

Glattere hud, anyone?

Du får mig ikke til at sige noget grimt om rynker. Samtidig forstår jeg godt, hvis du har lyst til at mildne skarpe kanter og linjer for at propmætte dem med holdbar fugt. Jeg havde selv voldsomt brug for at gøre noget, opveje skaderne om du vil, da jeg stoppede mit overdrevne solforbrug for år tilbage. Det var i øvrigt præcis den samme følelse, som da jeg under graviditeten med min søn tog 40 kilo på. Aldrig har jeg levet i en osteklokke så fed og fuld af flødeskumskager, kærlighed og en uendelig ligegyldighed over for noget så overfladisk som 40 kilos ekstra sul på kroppen.

Virkeligheden sneg sig tilbage, barselsboblen forsvandt (heldigvis ikke kærligheden), og jeg fik brug for atter at være genkendelig. Blive mig selv på den måde, hvor man igen kunne snøre sine sko, uden at maven var i vejen. Det samme kan indlysende nemt gælde med rynker. Hvis man har været igennem en periode med søvnunderskud, slid eller som i mit eget tilfælde en mangeårig solrus, er det både fair og selvhelende at trække nu-gør-jeg-noget-ved-sagen-kortet.

Når det gælder huden generelt og rynker i særdeleshed, oplever jeg, at vi kan inddeles i tre lejre:

- **Dem, der higende interesserer sig for alt det, der er muligt at gøre.**
 - **Dem, der ikke kunne være mere ligeglade.**
 - **Dem, som pludselig får interessen med alderen.**

Det sidste er sket for min gode ven Christian. Han ville pludselig vide, om jeg troede, han kunne gøre noget ved sin hud? Ja, for pokker. Det er altid muligt at opgradere.

”Jeg vil nemlig ikke ende som Mikkels Mette,” lød det.

Hvis du spekulerer over, hvordan Mikkels Mette mon ser ud, skal du vide, at hun ser vidunderlig ud. Smilende, sportstrænet og seriøst solramt. Det sidste med dybe furer og linjer, der har tatoveret sig ned i huden, og det er dem, Christian pludselig har fået øje på.

Hvis vi et øjeblik dykker ned i rynkens fysik, opstår den som en uundgåelig følge af at fejre mange fødselsdage. At blive ældre. Hudens underliggende og ellers så elastiske fibre bliver slappere. Elastikkerne bliver møre, og på overfladen vil det ses som linjer.

Sol, røg, sukker og stress speeder den proces op. Så hvad er der at gøre? En hel del. Linjer kan der gøres noget ved. Også uden Botox og fillers, som efter min mening hurtigt kan gøre et ansigt uinteressant glatpandet og en smule karikeret. Mimik er en skattet og charmerende skønhedsfaktor, der er alt for farlig at pille ved.

Inden du går i gang:

Beslut dig først for, om du vil dyrke solen eller ej. Kinder-ægget med både at være solbrændt, fugtmæt og rynkefri eksisterer ikke, og de metoder, der

findes, virker kun i ly for solen. Det enkle og smarte er at holde ansigtet ude af strålerne, eventuelt ty til selvbruner, og så ellers lade kroppen få varme, moderat sol og livgivende D-vitamin. Den er jo i størstedelen af årets måneder pakket ind, hvorimod ansigt, hals og hænder altid stikker uden for kraven.

Sørg derefter for at have det basale, altså dit arbejdsgrundlag, på plads:

