

Du kan gøre en hel del for at synke aldrings-processen

AF TØRREN BAGE,
EBBE JUUG JOSEFSSON
OG ESSEN SKRUMSAGER

Naturens gang er ikke til at stoppe. Med årene bliver din hud slappere, dens bindevæv mister elasticitet, rynker bliver tydeligere.

Men du kan alligevel gøre rigtig meget for ikke at komme til at ligne et rynket æble – alt for tidligt.

Ny forskning, dokumenteret, at sund kost virker, og at der er meget at hente ved at kvitte cigaretterne, ved at drikke mindre alkohol og ved at reducere stress.

De færreste ved, at rykning faktisk ælder mere end solen:

- Hvis man ser bort fra kræftfaren ved at tage solbad, får man flere rynker af at

ryge meget. Og særlig udsat er man naturligvis, når man både ryger meget og tager meget sol, siger professor og hudlæge Peter Bjerring, professor i hudsygdomme i Vejle.

Et sug er nok

Allerede med den første cigaret begynder en proces, hvor blodomløbet i huden gradvis bliver dårligere.

- Det er slående, så hurtigt blodforsyningen i huden bliver dårligere. Det kan måles allerede ved første sug. Og allerede efter en uge kan man ofte se på ansigtshuden, at der har været rygning, fastslår professoren.

Det er nikotin og kulite, som ned sætter blodcirkulationen, får de fine blodkar til at trække sig sammen og hæmmer iltoptagelsen, så huden

gradvis mister elasticitet og får sværere ved at tage næring til sig. Kollagenet, som giver huden styrke og smidighed, ødelægges hurtigt.

Læge Charlotte Bech, der holder foredrag og skriver bøger om sundhed, betoner vigtigheden af hver dag at tilføje huden fugtighed, men man bør vælge naturlige produkter.

- Syntetiske indholdstoffer er svære at nedbryde for organismen, og brug af dem kan derfor føre til ophobning af resprodukter. Nogle til sætningsstoffer kan også føre til, at huden bliver mere tør, overfølsom eller mere modtagelig over for solstrålernes skadelige effekt. F.eks. kan nogle tilsetningsstoffer dræbe bakterier, men kan samtidig nedbryde værdifulde enzymer i huden, som sørger for hudens fugtighed og elasticitet.

ter, siger lægen, der bl.a. har skrevet bogen 'Sundt og godt året rundt'.

Yoga og andre former for afstressning, god hygiejne, regelmæssig motion, en kost bestående af mest grøntsager er ifølge lægen andre vigtige elementer, hvis man vil bevare en sund og 'ungdommelig' hud.

Kosten er vigtigst

Bettina Borg, ernæringssekspert og forfatter til bl.a. bøgerne 'Stop uret' og 'Yngre næste år', er ikke i tvivl om, at kosten er vigtigst af alt:

- Vil man have en fin hud, skal man spise rigtig meget frugt og grønt. Det er utrylrigt vigtigt at få nok af vitaminerne A, E, B2 og K. Også aminosyrer, sekundære plantestoffer som fenoler, flavonoider og karotenoider og forskellige olier og sporstoffer me-

nes at virke foryngende, siger hun.

- Rolsyre, som tilhører gruppen af B-vitaminer, regnes således som et sandt mirakelmiddel mod hudældning. Rolsyre finder du i grønne grøntsager som f.eks. spinat, tomater, forskellige typer af kål, frugt, grove kornprodukter, mælk og ost.

Hun er enig med hudprofessoren i, at hvis man vil bevare en smuk og elastisk hud, må man nødvendigvis slukke sin sidste cigaret.

- Kig dig omkring på kontoret, i bussen, til festen, og jeg vil vædde på, at du kan finde 9 ud af 10 rygere udelukkende på grund af deres hud. Rykning er ganske forfærdelig for huden, rynkerne lever af det og bliver dybere og dybere.

bæge@btdk
ebj@btdk, esna@btdk

PLEJ AF SOLSKOLDT HUD

Hvis du har været for længe ude i solen, og huden er blevet rød, evt. illa, og brændende varm, er der tale om en form for brandsår. Det kan lindres med isposer, en pose frosne ærter eller koldt vand, evt. knust kold vandmelon, samt kølende olier som kokosolie eller olivenolie. Skån huden ved at undgå at trække i den og undgå at skrubbende den.

- Det kan også hjælpe at spise frugter: Især vandmelon og frugtsafter er godt. Frugt virker kølende, siger læge Charlotte Bech, forfatter til flere bøger om bl.a. hudpleje.

- Når den værste fase af forbrændingen er over, kan huden med fordel behandles med en drøj fugtighedscreme, sandt træsmåske, eller en blanding af kokosolie med gurkemeje og udtæk af dil og enebær.

