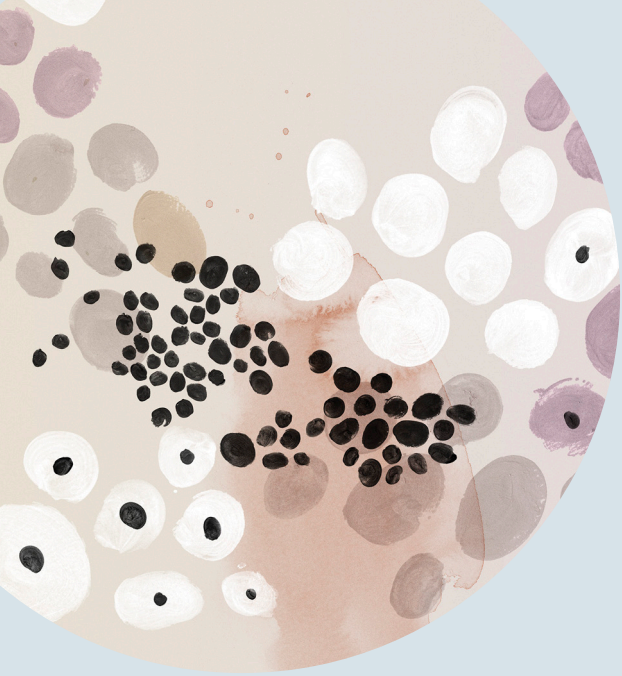
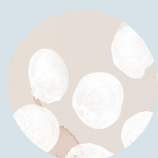
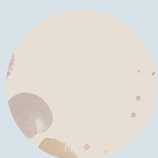




Anette Kristine Poulsen

@beautyspace

PLETFRI JA TAK



Pletfri - ja tak

Der findes ingen genvej. Til gengæld er det heller ingen mission impossible. Faktum er, at mange føler sig udfordret af et plettet betræk. For det er præcis sådan, det føles, når hudens pigment klumper sig pletvis sammen i ansigtet. Heldigvis er gode råd ikke dyre – de kræver kun tålmodighed og de rigtige ingredienser.

Eksperterne, du her vil møde, tæller hudlægerne Janne Touborg og Leslie Baumann sammen med dermatologisk sygeplejerske Else Marie Lissau – se mig som hende med den gule guidehat, der samler, tjekker og dobbelttjekker den uvildige, videnskabelige dokumentation.

Måske kender du allerede vedkommende fra spejlet? Den typiske, nordiske, lyshudede type. Hvis ja, så kan din hud sammenlignes med en hvid dug, hvor alt kan ses – også de kakaofarvede pigmentforandringer.

Dem, der gør, at det ikke længere er nemt at blive jævnt solbrun. Til gengæld er det nemt at ligne en, der har glemt at vaske sig, når hudens pigment slår sig ned, flyder mærkværdigt sammen eller sætter sig i større, mørke plamager.

Pletterne er blevet kaldt alt fra vor tids rynker til øllebrødskrigeriske alderspletter, og en af dem, der dagligt møder frustrationen, er underviser og specialsygeplejerske i kosmetisk dermatologi, Else Marie Lissau, som har en enkel løsning:

”Gå i kloster. Hvis du lever afsondret og væk fra sollys og lys i det hele taget, vil du se, hvor stor en forskel, det gør. Pigmentpletterne vil ikke have en chance.”

"Har du én gang haft pigmentpletter, vil de altid ligge latent og lure. Nogle gange kan bare en smule sollys fremkalde dem igen."
Hudlæge Janne Touborg

Okay. Det vil ikke virke for nogen. Vi vil jo for pokker have et liv og kunne bade, cykle, løbe, lege og tanke D-vitamin. Noget Lissau skam forstår, men uden dog at rokke sig specielt meget:

"Jeg forklarer altid for mine klienter, at det ikke er, hvad jeg gør i forhold til pigmentpletterne, der er det vigtigste. Det altafgørende er, hvad de selv gør. Og ikke gør," siger hun og forklarer, at man ingen vegne kommer, hvis pigmentplettestet hud stadig og vedvarende udsættes for sollys.

