

**Vi bliver af flere eksperter betegnet som en træthedsgeneration, der ganske enkelt har glemt hvordan vi lader op igen – en tilstand der kan mærkes, men bestemt også ses aftegnet i vores ansigter. Og det har fået kosmetikindustrien til at udvikle hudpleje til træt hud.**

Af Mikkel Hydebrandt

Hvis man kigger helt firkantet på det, så er det lige nu, at kvinder i 30-40 års alderen til fulde nyder de kvantespring, der er blevet taget siden anden verdenskrigs afslutning. Kvindefrigørelse og ligestilling har efterhånden gjort deres til, at kvinder i dag har nået et punkt, hvor de kan tage kontrol over hvert eneste aspekt af deres liv, hvad enten det gælder karriere, parforhold, familie, venskab eller krop osv. Det er en generation af kvinder, der ikke bare *kan* gøre hvad de vil, de *vil* også gøre det – og *gør* det! Ifølge Jolanta Bak, der er grundlægger og CEO af Intuition, en international konsulentvirksomhed, der specialiserer sig i innovation og fremtidsforskning, handler det om, at kvinder i dag har for-

en fornuftig reaktion på for eksempel fare, fordi den hjælper os til at være i beredskab, så er det stress på den lange bane, der virker ødelæggende: "Vores krop hensættes i en tilstand, hvor den ganske enkelt har svært ved at genopbygge skader og styrke immunforsvaret. For en intensivpatient betyder det en sværere helingsproces, lige som det for en hjertepatient betyder, at organismen er ustabil, hjertet mangler ilt og slår uregelmæssigt". Kroppen fungerer ganske enkelt langsommere, når den er under kronisk stress, hvad enten du er alvorligt syg eller ej. For din hud betyder det, at den bliver dårlig til at danne barriere og reparere sig selv. Den bliver simpelthen træt helt ind i cellerne!

# Opladning til dit

mået at tage en arketyrisk kvindes rolle (moderen) og har kombineret den med en moderne version af femininitet. Det har skabt en hidtil uset kvindetype, der besidder en reel magt i forhold til den verden, hun lever i, hvad angår alle sociale relationer, karriere og familie.

## Så meget at gøre og så lidt tid...

Selv om den nye kvindetype med masser af power er vældig positiv, så har hun også store udfordringer. Jolanta Bak beskriver det som et spændingsfelt mellem at ville have karriere, familie, en perfekt krop og masser af givende venskaber, hvor kravet og viljen til at *performe* 100% på alle niveauer er en selvfølge. Resultatet er at *performance* bliver *over performance*, hvor de mange muligheder for at yde en top præstation opleves som et pres i stedet. Og ikke kun et mentalt pres som i stress, men også som et fysisk pres, der sætter sig i kroppen som en dyb træthed. Og det er en træthed, der ikke bare kan mærkes, men også bliver synlig på overfladen.

Og hvad har det med skønhed at gøre, tænker du måske? En god nats søvn og man er frisk (og ser sådan ud) igen? Ledende overlæge på Rigshospitalet Per Thorgaard, der i en årrække har forsket i indvirkningen af musik på smerteoplevelsen hos intensivpatienter og som stressregulering hos hjertepatienter, er ikke i tvivl om, at vedvarende stress – også den man oplever i dagligdagen – påvirker hele organismen. Og i sidste ende også vores hud. For selv om stress kan være

## Skin concern: Træt hud

Hvis man følger bare lidt med i kosmetikbranchen, så er det tydeligt, at der dukker enkelte *buzz words* op, der udpeger forskellige tendenser og som følges op af specifikke produkter. I de seneste par år har vi fx haft pigmentforandringer og rødme i huden som såkaldte *skin concerns*. Og nu venter altså træt hud – eller *fatigue* – lige om hjørnet som næste store tendens inden for hudpleje, der lægger sig mellem fugtpleje og egentlig anti-age, fordi den behandler træt hud, ikke gammel hud. Det, der er anderledes ved denne tendens, er, at den tager udgangspunkt i et mere helstøbt billede af forbrugerens egentlige behov – for strengt taget er et vedvarende stress og jag jo ikke et hudproblem, men en

