



Overgangen, der varer ved

Af Helle Forum

“Overgangsalder” eller “menopause”, siger vi, og det får mange kvinder til at tro, at det er noget, der kun gælder en overgang eller en begrænset tid. Men sådan er det jo ikke. Begge ord dækker over en transformation fra en kendt til en ny, blivende og hidtil ukendt tilstand. Og når østrogenet daler i kroppen, reagerer huden, så det både kan ses og mærkes. Hvordan lægger man den rigtige strategi for at modvirke ubalancerne?

Første vigtige spørgsmål: hvad dækker ordet “overgangsalder” egentlig over, hvad er det præcist, der sker i kroppen – og hvilke følger får det i huden? Når det er på plads, kan vi gå videre til næste spørgsmål: Hvad kan vi så gøre for at modvirke fortrædelighederne?

Sisley’s internationale træner Françoise Kaden lægger ud med en kontant melding: “Man kan ikke finde et direkte svar på overgangsalderens mangel på østrogen gennem kosmetikken. Men man kan indirekte gøre noget ved konsekvenserne af hormonforandringerne ad kosmetisk vej”.

Lad os med det samme slå fast, at vi ikke er i afdelingen for “one size fits all”-løsninger. Den rigtige strategi vil i høj grad være et individuelt valg, hvor de fleste kunder vil være afhængige af god og omfattende rådgivning for at kunne vælge, hvad der i hver enkelts eget tilfælde føles rigtigst. Ikke mindst fordi der er stor forskel på, hvordan vi kvinder hver især reagerer på overgangsalderens forandringer. Nogle ønsker at bekæmpe dem med alle til rådighed stående midler. Andre forliger sig med, at tiden går, at det kan ses - og vil bare gerne sørge for stadig at holde huden velplejet og i så god form som overhovedet muligt.

Men lad os se nærmere på, hvad det hele handler om.

Hvad der sker i kroppen

Overgangsalderen – eller menopausen, klimakteriet – indtræffer statistisk ved de 51 år og refererer til en central “ikke-begivenhed”, nemlig menstruationens endelige ophør (man taler teknisk om endeligt ophør, når man ikke har haft menstruation i et år). Men en for kvindekroppen så markant begivenhed er jo ikke et resultat af noget, der sker fra den

ene dag til den anden. Menstruationens ophør er en følge af, at æggestokkene langsomt ophører med at producere østrogen, så den dalende østrogenproduktion har længe været et faktum – fra omkring de 40-45 år er der lige så stille blevet mindre og mindre af det helt centrale kvindelige hormon, som ikke kun holder os fertile, men også holder vores krop og hud til den ungdommelige side.

I huden er det østrogenet, der holder fibroblasterne aktive og dermed produktionen af kollagen og elastin oppe. Mindre østrogen betyder mindre aktivitet – mindre kollagen og elastin og en forringet evne til at reparere celledskader. Keratinocytterne i epidermis fornyes ikke så hurtigt, migrationen mod overfladen tager længere tid, hvilket betyder, at huden bliver tyndere. Samtidig betyder østrogenmanglen, at talgproduktionen daler, så hudens hydrolipide film fortyndes, og barrierefunktion forringes. Den bliver mere sårbar over for påvirkninger udefra og får samtidig sværere ved at holde på den livsvigtige fugt. Et forringet fugtindhold betyder igen en forringet udstråling/glød, for hudens fugtindhold afgør dens evne til at reflektere lys. Uden rigelig fugt kommer huden til at se trist og grå ud.

Også melanocytterne påvirkes. De mindskes i antal, og derfor kan huden ikke længere producere det melanin, der er dens naturlige forsvar mod UV-stråler. Den bliver altså mere udsat for solskader – og mere afhængig af hjælp fra dig i form af UV-beskyttelse udefra.

Men fordi østrogen også har en regulerende virkning på melanocytterne, kan pigmentdannelsen – når det ikke længere er til stede – blive alvorligt forstyrret, med pigmentpletter i større mængde til følge.

Og når østrogenet fylder mindre i det samlede billede, kan det maskuline hormon testosteron til gengæld brede sig. Det kan for nogen give øget tendens til fedtet hud – “voksen-akne”.

Generelt for både ansigt og krop gælder, at fedtdepoterne i subcutis omfordeles. I ansigtet kan det især give tyngde i kæbepartiet og tendens til “kalkunhals”, på kroppen får fedtet en tendens til at samle sig på maven. Men generelt er det tydeligt, at huden mister fylde, og når der er mindre til at fylde ud indefra, bliver rynkerne, sorry to say, altså bare mere synlige, og det ikke kun i ansigtet. Som en veninde en dag sagde til mig, “jeg havde aldrig troet, at jeg skulle få rynkede knæ!”.