De 3 enkleste løsninger

Løsningen kræver en stenhård daglig rutine. Kigger vi på noget af det, der har fået solid videnskabelig opbakning, så er det at være konsekvent med at sprede et ekstra sikkerhedsnet ud bestående af SPF sammen med antioxidanter. Tjek derfor altid, at din dagcreme med SPF også indeholder antioxidanter eller sørg for et underlag med antioxidant-rig serum. Du kan også ty til den helt billige løsning: Dup grøn te på huden under din creme.

I alle de lyse måneder gælder hat, skygge og tøj stadig som den bedste beskyttelse mod pigmentpletter.

Om natten – i de lyse måneder – anbefaler Lissau at holde sig til hudforbedrende A-vitaminpleje, fordi den vil speede produktionen af nye, friske celler op.

Sæt ind i de mørke måneder

Bor du i et solrigt område, som eksempelvis den Miami-baserede hudlæge Leslie Baumann, lyder anbefalingen at arbejde med hudplejeprodukter udelukkende af den smørbare slags. "Jeg er ikke tilhænger af hverken lysbehandlinger, lasere eller nåleruller, når det gælder pigmentproblemer," siger hun og forklarer, at al skade,

også den kontrollerede skade fra eksempelvis en dermaroller, i værste fald kan irritere og dermed forværre pigmenteringen. Udfordringen er nemlig, at pigmentpletter, der bliver irriteret af behandlingsforsøg, kun har to valg: tilbagetrækning eller at svare igen ved at danne endnu mere pigment. En risiko der altid vil være et personligt valg.

Under alle omstændigheder byder Danmarks seks til otte mørke måneder på et lyspunkt for huden i forhold til at slippe af med pletterne.

Else Marie Lissau deler året op i behandling af pigmentpletter:

- Om vinteren: Når huden ikke bliver udsat for sollys, kan du bruge både AHA, A-vitamincreme, antioxidanter og blegecreme (det sidste er receptpligtigt). Evt. laser og IPL er også vinterbehandlinger.
- Om sommeren: Vær religiøs med antioxidanter og SPF i dagtimerne. Undgå eksfoliering som vil fjerne de øverste hudceller, der i sig selv giver en smule beskyttelse. Brug evt. bare blidt en vaskeklud.
- Hele året: Brug ansigtscreme med SPF. Vær i øvrigt opmærksom på, at hvis du først tager en anden fugtighedscreme på, så kan lysten dale til at smøre nok solbeskyttelse på. Om aftenen kan du til gengæld bruge cremer med mere aktive ingredienser.

Hvorfor kommer pletterne?

Triggeren kan være alt fra sol til prævention, hormoner, akne, inflammation eller medicin, og selv for fagpersoner kan årsagen til tider være svær at fastslå. Finder du den udløsende faktor (som eksempelvis en hormonspiral), er arbejdet selvsagt nemmere. Hvis du kender årsagen, er det en god idé at fjerne den, inden du begynder at behandle problemet. For måske forsvinder pletterne så af sig selv.

På tværs af triggere, er der tale om en ujævn, øget mængde af farvestoffet melanin, der ses som plettede misfarvninger. Hvor nemme de er at fjerne afhænger af, hvor dybt de ligger i huden. Typisk vil pigmentpletter forårsaget af eksempelvis akne ligge overfladisk, mens barndommens skoldninger kan ligge dybt.

Kosmetolog Jane Skjelmose fra beautyakademiet.dk har en smart måde at tjekke, om en plet ligger dybt eller ej: "Hvis jeg – bare med fingrene – strækker en plet, og den bliver lysere, så er det som regel tegn på, at den ligger i overfladen og kan behandles. Forbliver farven uændret under strækket, så er det straks langt sværere."

