

Pletfri

Mere end hver anden kvinde føler sig udfordret af et plettet betræk – for det er præcis sådan, det føles, når hudens pigment klumper sig pletvist sammen i ansigtet. Gode råd er heldigvis ikke dyre, for løsningen ligger hos en selv

Af Anette Kristine Poulsen

Hører du til den nordiske, typisk lyshudede type, så kan din hud sammenlignes med en hvid dug, hvor alt kan ses – også de forhadte, kakao-farvede pigmentpletter.



Pludselig en dag er de der. De spættede pletter. Dem, der gør, at man pludselig ikke længere bliver brun på samme måde som tidligere, men snarere ligner en, der har glemt at vaske sig, når hudens pigment slår sig ned i fregner, der flyder sammen eller sætter sig i større, mørke plamager.

Pletterne er blevet kaldt alt fra vor tids rynker til øllebrøds-krigeriske alderspletter, og en af dem, der dagligt møder frustrerede danske kvinder, er underviser og specialsygeplejerske i kosmetisk dermatologi **Else Marie Lissau**.

Så hvad er den bedste løsning?

“Det er at 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. Se, hvordan pigmentpletterne ikke vil have en chance,” siger hun og smiler af min højlydte indvending.

For vi vil jo for pokker leve, som i slentre ved vandet, cykle på arbejde, spille bold med børnene – og i øvrigt også tanke D-vitamin op.

Tålmodighed tæller

Else Marie Lissau nikker. Ikke videre forstående dog, men bare med beskeden om, at så må man jo vælge.

“Jeg forklarer altid 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.”

Man kan behandle og behandle uden det mindste resultat, hvis huden vedvarende udsættes for sollys.

Okay, så hvad gør vi så, hvis klostertorvet er udelukket?

“Slår tålmodigheden til i nogle måneder og sørger for, at din hud dagligt er beskyttet med både antioxidanter og solbeskyttelse”, siger hun og fastslår, at mens sommerens og sensommerens

FAKTA

De bedste ingredienser mod pigmentpletter

A-VITAMIN fås i flere styrker, men vil altid få 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.

C-VITAMIN er en beskyttende antioxidant, der i høje koncentrationer også vil virke lysnende på huden.

NIACINAMID er B3-vitamin, som i koncentrationer på minimum 2 pct. er anerkendt som en af de mest kraftfulde ingredienser til at modvirke uønsket pigmentdannelse og samtidig have en anelse farveudjævnende effekt på huden.

HYDROKINON er et lægemiddel, som en hudlæge kan udskrive. Det kræver omtanke og professionel vejledning, da huden kan reagere med rødme og irritation. Typisk varer et behandlingsforløb 4-6 uger.

SPF & ANTIOXIDANTER er det stærkeste parløb i kampen mod pigmentpletter, hvis de bruges i dagtimerne. Hver dag. Det er billigere, lettere – 1000 gange lettere – at undgå pigmentpletter end at fjerne dem.

AHA dækker over en større gruppe af forskellige frugtsyrer, som peeler overfladen af huden og dermed sætter skub i omsætningshastigheden af nye, friske celler.

stråler stadig brænder, er skygge, hat og beskyttelsen den eneste fornuftige behandling.

“Så kan det være en god idé om natten at supplere med pigmentdæmpende hudpleje som eksempelvis A-vitamin, der også speeder produktionen af nye, friske celler op,” lyder rådet.

Vigtigt med sæsonarbejde

Hvis målet er at behandle og altså fjerne og minimere pigmentpletter, så er det vigtigt at skelne mellem sommer og vinter. Og bor man eksempelvis i Miami som hudlæge **Leslie Baumann**, så anbefaler hun udelukkende at arbejde med hudplejeprodukter.

“Jeg er ikke tilhænger af hverken lysbehandling, laser eller dermaroller, når det gælder pigmentproblemer, måske fordi jeg bor i så solrigt et område.”

Forklaringen er, at al skade, også den kontrollerede skade fra f.eks. laser og dermaroller, kan irritere og dermed forværre pigmenteringen. Udfordringen er nemlig, at pigmentpletter, der bliver irriteret af behandlingsforsøg, kun har én måde at kæmpe på, og det er ved at svare igen med at danne endnu mere pigment.

Heldigvis er vi ikke i Miami, men i Danmark, hvor vores seksotte mørke måneder altså byder på et lyspunkt for huden.