Men det kan man altså også få. Og sådan har man meget spændende nyt at se frem til!

Herfra til lidt forskellige, relevante strategier.



Tænk i hudpleje...

Den ligger naturligvis lige til højrebenet for den typiske Kosmetik-læser. Men hvis vi skal kære et segment, hvor der for alvor kan være fornuft i at tænke i de hudplejemæssigt lidt mere avancerede baner, må det være her. Huden vil på dette stadium efter al sandsynlighed have flere behov end nogensinde før, og der må gerne være tænkt rigtigt godt over formlerne – huden vil vide at værdsætte det!

I øvrigt vil produkter til den modne hud ofte formå at tage højde for flere af nedenstående vinkler på en og samme tid, og det kan kræve et formuleringsmæssigt større arbejde, ligesom mange nok også er fristet til at bruge lidt ekstra lækre ingredienser. Det kommer der meget mere om nedenfor.

... men også i kosttilskud

Det suveræne ved kosttilskud er, at de ikke kun virker i afgrænsede områder, men over hele kroppen og dermed udgør en nem og meget grundlæggende, effektiv pleje – en form for "generel forsikring". Samtidig kan det indre udgøre en genvej til hudens dybere lag, som ofte kun nås med topiske produkter "ad omveje", fx via celtekommunikation – hvilket kan være effektivt nok, men på dette tidspunkt i livet kan man måske være særligt motiveret for at tage imod en "både/og"-løsning i stedet for en "enten/eller".

En klassiker i kategorien er *Imedeen Prime Renewal* med bl.a. kollagen hentet fra havets liv, hvor studier har dokumenteret fastere hud, mindre røde under øjnene, færre pigmentproblemer og en forbedret udstråling efter seks måneders brug.

La Forte fra *Beauté Pacifique* benytter en roibos-ekstrakt for dens evne til at forebygge tør, irriteret hud kombineret med kollagenopbyggende ekstrakt af hajbrusk, zink og A-, C-, D- og E-vitamin, som også er med til at stimulere kollagendannelsen, styrke immunsystemet og beskytte mod oxidativt stress.

Smuuk Skin er en ny spiller på markedet. Også de sigter med deres Youth Optimizer-tabletter på at stimulere hudens egen kollagenproduktion med marine kollagenpeptider, der er kombineret med bl.a. ceramider for at sikre en forbedret barrierefunktion.

Et andet produkt fra deres side, *PureSkin*, kan være relevant ved voksen-akne med sin anti-inflammatoriske og anti-mikrobielle virkning. Tabletterne bygger på ekstrakter af vindruerkerne, padderok, astaxanthin og zink. Tabletterne kan kombineres med *PureSkin Cleansing and Calling Oil Complex*, så der arbejdes synergetisk indefra og udefra.

Fra *New Nordic* findes *Collagen Filler* med kollagen fra marine kilder kombineret med ekstrakt af granatæble – en kilde til ellagsyre, som gør huden mere modstandsdygtig over for UV-stråler.

Og som et sidste eksempel, fra *Forever Living*: *Infinite Collagen Complex*, der indeholder hydrolyseret (nemmere optageligt) marinekollagen og C-vitamin for at befordre kolla-

gendannelsen. Det er kombineret med fugtende og ligeledes kollagenstimulerende saftkoncentrat fra cantaloupmelon, hvedeekstrakt med ceramider og biotin.

Tænk i fugt

I princippet kan man sige, at hvis vi livet igennem formåede at opretholde et optimalt fugtniveau især i dermis, ville fibroblasterne være sikret optimale livsvilkår, og vi ville få den optimale cellefornyelse med opretholdelse af den nødvendige mængde kollagene og elastine fibre. Men sådan er det ikke i virkelighedens verden for den menopausale hud. Her er fugtmangel som allerede beskrevet et centralt problem som følge af den tyndere hud med en forringet barrierefunktion.

Er løsningen så at tilføre fugt via hudplejeprodukter? Ja, naturligvis, men nok ikke via produkter, der primært eller alene fokuserer på fugt – de hører den yngre hud til. Den modne hud har mange andre behov, der også bør tilgodeses, så kravene til hudplejen stiger.