BEAUTYSPACE-LÆSER HAR KNÆKKET KODEN:

"Min udfordring har tidligere været, at pletterne ALTID kom igen, når jeg endelig var sluppet af med dem. Nu er jeg dog blevet permanent pletfri. Min metode har været at ændre mit mindset, så jeg – ligesom en ædru alkoholiker – nu ser mig selv som en pletfri pigmentplettet: Jeg er ultra bevidst om, at de altid ligger og lurar lige under overfladen, så jeg kører benhård rutine med AHA, A-vitamin, C-vitamin og solcreme, som var mine pigmentpletter værre end aldrig før. Det virker indtil videre med at holde dem i skak. Heldigvis er ovennævnte ingredienser jo også gode i allround hudpleje, så det er egentlig en win/win situation."

MADS JOHANSEN



Kend dit vinterhold på ingrediensniveau

Ingredienser, der forebygger og beskytter

Det er afgørende og 10 – nej, 1000 – gange lettere at forebygge end at fjerne pigmentpletter.

- C-VITAMIN er en beskyttende antioxidant, der samtidig har en lysnende effekt på huden.

Clinical, Cosmetic, and Investigational Dermatology, september 2015 (s. 463–470)

- NIACINAMID er det smarte ord for B3-vitamin, som i koncentrationer på minimum 2 pct. virker som et ekstraordinært godt værn mod pigmentdannelse og samtidig dulmer rødme.

Journal of Investigative Dermatology, maj 2017 (fra s. 116)

- LAKRIDSEKSTRAKT har dulmende, antioxidant-egenskaber pga. indholdet af såkaldt glabridin, der virker som en stopklods for accelerationen af pigmentpletter. God til sart hud.

Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology (s. 20, juli 2010) & Fitoterapia (s. 160-84, oktober 2013)

- HYALURONSYRE & GLYCERIN. God fugtmætning er afgørende, for at alt forbedringsarbejde kræver, at huden er i en fugtmæt grundform.

Journal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery, oktober 2007 (s. 1110-1119)

- AZELAINSYRE kommer fra korn og er en bakteriehæmmende syre, der bruges i flere lægemidler mod akne og rosacea. Nyder tung videnskabelig dokumentation for at virke beroligende, rødmedæmpende, farve-udjævnende og som stopklods for overproduktion af melanin.

Journal of Clinical Dermatology marts 2017 (s. 37-40)

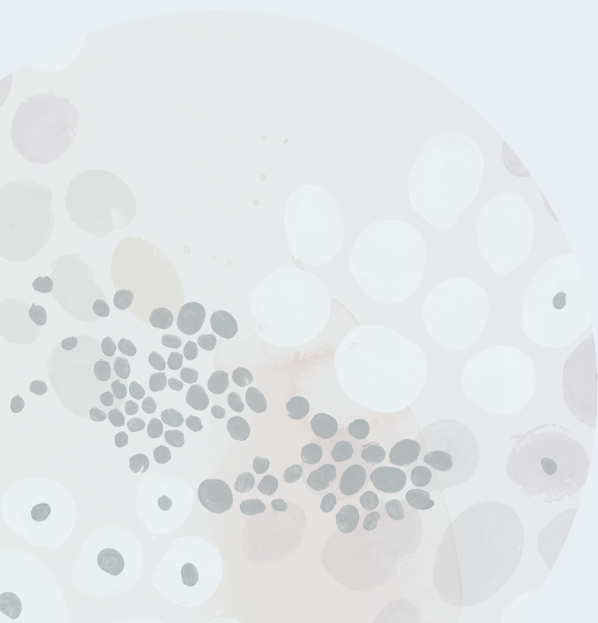
- SPF & ANTIOXIDANTER er det stærkeste makkerpar i dagtimerne, når det gælder kampen mod pigmentpletter. Det er billigere – og latterligt meget nemmere – at undgå pigmentpletter end at fjerne dem.