## Shhh... Quiet Please

Jacob Gurevitsch og Poul Reimann er mændene bag musikerduoen Quiet Please. Musikken fungerer som en slags musikalske antioxidanter, hvor hvert 15 minutter lange musikstykke hjælper dig til at gear ned igen. Musikken er blandt andet udviklet i samarbejde med overlæge Per Thorgaard, og deres næste fælles projekt omhandler musik til ambulancer. Cd'en koster 159 kr. på [Quietplease.dk](http://Quietplease.dk).

## Du ser træt ud - tegnene på træt hud

- anstrengt udseende, anspændte ansigtstræk
- mindre udstråling
- træt udseende hud – noget som andre bemærker ved, 'du ser træt ud'
- ujævnt hudbillede
- synlige hudporer
- mindre fin hudstruktur
- huden føles rå

livstilstand, der så at sige har sat sig i betrækket. Hudplejegiganten Biotherm har taget føringen med et helstøbt hudpleje-koncept, der hedder Skin.Ergetic, som blandt andet er udviklet i samarbejde med neuropsykiateren David Servan-Schreiber. Ifølge Servan-Schreiber bundler træt hud - der blandt andet udmønter sig i manglende udstråling, ujævn farve, synlige porer og grov og rå tekstur - i en vedvarende

*Skyn Iceland The Antidote Quenching Daily Lotion - serien er specielt udviklet til at helbrede og genopbygge en kronisk stresset hud.*



*Origins Vita Zing – opkvikkende ansigtscreme med lidt farve, så du ser frisk ud med det samme!*

*Vichy Antiox – dagcreme med beskyttende antioxidanter og en lille smule farvepigment, så huden ikke bare plejes frisk, men også får øjeblikkelig glød.*



# trætte ansigt

træthedstilstand, hvor vi har mistet fokus på regenerering, lige som et batteri, der løbes helt tørt, men aldrig bliver helt ladet helt op igen. Og selvfølgelig kan en creme alene ikke afhjælpe alle generne ved at være træt og udkørt – men den kan hjælpe huden til at genvinde noget af sin tabte udstråling og hjælpe den til at regenerere sig selv. Derudover anbefaler David Servan-Schreiber en kombination af ordentlig og regelmæssig søvn, kost, fysisk aktivitet og dyb vejrtrækning til at bekæmpe både indre og ydre træthedstegn.

## Antioxidanterne i spil

Hvad er det så en creme mod træt hud kan gøre? Det hemmelige våben er antioxidanter – og masser af dem! For når hudcellen bliver træt, så den fungerer langsommere, formår antioxidanter at kickstarte huden på celleniveau samtidig med, at den bliver beskyttet mod yderligere skadelige påvirkninger. Hos Biotherm er det antioxidanten sulforaphan, der anvendes, og det endda i så høje doser, at forbrugeren selv skal blande det i serummet, så det bibeholder sin styrke trods en begrænset levetid – et andet nyt koncept, der også titter frem som trend og hedder 'fresh cosmetics'.

Så selv om kvinder i dag er garvede multitaskere, kan der alligevel være brug for at hive i håndbremsen, for husk på, at trætheden sætter sig i cellerne – helt inde i kernen på dig – og det kan både mærkes og ses...

*Biotherm Skin.Ergetic – antioxidanter til dagen, detox til natten – og et serum efter 'fresh cosmetics'-devisen.*



*Kérastase Chronologiste – enten som hjemmehårkur, der lægger op til zen-agtig nydelse eller som spa-behandling hos frisøren. Og den skal i øvrigt også på bedste 'fresh cosmetics'-vis blandes i brugsøjeblikket, så den er ekstra kraftfuld!*