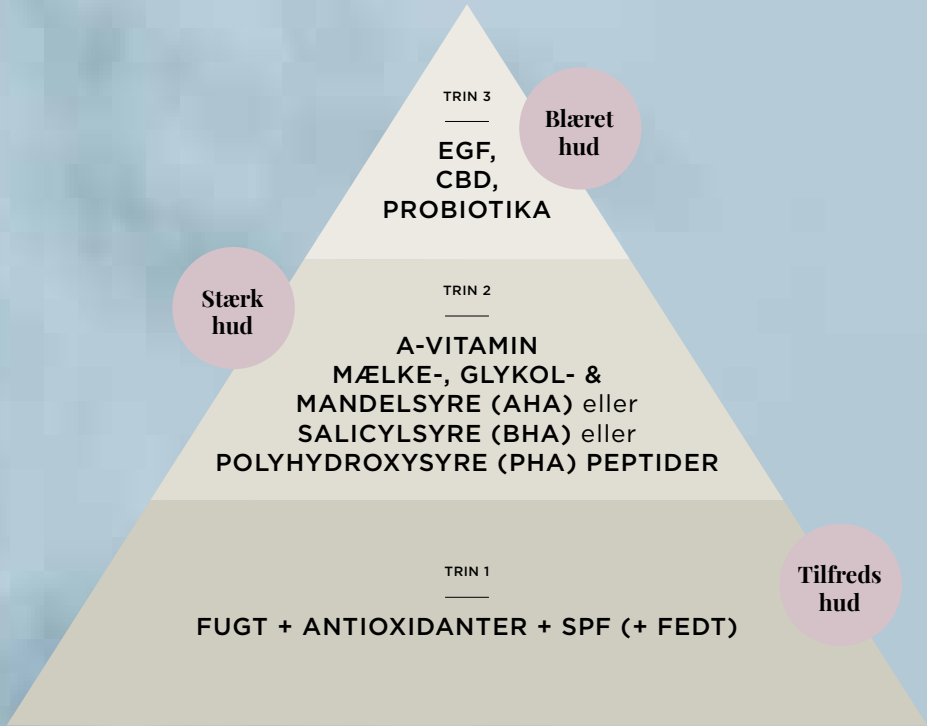
- **Hold huden fugtmæt ved at lade dine produkter have et indhold, der binder og tiltrækker fugt. Det gør eksempelvis ingredienser som hyaluronsyre, sodium pea og glycerin.**

- **Beskyt den derefter med antioxidanter og SPF i dagtimerne. Tjek både din ansigtsmist, serum og dagcreme for antioxidanter.**

Når det basale arbejdsgrundlag er på plads, er du klar til at gå videre med den lille håndfuld af ingredienser, der virker udglattende. Det er samtidig dem, du finder på Trin 2 og 3 i Hudplejepyramiden®, og som logisk vil give overvejende bedst mening at bruge om natten.

”Naturen går sin gang, og det rummer sin egen skønhed. Vi er biologiske væsner, og det bliver tydeligt med alderens forfald. Det er smukt. Eller i hvert fald delvist smukt.”

HANNE-VIBEKE HOLST, FORFATTER



Hudplejepyramiden® til glattere hud

Bearbejdet i samarbejde med professor og hudlæge Peter Bjerring.

Inspireret af psykolog Abraham Maslow og kemiker Joseph Lewis.

Mens de andre disser A-vitamin, kan du grine hele vejen hen til spejlet

Når noget virker, når noget har succes, kommer modstanden. Det gælder især for A-vitamin, som har sin egen mobbeklub af dem, der hævder, at det er en irriterende ingrediens for huden. Eller at den kun er relevant for dem med akne. Eller den værste, som jeg overhørte en salgsmedarbejder sige til en 39-årig kvinde: "A-vitamin er kun for gamle damer med rynker."

Til det kan man bare smile stort. For enten ved du allerede bedre, eller også kommer du til det lige om lidt – sammen med både videnskaben og ret mange nørdede personer med interesse for det multitaskende vitamin. Det gælder ikke bare de erfaringstunge A-vitaminproducenter, men også de nye i klassen. Som eksempelvis den hypede hudplejeserie Drunk Elephants stifter Tiffany Masterson, der på få år fik sat effektive hudplejeingredienser på dagsordenen. Hun siger sådan her:

"Som så mange andre var jeg forvirret og nervøs for ingrediensen. Jeg troede, at retinol (A-vitamin) eksfolierede huden. Det gør den ikke. Jeg troede, at du ikke kunne bruge den i dagtimerne. Det kan du. Jeg troede ikke, at du kunne blande den med frugtsyrer. Det kan du. Jeg ved nu, at A-vitamin er et powerhus af en antioxidant, som lærer cellerne, hvordan de opfører sig yngre."

Fik jeg sagt, at A-vitamin ikke behøver at være en specielt dyr ingrediens?

De 4 ingredienser, som gør størst forskel for din hud

#1 / A-vitamin

- FYLDER HUDEN UD

Sådan virker A-vitamin: Se vitaminet som en opdragende, cellekommunikerende ingrediens, der trækker al hud, på tværs af udfordringer, i retning af mere balance. Smurt på huden sørger det for, at der bliver produceret friske, velformede celler, samtidig med at produktionen af kollagen, hudens vigtigste byggesten, øges. Lige nu kommer alle pludselig med A-vitamincremer. Fordi ingen kan kimse af dokumentationen, og alle synes at have gavn af effekten.¹

Sådan bruger du A-vitamin: Måske har du hørt, at A-vitamin er bedst at bruge om natten, fordi det gør huden mere lysfølsom. Men det er en forenklet udgave af sandheden. A-vitamin i hudpleje gør ikke huden følsom over for lys. Faktisk er det modsatte tilfældet, fordi huden bliver stærkere. Huden bliver først lysfølsom, hvis du overdoserer og ender med en uheldig A-vitamin-reaktion, hvor huden skaller, bliver rød og irriteret. Gå derfor langsomt frem, så du opbygger tolerance.