Journal of Investigative Dermatology Symposium Proceedings, august 2009, (s. 56-59)

Behandlings-ingredienterne:

- A-VITAMIN fås i flere styrker, men vil altid virke som et velopdragelsesvitamin, der får hudceller ude af balance til at opføre sig sundere og pænere. A-vitaminpleje booster desuden hudens produktion af kollagen, så den bliver friskere og mere fyldig.
- AHA dækker over en større gruppe af forskellige frugtsyrer og mælkesyre, som peeler overfladen af huden og dermed sætter skub i omsætningshastigheden af nye friske celler.
- BHA er forkortelsen for salicylsyre, der er en kusine til frugtsyrerne. Virker også peelende og er samtidig anti-inflammatorisk og god til at eksfoliere porerne. Et godt valg for sarthudede. Kan dog også kombineres med AHA.
- ENZYMER er en mild form for eksfoliering til dig, der måske finder frugtsyrer for skrappe. Findes især i syrerige frugter som ananas og papaja.

I hudlæge Leslie Baumanns digre videnskabelige værk Cosmeceuticals and Cosmetic Ingredients finder du en massiv mængde samlede kilder på både A-vitamin, AHA/BHA og enzymer.



Så...din opgave ultrakort:

- Den daglige, stenhårde hudplejerutine, er den absolut afgørende. Derfor: Hold øje med ingredienserne, der dokumenteret virker (de er listet under 'Kend dit vinderhold').
- Anskaf dig et zoom-spejl, uanset hvor ucharmerende det kan være. For det er måden, du nemmest selv kan se, om du gør fremskridt. Vælg en ugentlig tjekdag.

Og hvad du professionelt kan overveje:

Jeg har valgt at pege på bare to ting. Til gengæld er det to ting, jeg har god erfaring med. Både på mig selv og hvad jeg har observeret hos andre. Du kan også få skrappe laser-løsninger, ligesom der er kemiske peels hos hudlægen, men det er en anden boldgade, som – hvis du kaster dig ud i den – kræver grundig research.

Mine to anbefalinger er:

- IPL er en form for blitzlys, der doseres i små skud og føles som elastikker, der rammer huden. Her opvarmes det overfladiske af pigmentet og dør og fader ud, hvorefter huden bliver mere ensartet. Hvis pigmentet ligger dybere, vil behandlingen dog ikke hjælpe. "Her vil kun årevis brug af A-vitaminsmøre, blegecreme og solbeskyttelse hjælpe," lyder meldingen fra Else Marie Lissau.
- En god nålerulle kan hjælpe. Jokeren er dog, at det kan gå begge veje. Der kan ske det, som Baumann dystert forudsiger: At pigmentpletterne reagerer ved at blive kraftigere. Eller der kan ske det gode, at pigmentpletterne opløser sig og forsvinder. Blandt dem, der har gode erfaringer i at rulle huden i forhold til pigmentpletter, hører kosmetikerne Anita Falslund og Daniela Fraser. Få under alle omstændigheder professionel vejledning og instruks – skriftligt eller mundtligt.



EKSFO-
LIERING

SPF

FUGT-
MÆT-
NING

C-
VITA-
MIN

AZELAIN-
SYRE



Rækkefølgen der giver resultat



DAG:

1. Verdens billigste mekaniske eksfoliering får du ved at vaske ansigtet med en almindelig bomuldsvaskeklud (eller svamp) hver morgen med et blidt, fast tryk.
2. Derefter gælder det fugtmætning, hvor du kan lagre din hudpleje efter behov:
 - A. Først en fugtspray eller tonic-agtig lotion med ingredienser, der virker fugtbindende, altså tiltrækker fugt. Det gør bl.a. hyaluronsyre, glycerin og sodium pca. Gerne sammen med beskyttende antioxidanter.
Gode bud: Rønsbøls Tonic Mist (parfumefri), Elizabeth Ardens Miracle Mist eller Rudolph Cares Mist Delight (økologisk).
 - B. Så et fugtserum, der også indeholder fugtmættende ingredienser som hyaluron og/eller glycerin sammen med antioxidanter. Et ekstra plus vil her være lysnende C-vitamin.
Gode bud: Purely Professionals serum (parfumefri), Dermalogicas Biolumin-C Serum (parfumefri og med indhold også af peelende mælkesyrer) eller Pestle & Mortars Pure Hyaluronic Serum (parfumefri).
 - C. Børst tænder, så alt bliver absorberet og dub så evt. et produkt på, der indeholder ikke-irriterende azelainsyre. En ingrediens, der er særligt genial til dig, der er sart i huden.
Gode bud: Ducreys Depigmenting Intense Care og Paula's Choice Azelaic Acid Booster.
 - D. Derefter beskyttende dagcreme med antioxidanter og SPF. Nogle øn-

