skyddar mot hudcancer. Brist på omega-3-fettsyror visar sig som torr hud och skört hår, mjuka eller sköra fingernaglar som skivar sig eller sprickor i fingertopparna, mörkfärgade fläckar i olika nyanser i ansiktet och en blandhy som är både fet och torr, mjäll, sår i hårbotten eller håravfall.

**Vitamin A + betakaroten:** Stärker hud och slemhinnor och främjar läkning av huden. Skyddar mot cancer.

**B-vitaminkomplex:** Ger en frisk hy och är väsentligt för hudens tillväxt och reparation.

**Vitamin C:** Motverkar för tidigt åldrande och behövs för produktionen av kollagen, vilket bygger upp och stärker bindväven i huden.

**Zink:** Är viktigt för sårhäkning och för att få starka, friska tänder. Det är zinkbrist som ger de vita strimmorna på buken vid graviditet.

**Hälsosamma tarmbakterier:** Tarmens hälsa avspeglar sig i ansiktet. Se till att få i dig mjölksyrebakterier och fiber varje dag.

#### ANVÄND RÄTT TVÅL, SCHAMPO OCH LOTION

De allra flesta av dagens tvålar och schampon innehåller billiga, industriella bulkkemikalier som kan vara skadliga för hudens och hårbottens mikromiljö. Starka lödämnen torkar ut hårbotten med resultatet att talgkörtlarnas fettproduktion går för högtryck – och då måste du tvätta håret var och varannan dag.

Hudcrämer och cerat innehåller oftast mineraloljor som – liksom bensin och asfalt – framställs ur råolja. Mineralolja innehåller varken vitaminer eller fettsyror och har en uttorkande effekt på hud och läppar. Den täpper till hudens porer med 40–60 procent, vilket

är som att lägga en plastpåse över huden. Det försämrar hudens naturliga återfettning och därför blir du beroende av dessa crämer eller cerat.

**Undvik produkter med följande innehåll:** Hud- och ansiktskrämer med mineralolja (kallas även paraffinum liquidum, vaselin, paraffin) och syntetiska fetter (isopropyl myristate eller stearate, octyl octanoate). Det lägger sig som en hinna över huden.

Tandkrämer, tvättcrämer och tvålar som innehåller syntetiska lödämnen som torkar ut och skadar huden. Vanligast är natrium lauryl (laureth) sulfat (eller sodium lauryl sulphate, SLS). Numera kan SLS produceras ur kokosolja men det är ändå för starkt lödämne för huden.

Genom att byta till crämer, tvålar och tandkrämer med naturliga ingredienser skyddar och stimulerar du huden. Välj produkter som är gjorda av vegetabiliska oljor som utvinns ur olika frukter, nötter och frön. De kan framställas med hög grad av renhet och innehåller viktiga fettsyror som är hudvänliga, vilket innebär att de stimulerar och stödjer hudens egen funktion och cirkulation – därigenom är de läkande för huden.

**Leta efter:** Naturliga produkter (ej djurtextrakt) utan mineraloljor, animaliska råvaror, syntetiska doft- och färgämnen.

Om de innehåller doft ska det helst vara från eteriska oljor. Det räcker inte att det står "naturligt" eller "innehåller inga kemikalier" på burken eller flaskan, du måste ändå kolla innehållsförteckningen. Ju färre ingredienser, desto renare produkt och mindre risk för farliga kemikalier.

Använd även tandkräm utan SLS eftersom det gör munslemhinnan skörare. □

