

Olieglad



**Tørstig hud, trætte
fødder eller matte
lokke? Hjælpen
kan komme fra
olie, der har gyldne
dage i en tid,
hvor eksperter
anbefaler den
fedtede smøre til
både ansigt, krop
og hår**

AF ANETTE KRISTINE POULSEN
FOTO: JENS PETER ENGEDAL

»Mærk det,« opfordrer den internationale stjernefrisør Philip Berkovitz med henvisning til sit eget hår, da han er på visit i Århus. Og jo, det føles tykt og spændstigt-blødt. Han er tydeligvis selv begejstret for det, afslører hænderne, som konstant glider gennem lokkerne. Skuespillerne Sandra Bullock og Sharon Stone hører til hans begejstrede hårfans hjemme i West Hollywood, hvor frisøreventyret tog fart for Philip B, som han insisterer på at blive kaldt. Det hele begyndte med en fascination af olie i håret – en begejstring, han på 20. år sælger som en særlig hår-spaoplevelse af slagsen, der ifølge mr. B vil »få ham derhjemme til at gå bananas af begejstring, når du kommer hjem.« Og som det højt respekterede Forbes Magazine kalder en oplevelse, der er pengene værd.

Philip B er ikke alene om at sværge til olie. Blankt hår og smidig, fugtmæt hud er

bare nogle af løfter, der efterhånden kan indfries med hjælp fra olie. De fede, gyldne dråber har succes i en parabeneforskrækket verden, fordi olie kan stå alene og ikke behøver konservering. Derudover vækker mange olier associationer til noget godt og sundt. Dermatolog og forfatter Leslie Baumann fra Miami er begejstret for det, hun kalder oliernes comeback. For selv om de kan give uheldige reaktioner på huden, så har de fleste personer gavn af dem. Også i tilfælde af uren hud, hvor eksempelvis Tea Tree olie er værd at holde øje med, siger hun og afviser formodningen om, at såkaldt mineralske olier gør ondt værre for netop uren hud.

Sunde planteolier

»Mange studier dokumenterer, at det ikke er tilfældet, mens nogle få viser det modsatte. Jeg synes dog, at det er en god idé generelt at vælge sunderne planteolier til sit ansigt som eksempelvis tidselolie, der er ekstremt god til at holde på fugten.«

Derudover har hudlægen fire favoritolier på topfemlisten: solsikkeolie, som in-

fektionsbekæmpende og hudbarriereopbyggende, kæmpenatlysolie der er rig på omega-6-fedtsyrer og altså ekstra fugtmættende, olivenolie som er antioxidanternes »powerhouse« og også en eminent allround fugtmætter og endelig jojobaolie, som både kan bekæmpe bakterier og berige med beskyttende antioxidanter.

Argan er kult

Det glider også godt for den ældgamle arganolie, der nærmest nyder kultstatus. Kendt som en styrkende smøre, der i årevis har hørt til marokkanske kvinders skønhedsrutine, fordi den med en høj koncentration af essentielle fedtsyrer og E-vitamin bruges mod både akne, psoriasis, tør hud og linjer i huden. Arnikaolie er et andet eksempel på oliegotter. Som såkaldt lægeplante hører arnika til kurvblomstfamilien og er ifølge chefkosmetiker Daniela Fraser fra spaen Complete Me i København det perfekte SOS-middel mod stød, blå mærker og ømme muskler:

»Et blåt mærke er størket blod i huden, og da arnika sætter skub i mikrocirku-

lationen, skylles det gamle væk, og nyttet blod kommer til og renses,« siger hun og tilføjer, at mange mødre langer arnikaolie ud til deres teenagere, fordi den også virker mod sugemærker.

Selv bruger hun planteolier til kroppen for at give noget ekstra ud over creme, som ofte er tyndere i konsistensen.

