



Vitaminboom

Økonomisk nedtur giver optur til sund skønhedsbølge med fokus på vitaminer – heriblandt topscorere, der gør indtryk på huden

AF ANETTE KRISTINE POULSEN

Forfængelighed er »so last year«, skrev International Herald Tribune for nylig i en artikel om tilbagetoget af ansigt og krop som udstillingssmykke og statussymbol formet efter pengepung og tidens skønhedsideal. Nu bringer recessionen sunde, mindre likviditetskrævende vaner med sig. Som blandt andet lysten til at kaste sig seriøst over vitaminer.

I en tid, hvor overforbrug og bling-bling gik af mode, lige så hurtigt som aktiekurserne styrtede ned, er omtanke og snusfornuft blevet in igen.

Vi vil stadig dyrke skønhed, men med ræson og sund sans – eksempelvis ved hjælp af de såkaldte superfoods som gra-

natæbler, acai-bær og nødder; råvarer med ekstra højt indhold af vitaminer, mineraler og anti-oxidanter. Ikke kun på slugbar vis, men også i smørbare varianter og farverig makeup, der lover at gøre naturligt indtryk på huden.

Vitaminer har således krone-de dage på skønhedshylderne, fordi de rimer på sundhed og realisme. Men også fordi vi ifølge sociolog Eva Steensig fra Light-house A/S bevæger os væk fra først det stramme, ydre skønhedsfokus med indblik i stjernernes diæter og dyre botoxvaner og nu også det, hun kalder for »mudder-velvære«.

»Vi er klart på vej fra at ville nøjes med ren feel-good til mere kliniske skønhedskrav, hvor målet er balance på alle planer og gerne med dokumente-

ret effekt,« siger sociologen og bekræfter, at vitaminer ligger i slipstrømmen på denne tendens.

Ofte kan vitamin effekten nemlig dokumenteres og dermed give mere end blot »jeg har det godt med mig selv«-følelse, mener sociologen, som også forudser, at der i Danmark vil ske en kraftig lempelse af vitaminberigede produkter generelt.

Eksperternes favoritter

De mest hudvenlige vitaminer – og eksperternes favoritter – er A-, E- og C-vitamin, hvor amerikanske Dermalogica bruger en engangs-doseret cocktail af alle tre.

Med næsen i kruken er det svært ikke at drage en parallel til glasset med multivitamin

fra apoteket, og Multivitamin Power Concentrate fra Age Smart-serien skal da også smøres på huden med samme rutine, som vi sluger vores almindelige »en om dagen«-vitaminpille.

Cheftræner Tina Rasmussen fra Dermalogica forklarer, at engangsemballagen skyldes en høj koncentration af vitaminer, hvor der skal være sikkerhed for at undgå kontakt med luft. Vitaminer er nemlig en flygtig størrelse, som bedst bevarer styrke og kraft i lufttætte emballager.

Kosmetolog Helle Thorup kalder sig selv for vitamin-freak, og øverst på hendes favoritliste står C-vitamin med høj antioxidant-beskyttelse – altså evnen til at forhindre utidig cellededbrydning på grund sol, forurening og stress.



FOTO: JENS PETER ENGEDAL

- Dr. Brandts »Anti-oxidant Water Booster« med blåbær lover, at indtag på én pipette svarer til 15 kopper grøn te. Ca. 200 kr. Kan endnu ikke købes herhjemme. sephora.com eller drbrandtskincare.com
- Bobbi Brown »Protective Face Lotion SPF 15« indeholder E-vitamin. 100 ml, 450 kr. bobbibrown.com
- »Smashbox O-Plump« indeholder C-vitamin. 10 ml, 195 kr. smashbox.dk
- The Body Shop »Vitamin E Intense Moisture Cream« er rig på E-vitamin. 30 ml, 135 kr. thebodyshop.dk
- Dermalogica »Age Smart Multivitamin Power Concentrate« indeholder A-, C- og E-vitamin. 45 kapsler, 490 kr. dermalogica.dk
- Murads »Essential-C Day Moisture SPF 15« indeholder – ikke overraskende – C-vitamin. 50 ml, 494 kr. hellethorup.dk
- Md Formulations »Vitaplus Firming Treatment Masque« indeholder A-vitamin. 50 ml, 459 kr. dermanor.dk
- Lancôme »Secret de Vie Serum« indeholder B- og C-vitamin. 30 ml, 2295 kr. loreal.dk
- Amazing Space »Beauty Sleep Mask« indeholder A- og B5-vitamin. 50 ml, 380 kr. amazing-space.dk

Det kan vitaminerne

A-vitamin virker på cellefornyelsen, den opstrammer, øger elasticiteten og styrker huden.

B-vitamin virker plejende og cellefornyende på huden.

C-vitamin er en beskyttende antioxidant, der desuden kan forbedre hudens struktur og har ry for at kunne give klar, strålende hud.

D-vitamin tilfører huden fugt, men sættes også i forbindelse med hjælp til psoriasis, men da er det creme på recept.

E-vitamin er også en beskyttende antioxidant og er kendt som det vitamin, der »smører huden«.

Vær opmærksom på, at vitaminer i en vandfri base er mere stabile, ligesom vitaminholdige produkter, der ikke udsættes for sollys, har større effekt på huden. Det er også en god idé at spørge efter procentdelen af vitaminer i et produkt inden køb.

AKP

»Derudover oplever jeg, at store doser C-vitamin virker lysnende på solskader,« siger hun og hopper videre til A-vitamin, som også hører til listens top-scørere på grund af sin anti-ældende og styrkende effekt.

E-vitamin i kapselform til at smøre på huden oplever hun som specielt godt efter en skiferie.

»Jeg trykker olien ud på huden, masserer og lader den virke natten over. Absolut intet er bedre til at genoplive tør og sprukken hud,« fortæller hun.

Heller ikke kosmetiker Laura Bonné fra Amazing Space i København er i tvivl om favoritterne, men hun rangerer A-vitamin på førstepladsen efterfulgt af C-vitamin.

»C-vitamin giver synlig glød til huden, men jeg har ikke op-

levet, at eksisterende solskader kan mindskes,« siger hun og sammenligner i stedet med den forebyggende effekt, citronsaft har på frisk skårne frugter.

Men C-vitamin er ikke bare C-vitamin. Eksperterne er enige om, at hvis gymnastikvitaminet – som Helle Thorup kalder det – virkelig skal batte, er indkapsling og stabilisering nødvendig.

Derfor skal man tjekke sin C-vitamin-creme, for er den gul eller brun, er der allerede sket en iltning, og effekten er fordultet. Gå derfor efter »hvide« C-vitamin-produkter, anbefaler hun.

A-vitamin er dog uden tvivl det vitamin, der kan præstere mest videnskabelig omtale – heriblandt en undersøgelse publiceret i det internationale

tidsskrift »Archives of Dermatology« med stemplet »god videnskab« af den uafhængige professor i dermatologi ved Yale University, David J. Leffell.

Konklusionen er, at retinol, som er en form for A-vitamin, hører til de tre mest effektive anti-aldningsbehandlinger, der findes. Overhovedet.

»Spørg en hudlæge til råds, hvis du vil have en højere koncentration af A-vitamin, eller køb et af de udmærkede produkter i håndkøb,« siger hudlæge og professor Leslie Baumann fra University of Miami, der ikke er i tvivl om, at alle over 30 vil have synlig glæde af især A-vitamin.

