

## Rød og blussende hud er et stigende problem, og det samme gælder den mere ekstreme version, rosacea. Hvad er forklaringen, og hvad kan der gøres?

Den sikre og konkrete forklaring på, at stadigt flere oplever problemer i genren rød/blussende hud og rosacea, har ingen hidtil kunnet anwise. Men vi ved, at alle tre problemer har deres oprindelse i inflammation, og vi ved også en del om, hvordan inflammation opstår. Det ser ud til, at vi skal finde årsagerne i vores livsstil, i negative miljøpåvirkninger og/eller uensigtsmæssige hudplejeprodukter eller -rutiner.

”Når vi taler rød og blussende hud, kan vi dele op i to retninger”, fortæller holistisk hudterapeut Mona Tahtamouni fra Klinik Mynthe på Vesterbro i København, ”rød og blussende hud på grund af tørhed – eller

rød og blussende hud på grund af pustler og betændelsestilstand. Den første er langt den nemmeste at behandle, den sidste er mere kompliceret og kan tippe over i rosacea.”

Mona Tahtamouni er enig i, at vi savner en klar forståelse af årsagen. ”Jeg spørger altid mine kunder ind til deres dagligdag, deres nuværende hudplejerutiner, udefrakommende faktorer... hvis man for eksempel er kok og står mange timer i varme og fugtige omgivelser, kan det være en forklaring. Eller måske sidder man på et kontor med aircondition. Men nogle tolererer jo vilkår, som andre reagerer på, så der er nok også noget arv ind over”.

### Kan overrens være en afgørende faktor?

Der er ved at tegne sig et billede af, at når vi taler rød og

### Inflammation – når konstruktiv bliver destruktiv

Vi er vant til at tale om inflammation som noget negativt, og det er faktisk uretfærdigt, for det er et meget vigtigt redskab i immunforsvarets ”værktøjskasse”. Når immunforsvaret fungerer efter hensigten, er inflammation en kerneprocess i kroppens selvhelbredelse. Hvis et område angribes eller beskadiges, er inflammation midlet til at tilkalde de hjælpere, der kan få bugt med fx indtrængende mikrober og løse problemet.

Inflammation kan udløses af mange ting ud over konkrete skader fx af stress – og stress kan som bekendt igen dække over mangt og meget og både være af fysisk og psykisk art. Typiske symptomer på inflammation er varme, rødme, hævelse og smerte.

Helt praktisk er det cytokinerne, der igangsætter inflammationen. De transporteres med blodet frem til det sted, hvor der er brug for dem, og her vil deres tilstedeværelse tiltrække især hvide blodlegemer, leukocytter.

Immunforsvaret har både en ”tænd” og en ”sluk”-mekanisme for inflammationsprocessen, men hvis den tændes for ofte eller for kraftigt, vil der ikke indtræde det fald i antal af hvide blodlegemer, der skal til for at udløse ”sluk”-knappen. Tilstanden går fra at være forbigående til i stedet at blive kronisk, og fra at være en konstruktiv og helende proces i vævet, bliver den destruktivt nedbrydende – disponerende for en lang række uheldige tilstande, fra speed-ældning til de emner, vi beskæftiger os med her i artiklen, og mange ting derimellem.

# Ro på!

blussende hud, er et helt centralt behandlende tiltag at kigge på rensrutiner. Trevor Steyn fra Esse Skincare har et enkelt råd: brug aldrig et skummende rensprodukt på en blussende hud. Han forklarer det med, at skumdannende ingredienser virker for fedtopløsende og derfor fjerner for meget af hudens beskyttende talg, hvilket kompromitterer hudens barrierefunktion. Som nok bekendt kan det risikere at sætte gang i en ond cirkel med for høj fordampning indefra og indtrængen udefra.

Sådan ser Mona Tahtamouni også på det: ”Når mine kunder kommer med rød og blussende hud, som vi skal have bugt med, beder jeg dem først og fremmest om at gå hjem og kigge på badeværelshylden og skille sig af med vaskegeleer og skumrensende produkter, uanset deres pH.