»Hvis du helt erstatter cremen med de gyldne dråber, er det vigtigt, at huden er fugtet som lige efter et bad, når olien smøres på. Noget der også gælder ansigtet, hvor jeg som en ulden undertøje bruger olie under dagcremen for at holde længere på fugten i vinterhalvåret.«

Blødt og blankt hår

Og hvad angår Philip B's anstrengelser, så henter han under hår-spabehandlingen hjælp fra en flaske døbt Rejuvenating Oil med argan- og olivenolie, som han kalder »sund mad« for håret – inspireret af de varme oliebehandlinger, kvinder historisk har dyrket.

»Det er med hår som med banken. Du må sætte ind for at kunne trække ud,« siger han om metoden, der nemt kan praktiseres derhjemme uden mesterens hjælp: børste, børste, børste håret, så olie i og af masser af varme fra fontøreren, derefter rensende shampoo efterfulgt af hovedbundsmassage og afslutningsvis de stylingprodukter, man foretrækker. Resultatet er hår, der er blødt, blankt, ikke fedtet som frygtet og med ørene fyldt af masser af amerikanske wau'er fra Philip B.

Arnika kaldes for »muskler og blå mærkers skytsengel«, hvor det er blomstens olieekstrakt, der har ry for at virke lægende. Weledas Arnica Massage Oil indeholder også solsikke- og olivenolie blandet med æterisk rosmarin- og lavendelolie. 134 kr. (weleda.dk)

Mama Mio O*Mega Body Oil er en kropsolie med en plantebaseret cocktail af fugtmættende sød mandel-, jojoba-, argan- og tidselolie. 285 kr. (densyvendehimmel.com)

»Hvad der er godt for hjertet, er også godt for din hud,« lover amerikanske Philosophy, som står bag When Hope is Not Enough Replenishing Oil. En ansigtsolie med omega-3, -6 og -9. Ca. 350 kr. (philosophy.com)

Uren, irriteret, livløs hud? Jurliques Skin Balancing Face Oil har som biodynamisk ansigtsolie ry for at være en problemknuser med hjælp fra hyben-, farvetidsel-, avocado- og kæmpenatlysolie. 410 kr. (jurlique.dk)

Skønhedens ris gør godt i Fresh Rice Dry Oil til kroppen. Sammen med jojoba-, ginseng- og vindruekerneolie er der blød hud i vente. Ca. 450 kr. (fresh.com)

Elemental Herbology lover et miks af toppen af plante-poppen med argan-, sacha inchi og sød mandelolie tilsat den, for mange, berusende duft af Frangipani. Botanical Body Repair Nourishing Body Oil, 329 kr. (annegade.com)

Avedas Beautifying Composition er en olie, der både lægger op til massage, samling af flyvske hårspidser og ro til irriterede hovedbunde. Består af jojobaolie og en blanding af lavendel og bergamot. 305 kr. (palma.dk)

Blankpoleret hud stilles i udsigt med Body Gold fra Raz Spa i København. En kombineret krops- og ansigtsolie med tidsel-, abrikoskerne- og mandelolie tilsat silkeprotein og perlemor. 195 kr. (razspa.dk)

Drømmen om blankt hår kan måske blive til virkelighed. For med såkaldt Cyperusolie, som var grundsubstansen i Cleopatras hårpleje, kombineret med argan- og linolie er der stor »hype« omkring Orofluidos tørolie til håret. 195 kr. (dare.dk)

Shu Uemura High Performance Balancing Cleansing Oil nyder kultstatus som rensende olie til ansigtet. Indeholder mineralsk olie, paraffin og tidselolie. Ca. 200 kr. (shuue-mura-usa.com)

Drik din olie

Hvis skønhed skal komme indefra, har olier ry for at kunne hjælpe til. Ernæringsrådgiver og raw food-ekspert Caroline Fibæk anbefaler indtag af Omega-3 essentielle fedtsyrer for at styrke hudens fugtbalance og fleksibilitet – og som bidrag mod tør hud. Gode olieklender til omega-3 er bl.a. hørfrø-, chiafrø-, og fiskeolier. På spaen Amazing Space i København anbefaler man en og samme olie med omega-3, -6 og -9-indhold både som hudvenlig smøre og hældt i morgensmoothien. AKP