

Varken åderbräck eller ådernät är farliga men kan i vissa fall ge besvär. De upplevs ofta som misspdydande och kan vara en ren plåga för vissa. Man kan även få problem med svullnad, tyngdkänsla och värk i benen. Både åderbräck och ådernät går att behandla, t ex genom att operera bort venerna. Man kan även sticka in en laser eller spruta in ett medel, exempelvis skum, vilket gör att venerna skrumprar.

Elastiska stödstrumpor kan lindra och motverka bensvullnaden som ofta uppstår. Strumpan trycker tillbaka och ger stöd så att venväggarna och vätskan i benets vävnad inte sväller ut.

Motion och att variera stillasittande kan också hjälpa till att förebygga och mildra symptomen av åderbräcken. Du kan även prova att ligga med benen i högt läge i sängen.

Sensommarhud

Under sommaren blir huden utsatt för en hel del sol, vind och saltvatten vilket kan ge problem med torr och fnasig hud. När hösten kommer är det därför dags att pigga upp huden och fylla på med fukt.

För att undvika att huden blir torr, skadad eller irriterad är rengöring och återfuktning A och O. Börja dagen med att tvätta och rengöra ansiktet. En bra rengöring är den som både återfuktar och inte tär för mycket på huden. Smörj sedan in dig med en skyddande dagkräm, gärna med solskyddsfaktor under soliga dagar. Även kvällsrutinen är viktig eftersom huden får sin återhämtning på natten.

– Satsa på bra rengöring också till kvällen och lägg på en reparerande nattkräm. En god idé är även att göra en kemisk peelingkur då och då som tar bort de döda hudcellerna och ökar cellförnyelsen så att huden fint kan reparera sig, säger Gunilla Magdesjö, vice ordförande i SHR, Sveriges Hudterapeuters Riksorganisation.

Du kan också prova att utöka med återfuktande serum. Solens UV-ljus kan ge pigmentfläckar och slapp hud då hudens kollagen och elasticitet bryts ned. Serum med C-E-A-vitamin och glykolsyror tillför fukt, minskar pigmentfläckar och ökar cellaktiviteten.

Se över din livsstil

För att hitta rätt i jungeln av krämer, serum och andra produkter kan det vara

bra att ta kontakt med en hudterapeut. Där kan du göra en analys av din hud för att se vad som passar just dig. Det kan även vara bra att hitta en hudterapeut för regelbundna besök.

– En hudterapeut hjälper dig att stämma av läget och ser vad som sker i olika åldrar. Huden förändras genom livets olika faser. Om du hade fet hud i tonåren är det inte säkert att du har det som vuxen. Det är viktigt att man får adekvat hudvård och inte gör onödiga behandlingar som inte är rätt för din hud, menar Gunilla Magdesjö.

Förutom sol har även livsstilsfaktorer som sömn, kost och rökning stor inverkan på huden. Vissa livsmedel kan påverka huden positivt, t ex tomater kan ge ökat skydd mot solbränna och romanosallad, som innehåller A-vitaminer, ökar cellförnyelsen. Men det vi äter kan också ge negativ effekt.

Mycket fett, salt och sött belastar huden. Inte minst signalerar huden när man har sovit dåligt eller när man stressat för mycket. Med andra ord, det bästa sättet att sköta om sin hud är att försöka hitta en bra balans. Lägg upp en rutin för rengöring, skaffa rätt produkter för din hud, ät varierat, stressa lagom och sov gott. ●

Till alla med eksem och irriterad hud

RECZEMA®



- Bevisad effektiv från kliniska studier
- Fri från kortison
- Fri från konserveringsmedel
- Fri från parfym
- Intensivt reparerande
- Lugnande
- Mjukgörande
- Naturlig kräm
- Kan användas av både barn och vuxna
- Kan användas dagligen under lång tid
- Kan användas i ansikte, på händer och hela kroppen

Life to your skin

secuvie®

TA HAND OM huden. Reczema innehåller en bas av naturliga hudvårdande ämnen och växtsyran CHDFA, Fulvicsyra, som skyddar och stärker huden mot eksem, irritationer och hudrodnader. Reczema har en bevisad effekt i kliniska studier och är en säker, CE-registrerad och kontrollerad hudkräm. Krämen kan användas dagligen av barn, vuxna, gravida och ammande.

Reczema är en registrerad och kontrollerad medicinteknisk produkt, CE

Secuvie AB info@reczema.com 08-124 49 350 www.secuvie.se  
Finns att köpa i Hälsokraft och Hälsa för Alla butikerna samt på www.secuvie.se

Visste du att vem som helst i Sverige kan arbeta som Hudterapeut?

Tack

för att du har valt att gå till en
Auktoriserad Hudterapeut som är medlem i SHR.



SHR - Sveriges Hudterapeuters Riksorganisation är en branschorganisation för välutbildade och auktoriserade hudterapeuter. Våra ledord är lärande, kvalitet och status.

Hitta en salong som är ansluten till oss på www.shr.nu eller ladda ner vår app.