Til gengæld kan det være vældig fornuftigt at tænke i fugt ad alternative baner – indefra, og ikke blot i form af vand. Ifølge den amerikanske hudlæge Howard Murad har det vand, du drikker, nemlig svært ved at gøre noget godt for huden (det kan du læse meget mere om i hans bog *The Water Secret*). Vand, du drikker, løber – som du måske har bemærket – hurtigt igennem, mens "det vand, du spiser", optages langsomt og nemmere fordeles i kroppen. Tænk i masser af frisk frugt og grønt – en så simpel spise som agurk er ganske genial. Også fordi du ud over selve væsken, din kost indeholder, samtidig får tilført masser af vitaminer og mineraler.

Hyaluron Shots fra *New Nordic* indeholder hyaluronsyre – hovedbestanddelen i den fugtholdige grundsubstans, der omgiver cellerne i dermis og sikrer det fugtniveau, der får fibroblasterne til at føle sig godt tilpas, så det er et godt bekendtskab! Hertil ekstrakt af havtorn (kilde til vigtige fedtsyrer) og tagetes (fjøjlsblomst). Drikkeshots, der kan bruges som 30-dages kur.

Tænk i lipider

Lipider er fedtstoffer, og de er helt nødvendige, når det gælder om at tætte en hud, der er blevet lidt til den utætte side.

Klassikeren her er *Elizabeth Arden Advanced Ceramide Capsules*, men der sker selvfølgelig løbende nyt på området. *Comfort Zone* har netop introduceret to nye produkter i deres "overgangsalder serie" *Sublime Skin Hormon-Aging*, der modvirker tørhed, tynd hud og tabt volumen: *Oil Serum* og *Oil Cream* med bl.a. maracuja-olie indeholder begge *Cell-Support Technology*, en kombination af botaniske og bioteknologiske ingredienser, der fremmer kollagenproduktionen, tætnet huden og stimulerer cellernes D-vitamin receptorer for at modvirke, at huden bliver tyndere.

Tænk i kollagen/elastin

Det er selvfølgelig lidt at skyde sig selv i foden at lave en

opdeling som dette, for alt virker jo på kryds og tværs i dette univers, og du har allerede læst om øget kollagenproduktion flere gange.

Men derfor kan vi nu godt nævne nogle ekstra ingredienser, der kan være relevante her – som retinol, peptider og vækstoffaktorer.

Retinol, eller A-vitamin, er den klassiske ingrediens, når det gælder antiage til huden – effektiv, men med en uheldig tendens til også at skabe irritation og lysfølsomhed. Det er der naturligvis forsket meget i for at rette op på, og nye versioner, der er blidere og nemmere for flertallet at anvende, er dukket op – som det mindre problematiske, men også mindre effektive retinyl palmitat.

Pudderåserne har i deres nye A-Serum 2% og 5% brugt en endnu nyere og mere skånsom ingrediens, Granactive Retinoid, der er aktiv mod både rynker og pigmentpletter. Her er tanken, at du begynder med 2%-produktet for at tilvænne huden – for så senere at gå over til 5%, som naturligvis leverer ekstra på resultaterne. Men selv om ingrediensen er mere skånsom, består behovet for daglig solbeskyttelse som altid, når vi taler A-vitamin.

Peptider møder vi "overalt". Man kan kalde dem en mellemting mellem aminosyrer og proteiner. Aminosyrer ("kroppens byggesten") kæder sig sammen til peptider (2 aminosyrer = et di-peptid osv.), og når kæden kommer op på omkring eller over et halvt hundrede aminosyreled, har vi med et protein at gøre.

Et centralt produkt at nævne her er *Bioeffect* EGF, hvor EGF står for Epidermal Growth Factor. Det hudplejemæssigt helt særlige ved dette produkt er især, at vi ikke her som ellers nøjes med peptider med 2-3-4-5-6 led, som kan indgå i hudens opbygning af proteiner – men om et færdigt protein (bestående af 53 aminosyrekæder), og det gør det helt anderledes anvendeligt og effektivt for huden. Det er proteiner, der udløser og udfører opgaver i cellerne – de står så at sige for selve livets bevægelse og kan selv initiere handling. Forskellige proteiner har forskellige opgaver, kollagen fx af strukturel karakter, mens vækstoffaktor-proteiner sørger for cellekommunikation – udveksling af budskaber cellerne imellem.

Bioeffect EGF har en dokumenteret evne til at øge hudens tykkelse og er dermed særligt relevant i denne sammenhæng, hvor den manglende østrogenproduktion specifikt betyder, at huden bliver tyndere, mere tør og sart.