Nogle varianter af A-vitamin (som eksempelvis retinol) er selv skrøbelige i forhold til netop lys. Men det er altså ingrediensen, ikke huden, så hvis du vil have fuldt udbytte af din A-vitamin-creme, giver det god mening at bruge den om natten. Gør du det om dagen, så husk SPF.

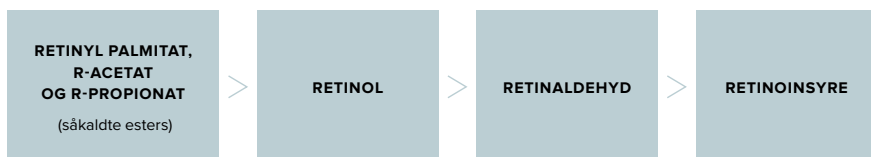
- Tolerance opbygger du ikke ved kun at bruge A-vitamin en gang om måneden eller som en weekend-treat, men derimod ved at bruge det dagligt eller hver anden dag. Hvis du er i tvivl om mængden, så fortynd dit A-vitaminserum eller creme med et helt almindeligt fugtserum. Eller gå efter et step-up system som eksempelvis det fra Environ.

- Hvilken styrke er bedst? Det smarte er, at alle former/styrker/varianter i kontakt med huden udvikler sig til aktiv A-vitaminsyre. Så igen: Hold dig til dem, der har specialiseret sig i vitaminet. For det er under emballeringen, det kan gå galt med risiko for at blive ineffektivt.

Gode A-vitamin-producenter tæller:

Beauté Pacifique, Dermalogica, Verso, Environ og The Ordinary.

A-VITAMINETS FORVANDLING I HUDEN



Op til 90 procent af det A-vitamin, vi i forvejen har i huden, er ester-formerne. På grund af vitaminets stofskifte omdannes det naturligt til retinol, derefter til retinaldehyd og endelig til retinoinsyre. Populært kan man derfor kalde de første former for pre-drugs, fordi de automatisk forvandler sig til den sidste version, retinoinsyren.²

#2 Frugtsyrer

- POLERER HUDEN OG GIVER GLANS

Sådan virker frugtsyrer: Der findes to former for peeling: Den mekaniske med en vaskeklud eller svamp og den kemiske, der med frugtsyrer forsigtig opløser og fjerner de allerøverste hudceller, der er bundet sammen. På den måde bliver vejen banet for nye, friske hudceller, samtidig med at du vil mærke en forfinet, glattere hudoverflade.³

Sådan bruger du frugtsyrer: Når du fjerner noget fra huden, sådan som frugtsyrer gør, bliver huden automatisk en smule mere lysfølsom. Derfor er det værd at overveje, om frugtsyrer overvejende hører til i de mørke måneder eller hele året rundt under ekstra SPF-beskyttelse. Jo mere, des bedre gælder ikke her, for overeksfoliering gør huden tør, rød, irriteret og nærmest gennemsigtig at se på.

Vælg den syre, der passer din hud:

- **AHA** (alfahydroxysyrer): Glykol-, mandel- og mælkesyre er de mest udbredte. Glykolsyre trænger dybere ned i huden end både mandel- og mælkesyre. Det gør den oplagt til tør, kreppt hud, der har tilbragt alt for mange år i solen. Kræver ekstra overvejelse, hvis du har sart, rød-mende hud.
- **PHA** (polyhydroxysyre) er et smart og moderne familiemedlem i AHA-gruppen. Den er nemlig mildere i forhold til irritationsrisiko og derfor god til dig med rosacea eller sart hud.
- **BHA** (salicylsyre) er en kusine til frugtsyrerne, men i modsætning til dem fedtopløselig og antiinflammatorisk. God til sart hud eller hud med forstørrede porer.

