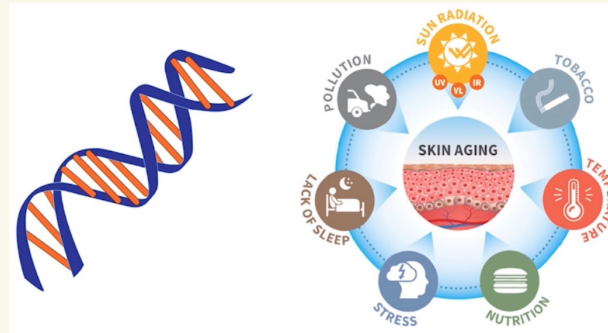


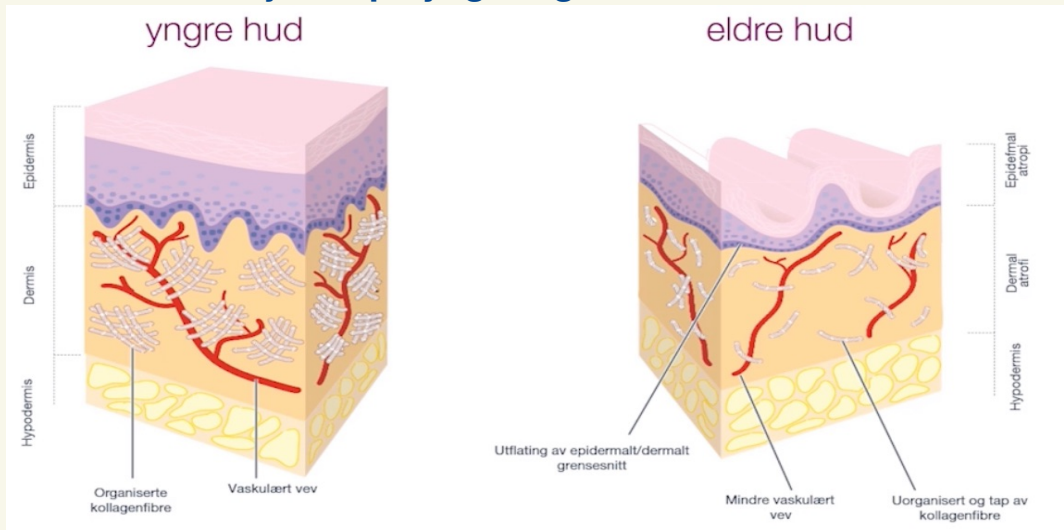
02 Digital Hudsamling - Dermalogica Anti-age

To hovedfaktorer som påvirker hvordan huden aldres:

1. Omtrent 50% av aldring er genetisk
2. Resten er et resultat av vårt eksposom (livsstil)

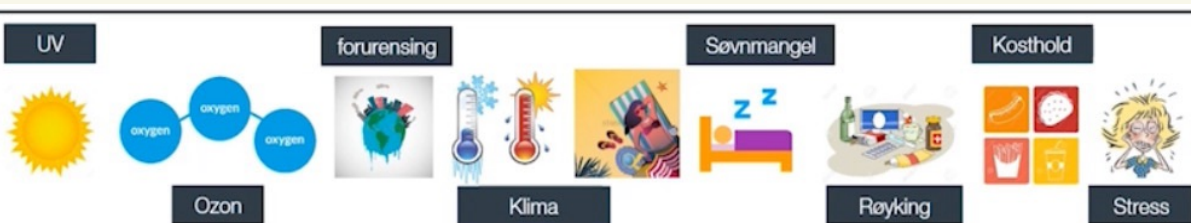


Forskjellen på yngre og eldre hud:



Faktorer som påvirker huden vår hver dag

UV, Ozone, forurensing, klima, søvmangel, røyking, kosthold, stress



1. **Disse faktorene danner frie radikaler i huden** som er reaktive oksygenmolekyler (ROS) og kan forårsake celledskader som øker fine linjer, rynker og ujevn hudtone
2. **Vi har også hudens egne nedbryningsenzymmer Matriks Metalloproteinaser (MMP)**, som blir mer aktivert etter hvert vi blir eldre og når huden blir eksponert for UV-stråler. Disse enzymer bryter ned kollagen og hemmer produksjon av nytt kollagen.
3. **Vi har også Advanserte glykerte endeprodukter (AGEs)**, som er glukose i vevet som danner kryssbindinger med kollagen. Disse enzymene fører til nedbrytning av hudens strukturer og gir fine linjer, rynker, tap av elastisitet og ujevn hudtone.

Huden i 20-årene

- **Optimal hud og kollagenproduksjon**
- Fukt, glød og fylde
- Talgproduksjon godt regulert
- Fine linjer rundt øyne

Råd og tips for 20-årene

20-årene er viktig tid for å forebygge aldrings tegn. Da er det to viktige elementer:

1. Høy solfaktor hver dag
2. Grunnleggende hudpleierutine



Huden i 30-årene

De første alders tegn kommer som regel i starten av 30-årene:

- Kollagenproduksjonen reduseres med 1% per år og hudfornyelsen går saktere.
- Tørrere og mer dehydrert hud enn i 20-årene
- Tydeligere rynker, særlig rundt øyne og munn
- Hyperpigmentering kommer til syne

Råd og tips for 30-årene

- **Øke hudfornyelsen:** Peeling er viktig
- **Stimuler kollagenproduksjonen:** C-vitamin
- **Øye-produkt:** Hyaluronsyre
- **Beskyttende dagkrem:** med høy solfaktor hver dag.



Huden i 40-årene

- **Synlige linjer og rynker, også uten mimikk**
- Redusert talgproduksjon og tørrere hud
- Mer ujevn hudtone og hyperpigmentering
- Couperose kan bli synlig
- Reduksjon i fasthet og spenst
- Hormonelle endringer (menopause).

Råd og tips for 40-årene

Serum og målrettede aktive produkter:

- vitaminer inkl. A-vitamin
- peptider
- Syrer
- Antioksidanter

Har dokumentert effekt
for å motvirke hudaldring



Huden i 50-årene og +

- **Stor reduksjon i kollagen og elastin (pga. overgangsalder og tap av østrogen)**
- Tynnere, tørrere og mer sensitiv hud
- Aldersflekker
- Mindre fyllstoffer i huden (hyaluronsyre og fettvev).
- Grovere hud og større porer.

Råd og tips for 50-årene og +

- **Aktive produkter:** unngå overbehandling
- **Rikere og mer beskyttende produkter:** styrker hudbarrieren og lindrer
- **Fukt, fukt, fukt!**
- **Høy solfaktor!**

Ingredienser mot hudaldring:

- A-vitamin, C-vitamin
- Solfilter
- Antioksidanter
- Peptider
- Planteekstrakter
- Ingredienser som peeler

Tips for flott hud i alle aldre

- Tilpasset grunnleggende hudpleierutine: dobbel rens og fuktighet
- Fjerne døde hudceller (eksfolere)
- Boost fuktighet og glød
- Forbedre spenst og elastisitet
- Beskytte mot fri radikal-skader
- Begrenset inntak av sukker
- Ikke røyk
- Solfaktor hver dag!