

slik behandler du voksenakne

Lær hvordan du klarer huden, samtidig som du forebygger tegn på aldring!



visste du?

- Huden din oppfører seg annerledes når du blir eldre, derfor må du også behandle den på en annen måte.
- Jevnlig eksfoliering (men ikke for mye), fukt og høyaktiv hudpleie - kombinert med en sunn livsstil - kan bidra til å klare akne og jevne ut huden.

Bruker du fortsatt de samme akneproduktene som du gjorde da du var tenåring? Da fungerer de mest sannsynlig ikke slik de en gang gjorde. Det er fordi huden din oppfører seg annerledes når du er voksen, og du må behandle den deretter for å få gode resultater.

Voksenhuden skiller seg fra tenåringshuden ved at den også ofte har problemer som sensitivitet, dehydrering og pigmentering - noe som er veldig vanlig blant voksne. På grunn av at celledyringen går saktere jo eldre du blir, bruker voksenhuden lenger tid på å heles enn tenåringshuden - noe som betyr at merker etter kviser og rødhet kan vare lenger, og gjøre at aldring i huden blir mer synlig.

Kronisk stress er det første du må ta tak i for å klare akne. Stress er den største kvise-triggeren fordi det kan stimulere talgproduksjonen og hormonelle svingninger, samtidig som det kan svekke huden evne til å reparere seg selv.

Etter du har fått bukt med stresset - skaff deg en daglig hudpleierutine som jobber målrettet med hovedårsakene bak akne: overaktive talgkjertler (overflødig talg), overflødig døde hudceller, aknefremkallende bakterieflora, kronisk inflammasjon og post-inflammatorisk hyperpigmentering. (Den siste er det som forårsaker langvarige og standhaftige merker etter kviser.)

Se etter multifunksjonelle produkter som inneholder ingredienser som salisylsyre, som bidrar til å fjerne døde hudceller, bentonitt eller kaolinleire som reduserer overflødig talg, tymol og terpineol som bidrar til å redusere talg og kvisefremkallende bakterier, niacinamid og heksylresorcinol som klarer post-inflammatorisk pigmentering og lindrende planteekstrakter som te-tre og lakris.

Jobb inn gode vaner.

Reduser aknen med disse gode vanene:

Har du post-inflammatorisk hyperpigmentering eller arr?

Det er lett å forveksle post-inflammatorisk hyperpigmentering med arr, men de er veldig ulike. Tenk på hyperpigmenteringen som fargeforandringer, og arr som ujevn hudstruktur. Hyperpigmenteringen gir et merke på huden som kan være alt fra rosa til mørk og nesten sort. Et arr gir et uthevet område eller fordypning i huden, og kommer av underskudd eller overskudd av hudvev. De fleste tilfeller av hyperpigmentering kan reduseres over tid med eksfolianter eller ingredienser som heksylresorcinol og niacinamid. Arr kan ikke fjernes med kun hudpleie hjemme.

1. Rens sminketøynene dine jevnlig, vask putetrekket ditt en gang i uken og desinfiser telefonen daglig for å minimere kvisefremkallende bakterier.
2. Unngå ingredienser som lanolin, isopropyl-myristat (vanlig i pudder), mineralolje (som kan hindre at døde hudceller forsvinner) og parfyme (en ingrediens som vanligvis irriterer).
3. Pass på at du ikke vasker ansiktet ditt med varmt vann, overeksfolierer eller behandler huden for aggressivt. Dette kan gjøre at huden din blir for tørr og kan trigge irritasjon, noe som kan føre til rynker.
4. Hold huden godt fuktet - en dehydrert hud vil ikke bare føre til flere fine linjer, men vil også stimulere talgproduksjonen i huden.
5. Unngå å tette porene og forårsake tilstoppinger ved å trene uten sminke og rense huden godt etter trening.
6. Ha en sunn livsstil - så mye som mulig. Det betyr å få mer søvn, ha et balansert kosthold, drikke mer vann, begrense inntak av koffein og ikke røyke. Klarer du alt dette vil veien til klar hud bli mye kortere!

Active Clearing er Dermalogicas beste våpen mot både kviser og relaterte tegn på hudaldring. For å finne ut hvilke produkter i Active Clearing-segmentet som er ideelle for DIN hud, besøk en profesjonell Dermalogica hudterapeut for å få en Face Mapping® hudanalyse og en skreddersydd hjemmerutine til huden.