#3 Peptider

- KAN GLATTE OG FYLDE UD

Sådan virker peptider: Der er tale om et biologisk molekyle, som består af aminosyrer og bedst kan forklares som et lillebitte protein, der begejstrer hudlæger som eksempelvis professor Peter Bjerring:

”De er vanvittigt spændende, også selvom dokumentationen endnu ikke er så omfattende som for A-vitamin og frugtsyrer. Gennembruddet kom fra The University of Manchester, hvor en forskergruppe fremlagde uvildig dokumentation for det udglattende Pentapeptid-3, der gjorde hudplejemærket Boots No. 7 verdensberømt.”

Nogle peptider kan sammenlignes med lufthavnens kontrollårn, som ud over at signalere til flyene også har overblikket. Selvom de ikke har den samme tunge og omfangsrige dokumentation som A-vitamin, evner nogle peptider at være cellekommunikerende. I et hudplejeprodukt kan de derfor have flere forskellige funktioner, alt fra at stimulere produktionen af kollagen til noget så lavpraktisk som at fungere som transport-bærere for andre ingredienser. Et peptid virker sjældent irriterende på huden.⁴

Sådan bruger du peptider: Peptider indgår allerede i mange sera og cremer (tjek evt. de produkter, du allerede har). Og se dem som et ekstra stort plus eller hold øje med de producenter, der specialiserer sig i dem.

Gode peptid-producenter tæller: Tromborg, Dermalogica, Niod, The Ordinary og Olay.

#4 EGF

- ØGER KOLLAGENMÆNGDE OG ELASTICITET

Sådan virker EGF: EGF (epidermal growth factor) er et protein, der allerede findes i huden, hvor det bidrager til kollagenproduktionen, udglatter rynker og øger elasticiteten. Mængden af det daler med alderen.⁵

For små ti år tilbage skete der to ting, som gjorde udslaget for den her ingrediens. Dels publicerede den amerikanske hudlæge dr. Ronald Moy, blandt andet kendt fra The American Academy of Dermatology, en artikel om EGF med overskriften: 'It's the most amazing thing I've seen'. Og dels begyndte det at gå op for os, at brug af vækstfaktorer på huden langt fra er noget nyt.

Helt tilbage i 1986 fik forskerne Stanley Cohen og Rita Levi-Montalcini fra hhv. Sydafrika og Italien Nobelprisen for deres opdagelse af vækstfaktorer til medicinsk behandling af især brandsårspatienter.

Frem for at dyrke vækstfaktorproteinet i bakterier bruger islandske Bio-effect byg som rugemor for proteinet, og dermed bliver serummet, altså slutproduktet, plantebaseret. De vil sandsynligvis ikke blive ved med at sidde alene på den løsning.

Sådan bruger du EGF: EGF er en egoistisk ingrediens, men kan godt lide vand og gør sig derfor bedst alene på ren, fugtmættet hud. Bruger du den sammen med andet, så vent fem minutter, inden du smører andet på. Igen er der en undtagelse: Bruger du frugt- eller salicylsyre, skal de på først, fordi de fungerer som en døråbner.

Rækkefølgen, der giver glattere hud

Den stenhårde daglige kontinuitet er afgørende, og her kommer et erfaringsbaseret bud på en rutine, der giver resultat. Ikke kun på mig, men også på tusindvis af Beautyspace-læsere, viser de tilbagemeldinger, jeg får.

Den bedste rutine morgen og aften

MORGEN

1. EKSFOLIER HUDEN. Verdens billigste mekaniske eksfoliering får du ved at vaske ansigtet med en almindelig bomuldsvaskeklud eller svamp hver morgen – enten under bruseren eller ved håndvasken. Nogle aer, andre skrubber for hårdt, så find det tryk, der passer til din hud. Det er måden at få døde overfladeceller til at tage flugten og bane vej for nye friske hudceller og mere glød.

2. MÆT HUDEN MED FUGT. Først en ansigtsmist med enten hyaluronsyre, glycerin eller sodium-pca, der alle virker som fugtmagneter med evne til at tiltrække og binde fugt til huden. Gerne sammen med beskyttende antioxidanter.

Gode bud tæller: Pestle & Mortars *Balance Fine Misting Facial Spritz*, Rudolph Cares *Mist Delight*, Beauté Pacifiques *Superfruit Hydrating Face Mist* og Manyos *Ampoule Mist*.

Så et fugtserum, der også indeholder fugtmættende ingredienser som hyaluronsyre og glycerin sammen med antioxidanter. Et ekstra plus vil her være peptider, niacinamid og ceramider.

