



## 5 råd for sunn hud

Fem gode vaner kan sikre deg vakker og sunn hud i mange år framover.

Med alderen blir huden gradvis tynnere og rynkene finere. Produksjonen i talgkjertlene avtar og huden blir tørrere. Antallet blodkar i huden minsker, huden blir skjørere og den ungdommelige gløden og fargen forsvinner litt etter litt.

Gode vaner kan forsinke den naturlige aldringsprosessen. De kan også forebygge hudproblemer, som kviser og akne.

### 1. Beskytt deg mot solen

Det viktigste du kan gjøre for å ta vare på huden din, er å beskytte den mot solen.

Ultrafiolette stråler (UV-stråler) kan skade huden og forårsake dype rynker. For mye sollys gjør huden tørr og ru. Det kan også gi alvorligere hudsykdommer som hudkreft.

For best mulig beskyttelse, følg alle disse tre rådene:

- *Unngå solen når den er på sitt sterkeste:* UV-strålene er farligst mellom klokken 10.00 og 16.00.

- *Dekk til huden med klær:* Langermete skjorter, bukser og hatter gir god beskyttelse mot solen. Vær oppmerksom på at enkelte tekstiler beskytter mer enn andre. Stoffer som er tett vevet, for

eksempel denim, er bedre enn løsere stoffer, som strikkete eller heklede klesplagg.

- *Bruk solkrem:* Solfaktoren bør være over 15. Smør deg inn 20 minutter før du går ut i solen. Påfør på nytt annenhver time, eller etter at du har svettet eller badet.

### 2. Vær røykfri

Røyking setter fart på aldringsprosessen i huden og øker forekomsten av rynker.

Tobakk får de små blodkarene i de ytre hudlagene til å trekke seg sammen. Blodgjennomstrømningen minsker og hindrer tilførsel av oksygen og næringsstoffer. Dette kan skade hudens elastiske fibere (elastin) og kollagen, som gir huden styrke og elastisitet.

I tillegg kan de gjentakende "ansiktsuttrykkene" ved røyking – som innsnurping av leppene eller mysing for å unngå røyk i øynene - kanskje gi deg rynker du gjerne ikke ville hatt ellers.

Hos unge voksne kan man se hudendringer forårsaket av tobakk allerede etter ti år med røyking.

### 3. Rengjør huden skånsomt

Rengjøring utgjør en viktig del av det å ta vare på huden. Du må imidlertid huske på å behandle huden din skånsomt:

- *Bruk varmt vann, men begrens deg:* Varmt vann fjerner oljer fra huden som kan forårsake kviser og akne. Oljene er imidlertid også viktige for å holde huden fuktig og smidig. Unngå derfor lange, varme bad eller dusjer som kan tørke ut huden din.

- *Velg milde såper:* Sterke såper kan gjøre huden din tørr. Bruk heller milde såper med lave pH-verdier. Det er heller ikke nødvendig å bruke såpe hver gang hvis du dusjer ofte.

- *Unngå hudprodukter med irriterende stoffer:* Har du sensitiv hud, bør du unngå kosmetikk med parfyme eller fargestoffer. Disse kan virke irriterende på huden og utløse allergiske reaksjoner.

- *Fjern øyesminke forsiktig:* Bruk en myk svamp, bomull eller lignende når du skal fjerne make-up. Slik unngår du skader på den følsomme huden rundt øynene. Bruker du vannfast sminke, kan du benytte oljebaserte sminkefjerningsprodukter.

- *Klapp huden tørr:* Klapp huden forsiktig med et håndkle etter at du har vasket deg. Tilfør fuktighetskrem så raskt som mulig.

### 4. Gi huden ekstra fuktighet

Hvilken fuktighetskrem som passer best for deg avhenger av flere faktorer, som for eksempel hudtype, alder og om du har kviser.

Dersom du har sensitiv hud, se etter produkter uten parfyme, farge eller andre tilsetningsstoffer.

Hvis du har veldig tørr hud, kan oljer (for eksempel babyolje) gi huden god fuktighet. Smør oljen inn mens huden ennå er våt, for eksempel rett etter en dusj.

Har du fet hud, trenger du kanskje ikke å bruke fuktighetsgivende produkter i det hele tatt.

### 5. Barber deg riktig

Barbering er en vanlig og billig måte å bli kvitt uønsket hårvekst på. Men det kan også irritere huden, spesielt hvis den er tørr, tynn eller sensitiv.

Her er noen gode tips som kan sikre en problemfri barbering:

- Før du begynner, press et varmt fuktig håndkle mot området du skal barbere. Dette vil gjøre håret mykere. Du kan eventuelt barbere deg etter et bad eller en dusj.
- Ikke barber tørr hud. Bruk barberskum, lotion eller gel for å beskytte huden under barberingen.
- Bruk kun rene, skarpe barberblader.
- Barber *med* hårene – ikke mot. Det betyr at du skal føre høvelen den samme retningen som hårene vokser.
- Når barberingen er ferdig, skyller du huden med varmt vann.

**Kilde:** Mayo Clinic 2007