

ANETTE KRISTINE POULSEN

# BEDRE HUD MED ÅRENE

Videnskabens opskrift på  
en friskere og pænere hud – helt enkelt

POLITIKENS FORLAG

”I got Botox and  
I asked the doctor  
’How many years  
younger will this  
make me look?’  
and he was like ’Zero.  
You’ll look just like  
the other girls your  
age who have also  
gotten Botox.”

DANA BAD  
Standupkomiker fra New York på Twitter

## Kapitel 8

---

# DEN BEDSTE ØJENCREME ER INGEN

**N**ogle vil ryste på hovedet. Kan det virkelig passe, at den bedste øjencereme er ingen? Ja. For selvom huden omkring øjnene er tyndere end i resten af ansigtet, kan de udfordringer, der måske er omkring øjnene, sagtens klares med produkter, du sikkert allerede har stående på badeværelseshylden.

Det betyder ikke, at du skal lukke øjnene for, hvad du smører på. For selvom det fint går an at pensionere sin øjencereme, er det afgørende at vide, hvilke ingredienser der gør indtryk på netop den tyndere hud, som har godt af ekstra kollagenøgning, beskyttelse og fugtmætning.

Præcis de tre ting kan du opnå med hårdtarbejdende ingredienser, som der ikke er den store fornuft i at købe i dukkehusstørrelse. For vil du styrke huden, fordi den er blevet kollagenfattig og fladere, så grib fat i enten A-vitamin eller peptider.

Vil du farveudjævne huden, kan milde udgaver af peelende frugtsyrer gøre en forskel, som for eksempel PHA, altså polyhydroxysyrer. Og vil du beskytte, klarer antioxidanter og solfaktor den del bedst.

I forhold til fugtmætning vil det give god mening at tilføre huden omkring øjnene et ekstra lag af dit almindelige fugtserum eller din fugtcreme.

Jamen, jeg har brug for noget andet omkring øjnene end i resten af ansigtet, hvor min hud hurtigt fedter, tænker du måske. Og det er meget muligt. Men igen findes løsningen ikke nødvendigvis i miniaturestørrelser med betegnelsen 'øjencerme'.

Her bevæger vi os ud i hajfyldt farvand. Tro mig, det kan være farligt at sige til folk, at de ikke behøver at betale 900 kroner for en miniaturekrukke med det, en producent i årevis har solgt dem som øjencerme. Øjencerme er et emne, der kan bringe folk lige så meget op i det røde felt som børneopdragelse og kostvaner.

Der er de kærlige drillerier, som jeg er vild med. Og så er der de nederdrægtige, som er mindre rare.

## **Øjencerme er ikke noget, nogen skal tage let på**

Det pudsige er, at jeg har flere venner, der står op midt om natten, når de alligevel skal på toilettet, for at tage ekstra øjencerme på. Og det er fint. Jeg anerkender til fulde, at mange er glade for det ekstra treat, en øjencerme kan være.

Det ændrer bare ikke på, at du som læser er min vigtigste prioritet, og at fakta og dokumentation må veje tungest.

Det, vi ved, er, at der ofte er behov for ekstra fugt og fugtforsegling omkring øjnene, hvor huden som nævnt er tyndere. Det kan i ni ud af ti tilfælde løses med et ekstra lag af dit fugtserum eller din dagcreme, medmindre du har brug for noget specielt i resten af ansigtet. I øvrigt et tip, flere hudlæger er enige om.

Det handler altså ikke om, at du ikke skal tage dig af huden omkring øjnene. Der er bare ikke belæg for, at det skal foregå med en decideret øjencerme. For hvad karakteriserer egentlig en øjencerme? Mig bekendt eksisterer der ikke en nagelfast definition. Der er ingen regler, ingen krav til, hvad indholdet skal være eller leve op til for at kunne kalde sig

øjencreme, til forskel fra eksempelvis solbeskyttelse, hvor der er strikse regler for, hvornår man kan sætte 'SPF' på et produkt. Desuden kan der være indholdsstoffer, du ikke tåler omkring øjnene, eksempelvis parfume eller visse kemiske solfiltre.

Skal man nævne noget positivt, kan brug af øjencreme give dig den virkelig gode vane, det er at give sig selv drænerende trykpunktsmassage omkring øjnene. Det kan også være, at du slet og ret holder virkelig meget af indholdet i den lille krukke.

Men decideret øjencreme er og bliver noget, der er mere rart end nødvendigt, og der er en grund til, at det er vigtigt at vide. For manges vedkommende er det nemlig i forvejen en tilstrækkeligt stor opgave bare at få rensset, fugtmættet og beskyttet deres hud dagligt. Altså det basale. Hvis øjencreme bliver omtalt som en nødvendighed, risikerer for mange at give op på forhånd.

## **De 3 største udfordringer i øjenområdet**

### **HÆVELSER OMKRING ØJNENE**

Find først og fremmest ud af, hvad det er, der fremkalder hævelserne omkring øjnene. Til manges overraskelse kan det være alt fra medicin til allergi over for indholdsstoffer i øjenmakeup. Udfordringen er, at det jo ikke er det samme, vi reagerer på.

