

Rød lampe lyser – problemer forude

16/03-2020 Af Lise Grosmann [Skriv kommentar](#)

Slip helskindet igennem krisen (i bogstaveligste forstand).



Foto: pixabay.com

Der er meget verden er uenige om i øjeblikket men en ting lyder ens fra alle verdenshjørner: Vask hænder! Jeg tør godt sige på alle hænders vegne, at de har det slemt i øjeblikket. Jeg vil også gerne på egne vegne tilføje: Hold huden hel!

Vi taler ikke forfængelighed og glat pæn håndhud nu, vi taler modstandsdygtig hud. Det er altafgørende, at der ikke er revner og sprækker og ikke bare fordi det kan være ubehageligt til det smertefulde, men fordi alt det, vi vasker hænder for at undgå, det vader

lige ind. Og har vi sk(r)ubbet døren virkelig gæstfrit op, så er der adgang ned til cellecentralen og i værste fald blodbane. Rød lampe lyser – problemer forude!

Hel hud er vores vigtigste forsvar. Hudens yderside er registrerende, beskyttende og kommunikerende. Både med underboerne og med det, der skal registreres omkring os lige fra temperatur til truende partikler af alle slagse. De tilsyneladende flade, tørre, døde hudceller er (bør være) en uoverskridelig barriere mellem hudens levende lag og verden omkring os.

Da vi på den anden side situationens alvor taget i betragtning er nødt til at vaske med sæbe/rekse med alkohol mange gange om dagen, så må vi prøve at rekonstruere det, vi tager fra huden. Vi fjerner nogle vigtige fugtbindere, som består af salt og syrer og vi spolerer den hydrolipide film. Og mikrobiomet jo også, men det er en svær udfordring lige nu, hvor det mest drejer sig om at blive en virus-udfordring kvit. Men læs alligevel et tip nederst ❤️





De tre serier, du ser herover, har noget fælles, de har nogle produkter, der kan bringe din håndhud hel igennem krisen. Carbamidcreme (urea) med den lave pH-værdi som uønsket skidt har det lige netop skidt med og som agerer lige som de fugtbindere, vi fjerner. De har panthenolcremer, som er en gave til at reparere skadet hud. Og så har de barrierecremer med visse af dem nærmest kultstatus.

Matas Medicare finder du **HER**. MDerma **HER**. Faaborg Pharma **HER**.

Og så det lovede **TIP** ❤️ Det er noget så *oldschool* køkkenkosmetik som yoghurt. Mælkesyrebakterier og pH-stabilisering. Så når du har forsynet dine tarme med det oldgamle næringsstof, så levn lidt til hænderne.

PLUS! Vores hud ernæres indefra lige som andre af vores organer, så husk mere end nogen sinde at spise mindst seks portioner frugt og grønt om dagen. I tilgift til vigtige næringsstoffer og antioxidanter får du cellulært vand, som ham **HER** kalder det, og du får præbiotisk næring til din **tarms mikrobiom**, så den kan varetage immunopgaverne og producere vitale stoffer. Og på den måde rækker du en hjælpende hånd til din huds tilsvarende via tarm-hud akse, som faktisk er tarm-hjerne-hud akse. Hvem ved, måske kan det give os den mentale styrke, vi også har brug for lige nu ❤️