

Har du uren hud, er det vigtigt at du renser og plejer din hud grundigt - både morgen og aften. På den måde fjerner du overskydende fedt, snavs, bakterier og døde hudceller og mindsker derved problemer med uren hud. Her følger en guide til flottere hud!

Af: Thue Nielsen, MensCare.dk

VÆK MED UREN HUD

Trin 1: Rensning af hud

Til rensning af ansigt er det vigtigt, at du benytter en ansigtssæbe, som aktivt modvirker bakteriedannelse og renser i dybden. Det kunne f.eks. være **Acne Cleanser fra Anthony**.

For at undgå overførsel af snavs og bakterier fra hænder til ansigt, skal du vaske dine hænder inden du renser ansigtet. Når det er gjort, skylles ansigtet med lunkent vand og sæben masseres ind i hele ansigtet eller alternativt kun der, hvor du plejer at få bumser. Skyl grundigt efter og tør ansigtet i et rent håndklæde.

Tip!
Skift håndklædet ud ofte - bakterier fra et snavset håndklæde gavner ikke huden.

Anthony Acne Cleanser,
kr. 247,- på MensCare.dk



Trin 2: Forebyggelse af bakterier

Hver morgen og aften, når ansigtet er rensat, bør du anvende en skin tonic. Det er en klar væske, som fjerner de sidste rester af smuds og fedt. Skin tonic bør også anvendes efter barbering.

Skin tonic indeholder ofte en ganske lille smule alkohol, der får porerne til at trække sig sammen, hvilket hæmmer bakterievæksten.

Du bruger en skin tonic ved at hælde en smule væske på et stykke vat og duppe huden på de angrebne steder. Til fedet hud anbefales f.eks. **Anthony Astringent**, mens mænd med tør eller almindelig hud med fordel kan bruge **Anthony Toner**.

Australian
BodyCare Toner,
set til kr. 69,-



Trin 3: Fugt til huden

Det er ganske normalt, at huden bliver mere tør, når man behandler den for bumser og urenheder. Derfor har huden brug for at få tilføjet fugt lige efter du har vasket den. Får huden tilført for lidt fugt, kan det ske, at huden selv begynder en overproduktion af fedtstof, som blot gør din hud endnu mere fedtet.

Der findes mange forskellige cremer til krop og ansigt, men en fedtfri creme er absolut det bedste, hvis du døjer med uren hud.
Eks. **Propolis 10%**

Propolis 10%, kr. 79,-
på MensCare.dk



Trin 4: Betændte bumser

Det er altid fristende at klemme eller trykke på bumser, som er betændte. Men faktisk forværrer det kun situationen og efterlader en endnu tydeligere rød plet lang tid efter bumsen er væk.

Brug i stedet et bakteriedræbende produkt, som påsmøres direkte på bumser - gerne flere gange dagligt. Der er mange produkter på markedet - men prøv f.eks. **Australian BodyCare On The Spot Stick** eller **Anthony Spot Therapy**.

Anthony Spot Therapy,
kr. 195,-



MENSCARE
www.menscare.dk

Hvis du følger ovenstående vejledning vil du opleve, at din hud får en pænere overflade og antallet af bumser reduceres. Vær dog opmærksom på, at behandling mod uren hud kræver tid og tålmodighed. Resultatet kommer derfor ikke dagen efter, men i løbet af 4-8 uger. I løbet af perioden vil du måske opleve, at der kommer flere udbrud end normalt, men det er blot huden, som reagerer mod den rensning, du foretager. Det vil hurtigt gå over igen og i det lange løb får du et flot resultat.

Denne guide er ment som generel vejledning indenfor det pågældende område og må ikke erstatte konsultation med læge og autoriserede klinikker. Vi garanterer ikke, at vejledningen på denne side er tilstrækkelig for din personlige hudpleje eller medicinske krav. Hvis du er særligt bekymret for din sundhed, anbefales henvendelse til læge eller klinik.



**HAPPINESS
FRA 2900 UDEN NYKKER**

**SPORT
VINTERENS VOVEHALSE**

**STREETART
GADEKUNST PÅ GALLERI**

**TRAVEL
BACKPACKING I
BRASILLEN**



ADGETS • FILM • GAMING • MOBIL • GROOMING • KONKURRENCER • BILER • BØGER • MUSIK

PUBLICATION

SLICE

ISSUE

December 2007

COUNTRY

Denmark

RANGE

Anthony