Det er skumtensider, der giver den let strammende fornemmelse i huden efter rens. Mange tror, at sådan ”skal” huden føles bagefter, men det er en misforståelse, selv sart hud skal efter afrensning fortsat ”hvile i sig selv”. I

øvrigt har jeg aldrig forstået ideen med at bruge et affedtende rensmiddel for så bagefter at kompensere med fedttilførende creme. Når vi fjerner for meget, når huden affettes, giver det stress – og stress giver sarthed”, fortsætter hun. Vi er tilbage ved inflammationen.

”Og så skal vi som behandlere ikke være så bange for at fraråde kunder med sensitiv hud at peele. Min taktik er at O-stille huden, gå helt ned i gear og i en periode ikke bruge andet end et mildt rensprodukt og en creme. Der skal ”ro på”, så hudens egne, genopbyggende mekanismer får en chance for at komme i gang og et hensigtsmæssigt mikrobiom kan gendannes. Selve det at få styr på hudens uro og ubalance er helt fundamentalt og i sig selv den mest regulerende enkeltfaktor af alle”, slutter Mona Tahtamouni.

### Den drilske rosacea

Rosacea kan kaldes den ultimative udgave af rød og blussende hud og ofte ikke kun en gene, men en sand plage for dem, der rammes. Det kan ikke kun være kosmetisk skæmmende, men også føles meget ubehageligt.

De lærde søger stadig efter årsagen til problemerne. Længe var hårsækmidten *Demodex folliculorum* mistænkt. Det er en mide, vi alle har – vi arver den sandsynligvis fra vores mor ved fødslen, og det ser ud til, at den breder sig mere og mere hen over livet. Hos personer med rosacea har man dog konstateret en højere forekomst af *Demodex*-mider end normalt – op til 10 gange flere.

Men efterfølgende har man så fundet ud af, at det måske er mere tricky end som så: I miden lever en bakterie, *Bacillus oleronius*. Den danner molekyler, som har vist sig at udløse en immunreaktion hos rosaceapatienter – det kan således se ud til, at bakterien er den egentlige, udløsende faktor.

Danske bak skincare havde allerede ved lancering sidste år rosacea som et af de problemer, mærkets Day Care Oil var aktiv overfor. Den ene af bak skincares to grundlæggere, Charlotte Vedel, fortæller: ”Rosacea er ikke en veldefineret diagnose, og sygdommen er ikke særlig vel beskrevet eller forstået immunologisk eller mikrobiologisk. Men den minder lidt om



Rosalique 3 in 1 Anti-Redness Miracle Formula vandt sidste år nicheprisen i Danish Beauty Award. "Skjuler rødme, men kan mere end det. Cremen dækker på så fin en måde, at det bliver muligt ikke at bruge makeup" og "Attraktivt – også for mænd", sagde dommerne bl.a.

akne og kaldes også voksenakne. Jeg tror, det er en sygdom med meget individuel patogenitet. Vi vil så gerne have, at "one size fits all", men der er bare store, individuelle forskelle.

Vi har fået en del spontane tilbagemeldinger fra kunder om, at Day Care Oil med vores levende Lactobacillus-bakterier LB244R har virket på deres rosacea – nogle har helt kunnet droppe deres receptpligtige creme. Forklaringen er sandsynligvis, at rosacea oftest er Staphylococcus-inficeret (LB244R modvirker Staphylococcus aureus) kombineret med, at Lactobacillus virker anti-inflammatorisk. Endvidere er de lægemidler, der anvendes til rosacea, organiske syrer – derfor giver det god mening, at syrerne fra mælkesyrebakterier vil have en effekt.

Ud fra vores gode erfaringer har vi lige lanceret en probiotisk olie direkte til rosacea, Rescue Oil Rosacea-prone Skin. Her kombinerer vi vores egne to stammer levende Lactobacillus-bakterier, LB356R og LB244R, med antiinflammatoriske olier. Begge mælkesyrestammer danner de små, frie fedtsyrer og organiske syrer, som har god effekt på huden og det "gode" mikrobiom. Derudover kan LB356R mere specifikt co-aggregere med (dvs. binde sig til og dermed inaktivere) patogene ribotyper af Cutibacterium acnes – med andre ord den "skåner" de gode, ikke-patogene stammer – det virker! Vi kombinerer den så med LB244R, netop fordi Staphylococcus aureus også er problematisk både i akne og rosacea".

