

Er du ikke lidt sart?

Jo, nu du spørger. Sådan tænker flere og flere om deres hud, når de står foran cremehyldernes valg. Hudlæger oplever større fokus, cremekokkene større efterspørgsel, mens sociologen mener, at der går Maude i den

AF ANETTE KRISTINE POULSEN

For 36-årige Jette Rasmussen fra Strøby er der dog ikke gået Maude i den. Med en barndom præget af fæl astmæksem med kløende og knastør hud har hun erfaring med sarthed.

»Jeg blev smurt med både fedtcremer og hormonsalver, som aldrig hjalp for alvor,« fortæller hun om de år, der krævede hospitalsindlæggelser, men som også var psykisk belastende, fordi det at være rødglødende af irritation i huden ikke var let i forhold til omverdenen. Trods forældrenes søgen efter hjælp blandt både hudlæger, kloge koner og akupunktører er det først i dag – som voksen – at hun har fået nogenlunde styr på sin hud.

»Jeg har ændret min livsstil markant med især meget sport og et bevidst forbrug af olie. Jeg indtager masser af hørfrøolie og smører også min hud konsekvent i mandelolie morgen og aften,« siger hun og fortæller om tusindvis af produkttest, der nu gør, at hun ved, hvilket mærker hun tåler – dog ikke på ingrediensniveau.

»Jurlique, Dr. Hauschka og Welleda fungerer godt for mig – men faktisk er den gammeldags vaseline også blandt det bedste og eneste, jeg kan tåle omkring læberne.«

Står det til cremehylderne i Matas, Matas og på apotekerne, er der ikke så få, der har hud med lav lunte, for det skorter ikke på hverken fokus eller hudplejeserier – nye som eksisterende – mar-

kedsført specifikt til dig, der har et sensitivt »betræk« og kræver ekstra hensyn. Spørgsmålet er, om der er et reelt behov, eller om vi bare er blevet mere pylrede.

Undersøgelser hos det amerikanske hudplejefirma Dermalogica viser, at 50 pct. af befolkningen opfatter sig selv som sart. Chefkonsulent Tina Rasmussen peger på stress, hårdt, omskifteligt vejr og reaktioner på plejeprodukter som de årsager, der typisk får hud til at fare op med rødme, kløe og en generel følelse af at være for stram i betrækket. Anbefalingen fra Dermalogica lyder på jo mindre, jo bedre – altså så få produkter og så få ingredienser som muligt.

I lægeverdenen er begrebet sart hud en joker, for det er ifølge hudlæge Janne Touborg fra Aarhus svært at afgrænse. Sarthed kan være tør hud, der nemt giver kløe og måske endda eksem – som hos såkaldt atopikere, der har arvelig tilbøjelighed

for børneeksem, høfeber og astma. Der kan ifølge hudlægen også være tale om lysfølsom hud, der giver intolerance for sollys, og endelig kan huden være skrøbelig-sart.

Gammel hud

»Med årene bliver huden tyndere, og der går nemmere hul på den – især hvis den er nedslidt af solen,« siger Janne Touborg, som ingen præcise tal har på sarthederne, men vurderer, at mindst 10-20 pct. af befolkningen har tør hud.

»Jeg ser klart flere med sarthedsudfordringer, hvilket også kan skyldes, at vi har større overskud til at tage huden mere alvorligt, eller at vores hud er blevet hurtigere til at reagere, fordi vi gør noget anderledes.«

Hendes råd er at bruge creme med et højt fedtindhold – gerne over 50 pct. Ofte er det nemlig hudens beskyttende grydelæg – hud-

barrieren – som de sarthudede døjer med. »Undgå derudover at affedte huden med kradse sæber, og er du tilbøjelig til at slå ud, så økonomisér med de stoffer, du omgiver dig med. Eksempelvis behøver parfume jo ikke at være hverdagskost for huden.«

Overlæge og professor Jeanne Duus fra Videnscenter for Allergi skelner mellem to forskellige sartheder: Den generelle, som dækker personer, der nemmere end andre bliver irriteret i huden og den specifikke – også kaldet kontaktallergi. Efter 2. Verdenskrig steg generel sarthed op mod 20 pct. af en årgang – af uvisse årsager ud over de arveligt betingede. De sidste 10 år har tallene ikke rykket sig hverken for den ene eller den anden form for sarthed i huden, bekræfter hun. At der er øget fokus, mener Jeanne Duus, både kan skyldes større produktforbrug, og at vi generelt er blevet mere opmærksomme.