Om natten søger væske derhen, hvor huden er tyndest, og derfor kan du vågne med hævelser omkring netop øjnene. Hævelserne aftager, når du står op, men du kan hjælpe processen på vej med en køleskabskold metal-, glas- eller krystalrulle, som forsigtigt køres hen over serum-mættet hud. Eller du kan bruge fugtmættende eye patches, som også kan opbevares på køl. En billigere løsning er revet agurk, der kommes i gaze, lægges 15-20 minutter i fryseren (ikke længere – den må ikke fryse til is) og herefter lægges på huden omkring øjnene.

Er det fedtpuderne, der rykker rundt, så du ser hævet ud? Det kan en hudlæge afgøre, og hvis det er tilfældet, hjælper hudpleje ikke. Er det derimod væskehævelser på grund af søvnmangel eller for mange drinks, kan et par tykke bøger under sengens hovedgærde nedsætte ophobningerne, gerne sammen med daglig drænende massage, hvor man blot trykker forsigtigt på huden rundt om øjet dér, hvor det øverste af kindbenet mærkes under øjet, og på brynbenet over øjet.

### **MØRKE RANDE UNDER ØJNENE**

Meget kan man sige om mørke rande, men aldersbestemte er de ikke. De kan være genetisk bestemte eller livsstilsbetingede, og især kan de afspejle, om man har fået for meget sol eller for lidt søvn. Og tænker du 'gab' med hensyn til søvn, er forklaringen enkel: Mangel på søvn

#### **Prøv et soveplaster - også for hudens skyld**

Overvej et soveplaster på munden om natten. Plasteret hjælper dig med at trække vejret gennem næsen og ikke via munden. Det har flere fordele, også for huden, ifølge James Nestor, amerikansk videnskabsjournalist og forfatter til bogen 'Breath'.

- Indåndingsluften bliver filtreret af næsen. Trækker du vejret gennem munden, kan alt fra støv til forurening lettere ryge i lungerne.
- Der kommer mere ro på nervesystemet, hvilket indirekte kan have positiv indflydelse på huden. Blandt andet mindskes risikoen for mørke rande under øjnene, når du sover godt.
- Du får mindre tør hud, fordi kroppen ikke mister lige så meget væske, som når du trækker vejret gennem munden om natten.

### **Min bedste øjencreme er for børn**

Sådan skrev jeg i en hurtig vending på Beautyspace.dk sidste år. Ikke for at være kæk, men fordi danske Karmamejus solbeskyttelsescreme til børn har vist sig at være perfekt for netop mine øjenomgivelser. Måske har også du erfaret, at varm, svedig hud og solbeskyttelsesfiltre ikke altid er den bedste kombination, hvis man har sarte øjne, men jeg, og især mine øjne, er begejstret for måden, hvorpå det fysiske solfilter i denne børnesolcreme er blandet med aloe vera, jojobaolie, sheasmør, glycerin og nul parfume. Fra april til september bruger jeg den nu som ekstra beskyttelse oven på mit fugtserum. Man skal dog afsætte tid til at duppe den på huden for at undgå at ligne et spøgelse. Fysiske filtre kan nemlig lægge sig oven på huden og kaste et blåhvidt skær af sig.

øger kroppens niveau af stresshormonet kortisol, som får blodkarrene til at svulme en anelse, men nok til at tydeliggøre en misfarvning endnu mere. Har du derudover døjet med ekstremt tør hud som barn, måske ligefrem eksem, er der øget risiko for, at du har raget øget pigmentkoks til dig netop under øjnene.

Er det overhovedet et problem? Ja, svarer mange, for de føler, at de ser mere trætte ud, end de er. Det kan der være noget om, fordi huden under normale omstændigheder reflekterer lys på samme som et nypudset spejl og bliver mere levende at se på. Det sker ikke på samme måde i området med de mørke rande, men heldigvis er der jo resten af ansigtet at lyse op med.



Den effektive, snusfornuftige hudplejecoctail vil her være dobbeltbeskyttelse i dagtimerne, typisk et serum med antioxidanter efterfulgt af solfaktor og så A-vitamin til natten. Også dulmende niacinamid (B3-vitamin) og farveudjævnende C-vitamin er oplagt.

Min søster har døjet seriøst med mørke rande, så længe jeg husker. Det har aldrig været noget problem for hende, så længe der var en god concealer inden for rækkevidde og solbriller til at skærme mod uv-lys om sommeren.

### **LINJER OMKRING ØJNENE**

Linjerne er der hovedsagelig på grund af mimik – heldigvis. Fordi vi misser mod solen eller smiler til naboen. Opskriften er enkel: Sørg for at huden er fugtmættet, så hold ekstra øje med ingredienser som hyaluronsyre og glycerin i dit fugtserum eller din creme. Oven på serummet skal der solfaktor på om dagen. Gerne året rundt. Om natten er A-vitamin den ingrediens, der har tungest dokumentation for at kunne mildne linjer og styrke huden omkring øjnene, når den ser svækket ud – hvilket gudskelov ikke er det samme som at stryge dem lagenglatte.