

ANETTE KRISTINE POULSEN

BEDRE HUD MED ÅRENE

Videnskabens opskrift på
en friskere og pænere hud – helt enkelt

Fagligt afstemt med hudlæge Christian Grønhøj



POLITIKENS FORLAG



Kapitel 13

FORSTØRREDE PORER? HER ER PROPTRÆKKER- LØSNINGEN

Når porer bliver synlige, kan de føles som huller, der stjæler lys fra dit ansigt, fordi huden ikke længere kan reflektere det. Som om det ikke var nok, vil forstørrede porer også få huden til at se mere grovkornet ud, og makeup bliver let noget snask, fordi den sætter sig i hullerne.

Så hvad med bare at undgå de forstørrede porer – kan det lade sig gøre? De har jo ikke altid været tydelige. En gang var de så usynlige, at ingen skænkede dem en tanke. Det korte svar er både ja og nej.

Born har ingen porer. Eller jo, det har de, men de er bare ikke til at få øje på, fordi kirtelstrukturene er så små, at de bliver usynlige for det blotte øje. Men i puberteten, hvor hormonerne raser, specifikt de androgene, altså de mandlige kønshormoner, sker der noget. Pludselig bliver der sat turbo på hudens produktion af fedtstof. Og når det blander sig med døde hudceller og almindeligt snavs, danner det en prop, der kræver plads, og det får poren til at udvide sig. Blandt andet i et forsøg på at få hudens fedtstof til at flyde uhindret.

Nu varer puberteten jo ikke for evigt. Den går over. Men som du måske har bemærket, hives porerne ikke automatisk tilbage til deres ubemærkede udgangspunkt. Forklaringen ligger i talgkirtlerne, som fyldt med fedtstof får fyldige og tydelige porer. Det sker især ved aknetilstande, hvor de fedtfyldte talgkirtler er vægtmæssigt tunge og hængt op i bindevævsfibre, som bliver slappe på grund af tyngden. Og ligesom elastikker, der bliver strakt, trækker porerne sig ikke tilbage til udgangspunktet, men forbliver mindre elastiske og mere synlige.

To grunde til forstørrede porer

Overordnet er der to grunde til, at porer kan begynde at stjæle lys, og dermed glans, fra din hud:

1. DU ER FOR FEDTET

Så snart teenageårene sætter ind, og kønshormonerne blomstrer, bliver der sat gang i produktionen af fedtstof. For nogle sker der en overproduktion, hvor huden ikke kan følge med. Talgkirtlerne kan ikke længere beherske mængden af sebum, altså hudens eget fedtstof, der sætter sig som propper øverst i de åbne porer. Det er det, vi ser som sorte hudorme. Typisk på næsen, hagen og i panden.

Selvom løsningen er ligetil, får de færreste grebet ind i tide: Fra første gang du spotter en hudorm, gælder det om at smøre huden med en mild A-vitamincreme. Gjorde alle teenagere det, ville vi ikke se de mange svære aknetilfælde. Forenklet sagt normaliserer A-vitamin huden og forhindrer tilstopninger,¹ så når og hvis der er tale om en overproduktion af fedtstof, vil A-vitamin trække i modsat retning.

Husk at glæde dig over, at hud, der er til den fedtede side, er mere eller mindre selvsmørende og får livslinjer til at se meget mere tilfredse og mætte ud, end når huden er til den tørre side. Reelt forebygger en høj

talgproduktion tidlig hudældning – og måske kan den endda være et tegn på, at du har et langt liv i vente? Talgproduktionen kan nemlig være et udslag af, at du har lange *telomerer*, dvs. endestykker på kromosomerne, og ifølge nobelprisvindende forskning er lange telomerer en klar fordel, hvis man vil ældes langsomt.²

3 enkle ting, du selv kan gøre

- Rens om aftenen med et mildt og oliefrit renseprodukt som for eksempel Purely Professionals Facial Cleanser eller pHformulas E.X.F.O. Cleanse.
- Peel huden let (og ikke nødvendigvis hver aften). Azelainsyre er fabelagtig til at afhjælpe tilstoppede porer. Effektivt er også BHA (betahydroxysyrer), for eksempel salicylsyre, der virker antiinflammatorisk og som noget af det eneste kan eksfoliere ned i en pore. BHA kan hjælpe med at få en pore til at rette en smule ind, ligesom den vil syne mindre end en, der er mørk og fedtfuld. Kombinér med poresammentrækkende niacinamid (minimum 2%). *Gode bud:* Dermalogicas AGE Bright Clearing Serum med BHA og niacinamid, The Ordinarys Niacinamide 10% + Zink 1% og Puderddåsernes Azelainsyre 10%. Alle kan bruges om dagen under SPF eller om aftenen under A-vitamin.
- Smør huden om aftenen med A-vitamincreme.

