



- om
- nyt & nyttigt
- ansigt
- krop
- hår & negle
- makeup
- duft
- sundhed
- grosmann i det grønne
- faqs

Spot en heroingrediens

08/07-2020 Af Lise Grosmann 12 kommentarer

Den står sjældent på forsiden, så du må kigge på bagsiden

Der er nok ikke den cremeformulør, der ikke kender panthenol = provitamin B5 og ved, at den ingrediens gør en hel del bedre end mange. Så man kan ikke sige, at panthenol er overset, men du ser det sjældent fremhævet som hyaluron og et andet medlem i B-familien, B3 eller niacinamid. Og når panthenol står på forsiden, så er det som regel på

produkter til meget tør eller skadet hud.



Eksempler på produkter, der viser panthenol på ingredienslisten, og der er mange flere, men det er kun få af dem, der praler af det på forsiden.

Selv om det kan sætte en ingrediens i bås, så siger det noget om en fantastisk evne til at fremme celledeling og reparere hud om det nu er eksem eller en skade. Men faktisk gør panthenol også godt i hårpleje lige som det ses i makeup. For et af panthenols suveræne talenter er, at det fugter bedre end de fleste.

Modsat for eksempel hyaluron, så fungerer panthenol både som fugtsuger og fugtbinder,

det danner nemlig barriere, som holder fugten i huden ned i de dybere lag. Og her er noget af hemligheden i panthenols reparerende egenskaber. Ved at danne barriere og hele revner i huden holder panthenol fugten inde men også irriterende stoffer ude. Det er altså alt-i-én dobbelt godt.

Panthenol virker også antiinflammatorisk og vil lige som Aloe vera virke dulmende og helende på solforbrændt hud. Men i det hele taget sart, irriteret, skadet hud. Så ser du panthenol på ingredienslisten, så ved du nu, at din hud møder et multitalent ♥

PS: Det skrevet, så er der stadig ingen enkelt ingrediens, der kan det hele. Men vi har alle brug for mere eller mindre de samme for at bevare og genopbygge huden.

FAQ! Panthenol er et provitamin til B5. Det, kemikere kalder en alkohol-analog af vitamin B5. Når det kommer i kontakt med huden omdannes panthenol til vitamin B5 = pantotensyre. Pantotensyre indgår i en enzymproces, som er vigtig for forskellige stofskifteprocesser. I kosten er vitamin B5 sjældent noget, vi mangler, men det betyder ikke, at huden ikke kan blive glad for et personligt møde med denne alsidige ingrediens. Den volder sjældent problemer og går derfor med al hud og har det også fint med andre fugtere som glycerin og hyaluron, der til gengæld ikke er så alsidige.

Synes godt om 19 personer synes godt om dette. [Opret en profil](#) for at se, hvad dine venner synes godt om.



KOMMENTARER



Karin winther skriver

09/07-2020 kl. 1:12 pm

Det er jo så en vigtig ingrediens at blive reminded om ! Tak for det. Og så skønt at kunne købe et apotek produkt til fantastisk pris, der ovenikøbet reklamerer på "forsiden" med det 😊👩 ! Et godt rescuetip

Svar



Pernille S skriver

09/07-2020 kl. 12:00 am

Kære Lise, er jeg godt nok huddækket med Panthenol når jeg bruger Hyaluronic Acid 2% + B5 fra The Ordinary? Kh Pernille S

Svar



Lise Grosmann skriver

09/07-2020 kl. 7:35 am

Pernille S: Det vil jeg mene, det er et rigtig fint produkt og nu fås den jo i 60 ml. Men hvis du får reparationsbehov skal du nok søge en med noget ekstra barriere (fedt) – Faaborg Pharma er altid et godt sted at lede til det behov, og de har en panthenol creme.

Svar



Pernille S skriver

09/07-2020 kl. 9:27 am

Mange tak, Lise 

Svar



HanneTS skriver

08/07-2020 kl. 11:24 pm

Tak for det uddybende skriv af en nok lidt overset ingrediens. Jeg vil holde mere øje med panthenol for fremtiden. Det er jo oplagt til mig og min hud. (Som jeg bortset fra det har fået meget mere styr på)!

Svar



Lise Grosmann skriver

09/07-2020 kl. 7:37 am

HanneTS: Dejligt, at det var noget, du kunne bruge – og at du har fået styr på din hud. Det ekstra positive er jo, at mange produkter med panthenol er prisvenlige (:

Svar



Lise Friis skriver

08/07-2020 kl. 6:07 pm

Jeg bruger kun panthenolcreme, når jeg skal hele en ny tusch – måske jeg skulle prøve at bruge det i andre sammenhænge også 🤔 😊

Svar



Lise Grosmann skriver
08/07-2020 kl. 8:56 pm

Lise Friis: Ja, det læste jeg godt et sted, at en tatovør sagde, at han brugte panthenolcreme. Men afgjort ja til at bruge det i andre sammenhænge....fugt og god barriere har al hud brug for, og panthenol-produkter er som regel til at komme i nærheden af prismæssigt <3

Svar



Jette B skriver
08/07-2020 kl. 5:27 pm

Juhuu og tak for info 😊

Svar



Lise Grosmann skriver
08/07-2020 kl. 8:55 pm

Jette B: <3

Svar



Venus skriver

08/07-2020 kl. 1:31 pm

WhAuuuuuu Lise – hvor er du altså bare hudklog! Tak for dit fænomenale skønhedsnørde-bidrag til skønhed/hud branchen!

Svar



Lise Grosmann skriver

08/07-2020 kl. 3:47 pm

Venus: Jamen jamen...jeg blusher <3 Hvor er det sødt af dig at skrive, men det er jo bare lidt ord om en ingrediens, der fortjener noget mere rampelys. Jeg tror ikke, at man tænker over det med at panthenol er så dygtigt til at fugte, noget vi ellers er meget fokuserede på.

Svar

SKRIV ET SVAR

Din e-mailadresse vil ikke blive publiceret. Krævede felter er markeret med *

Kommentar

Navn *

E-mail *

Websted

SKRIV KOMMENTAR