



Det som er sunt for resten av kroppen, er også sunt for huden, skriver **Pernille Nylehn**.

# Drømmen om et strykefritt ansikt

**N**oen sier at kosmetikkavgiften er frivillig skatt på idioti, og det kan være noe i det. Hvert år kjøper vi kosmetikk og toalettartikler for 4 milliarder kroner, og det er rimelig å tro at kvinner står for mesteparten. Reklamen retter seg også i stor grad mot kvinner, selv om det virker som menn også er blitt mer jålete.

Jeg mener ikke at det er galt å pynte seg. Jeg bruker også litt sparkel og maling i fjeset nå og da. Litt til hverdags, mer til fest. Men mye av det som markedsføres, og som vi kjøper, gjør oss ikke penere i det hele tatt. Jeg tenker først og fremst på kremer som skal redusere eller fjerne rynker og aldring, cellulitt og andre uønskede hendelser i huden.

**KJÆRE MEDSØSTRE**, bruk pengene på noe annet. Disse kremene virker ikke, enkelt og greit. Eller, de kan tilsynelatende virke en kort periode, men da er det antagelig fordi de tilfører huden økt fuktighet. Hvis de i tillegg virker oppstrammende (eller astringerende, på kosmetikkspåket) kan huden bli litt glattere. Men det er bare så lenge kremen er på huden, man må altså bruke den hele tida hvis den skal ha effekt. Og dyre kremer er absolutt ikke bedre enn de billige.

Hvorfor får vi rynker? Fordi vi smiler og ler og er sinte og sure og glade og tygger og snakker. Og når vi har holdt på med det i en del år, skrives det inn i huden, ikke på overflaten, men i de dypere lagene. Og i motsetning til det kosmetikkprodusentene prøver å innbille oss, trenger ikke hudkremene ned i huden, de når ikke lenger enn til overhuden, som i praksis består av døde celler. Altså: når vi smører oss med antirynkekremer til tusenvis av kroner, er det bare overflaten vi smører, og det er ikke der problemet ligger!

Appelsinhud, eller cellulitt, er også en tilstand som oppstår dypt i huden, og all verdens hudkremer og peeling løser ikke problemet.

**DET SAMME** gjelder hår: shampooprodusentene sier ofte at hårpleieproduktene deres trenger inn i hårstråene og reparerer dem innenfra ved å tilføre vitaminer eller glykoproteiner eller Lurium. Det er bare tull. Hår er også dødt vev.

Hvordan skal man da unngå rynker? Hvis vi mot formodning skulle få til ikke å bruke ansiktsmusklene hele livet, ville vi ikke fått rynker, men da ville vi neppe fått venner heller, for et menneske uten ansiktsuttrykk er ikke et menneske. En del bruker Botox (som faktisk er en livsfarlig nervegift) som lammer ansiktsmusklene i det området hvor det sprøytes inn. Da blir man jo riktig glatt og pen, dog uttrykksløs. Og så får man håpe at behandleren vet hva han gjør og ikke bruker mer enn den mikromikroskopiske dosen som er trygg.

Det finnes også et utall av kirurgiske metoder, laser, micropeeling, fillers. Hver sin smak. Og hver sin lommebok.

**OGSÅ DE** som ikke vil gå til så drastiske skritt kan gjøre noe, men da må det forebygges. Vi vet at mye soling gjør at huden blir mindre elastisk. Det samme gjør røyking. De to viktigste rådene mot rynker er derfor å beskytte seg mot sola og å stumpe røyken. Videre er det viktig med et sunt kosthold, grønnsaker, frukt og fisk, og unngå for mye søtsaker og fett. Det samme gjelder for appelsinhud, men her er også mosjon viktig. Med andre ord – det som er sunt for resten av kroppen, er også sunt for huden!

Det aller billigste rådet er å se seg i speilet og si til seg selv: Skjønnhet kommer innenfra.

**Pernille Nylehn** er spesialist i allmenntilleggsmedisin. Hun arbeider i Rehabilitering Vest i Haugesund

[pernille.nylehn@kleppnett.no](mailto:pernille.nylehn@kleppnett.no)