Hvad en professionel klinik kan gøre

En professionel IPL-behandling minder om laseragtige skyts, men er nærmere små blitzlys, der dæmper rødme og forfiner huden ved at få porerne til at skrumpes en smule.³ IPL gør ikke så ondt, at tårerne presser sig på. Det føles som at blive prikket lidt for hårdt til. En behandling tager ca. 30 minutter og koster ca. 2.500 kr. Bagefter er det en god

idé at være flittig med netop kombinationen af A-vitamin, salicylsyre og niacinamid. Forbered dig på, at der skal to til fire behandlinger til, og derefter en vedligeholdende behandling en gang om året.

2. DU HAR FÅET FOR MEGET SOL

Den anden hyppige årsag til forstørrede porer er, at solen giver mere elasticitet, og det er lidt skidt til for porerne. Når hudens elastiske fibre på den konto begynder at slippe for meget af, tegner porerne sig tydeligere, og der er kun én ting at gøre: Hold så vidt muligt ansigtet ude af solen og få et rutinepræget forhold til hudplejende solbeskyttelse og de tidligere nævnte kollagengødende ingredienser.

Forstørrede porer? Så hold dig fra 4 ting

SÆBER I FAST FORM: Den korte forklaring er, at det, der gør sæben fast, også kan virke tilstoppende. Derudover er de fleste sæbebarer udtørrende på grund af en høj basisk pH-værdi, og ingen gider døje både med grov tekstur og et tørt ørkenlandskab i ansigtet.

FOR MEGET SKRUBBERI: Du kan ikke skrubbe dig ud af problemet, hverken med en skrubbecreme eller en vaskeklud eller svamp. Men skip ikke rens om aftenen, for du vil have både SPF, eventuelle silikonestoffer, snavs og fedtstof af ansigtet.

RYGNING OG FOR MEGET SOL: Begge dele kan gøre poretegningen mere tydelig.

”Silikonestoffer er okay for huden og forårsager ikke tilstoppede porer. Udfordringen er, at de kan fastholde sved og fedtstoffer i hudoverfladen, så sørg for at vaske produkter, der indeholder silikone, af om aftenen. Dermed minimerer du risikoen for udbrud og tilstoppede porer forårsaget af den sved og de fedtstoffer, silikone kan fastholde på huden.”

LESLIE BAUMANN

Hudlæge

Hvad med akne?

Akne er en hudsygdom, og det betyder, at du skal have fat i en hudlæge. Heldigvis er det en lidelse, der kan helbredes inden for overskuelige tre til seks måneder.⁴ Lyt ikke til folk, der siger, at det nok går over af sig selv. At ligne et månelandskab i ansigtet er en voldsom psykisk belastning for de fleste.

Vend også det helt dove øre til, hvis nogen kalder akne for uren hud. Det kan både producenter og apoteket finde på. Akne har selvfølgelig ikke noget at gøre med at være uren. Men det er præcis den analogi, der har sat gang i en udtørrende lavine af renseri. For det er den instinktive reaktion på at være uren i huden.

Hvis du vurderer, at der er tale om en meget let grad af akne – det vil sige med få udbrud – kommer du langt med en striks hudplejerutine, der ser sådan her ud:

- Fjern fede, olieholdige produkter fra din hylde.
- Rens om aftenen med et mildt renseprodukt, og brug bare en vaskeklud om morgenen.
- Vælg et fugtmættende serum med rødmedæmpende niacinamid.
- Afslut med en oliefri dagcreme, der indeholder zink, som er anti-inflammatorisk og antimikrobielt.
- Om aftenen kan du vælge en toner eller et serum med enten azelainsyre eller salicylsyre efterfulgt af A-vitamincreme. Kombiner eventuelt med IPL hos en hudlæge eller dermatologisk sygeplejerske.

Endelig har mange glæde af det antibakterielle stof benzoylperoxid, som har en mangeårig og solid historik for at afhjælpe akne, blandt andet dokumenteret i det videnskabelige tidsskrift *Journal of Drugs in Dermatology*.

”Når du finder ud af, hvad
der virker for dig, giver det en
selvforstærkende ro,
der sætter sig synligt i huden.
Det bliver langt nemmere
at acceptere enkeltstående
uhensigtsmæssigheder som
mindre udbrud. Man går
ikke længere i panik.”

PETER BJERRING
Hudlæge