



GOD WEEKEND

med Cath Danneskiold-Samsøe

Når man ikke er et stort talent i et køkken, er det heldigt, man er en god værtinde. Grevinde Cath Danneskiold-Samsøe inviterer tætte venner til temamiddag på en perfekt decembersøndag

Af Rikke Agnete Dam

KL. 10.00 STARTER DAGEN, for jeg er B-menneske. Jeg skipper morgenmaden og nyder tre-fire espresso lungo i biblioteksrummet iført min morgenkåbe. Her læser jeg The Daily Telegraph-artikler og kontemplerer. En del af mit morgenritual er at blive vækket af Apples bedtime-app, indstillet på "Bird Song". Det geniale vækkeur får lov til at "kvide" længe, og er sammen med espressos den perfekte optakt til at møde verden med et åbent, positivt sind.

KL. 11.00 TILBEREDER JEG EN PROTEINRIG BRUNCH. Den består af "hjemmebagte" croissanter – dejen kommer fra en Irma-dåse, og jeg har altid et par i fryseren – spejlæg, cherrytomater, skinke og ost, gravad laks med peberrodscreme, rucola med julesalat plus en avocado, hvis den sunde men utaknemmelige klimasynder ser tiltalende ud under skallen.

Jeg er opdraget af en generation, som mener, at cognac er sundt for fordøjelse og forkølelse



KL. 12.00 DA NATTELÆSNING ER SKYLD I, at jeg får for lidt søvn, hvilket tydeligt ses om morgenen, benytter jeg mig af de bedste helbredsbehandlinger kombineret med en række hightech skønhedsbehandlinger. Jeg er meget glad for behandlingen Ultraformer III hos Josefine Bog på Christianshavn, og jeg får gode IPL-behandlinger, der udjævner hudfarven, hos N' age. Lysterapi er jeg også hooked på. Jeg har anskaffet mig en led lysterapimask fra Medicolino, som jeg bruger på maksfrevens, i kombination med dr. Joe Dispenzas lydmeditationer. Kulminationen på den mest ideelle weekend er dog min behandling hos ekspert i body-sds og helbredscoach Michell Kowal, som er medgrundlægger af af den nye cool sundheds-app, Aio.

KL. 13.00 SÆTTER JEG TID AF til at påbegynde mit årlige decemberritual decluttering af alle skuffer og skabe, mens jeg hører Studio 54-rytmer eller barok opera. Alt skal gennemgås, sor-

teres og placeres på sin plads, og det overflødige afleveres til Røde Kors. Selvom det lyder ret usæd, er processen fyldt med nostalgi. Når jeg gennemgår fotografier, breve, ting fra min familie eller køb fra mine rejser, gennemlever jeg de smukke minder og mennesker, som har stor betydning i mit liv.

KL. 14.00 SHOPPER JEG LIDT, men godt. Det er København dygtig til. Jeg kan liide porteføljen af Illums brands og ellers Storm, Birger Christensen, Holly Golightly og den lille charmerende butik, Melange de Lux, i Dronningens Tværgade, som har et forfriskende miks af mindre kendte, men cool brands.

KL. 16.00 GLÆDER JEG MIG TIL AT SE balletten "Noddeknækkeren" på Det Kongelige Teater i koreografen George Balanchines fortælling, en af de største klassikere, komponeret af Piotr Tjajkovskij. Jeg vil også se Louisianas

nye udstilling med en af mine favoritkunstnere, Troels Wørsel, og benytte lejligheden til en lang frisk tur langs den nordsjællandske kyst, som jeg savner, når jeg er i London.

KL. 18.30 SLAPPER JEG AF HJEMME med at spille bridge på min iphone, ordre min minimanucure-selfservice eller blot dovne på sofaen i pyjamas foran tv-serier som "The Crown" eller "Badehotellet". Jeg nyder den fysiske og mentale passivitet, og det gør jeg helst med et fad fyldt med finger-food goodies.

KL. 19.30 I DISSE TIDER NYDER JEG intime middage i selskab med min familie eller venner, hvor der er plads til både latter og at lette hjertet. Jeg elsker at underholde gæster med temamiddage, gerne med et trykt fire-fem retters menukort. Delikatesser shopper jeg lokalt, helst hos Løgismose: æsters, pousiner med rosmarin og citron, vagtelæg, den bedste olivenolie, fantastiske

Få huden til at gløde når solen forsvinder

Set fra hudlægens bord er det nu, i ly for sollys, at du kan viske pigmentpletter væk og glatte huden, så den bliver friskere og mere glødende fugtmættet

Selvom mange forbinder vinterhalvåret med radiatortør hud, og fingre der sprækker, så er den mørke tid faktisk det bedste tidspunkt til at reparere på din hud.