BRUG FUGTIGHEDSCREME

Sørg for daglig pleje af din hud. Brug en god fugtighedscreme med højt fedtindhold over hele kroppen hver dag efter badet.

PLEJ AF LINJER I HUDEN

Hvis du har linjer i huden, skyldes det som regel senskader af solbadning og solforbrænding. Læge Charlotte Bech foreslår en hudplejende maske af mandelolie, kikeræmel, gurkemeje og yoghurt naturel. Lad masken sidde i 20 minutter, rens af med lunkent vand og anvend derefter en god fugtighedscreme.

FJERN BRUNE PLETTER PÅ HUDEN

Brune pletter kan vise sig, fordi huden har været tynd i et område, f.eks. på grund af et sål eller en rift. Det kan også skyldes en kombination af medicin og sollys. Pletterne kan klæres ved hjælp af A-vitaminretrecreme, fysning eller laserbehandling. Dette bør gøres i samråd med en hudlæge.

Læge Charlotte Bech foreslår denne blanding morgen og aften: Tag noget ricinusolie med lidt ekstrakt af mælkebøtte, citron, arnika og malurt i. Smør det på de brune pletter.

Hvis man ser bort fra kræftfaren ved at tage solbad, får man flere rynker af at ryge meget. Og særlig udsat er man naturligvis, når man både ryger meget og tager meget sol

Peter Bjerring, hudlæge



**Fik du
set...**



www.løbnu.dk/webtv

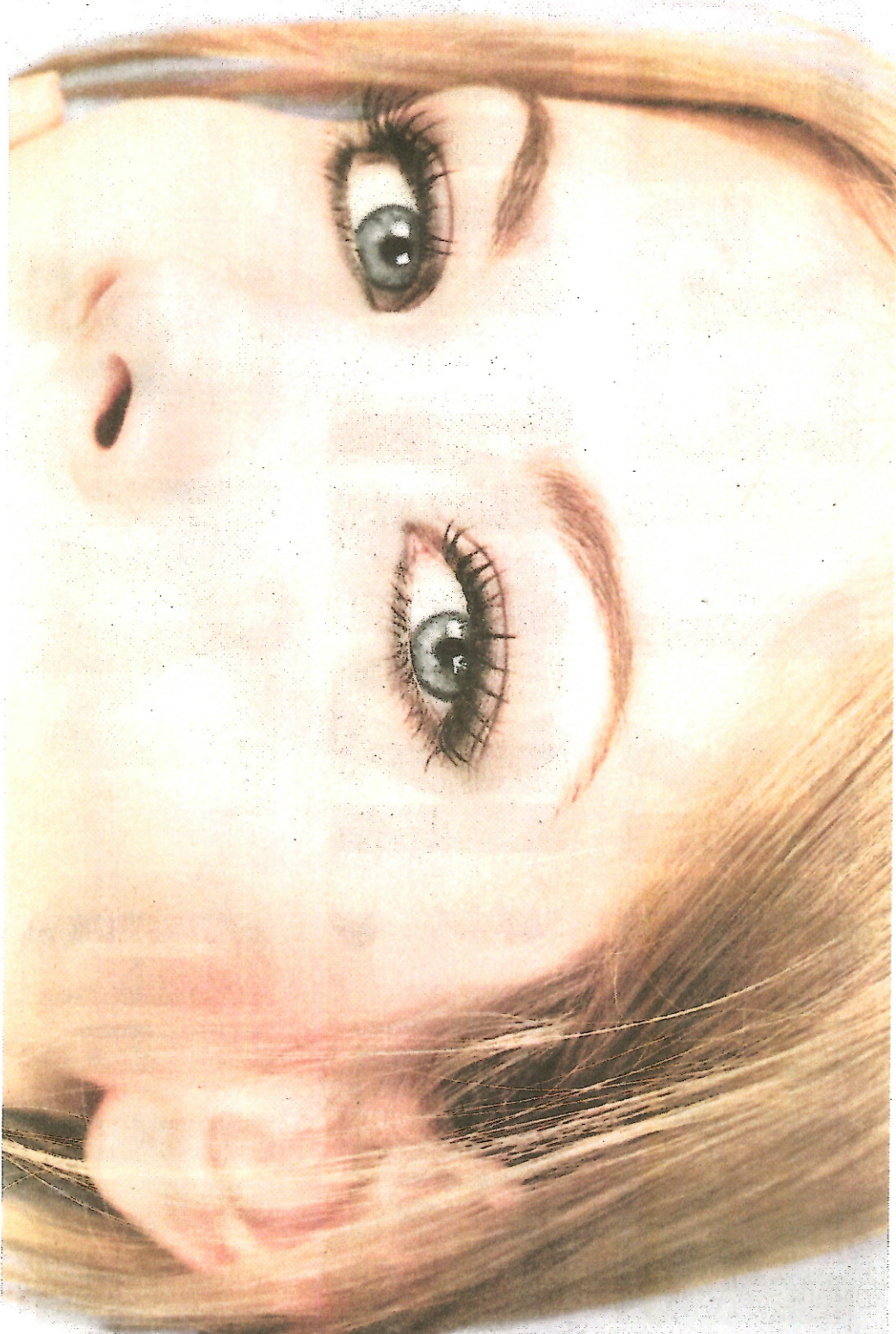
Presset verdensløber faret vild i ørkenen