sker ikke, at SPF skal 'optage pladsen' for andre gode ingredienser i deres dagcreme, og vælger derfor at bruge en decideret solcreme efterfølgende. Du kan også følge Else Marie Lissaus råd og bruge en decideret solcreme. Vælg, hvad din hud har det bedst med (og kan absorbere). *Gode bud på dagcreme med SPF: Er din hud til den fedtede side, så overvej Murads Oil Free Sunblock SPF30 eller Avènes Cleanance SPF 30 (olie- og parfumefri). Andre gode valg tæller La Roche-Posays Pigmentclar UV SPF30.*

BRUG FOR EN SMUTVEJ – en helt enkel rutine?

Hold dig til vaskekluden efterfulgt af en dagcreme, der indeholder fugtmættende ingredienser, antioxidanter og SPF. Smør altid din hudpleje på, mens huden er en anelse fugtig. En ekstra (og pibbillig) antioxidant-beskyttelse er at dyppe en vatrondel i afkølet frisk grøn te og bruge den som hjemmelavet tonic under din dagcreme.



AFTEN:

1. Rens godt, dvs. ikke for kradsbørstigt, men så huden bliver ren. Evt. med en anelse peeling, der vil virke som en døråbner på det, du efterfølgende kommer på: *Gode bud: pHformulas E.X.F.O Cleanse (parfumefri).*
2. Peeling er den mest effektive metode til at få mindsket pigmentpletter. Afhængig af produkt og hud, må du vurdere om det skal være hver aften eller et par gange om ugen. Vælg et underlag af frugtsyrer i form af enten serum, forhåndsvædede vatrondeller eller ty til en ugentlig maske. *Gode bud: AHA (frugt- og mælkesyrer): Environs Revival Mask med mælkesyrer (parfumefri) eller Dermalogicas Rapid Peel Reveal kur (parfumefri).*

Et godt bud på salicylsyre er Paula's Choice BHA 2%

3. Hudfornyende afslutning med A-vitamin – enten med et A-vitaminprodukt, du allerede har og er glad for.

Alternativt har jeg sammensat et A-vitaminprodukt, sådan som jeg synes, det skal være. Med et max niveau af vitaminet i forhold til, hvad EU anviser – og pakket ind i beroligende ingredienser som bl.a. niacinamid.



Hvad med kroppen?

De samme principper gælder mere eller mindre. Blandt gode kropssera med frugtsyrer er REN's AHA Smart Renewal Body Serum og af A-vitamincremer har Beauté Pacifique en kropsscreme døbt D-Force Vitalizing Body Cream. Giv hænder, hals og bryst det samme som ansigtet.

Bonusinfo til dig med sart hud

Hudlæge og professor Peter Bjerring peger på salicylsyre (BHA), som er anti-inflammatorisk og dermed oplagt, hvis du har sart hud. Også azelainsyre og lakridsekstrakt er her værd at holde øje med – gerne både sammen med og i selskab med mild A-vitamin.