Tænk i nænsomhed

Den tyndere hud bliver nemt en mere sart hud, der måske begynder at reagere nemmere, at irriteres hurtigere. Her lyder anbefalingen at tænke i produkter med så få ingredienser som muligt. Et eksempel kunne være *Avène* Tolerance Emulsion eller Cream. Formulering som Sterile Cosmetics, hvilket betyder, at konserveringsmidler helt er undgået – en

stor lettelse for følsom hud – og seriens produkter indeholder i øvrigt højst 7 ingredienser.

Også hud med voksen-akne har behov for at blive behandlet nænsomt. Skal en særlig ingrediens i fokus her, bliver det niacinamid (B3-vitamin), en specialist mod akne-problemer. For at modvirke urenheder og afbalancere talgproduktionen kunne Niacinamide 10% + Zink 1% fra *The Ordinary* være et bud.

Tænk i anti-pigmentering

The Ordinary gør i øvrigt opmærksom på, at studier også peger på niacinamid som en effektiv ingrediens, når det gælder om at lysne hudtonen.

Men ellers har vi her at gøre med en produktkategori for sig selv. De fleste store serier har de såkaldte whitening- eller brightening-produkter i sortimentet. Men lige her i Danmark finder vi Ultimate Face Serum fra *Faaborg Pharma*, der har et højt indhold på 7% niacinamid kombineret med argireline ("botox på krukke") samt beskyttende, dulmende og fugtbevarende ingredienser som bl.a. planteolier og antioxidative vitaminer.

Tænk i UV-beskyttelse

Som indehaver af en moden hud skal man også i meget højere grad end tidligere indse, at UV-beskyttelse er blevet et dagligt behov og ikke kun noget, der har med udsættelse for sol at gøre. De nedbrydende UVA-stråler findes omkring os hele året i alle døgnets lyse timer – det er kun de forbrændende UVB-stråler, der for alvor stiger i antal midt på dagen om sommeren.

Her er alle SPF-cremer relevante – husk mindst faktor 15 herhjemme, i hvert fald om sommeren.

En lidt bredere vinkel repræsenterer *Dermalogica's* nye Prisma Protect SPF 30, der kombinerer UV-beskyttelse med en metode til at arbejde med lyset i huden for at give en smukkere glød. Dertil antioxidant-beskyttelse, fugttilførsel - og et fermenteret planteenzym fra salvie, der sætter ind mod pigmentproblemer, hvilket bringer os tilbage til foregående kategori.

Tænk i søvn

En forringet søvnkvalitet er også en af denne livsfases karakteristika. Man sover mindre, og mindre fast. Men da huden som bekendt kun for alvor kan genopbygge sig og reparere sine skader om natten, under søvnen, er det virkelig noget, der kan skubbe til den negative udvikling.

Igen må hver enkelt nok udforske, hvilke strategier der kan være effektive – om der skal skæres ned på kaffe eller alkohol - om det er det blå skærmlys, der pludselig bliver mere kritisk som forstyrrende faktor – om der måske skal tænkes i beroligende, søvnfremmende te inden sengetid – eller om den beroligende pudemist som & Now to Sleep fra *REN*, hvor æteriske olier hjælper med at befordre søvnen, lige er det, der skal til.



En alternativ strategi kunne være TryptoNat fra *Natur-Drogeriet*, et kosttilskud, der forbedrer muligheden for kvalitetssøvn. "I perioden op til at overgangsalderen sætter ind, og mens den står på, har utrolig mange kvinder problemer med at sove. Søvn er kortvarig og bliver ofte afbrudt. Nogen oplever uro og andre plages af hede- og svedeture. Fælles er, at deres egenproduktion af melatonin afbrydes. Det resulterer i nedsat energi og velvære, og nogle føler, at de ældes hurtigere og kan direkte se forandringer på huden", fortæller Annette H. Christiansen Rathcke, produkt- og uddannelsesansvarlig hos Natur-Drogeriet.

Udgangspunktet for produktet er den essentielle aminosyre tryptofan, en forløber til velværehormonet serotonin (om dagen) og søvnhormonet melatonin (om natten) kombineret med B-vitamin, magnesium, baldrian, ekstrakt af passionsblomst og kamille. Taget en times tid før sengetid vil tabletterne befordre indslumring og søvn.

Kigger vi på kosmetiske løsninger, er *Filorga* netop på vej med *Time-Filler Night*, et natligt specialprodukt mod rynker, sovemærker og hævelser samt træthedstegn i det hele taget, hvor bl.a. dildekstrakt er en effektiv elastin-boost og ekstrakt af passionsfrugt beskytter mod oxidativt stress og stimulerer lymfecirkulationen (herfra "detox-effekten").

