

INSIDE-OUT

At skønhed kommer indefra, er en holdbar kliché, så længe du husker at tanke op – udefra.

For smørbløde cremer gør altid godt, men klarer bedst jobbet i parløb. Heldigvis.

ELLE elsker nemlig futuristisk holisme, hvor det er oplagt at rånyde chokoladen (den mørke), slubre de gode smoothieolier og hapse de effektfulde skønhedstabletter.

HVIS SKØNHED ALENE KOM INDEFRA, ville der sandsynligvis ikke være så mange flittigt besøgte pitstop-muligheder. For nok kan indre velvære ses, men sjældent uden en hjælpende hånd. Udefra. Dels fra cremer, som mestrer alt fra beskyttelse til aktivt skifteholdsarbejde på dag- og natthold. Og dels fra optankninger, der virker indefra – ikke bare den traditionelle en-om-dagen-multivitamin eller den lavpraktiske portion gulerødder og broccoli – men målrettede, avancerede skønhedstilskud med hårdt arbejdende antioxidanter, aminosyrer, essentielle fedtsyrer eller rensende alger.

STRÆBER DU EFTER HALLE BERRYS ELLER CECILIE STENSPILS SMIDIGBLØDE BETRÆK, er der ingen vej udenom. Så er 'både-og' vejen frem – og de gode skoleeksempler i skønhedens navn er heller ikke i tvivl. "Frugten af hårdt arbejde," siger Gwyneth Paltrow om sin lyse teint og smækre krop. Ud over at være skuespiller er hun også kvinden bag det succesfulde lifestyle-site Goop. Og som om han havde lurt i synonym-ordbogen siger Ole Henriksen bare ét ord: "flittighed", og tilføjer: "Det nytter ikke at smøre en sjat her, løbe en sjælden tur der eller spise sundt en gang om ugen. Alt det gode skal gøres med flid." For crememager og erklæret piskeflødefan Andrea Elisabeth Rudolph handler det om balancens kunst.

OG MANGLER DU STADIG ARGUMENTER, erklærer it-hudlæge dr. Howard Murad, at hvad du smører på udvendigt, kun står for 20 procent af det gode, du kan gøre for din hud (vel minus solcreme). De resterende 80 procent kommer fra det, du spiser. Og ikke spiser. Vel at mærke sagt af en mand, der lever af at sælge hudpleje.

1. Drik det

Te kan være både sundt og godt, men dimensionen her er værd at tjekke ud. Nemlig 'Look Lively', som Make Us A Brew laver. Økologisk uhm-te med citrongræs, ingefær, lakrids og pebermynte. Hos Densyvendehim-mel.dk, 25 kr.

2. Som pulver

Pukkas 'Clean Greens' er afmålte beautyshots af godt-for-alling alge-spirulina og hvedegræsjuice. Yummy, siger vi. 228 kr.

3. Smør kroppen blød

Det hypede Fresh bruger – ikke overraskende – brunt sukker i sin 'Brown Sugar Body Oil' med henvisning til dets fugtgivende evne. Duften er ikke sød, men mere mild og mælkeagtig frisk. Hos Fresh.com, ca. 300 kr.

4 & 5. Ekstra glød

For ekstra glød til din hud bør du prøve enten 'Energy-C Complex', som er smørbare energi-shots til huden med ren C-vitamin (10 %) fra Mesoestetic, 355 kr., eller plante-stamcelle-shots, 'Renewal Complex Skin Serum', fra Intelligent Nutrients, ca. 450 kr.

6. Ydre olie

Pukkas 'Nourishing Face Oil' tager smukt fat – udvendigt – med hudkærlig rosen-, avocado- og granatæble-olie plus omegafedtsyrer. 340 kr.

7. Spiseolie mod stress

Vi siger uhm til Intelligent Nutrients' 'Intellimune Oil', som er et potent oliemiks af antioxidanter med hindbær og græskarfrø. Hos Intelligentnutrients.com, ca. 300 kr.

8. Smør huden i balance

Echinacea har sikkert reddet dig fra et utal af forkølelser, fordi der er noget magisk over rød solhat. Nu fås dråberne som creme målrettet dig, der kæmper med ubalancer som tør hud eller akne. A. Vogel, 70 kr.

9. Smørrechokolade

Rene mineraler sammen med chokolade er en rensende, fugtmættende og appetitvækkende (!) skønhedsanbefaling fra danske Elisabeth Gierus. Hold munden lukket, siger vi bare. 'Crème de la Crème Chocolat Facial Mask', 395 kr.

10. Synd dig sund

Snup en mørk vitaminpille fra Summerbird, hvor råchokoladerne med høje procenter stadig har en fin lethed. Og heldigvis er chokolade, når den altså ikke er lys og sukkermættet, en skattet skønhedsanbefaling. Vælg mellem 61 % Venezuela, 71 % Madagascar eller 90 % Trés Noir – alle 60 gram. 34 kr.

11. Ansigtets undertrøje

Intelligent Nutrients 'Anti-Aging Serum' med argan- og hindbærolie og acaibær fungerer som en super-undertrøje under din ansigtscreme. Hos Intelligentnutrients.com, ca. 400 kr.

12. Fylde-pen

Prisvindende Rodial – senest til Danish Beauty Award 2012 – fylder ud og op med et hurtigt SOS-strøg. 'Glamoxy Snake Serum Pen', 725 kr.

13 & 14. Portionsanrettede piller & pulver

Hudkærlige skønhedstabletter fås efterhånden i flere varianter – hold især øje med kollagen-hjælp (hudens proteinbyggesten) som eksempelvis Imedeens klassiske 'Time Perfection', 420 kr. eller mM Kollagen (dog som pulver), 398 kr.

15. Som shots

Rodial er indbegrebet af inside-out, hvor du kan få målrettede portions-shots, såkaldte 'Sticks', til juicen eller smoothien – uanset om det er bikinien, huden eller totalvægten, du vil justere på. Fra 450 kr. ♦♦♦

INSIDE-OUT

Tovejs-princippet er en flerstrengt trend.

- **BEAUTY BY ACTION** – vi vil gerne tage skønheden i egen hånd og selv gøre noget aktivt. Hvad enten det er via kost, målrettede beauty-shots, massage eller håndholdte DIY-løsninger med strøm i.
- **AUTENTICITET** – vi sætter pris på ægthed som aldrig før. I en tid hvor mange hjerter banker bedst eller mest på FB og Twitter, hiver vi modsat. For ingen har endnu opfundet den virtuelle ansigtsbehandling, og håndgribelige dejligheder som olier, antioxidanter og vitamin-boosts vinder, fordi de leverer følelsen af at gøre noget aktivt og godt.
- **RETTIDIG OMHU** – grundighed til tiden er ikke bare et A.P. Møller-mantra. Det er også en cool opfordring til at gøre sig ekstra umage. Næsten på den gammeldags, grundige måde – dén, hvor vi gerne vil gøre tingene til bunds, så sundhed og skønhed smelter sammen. Nostalgitrip og langsommelighed hitter nemlig i vores hastighedsspeedede verden. De klassiske dyder pudses af igen – lige fra at gøre tingene grundigt til at spise citronfromage og svælge i særudgaver af magasiner for samlere.



PSST ...

1. Huden elsker olivenolie pga. squalane, der blødgør og beskytter. Bland den med andre olier, så du ikke dufter for meget af salatbar.

2. Kokosolie er perfekt til både varm mad, på huden og til at samle flyvske hårspidser.

3. Bland de gode olier i smoothien, salaten og, ja, selv havregrøden.