

Den ultimative guide til hudorme

“ Du skal til fest! Du går ud til spejlet og bang så ser du det, du har fået en hudorm/bums. Du har nu under en uge til at få fixet huden, hvad gør du? ”

– *Smarte Johnny*



10% RABATKODE: EBOG-10X-MEN

Vi gør det nemmere at være mand

1 Generelt om hudorme

“ Man kan ikke fjerne hudorme over natten eller på et par timer. Behandling af hudorme er en længere proces, og det handler primært om at forbedre porernes miljø og tilstande. “

Først lidt almindelig info omkring hudorme, så vi kan få på plads hvad dælen en hudorm egentlig er. Udover at være pisseirriterende, er en hudorm kort sagt en lille prik eller bums, som sidder i en pore i huden. Hudorme er en type akne, der på fint sprog bliver kaldt for åbne komedoner (og det var komedoner ;). De kloge hoveder i form af læger og behandlere mener, at hudormen er det første stadie i udviklingen af bumser (akne). Det sker simpelthen ved, at hudorm dannes, inden der trænger bakterier ind i porerne i huden. Når det sker, opstår der betændelse og irritation i porerne og dermed skabes bumser.

Made4men.dk blev lanceret primo 2007 og har siden forsøgt at tilbyde de produkter vi mænd har brug for i hverdagen.

Der findes to former for hudorme; sorte og hvide.

Sorte hudorme

Sorte hudorme bliver også kaldet de åbne hudorme. De sorte hudorme ses som små sorte prikker på huden, og er derfor nemme at få øje på. Den sorte farve er en slags pigment, og altså ikke snavs. En åben hudorm betyder, at den er åben, så overflødigt hudfedt kan sive ud, hvilket skaber bumser.

Hvide hudorme

Hvide hudorme er sjovt nok modsætningen, nemlig en lukket hudorm. De hvide hudorme kan ses som små hvide prikker på huden. De lukkede hudorme gør, at hudfedtet ikke kan komme ud. De hvide hudorme bliver dannet af døde hudceller, bakterier og talg, som sætter sig sammen inde i porerne.

7 gode råd mod hudorme

1. Exfoliér huden for at undgå hudorme

Det første råd handler om hudcreme. På markedet findes flere specielle cremer der indeholder slibesten/kerner som exfolierer huden. Cremen går ind og fjerner døde hudceller. Man skal aldrig exfoliere huden mere end 1-2 gange om ugen! Vi anbefaler Njord Scrub, som renser i dybden, fjerner døde hudceller og stimulerer cellefornyelsen for at give huden en frisk ny glød. Du kan endda bruge den i stedet for en almindelig ansigtssæbe et par gange om ugen.

2. Fjern hudorme med en hudormefjerner

Det andet råd er, at dampe et håndklæde over en gryde med varmt vand. Læg derefter håndklædet på huden i ca. 15-20 minutter. Gør dette hver aften, hvorefter du vasker huden med vand og sæbe. Dette skulle gerne opløse de døde hudceller, snavs og andet skidt i porerne. Derefter kan du med en hudormefjerner effektivt fjerne hudormen, husk at sørge for at den er meget ren.

3. Salicylsyre er godt mod hudorme

Det tredje råd handler om syren salicylsyre. Syren exfolierer huden, og fjerner døde hudceller. Det gør, at porerne åbner sig og så er det nemmere, at fjerne hudormene. Vi anbefaler TendSkin Solution. Begge dele er egentligt også aftershaves – men det gør ingen forskel i denne sammenhæng. Virkeligt gode produkter som bare hjælper! Indholdet af salicylsyre i produkterne der modvirker uren hud, dræber bakterier og forebygger kommende udbrud. Brug dem en til to gange dagligt og du vil opleve et fantastisk resultat.

Vidste du at 95% af alle mennesker vil opleve bumser, acne eller hudorme i løbet af livet? Så du er ikke alene!

10% RABATKODE: EBOG-10X-MEN

4. Damp i ansigtet kan fjerne hudorme

Brug damp til at rense ansigtet. Man koger bare noget vand i en gryde eller med en elkedel og så smide vandet over i en skål. Placer nu dit ansigt henover dampen, og tildæk dig eventuelt med et håndklæde henover hovedet, for at holde dampen inde. Nu burde du kunne klemme hudormene forsigtigt ud med en hudorme fjerner. Vask efterfølgende huden med vand og sæbe.

