



**Lise Grosman**  
Lise hører til dem, der i Danmark har skrevet længst tid om skønhed og sundhed, bl.a. i ALT for damerne, Femina, I Form og Søndag, og Lise Grosman har også skrevet fire bøger.  
Du kan følge Lise på hendes blog, **BeautyBlog.dk**



## Din hud passer på dig – passer du på den?

Som udvendigt organ præsenteres huden konstant døgnet rundt for udfordringer fra miljøet omkring os, men også indre stress påvirker balancen. Derfor er det vigtigt, hvad vi selv gør ved den – eller ikke gør. Har du styr på skønhedsvanerne?

Vores hud har mange vagtposter. Som for eksempel mikrobiomet, hvis fredsmæglende og produktive rolle man får stadig mere indsigt i. I overhuden spiller Langerhansceller som immunforsvarets vagtpost en rolle ved allergi men også for at indkalde immunforsvarets elitekorps. Huden har også mange livsvigtige sansereceptorer, og nye studier har afsløret, at cellerne endog har lugtreceptorer. De har vist sig at være aktive i forbindelse med vækstfak-

torer og sårheling, hvor man har set effekt med sandalore, en syntetisk udgave af sandeltræ. Men effekt på hårtab ser også lovende ud. Det er blot få eksempler på hudens kompetencer, hvortil også hører, at den har cannabinoide receptorer og melatonin. Det siger alt sammen noget om, hvilken betydning vores krop til lægger huden. Uden denne fantastiske barriere, så døde vi.

## Bakterier mod bakterier

C. acnes-bakterien driller rigtig mange og behandles ofte med kradsede og udtørrende produkter. Men danske Bak Probiotic Skincare giver den kamp med levende probiotiske bakterier. Nærmere betegnet LB356R & LB244R, som de kalder de mælkesyrebakterier, som de har udviklet og patenteret. De binder sig til og udkonkurrerer henholdsvis C.acnes og Staphylococcus bacterium, som også kan skabe problemer i aknehud.

*Bak Probiotic Skincare Rescue Serum Acne-Prone Skin, 299 kr. for 30 ml.*



## Hudens ABC

Tre vitaminer har skrevet sig ind i hudplejen med grundig videnskabelig opbakning. Det gælder det pigmentlysnende C-vitamin, som har afgørende betydning for dannelsen af kollagen (de fedtopløselige typer er bedst til det sidste). Og niacinamid/B3 kan notere pigmentlysnende, sensitivitet, akne, ar og måske UV-immunbeskyttende effekt. Og så er der A-vitamin, den nok bedst underbyggede anti-ageing ingrediens, fordi det er et vækstvitamin, der fremmer celledeling og giver stærkere og bedre fugtet og beskyttet. Environ Skin EssentiA indeholder foruden retinol også C-vitamin og flere antioxidanter og kommer i step-up-system 1 til 5, så huden kan tilpasse sig.

*Environ Skin EssentiA koster omkring 450 kr. for 50 ml. Forhandles på kosmetologklinikker og privathospitaler.*



## FUGT SKAL DER TIL

Optimalt fugtniveau i huden af afgørende for alle celledfunktioner. Således bør hudens yderste lag indeholde 10-15 procent for at varetage sine barrierefunktioner. Netop hudens sunde økosystem er fokus hos en ny dansk hudplejeserie, Aii Care. Seriens udvikler Steen Jorsal har en master i Pharmaceutical Medicine, og hans forskning har ført ham frem til at lave vandbaserede sera med blot lidt fedtstof. Og vel at mærke fedtstof af den slags huden bruger til at danne ceramider. De udgør 40-50 procent af den sunde huds lipide barriere og har afgørende betydning som celle-sammenbindere. Bruger man derimod fede cremer sætter man denne naturlige proces ud af funktion, mener Steen Jorsal. Alle produkter har både økologisk Ecocert, Svanemærket samt Allergy Certified certificering.

*Aii Care har priser fra 495 kr. til 595 kr. Forhandles på aiiacare.com samt visse kosmetologklinikker og privathospitaler.*



## GØR DET NÆNSOMT

Huden er alt andet end et hylster af døde celler, den er registrerende og aktiv døgnet rundt. Alt sammen vigtige funktioner, der hæmmes ved hidsig og hyppig rens. Man bør derfor seriøst overveje om eksfoliering bør være en del af ens hudpleje. Denne rensbalm indeholder lutter naturlige planteolier samt plantesmør plus et E-vitaminrigt pudder af abrikoskerner (der er ikke tale om en scrubeffekt).

*UpCircle Cleansing Face Balm, 195 kr. for 50 ml. Forhandles i Magasin, magasin.dk og andre steder på nettet.*

## ONDT I HUDEN?

Covid-19 virus fik os alle til håndvask og håndsprit mere end mange gange om dagen. Huden mister al den beskyttelse, der ellers er indbygget i den fra vores eget hjælpsomme mikrobiom til fugtbindende og pH-stabiliserende salte og syrer samt barrierefedt. Det må man prøve at rekonstruere med carbamid/ureal med lav pH-værdi, som har den ekstra fordel, at uønskede mikroorganismer trives skidt i surt miljø. Heling og barriere hjælpes yderligere med cremer med panthenol samt plantesmørtyper eller mineralske fedtstoffer. Produkterne er også velegnede ved eksemhud.

*Faaborg Pharma Carbamid Creme 10% koster 60 kr. for 200 ml, Panthenol Salve 90 kr. for 100 ml og Helo Creme 90 kr. for 200 ml.*

*Forhandles på apoteker.*



## Sol er sund i rette doser

Her i Danmark higer vi klogt nok efter sol, når den endelig varmer og kan give os D-vitamin og lade os mentalt op. Mange higer også efter at få kulør, og her kan det blive farligt. Ingen hud er skabt til at solbage og slet ikke vinterbleg hud. Det er nu, vi skal huske solråd og solcreme. Det er lykkedes danske Karmameju at skabe en solserie udelukkende baseret på fysisk/mineralsk/reflekterende filter, som ikke hvidter huden men heller ikke indeholder nanopartikler og silikone. De er 'coral friendly' og produceret i samarbejde med økologiske landbrug og laboratorier. De fås med SPF 15 og 30 til ansigt og krop samt som BB Face Cream SPF 30 i to farver plus Pre- og After Sun Serum.

*Karmameju Sun har priser fra 139 kr. til 299 kr.*