I de næste fem- seks måneder er vi nemlig fri for fristelsen af at bade i solen, og det er netop fraværet af UV-stråler, der giver huden arbejdsro og optimale betingelser for at blive glansfuld og fugtmættet uden for mange farveforskelle.

Sommersol virker som benzol på et bål i forhold til både pigmentpletter og linjer, fordi for meget UV-lys øder hudens vigtigste byggesten, kollagen. Derudover bremser pigmentpletter og rynker hudens evne til at reflektere lys og dermed synes glansfuld.

Men hvordan udnytter man mørket og skaber de bedste betingelser for en smukkere hud? Det svarer hudlæge Janne Touborg fra Cutanea Privathospital i Aarhus på. Ifølge hende er det først og fremmest vigtigt at sørge for, at huden har en god grundform. Og her er det oplagt at vende sin opmærksomhed mod tarmene, mener hun.

Janne Touborg er meget optaget af vores såkaldte mikrobiom, altså den sunde bakterieflora, der skal til for at holde ballademagerne væk. Det er de bakterier, der vil ælde og nedbryde huden.

"Og alt godt for huden begynder i vores tarmsystem," siger hun og uddyber, at en sund tarmflora spiller en afgørende rolle i forhold til at have ro og balance i huden – en forudsætning, før der trækkes i arbejdsstøjet.

"Sørg for at spise antiinflammatorisk, dvs. prioriter alt det røde som eksempelvis rødbeder og peberfrugter



Det er oplagt at bruge den mørke tid til at genopbygge sommerens solskadede hud. Og den rigtige tilgang forbedrer resultaterne. Foto: Jens Peter Egedal

sammen med alt det grønne som spinat og broccoli. Og vil du være på den sikre side, så tag et kosttilskud med mælkesyrebakterier," lyder anbefalingen.

Kampen sættes ind

Når grundformen er på plads, kan der sættes ind mod de solforskydte pigmentpletter, altså de spøttede plamager eller pletter, der kommer af køks i pigmentceller, som har fået for meget sol.

"Her er der flere ting at sætte ind med, men vigtigst er det at holde ansigtet helt ude af solen og smøre sig med solfaktor hele året rundt," siger Touborg.

Kigger man på hudplejehylderne i Matas eller på apoteket, så er der rig mulighed for at arbejde med en blanding af peelende frugtsyrer og A-vitamin i forhold til at farvedjævne og gøre huden pletfri. Hudlægen er med på, at det vil have en virkning, men opnår man ikke resultater i tilstrækkelig grad, så skal recepthokken frem.

"Jeg ville udskrive en hlegecreme og sideløbende foretage såkaldte IPL-behandlinger," siger hun.

IPL er forkortelsen for "intense pulsed light," et laseragtigt blitzlys-system, der knuser og opløser pigmentplamagerne, så huden bliver mere ensartet, dog afhængigt af hvor dybt pletterne ligger.

Derudover er det smerte ved IPL, at metoden også påvirket hududfordring nummer to, nemlig rynker. For IPL kan fremprovokere produktionen af hudens vigtigste byggesten, kollagen. Det samme kan en A-vitamincreme, og til sammen vil rynkerne derfor blive udglattet en smule, fordi hudens kollagenmadras bliver mere fyldig.

Hvad så når solen kommer?

Men hvad så med holdbarheden på alle de (måske dyre) anstrengelser, når foråret kommer med masser af lys, varme og UV-stråler i stride strømme?

"Det afhænger helt af, hvor god du er til at dosere mængden af sollys og søge ly for strålerne – i hvert fald i ansigtet," siger Janne Touborg, som anbefaler, at man også i sommermånederne sover med en A-vitamincreme for at vedligeholde resultatet.

SKØNHEDS-REDAKTØRENS VINTERGODE VALG

FARVEUDJÆVNENDE PEE-LING med glykolsyre fra Evolve, 219 kr.

LET FARVET dagcreme med SPF 50 fra Chanel, 550 kr.

BESKYTTENDE ansigtsolie med antioxidanter fra Costa Brazil, 825 kr.

KOSTTILSKUD med mælkesyrebakterier fra Duolac, 250 kr.

IPL-BEHANDLING koster ca. 2500 kr. pr. gang.

FORHANDLERE: Chanel magasin.dk, Costa Brazil ankaibeauty.dk, Evolve evolvebeauty.dk, Duolac matas.dk, IPL udbydes både af Nøge, Cutanea og Møllholm hudklinik.

SLUT MED RADIATORTØR HUD

SKRU NED for den kunstige indendørs varme og tag mere ro på.

VÆLG EN FEDERE creme om vinteren eller tilsæt en dråbe planteolie i den portion creme, du dagligt bruger.

OVERVEJ en luftfugter i soveværelset.