5. Ansigtsmasker er vejen frem for at undgå hudorme

Det femte råd handler om ansigtsmasker. Ansigtsmasker er et super værktøj til, at komme hudormene til livs. Ansigtsmasken går ind og renser huden og gør huden lækker. Det anbefales dog ikke, at bruge en ansigtsmaske mere end 1 gang ugentlig. Vi anbefaler Njord Black Peel Off Mask, som er en unik ansigtsmaske specielt fremstillet til at minimere og forbygge hudorme og urenheder.

6. Benyolperoxid mod hudorme

Det sjette råd omhandler Benyolperoxid. Det er meget skrappe sager, og skal købes som håndkøbsmedicin. Benyolperoxid er et af de bedste anti-bakterielle midler på markedet, men det er som sagt også meget krads, så pas på.

7. Vask dit ansigt ofte og undgå hudorme

Det syvende og sidste råd handler om almen ansigtsvask. Vask ansigtet med en antibakteriel sæbe 2 gange dagligt. 2 daglige vaske er det mest optimale, da huden selv udskiller døde hudceller og overskydende talg, som skal fjernes ved vask. Færre vaske end 2 er derfor for lidt, hvorimod flere end 2 vaske dagligt er overvaskning af ansigtet, som virker stik imod hensigten, nemlig ved at huden producerer ekstra talg, og dermed kommer der flere hudorme. Vi anbefaler Njord Wash (150 ml), som er en ansigtsvask, der fjerner urenheder og tilstoppede porer og mildt renser huden uden at udtørre den.

10% RABATKODE: EBOG-10X-MEN

2 Årsager til hudorme

Den første årsag der springer i øjnene er talg eller talgproduktion.

Udgangspunktet for hudormene er nemlig talg. Talgproduktionen er dog noget helt normalt ved alle mennesker, og det er ikke lige noget man kan eller skal slippe helt af med. Hudorme findes hos stort set alle mennesker, men personer med fedtet hud (forøget talgproduktion) har en hyppigere tendens til hudorme. I puberteten ses hudorme også væsentlig mere end det gør på voksne mennesker. Dette skyldes hormonet dihydrotestosteron, som sørger for en overproduktion af talg. Faktisk er nogle af de skrappeste, lægeordnede produkter mod bumser (som f.eks. roaccutan) produkter som nærmest helt fjerner hudens talgproduktion over den periode du tager medicinen. Derfor er læger meget tilbageholdende med at ordinere denne type medicin, for det kan give deciderede leverskader.

En anden årsag til hudorme er, at huden ikke bliver rensset ordentlig eller ofte nok. Når huden ikke bliver rensset, samler porerne døde hudceller. Porerne bliver hurtigt overfyldt af døde hudceller, og dermed dannes der talg i porerne, og wupti så kom hudormen.

Pas på de produkter du bruger

Porerne kan også blive overfyldt af foundation, solcreme, make-up og generelt overforbrug af fugtighedscremer.

Det er vigtigt at fortælle, at man skal heller ikke overvaske eller overskrubbe huden, for at sørge for hudormene ikke kommer. Huden har brug for talg, til at gøre huden lækker og smidig. Ved at skrubbe alt talg af huden, tvinger du kroppen til at producere endnu mere talg, og så har du gjort problemet endnu værre. Du skal altså forsøge at finde en gylden middelvej.

3 Produkter mod hudorme



Tend Skin Solution

TendSkin® hjælper dig til at undgå indgroede hår eller røde knopper og irriteret hud efter barbering og voksning. Ved brug af TendSkin® regelmæssigt forebygger du disse.

[Køb det online](#)



Njord Black Peel Off Mask

Optimeret til skandinaviske mænd, får du nu en ansigtsmaske som vil bekæmpe hudorme for dig. Njord Black Peel Off Maske er det perfekte våben mod hudorme og forøget talgproduktion.

[Køb det online](#)



Njord Scrub - Weekly Facial

Njord Scrub er en aktiv face scrub som fjerner dødehudceller og blidt masserer din hud med små mikrokorn.

[Køb det online](#)

10% RABATKODE: EBOG-10X-MEN

Vi gør det nemmere at være mand