Sociolog Eva Steensig fra Light-house A/S har en anden forklaring. Nemlig Matadors Maude-syndrom:

»Jeg mener vitterligt, der går Maude i den. For det første oplever vi automatisk med alderen, at vores hud bliver mere sensitiv, og det bliver kun værre, når vi tænker på alt det, vi har udsat den for, bl.a. for meget sol. Derudover betyder sart også noget, der er vigtigt, og som der skal passes på og værnes om – og investeres i fra producenternes synspunkt,« siger hun og drager en parallel til vores psyke og krop, for aldrig er der blevet gået mere til psykolog og i fitnesscentre:

»Spørgsmålet er, om det er fordi psyken og kroppen har det dårligere – er mere sarte – eller fordi vi hele tiden bliver mere og mere sofistikerede i vores forventninger om det optimale.«

anette.kristine.poulsen@borsen.dk



Pressefoto: Helen Mcardle/Science Photo

Hvad siger Toksikologen?

Ifølge Astma-Allergi Danmark lider mindst 10 pct. af befolkningen af kontaktallergi, som opstår af små kemiske stoffer, der trænger gennem huden og påvirker immunforsvaret, så der opstår allergi. Arvelighed er en vigtig faktor, men også passiv rygning, luftforurening og dårligt indekli-

ma har betydning. Stofferne kan være alt fra metaller, konserveringsmidler og parfumestoffer til farvestoffer – typisk i kosmetik, smykker og rengøringsmidler. Allergien kan også komme fra naturlige stoffer som f.eks. æteriske olier og planter, så fra et allergiperspektiv er det hverken sun-

dere eller mindre risikofyldt at benytte naturlige ekstrakter og duftstoffer frem for syntetiske.

Derudover er det en misforståelse, når listen over EU's 26 parfumestoffer konsekvent bruges som en kulsort »fri-mig-fra-det-onde-liste.« Allergirisiko opstår, når du hyppigt udsætter dig

for store doser af ét bestemt stof. De famøse 26 stoffer har tidligere været meget brugt, men det gælder for andre parfumestoffer, at de er præcis lige så allergifremkaldende, hvis du bliver udsat for dem i større mængder. Selv vil toksikolog Evva Daniel fra Astma-Aallergi ikke undvære duft i

sit liv, men bruger parfume anderledes end de fleste:

»Jeg vælger parfumefri deodoranter og bruger duft i hårspidserne og på tøjet, så jeg undgår hudkontakt,« siger hun og forklarer, at problemet med parfumeallergi er, at når man først har fået den, har man den for evigt. AKP



Til hud med lav lunte anbefaler Børsen Weekend:

Soothing Gel Cleanser fra dr. Murad Soothing Gel er noget så sjældent som en vaskegelé til de sarthuede. Den kølige ro kommer fra goji-bær, som har ry for at kunne reducere rødme i huden, blødgørende essentielle fedtsyrer og beroligende lakridsekstrakt. 295 kr. (hellethorup.dk)

La Roche-Posays Toleriane ansigtscreme kaster ro af sig og blødgør huden med hjælp fra squalane, glycerin, kildevand og karité-smør. 144 kr.

En utæt hudbarriere kan lappes med bl.a. Dermalogicas Barrier Repair, som er en vandfri fugtcreme, der smøragtig i konsistensen med C- og E-vitamin og beroligende ingredienser som havre, ingefær og avokado har en god skjold-effekt. 350 kr.

Comfort On Call fra Clinique vil spænde et fugtmættende sikkerhedstæppe ud for huden med bl.a. lakridsekstrakt, mangostan og såkaldt citraus jabara – en frugtekstrakt, som beboerne i Wakayama i Japan ivrigt drikker og spiser, fordi de mener, den forebygger pollenallergi. 350 kr. (clinique.dk)

Vichy 24H Deodorant roll-on indeholder hverken parfume, alkohol, farvestoffer eller parabener – sidstnævnte udgør generelt en ringe allergirisiko. Sved holdes på afstand med hjælp af absorberende mineraler. 105 kr. (vichyconsult.dk)

Ifølge den amerikanske hudlæge Leslie Baumann skal tør og sart hud undgå skintonic og i stedet holde sig til såkaldte »facial waters«. Sprayet på huden umiddelbart før en creme smøres på giver bedre chancer for at holde på fugten. Vælg kildeløsninger som eksempelvis Avènes Thermal Water, der ikke indeholder klor, men derimod nogle af hudlægens anbefalinger: magnesium, kalcium, silica og spormineraler. 95 kr.

24-TIMERS-LØBET I LE MANS
LE MANS, FRANKRIG
11. OG 12. JUNI 2011

24
HEURES
DU MANS

LIVE FOR GREATNESS

ROLEX

OYSTER PERPETUAL COSMOGRAPH DAYTONA

BESØG ROLEX.COM OG FIND NÆRMESTE AUTORISEREDE FORHANDLER AF ROLEX