Det med småt

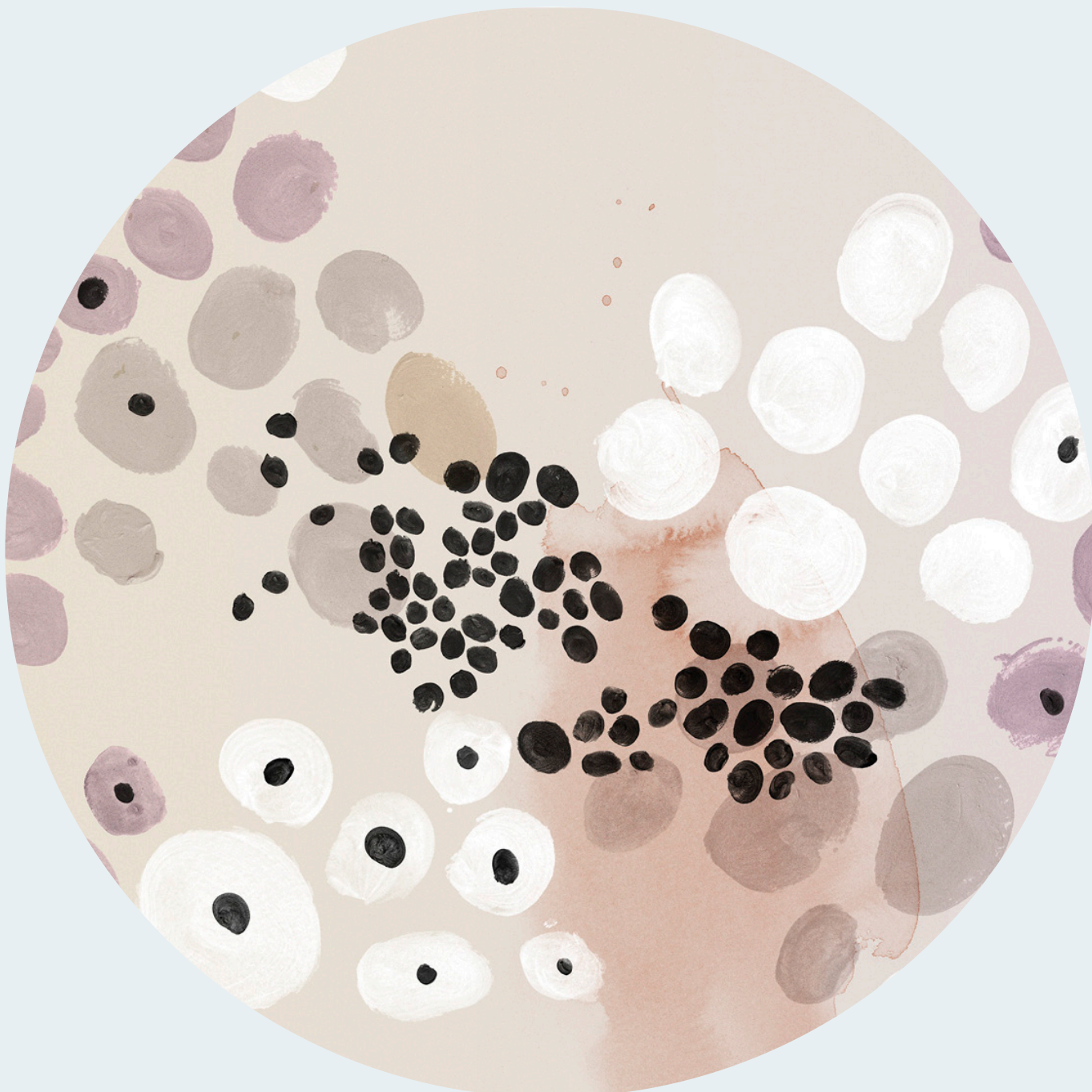
1. Grib i egen kind. Gå altid langsomt frem.
2. Tålmodighed. Du vil se en opklaring efter to til fire måneder, men slå tre til seks måneders tålmodighed til. Dybtliggende pletter fra barndommens solskader kan være umulige at fjerne.

Et quick fix?

Tjah. Det bedste bud vil være hjælpen fra en concealer.

Sammen med god arbejdslyst, får du verdens korteste wrap up:

- Vær altid beskyttet
- Hold ansigtet ude af solen (kropshuden skal nok sørge for det med D-vitamin)
- Gå efter ingredienser, der har dokumentationen i orden mht. pigmentering
- Pas på ikke at irritere huden. Investér i et zoomspejl, så du kan holde nøje øje.



Andre guides i serien er
Farvel pore-guide
Seriøst glattere hud-guide
Find dig ikke i akne-guide
som fås på **beautyspace.dk/shop**