Også deres *NCEF Night Mask* (tidligere *NCTF*) er relevant. Den er udviklet til hud i søvnunderskud og øger mængden af det søvnfremkaldende melatonin med ekstrakt fra silketræ. Hertil bl.a. hyaluronsyre og kollagenpeptider, der tilføjes med særlige kromosfærer, der sikrer dyb penetrering og langsom frigivelse af de aktive ingredienser.

Tænk i helheder

Nu har vi prøvet at bryde overgangsalderens mange problemstillinger ned i underafdelinger og håber, det har gjort det hele lidt mere overskueligt. Men de fleste produkter tager sig af mange ting på samme tid for mere generelt at kunne sætte ind mod de accelererende aldersforandringer. Derfor kan de være svære at placere ind. Her er seks stærke bud på produkter til den svage hud:

Shiseido's *Benefiance NutriPerfect* optimerer med udgangspunkt i hovedingrediensen Carnocine DP vilkårene for cellerne i dermis og epidermis og styrker derved den svagere hud.

Den eksklusive *Radiance Collection Cellular Radiance Cream* fra *La Prairie* indeholder et plantekompleks af rød-kløver, vild yam og søvllys, der kompenserer for det lavere østrogenniveau – kombineret med et udstrålingskompleks med flydende krystaller og pigmenter, der henter hudens tabte glød tilbage.

Sisley's *Sisleÿa L'Integral Anti-Age* serie arbejder på at forbedre cellernes livscyklus fra tre vinkler: Ekstrakt af silke-rosentræ øger energiproduktionen i mitokondrierne, ekstrakt af sommerlaurbær synkroniserer hudens biorytmer, og et gær- og sojaproteincomplex beskytter kromosomernes

Phytoøstrogen – delte meninger

Der er mange plantehormoner, som vi ved virker som østrogener i kroppen. De klassificeres i grupper: Flavoner, flavonoler, flavonoler, chalconer, lignaner, isoflavoner. Den almindeligste type af phytoøstrogener er flavoner, lignaner og isoflavoner, med de sidste som de stærkeste.*

*Kilde: *carolinefibaek.dk*

Phytoøstrogen, ofte udvundet af sojabønner, kan i vidt omfang kompensere for østrogenmangel i huden ved at binde sig til cellernes receptorer. Men som ingredienser i hudpleje deler de vandene, for kan de udgøre en risiko for kvinder, der er ramt af hormonfølsom brystkræft, eller er mængderne så små, at de er uden betydning?

Femarelle – der som bekendt ikke er et hudplejeprodukt, men et kosttilskud mod gener i forbindelse med overgangsalder - fortæller om deres aktive ingrediens DT56a, der er udvundet af fermenteret soja, at det kan bruges af alle uden forbehold, idet ingrediensen nok binder sig til østrogenreceptorerne, men ikke genkendes af kroppen som østrogen. Derfor kan tabletterne antages at bruges uden risiko for påvirkning af væv i fx bryster eller livmoder.



telomerer (kromosomerne er bærere af den genetiske information, der er ansvarlig for cellernes funktion og livslængde).

En nyhed fra *Plaisir* er *Beautiful Glow*-serie med dagcreme, natcreme, serum. Er målrettet hud fra 55+–65+, hvor "Matrixyl morphomics" er et kompleks, der reducerer især lodrette rynker i pande og ved mund samt smilerynker, mens andre ingredienser som bl.a. hyaluronsyre fugter og stimulerer cellefornyelsen og forbedrer elasticitet og fasthed.

Vichy's *Neovadiol*-serie kompenserer for overgangsalderens påvirkninger ved at arbejde på spændstighed, fylde og glød. Det sker især med *Compensating Complex*, der består af to særlige molekyler, *Pro-Xylane* for en fastere hud og *HEPES* for bedre exfoliering sammen med en fugtbinder og et derivat, der øger hudens naturlige produktion af lipider.

Et nyt mærke i Danmark, *Biologique Recherche*, har to særprodukter til huden i denne aldersgruppe, *Crème MSR-H* til henholdsvis ansigt og krop. Centrale ingredienser, der arbejder på hudens udfordringer, er et *Oxygenating Complex*, et iltkompleks, der stimulerer cellerespirationen, kombineret med ekstrakter af mimose, *Centella asiatica* og yam samt soja-isoflavoner.

Og om spanske *Unapologetic Luxury's* *Soberbia Spirit* lyder det, at "huden får alt på én gang". Det handler både om ingredienser fra naturens (herunder både "slangegift" og "snegleslim", guld og kaviar, men også fx alger og planteolier) og teknologiens verden (molekyler og peptider). 20 hovedingredienser virker i synergi. Med SPF 20 UVA- og UVB-beskyttelse.