Gode hud tæller: *Purely Professionals Serum, Nilens Jords Serum Normal Skin, Clarins Double Serum og Amazing Spaces Formula B Serum.*

3. BESKYT HUDEN. Derefter beskyttende dagcreme med antioxidanter og SPF – og gerne også peptider og ceramider. Nogle ønsker ikke, at SPF skal 'optage pladsen' for andre gode ingredienser i deres dagcreme og går derfor efter en decideret solcreme. Vælg, hvad din hud har det bedst med og kan absorbere.

Gode hud på deciderede solcremer tæller: *Green Peoples Scent Free Sun Lotion SPF30*, og er din hud til den fedtede side, så *Murads Oil Free Sun-block SPF30* eller *Avénes Cleanance SPF30*. Har du tør hud, vil et par olie-dråber i din hudpleje (serum eller creme) gøre godt. Supplér gerne med fugt og SPF i løbet af dagen.

BRUG FOR EN SMUTVEJ?

Har du brug for en smutvej og en endnu mere enkel morgenrutine, så hold dig til vaskekluden efterfulgt af en dagcreme, der indeholder fugtmættende ingredienser, antioxidanter og SPF. Et enkelt priskærligt eksempel kan være danske Faaborg Pharmas ansigtscreme, der indeholder det hele, men nu ved du, hvad du skal lede efter. Smør altid creme på hud, der er en anelse fugtig.

AFTEN

1. RENS HUDEN Brug et halvt minut på at massere et mildt rensprodukt ind i huden. Skyl efter med lunkent vand.

Gode bud tæller: Tromborgs *Cleansing Foam*, Purely Professionals *Facial Cleanser*, Murads *Prebiotic 4-in-1 Multicleanser* og pHformulas *E.X.F.O Cleanse*.

2. BOOST HUDEN Du kan overveje at booste effekten af din hudpleje med et underlag af frugtsyrer eller salicylsyre i form af enten serum, forhåndsvædede vatrondeller eller en ansigtsmaske. Gå langsomt frem og ikke nødvendigvis hver aften, men se, hvad din hud tåler.

Gode bud tæller: Rodials *Vit C Brightening Cleansing Pads* (BHA+AHA), Comfort Zones *Sumblime Skin Peel Pads* (AHA), Ecookings *Peel Mask* (AHA), Dermalogicas *AGE Bright Clearing Serum* (BHA) og Karmamejus *Deep Peeling 'PHA' Mask*.

3. BYG HUDEN OP MED A-VITAMIN ... Så er det tid til A-vitamin som serum eller creme. Enten alene eller ovenpå frugtsyrer.

... ELLER MED EGF I STEDET FOR A-VITAMIN EGF har det dog anstrengt med fedtstoffer. Derfor skal stoffet alene på rensed hud, og det er det. Hvis du vælger at komme noget andet ovenpå, eksempelvis A-vitamin, så vent nogle minutter, inden du blander. Det fungerer fint for mange at kombinere EGF med AHA/BHA, men syrerne skal på først (så længe de er vandbaserede), og EGF kan smøres på umiddelbart efter.

Gode bud tæller: Environs *Retinol Serum* 1, Drunk Elephants *A-passioni Retinol Cream* og Bioeffects *EGF Serum*.

Jeg kan allerede her høre flere af mine venner sige, at det er for meget at huske på, inden de skal i seng. Det er det ikke. Vi taler om tre små step – godt nok med et par muligheder for at variere indsatsen – men stadig med en investering på maks. to minutter. Billigt i forhold til det, vi arbejder på.

Er du ambitiøs, så er det oplagt at supplere indsatsen med enten blitz-lampesystemet IPL, lavfrekvente svagstrømspulseringer eller såkaldt micro needling – på dansk: nåleruller. Se kapitel 10.

TIL DIG MED SART HUD

Hold dig til antiinflammatorisk salicylsyre (BHA). Enten sammen med A-vitamin i en mild, såkaldt ester-form, som eksempelvis Beauté Pacifique og Environ laver, eller vækstfaktorproteinet EGF. Jeg kan godt lide måden, hvorpå islandske Bioeffect blander EGF med fugtmættende hyaluronsyre og glycerin, for det giver sjældent toleranceproblemer. Økonomien i det er en noget anden historie.

Summa summarum

I utålmodig iver kan man få lyst til at gøre alt på én gang. Men det fører ofte til overbehandling. Helt kort kan den afgørende indsats opsummeres sådan her:

- Fugt + antioxidanter + SPF er det vigtigste om dagen.
- A-vitamin sammen med fugtforsegling det vigtigste om natten.
- Din rutine kan suppleres/erstattes efter behov med peptider, AHA/BHA og EGF.