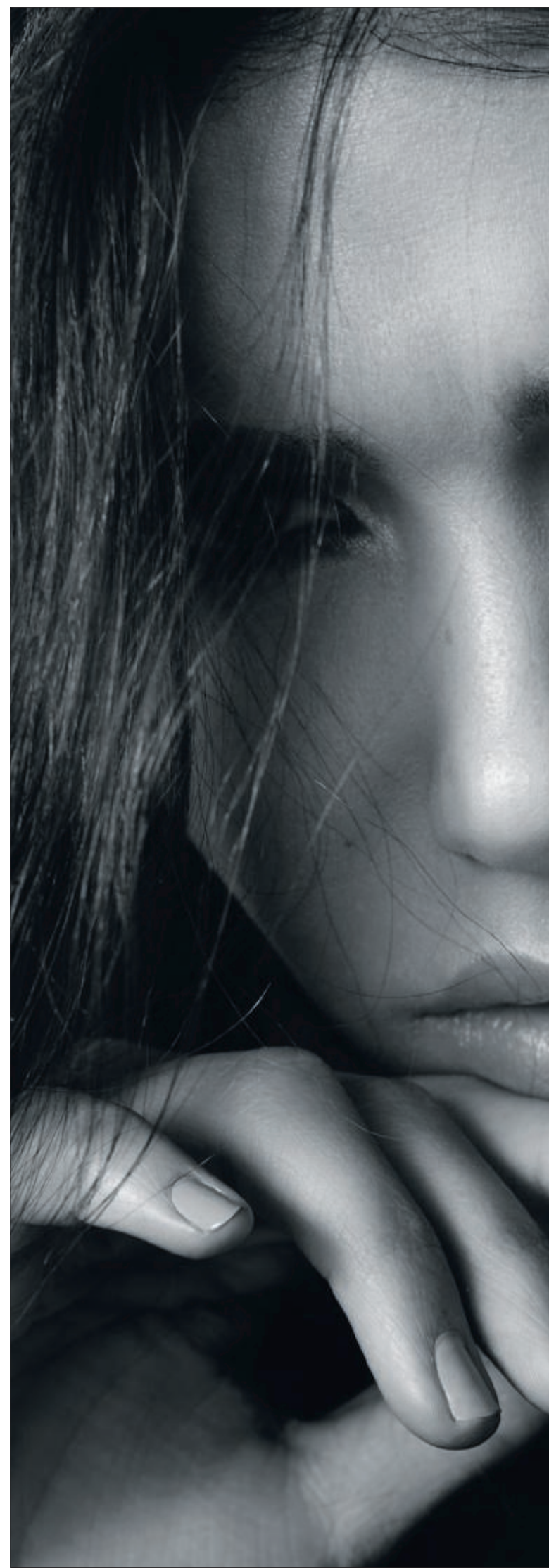
Men indtil mørket for alvor kommer i gang har Else Marie Lissau ud over solfaktor endnu en anbefaling: Hold igen med exfoliering. Netop i ansigtet har vi nemlig om sommeren brug for al den beskyttelse, vi kan få. Også den fra de allerøverste hudlag.

Krasse sager

Først hen på efteråret er det en god idé at supplere beskyttelse og A-vitamin med peelende frugtsyrer – gerne i et parløb nogle måneder, hvis huden er stærk nok og kan tåle det.

“Vær endelig opmærksom på ikke at irritere huden. Går det fint – dvs. at huden ikke er irriteret – men uden tilfredsstillende resultater, så er blegecreme med lægemidlet hydrokinon et oplagt næste trin”, forklarer hun.

Men med så krasse sager er det en balancegang. For der vil altid være risiko for bivirkninger ved



et lægemiddel – også her kan der opstå irritation.

Næste og sidste trin kan være at overveje en IPL-behandling, som er en slags blitzlys i små doser, der rammer den skadede hud. Her opvarmes det overfladiske af pig-

mentet, som dør og fader ud, hvorefter huden bliver mere ensartet. Hvis pigmentet ligger dybere, vil behandlingen dog ikke hjælpe.

“Det vil kun blegecreme og solcreme i årevis,” er meldingen fra Else Marie Lissau.



Det kræver arbejde at holde huden fri for pletter. Foto: Anne Nicolajsen

Vores anbefalinger



Bland selv-serumolie med bl.a. lysnende C-vitamin og hudfornyende A-vitamin (retinol) fra Kiehl's, 705 kr.



Peelende engangspads med frugtsyrer og C-vitamin fra Comfort Zone, 325 kr.



Peelingserum med glykolsyre (AHA) og genopbyggende, små proteindele (peptider) fra Lumixyl, 850 kr.



Antioxidantserum med en koncentreret cocktail af C-vitamin, phloretin og ferulasyre fra Skin Ceuticals, 1480 kr.



Beskyttende serumværn med niacinamid og lysnende C-vitamin fra Filorga, ca. 455 kr.



Ansigtsscreme med fugtmættende alger og SPF15 fra Juice Beauty, 369 kr.

Der findes måske nok forskellige metoder, hudplejere og holdninger, men at pigmentpletter er svære at komme til livs, er eksperterne helt enige om. Derfor kan anbefalingen koges ned til: Vær altid beskyttet, hold

ansigtet ude af solen (kropshuden skal nok sørge for det med D-vitamin), gå efter produkter målrettet pigmentet, og vær varsom med ikke at irritere huden. God arbejdslyst.

anpo@borsen.dk