Det er nok ikke det sidste, spændende om mikrobiom, mælkesyrebakterier og bekæmpelse af patogene bakterier, vi hører.

## Blide renseprodukter

**Sensitive Cleanser** fra Esse Skincare. Ingredienslisten nævner bl.a. aloe vera, glycerin, jojobaolie, marula frøolie, mælkesyrer, solsikkeolie og fermenterede mælkesyrebakterier (probiotiske lysater). "Ingen behøver i virkeligheden andet og mere end den her", siger Mona Tahtamouni fra Klinik Mynthe.

Den kærnemælksbaserede **Buttermilk Cleanser** fra Organic Apoteke indeholder derudover fx rosenvand og rosenolie, solsikkeolie-, soja-, mandel- og kokosnøddolie, glycerin og sheasmør. Fin og blid afrensning, der også vil give en blid, enzymbaseret exfoliering, hvis den får lov at sidde på huden i 10 minutter. Vent med den side af sagen, til der er ro på huden!

Olie-elskende **Votary** har i serien en **Cleansing Oil**, der skal masseres ind i huden og vaskes af med den medfølgende vaskeklud, vredet op i varmt vand. En mild og beroligende sag med bl.a. solsikke-, abrikoskerne-, jojoba- og vindrukerneolie og blomsterolier fra rosengeranium og kamille.

MUTIs nylige bud på renseprodukter, der holder mikrobiomet i balance, er **Micellar Water** og **Gentle Milk Cleanser**. Den første er nem afrensning med en pH på 5,4 og sojaprotein til at berolige og styrke hudens lipide lag samt **ε-peptidkompleks**. Den anden fokuserer på, at utilstrækkelig afrensning også kan være årsag til mikroinflammation og tilbyder skånsom effektivitet med abrikoskerneolie og igen Mutis **ε-peptidkompleks**, antiinflammatoriske og beroligende ingredienser samt antimikrobiel phytoekstrakt fra bitterappelsblomst, og med en pH på 5,5.

## Blandt årets nyheder

A-Derma **Cutalgan** er målrettet hud, der ikke kun er tør og strammende, men også plaget af egentlig smerte. Ultra-beroligende takket være den WHO-ankendte lægeplante peruviansk lian i kombination med A-Dermas Rhealba Havrekiems ekstrakt. Sprayen danner et lindrende "kompres" over det berørte område, effekten holder op til 6 timer. Kan bruges overalt, i ansigt som på krop, af alt fra babyer til voksne.

Avène har udvidet sin Anti-Redness serie med **Anti-redness Unifying Cream** med SPF 30, der dæmper rødme, blussen og varmeformelse samtidig med at kamouflere à la BB-creme.

Fra La Roche-Posay er kommet **Toleriane Ultra Dermallergo Serum**, hvor få ingredienser i hensigtsmæssig mængde sikrer både tolerance og effekt. Med neurosine og osmolyte, beroligende ingredienser, der findes naturligt i kroppen, samt glycerin.

Nyt fra Darphin er en 28-dages behandlingskur, **Intral Rescue Super Concentrate**, med fokus på at genoprette balancen i hudens mikrobiom og derved modgå sarte eller urene hudtilstande. Med botanisk Calm Complex og fermenterede mælkesyrebakterier (formodentlig i form af probiotiske lysater).

**Bioskin DermaSerum** og **Zeoderm Skin Repair Moisturiser** fra det engelske, naturbaserede mærke Salcura sørger i kombination for fugt, antioxidanter og intens næring til ekstremt tør hud, bruges først 3-4 gange dagligt for hurtig effekt, trap herefter ned til 1-2 gange dagligt.

bak skincare's nye **Rescue Oil Rosacea-prone Skin** er en probiotisk olie udviklet til bekæmpelse af rosacea, der kombinerer to stammer levende Lactobacillus-bakterier med antiinflammatoriske olier. ■