Jesper Olsen er i gang med at løbe jorden rundt. Her er han nået til Atakama ørkenen i Chile, hvor hovedvejen pludselig er forsvundet og forsyningerne ved at slippe op. Se det på løbnu.dk.

Så let får du flot hud

VÆK MED BUMSERNE

Bumser skyldes overproduktion af talg i huden. Det skaber grobund for bakterievekst, som giver betændelse og dermed bumser. Livsstilen er vigtig. Få rigelig søvn, frisk luft og motion. Drik meget vand - to-tre liter. Sørg for at spise sundt og alsidigt med hovedvægt på grønt og frugt. Nogle får mere akne, hvis de spiser fed, røget eller stærkt krydret mad, men også mager mejeriprodukter som f.eks. skummetmælk og ost kan forvære bumser/akne. Vask ansigtet morgen og aften med sæbe eller vaskecreme, der har en pH-værdi på ca. 6,5. Brug vandbase-ret fugtighedscreme.



RAD MOD KARSPRÆNGNINGER

70 pct. af alle voksne har kar-sprængninger. En del bliver hjulpet med såkaldt centeret laserlys. Større karsprængninger kan fjernes med injektion af en biologisk aktiv væske, som får karret til at lukke sig (sklerosere). Det giver ofte et pænt resultat.

SOL MED FORNUFT

Sørg for at bruge solcreme eller fugtighedscreme/foundation med solfaktor, når du er ude i solen. Hvilken solfaktor man skal bruge, afhænger af hudtypen. Den højeste, solfaktor 50, bør vælges af dem, der har en hvid, sart hud og rødt hår, hvis man har tendens til fregner, og hvis der er tilfælde af hudkræft i familien.

Tag sol 10-15 minutter hver dag. Det er sundt, men overdriv ikke. Undgå solbadning omkring middagstid, hvor solens stråler er kraftigst. Bedst før kl. 10 eller efter 14.

OLIE-MASSAGE 'FORYNGER'

Sørg for at bevare hudens fugtighed og elasticitet. Det kan man bl.a. gøre med olie-massage af hele kroppen før badet om morgenen. Olien skal helst varmes op først, og den bedste olie til oliemas-sage er sesamolie. Man kan også bruge olivenolie eller kokosolie, hvis man har en sensibel hud.

TØRMASSAGE MOD APPELSINHUD

Reducer cellulitis (lappesinhud) med regelmæssig tørmassage med handsker af råsilke eller hamp. Massagen, som udføres med hurtige, opadgående strøg, giver bedre blodomløb, virker udrensende og vil med tiden kunne nedryde selv den cellulitis, som man har haft i lang tid. Cremer med koffein og peelingcreme kan have en vis virkning. LPG er et apparat, der dybdemasserer hud og bindevæv og hjælper en del. Mange læger anbefaler, at man holder en stabil vægt, spiser sundt og drikker rigeligt vand.

INDTAG SUNDE OILIER

Få sundere og stærkere hud ved at indtage klarer smør og sunde planteoiler som rapsolie, hørfrøolie, olie af sortkommen og kærpenath/solle.

DET GRØNNE ER VIGTIGT

Få sundere og stærkere hud ved at spise zink, jern, protein og E- og A-vitamin, som findes i gulrødder, spinat, grønkål, abrikoser og meloner. Desuden er det sundt for huden, hvis man spiser bladgrønt og frugter som pærer og rosiner.

-Det er vigtigt at nedsætte forbruget af tungt fordøjelig mad, der bliver til slagger, og som kommer gennem huden som udsæet og knopper, siger læge Charlotte Bech.

-Det gælder f.eks. mange færdigretter, dåsemad, frituremad, kød og fødevarer, som ofte er årsag til allergier, f.eks. tofu og sojabrodukter, siger lægen.

Bettina Borg, ernæringseksper, personlig træner og forfatter.

-Vil man have flot hud, skal man bl.a. være godt forsynet med A- og B2-vitamin. Gode A-vitaminrikke er f.eks. lever, fisk, æg og grøntsager, som har orange og mørkegrøn farve, f.eks. gulrød og spinat. Gode B2-vitaminrikke er f.eks. fisk, lever, champignon, selleri og kornprodukter.

