

Derfor skal du kende din A-vitamin

Det virker mod acne. Det virker mod rynker. Det virker mod pigmentproblemer. Og så er det noget så naturligt som et vitamin

Af Anette Kristine Poulsen

Som teenager i 80'erne hørte jeg til dem, der volbød min hud så meget sol, at det gør ondt at skrive om. For det ER en gyserhistorie – den om, hvordan de energiske stråler kan banke huden ud på randen af forfald. Ingen sagde eller advarede om noget dengang, og da slet ikke vores forældre, som mente, at det jo var godt med al den friske luft. Hvis Instagram havde eksisteret, så ville det ikke være de nye bærbarde neglelakker fra Yves Saint Laurent, man havde flashet, eller en fancy frokosttallerken, men derimod billeder af hudens solbrændte farve. Mit wakeup call kom først, da hudens brune farve begyndte at minde om en krigszone – som om nogen havde ført øllebrøds kamp i mit ansigt.

Heldigvis var der en måde at få min hud tilbage på, hvis ens solkonto er overskredet som i mit tilfælde. Behandling med A-vitamin hører til de bedste løsninger – sammen med et liv, der nu leves overvejende i skyggen.

Papirene i orden

Vi er alle født med beskyttende A-vitamin i huden. Men niveauet falder, jo mere sollys, vi udsætter huden for, og jo ældre vi bliver. Det har fået plastikkirurg Dr. Des Fernandes (manden bag hudplejemærket Environ) til at udtale, at han ville ønske, han var begyndt at smøre sig med A-vitamincreme allerede som barn – og ikke først som 40-årig.

De færreste kan sætte spørgsmålstegn ved virkningen. En Google-søgning viser omfattende videnskabelig og uafhængig dokumentation for, at A-vitamin hjælper mod acne og solskader (læs: rynker og pigmentpletter). Der er altså tale om en ingrediens, som har papirene i orden, og som er i stand til at påvirke hudcellers opførelse. Vi er altså ude over beskyttelse og næring, men mere ovre i forandring og reparation på fire områder. For det første lysner og udjævner A-vitamin koks i pigmenterne ved at øge omsætningen af overfladeceller, så der hurtigere kommer nye friske og lyse celler på banen. For det andet mindsker det porestørrelsen – men før nogle råber hurra, gælder det ikke den porestørrelse, du er født med, men derimod hudens

evne til at få de porer, der er forstørret af solskader eller acne, til at stramme sig ind igen. For det tredje glatter og fylder det ud på samme tid ved at gå i dybden og øge mængden af kollagen, så "hudmadrassen" bliver mere fyldig, og ved at A-vitaminet har en evne til at producere sundere celler, hvilket giver en jævnere overflade. Sidst, men ikke mindst, virker A-vitaminet normaliserende og genopretter ubalancer, så man kan opleve effekt både mod acne (altså for fedtet hud) og tørhed.

Hvis du alligevel tænker, at det lyder for godt til at være sandt, så er der da også et par hager: For det første er der tale om et særdeles skrøbeligt vitamin, som er følsomt over for både lys og luft og derfor kan have en begrænset aktiv levetid. Derudover er der forskellige koncentrationer, som gør, at man enten kan få for meget eller for lidt.

A-vitamin kommer i tre styrker: en receptkrævende syreversion, en grundform, som hedder retinol, og endelig den svageste, men samtidig mest stabile version: de såkaldte estre, som eksempelvis retinyl palmitat.

Og det, du skal bide mærke i, er to ting: For det første er det sarte vitamin så udfordrende at styre, at det giver mening at gå efter producenter, der har specialiseret sig i netop i A-vitamin som f.eks. **Beauté Pacifique**, **Environ** og **Verso**. For det andet kræver det langsom tilvænning for huden at tolerere høje og virksomme A-vitamin-koncentrationer, så devisen om "jo mere, des bedre" gælder ikke her, da huden vil risikere at ende rød og stærkt irriteret.

Der hersker bred enighed blandt hudlæger om, at man med nogle måneders tålmodighed vil kunne få samme effekt med de blidere udgaver som med den skrappe receptvariant (og tro på, at sidstnævnte ikke er nogen velværesalve).

"Jeg kan ikke anbefale nok at gå forsigtigt til værks og derved overtale frem for at torturere huden til at blive flottere og sundere," siger dr. Fernandes.

Men uanset hvor anerkendt en ingrediens, der er tale om, så er huden bedst til gruppearbejde. Så husk den obligatoriske solbeskyttelse, ligesom dr. Fernandes nævner de ingredienser, der ifølge ham samarbejder fint med A-vitamin: Beskyttende C-vitamin og resveratrol, cellekommunikerende peptider og eksfolierende frugtsyrer.

anpo.borsen.dk



A-vitamin er en af de få ting, der videnskabeligt bevist kan gøre indtryk på rynker, acne og pigmentproblemer. Foto: Anne Højlund Nicolajsen



SkinCeuticals er dygtige, når det gælder beskyttende antioxidantpleje og A-vitaminprodukter (desværre ikke i samme produkt). Retinol 0.3 Night Treatment, 720 kr.



Glo-Therapeutics kaster sig over eksfolierende frugtsyrer og A-vitamin i samme serum. Retinol CS, 425 kr.

VÆRD AT VIDE om A-vitamin

A-vitamin virker hudbedrende både når det gælder overfladestrukturen og i dybden ved at øge mængden af kollagen.

Vær ekstra flittig med solcreme i dagtimerne, når du behandler huden med A-vitamin

Hvis din hud bliver irriteret, rød og skaller af i flager, så gå langsommere frem.

Brug A-vitamin inden sengetid. Det er oplagt at have på om natten, fordi det i visse former er en lysfølsom ingrediens.



Beauté Pacifique er bruger flere forskellige A-vitamin estre og får derved flere indgange til huden. Super 3 Booster, 415 kr.



Environ er kendt for sit step-up system, hvor huden tilvænnes med A-vitamin-estre. AVST Moisturizer 1, 450 kr.



Verso gør meget ud af lækkerhed – både på huden og badeværelshylden. Super Facial Serum, 800 kr.