

af: **Mads Timmermann**, hudplejeksper

Uren hud og hvad så?

Mange mennesker – mænd som kvinder – er trætte af at have prøvet diverse kure og produkter mod bumser, spise sundt og træne i fitnesscenteret uden positive resultater for deres hud.

Det hele virker så urimeligt! Lige meget hvad man gør, så dukker bumser op og skaber kaos med ens selvværd og selvtillid. Det gælder for os alle – det føles godt at have en klar og flot hud. Desværre er bumser en af de vanskeligste hudlidelser at behandle. Her er, hvad du behøver at vide for at sammensætte en effektiv, let-at-følge hudplejerutine (også i dit fitnesscenter), der henvender sig til alle de mange årsager til bumser.

Hvorfor får man bumser?

Bumser kommer fordi man, især i løbet af teenageårene, producerer hormoner, især androgener, som udløser olieproduktion. Jo mere olie, der er produceret i porerne, jo mere sandsynligt er det, at porerne bliver fyldt op. Bakterier, kaldet *Propionibacterium acnes*, begynder at formere sig, hvilket resulterer i betændelse og forårsager en rød, hævet og grim bum.

En ren start

Selvom beskidt hud ikke er en årsag til bumser, vil der være en ophobning af døde hudceller og fedtstoffer, der vil tilstoppe porerne og forårsage udbrud. Derfor er omhyggelig rensning med et blidt rensningsprodukt (ikke sæbe eller skrubbcreme) to gange dagligt (og efter træning) vigtigt for at opretholde en sund hud.

Pas på med makeup

Kvinder – og nogle mænd – bruger makeup for at skjule bumser og urenheder. Det er såmænd også en udmærket kortsigtet løsning, men man skal huske på, at det ikke fjerner problemet. Og hvis man ikke sørger for at få rensset sin makeup af om natten, kan det gøre problemet værre ved at tilstoppe porerne. For personer med bumser er det vigtigt at bruge lette makeupprodukter – og huske at fjerne det igen om aftenen, samt inden træningen i fitnesscenteret.

Vær konsekvent

Hemmeligheden bag en renere hud er at holde sig til en effektiv hudplejerutine. Selv om det er umuligt at helbrede bumser, kan udbrud holdes under kontrol ved hjælp af gode hudplejeprodukter og en fast rutine.

Hårstylningsprodukter

Anvendelse af gelé, skum eller hårspray i håret, der falder ned på ansigtet, kan medvirke til udbrud i disse områder. Det er derfor vigtigt, at holde håret væk fra sit ansigt. Præcis som med makeup gælder det om at få hårstylningsprodukter væk fra huden, inden man begynder at træne, hvor huden bliver varm og porerne i huden åbnes. Et trick kan være at sætte sit hår op, og få det væk fra panden inden træning.

Træningsstøj

Det er vigtigt at bruge rent tøj og håndklæde, når man træner, for når sved bliver gammelt og blander sig med hudens naturlige bakterieflora, så skaber det snævs, der kan irritere huden og derved give urenheder. (PW)

Pas på med dine proteiner

Mange, der styrketræner, bruger proteinholdige drikke, som i mange tilfælde blandes op med mælk. Mælk har et stort indhold af hormoner, hvilket man bør undgå, når man lider af bumser. Helt at udelukke komælksprodukter fra kosten kan være en stor fordel, da det faktisk er den eneste fødevarer dokumenteret negativ effekt på bumser.

TJEKLISTE NÅR DU GÅR I FITNESSCENTRET

1. Sørg for rent træningsstøj.
2. Brug et rent håndklæde for ikke at tørre skidt i huden igen efter bad.
3. Vask ansigtet med et mildt rensningsprodukt, specielt formuleret til ansigtet.
4. Smør huden med et produkt, der fjerner de døde hudceller med en aktiv hydroxysyre.
5. Beskyt huden med en let fugtigheds lotion (om dagen inkl. solbeskyttelse).

Udenfor fitnesscenteret

Husk at gentag punkt 3, 4 og 5 morgen og aften derhjemme for en effektiv bekæmpelse af uren hud.

Er du ikke teenager, men har stadig bumser?

Fortvivl ikke! Mine råd virker også for andre end teenagere, da udbrud med bumser kan ske for alle, men på grund af pubertetens høje hormonniveau oplever de fleste dog størst problemer i teenagealderen.

Mads er uddannet hudterapeut og ejer virksomheden Danish Skin Care, hvor han har skrevet bogen "ALDRIG mere uren hud! - 17 SUPER effektive trin". Glæd dig til flere gode tips fra Mads eller besøg i mellemtiden www.danishskincare.dk



FITNESS INSTITUTE

UDDANNELSE & KURSER

Lad Danmarks førende eksperter få det bedste frem i dig

Vi tilbyder bl.a. følgende uddannelser:

- Grundkursus i anatomi og fysiologi
- Fitnessinstruktør
- Personlig træner
- Fit-box instruktør
- Kostvejleder



Undgå skuffelser

- tilmed dig branchens bedste uddannelse

WWW.FIT-U.DK