

Kapitel II

BLIV PÅ SPORET – OGSÅ UDEN GIFTSTOFFER

For bogens sidste blad bliver vendt, skal du ikke tro, at jeg har sovet i bogskrivningen og glemt det med giftige ingredienser. For det har jeg ikke. Blandt andet fordi det er en yndlingsaversion, når nogen siger, at de mest er til “rene” produkter. Underforstået uden snask og giftigt indhold. Selv myndighederne kan finde på at opfordre til mindre kemi i hverdagen. Ordet kemi er endt i skammekrogen, på trods af at det som fag står på skoleskemaet, og at kroppens funktioner er et fint sammensat net af kemiske forbindelser.

Når det er sagt, ved jeg godt, hvad der menes – og jo, der er grund til at være opmærksom på den såkaldte cocktaileffekt. Den, hvor visse indholdsstoffer kan forstærke hinandens virkning. Læs mere om cocktaileffekten på eksempelvis astma-allergi.dk/kemilex og forbrugerkemi.dk, hvor sidstnævnte ikke opdateres længere, men stadig har materialet.

Der er også grund til at være glad for det, jeg kalder parabeneforskrækelsen og alle amnestuehistorierne om, hvordan olieindustriens syntetiske petrolatum/mineralske olier/paraffin gør huden afhængig af de syndige dråber. Og med “glad” mener jeg, at der i kølvandet er fulgt en stigende generel bevidsthed med. Ikke altid velbegrundet, men dog en bevidsthed, som tidligere har manglet. For tidligere vi har jo nærmest ligget i blød i alt fra phthalater til acetone, vaseline (petrolatum) og alkohol, uden at nogen hævdede et øjenbryn. Ingen tænkte på at spraye den anden vej, når man som barn kom ind på badeværelset, og lakken hang i stive skyer om ørene på en.

Nu er vi blevet så bevidste grænsende til mistroiske, at de fleste producenter gør deres forarbejde særdeles omhyggeligt. Når de store *brands* pludselig lancerer sulfatfrie shampooer, introducerer økوالg, parfume-fri serier og så videre, kan man tage nej-hatten på og snerre “marketing”. Eller bare glæde sig over, at der bliver lyttet. Uden af den grund at falde tilbage i en naiv tro på, at alt er godt.

For ingredienser er en varm skønhedskartoffel. Desværre uden en entydig facitliste. De to streger kan kun sættes under, hvad der er vigtigt for netop dig. Er det *keep it simple-princippet*, økologi- eller miljøhensyn, looket på badeværelshylden, allergifrygt, aktiv hudforbedring eller noget helt andet? Selv er jeg et blandingsprodukt, der ikke vil undvære de videnskabeligt veldokumenterede ingredienser, som har gjort en uvurderlig indsats med hensyn til at få min egen hud på ret køl efter alt for mange stegetimer i solen som teenager. Samtidig får ingen mig til at fraskrive den hudterapeutiske velværeeffekt, som æteriske olier kan levere, velvidende, at naturen også kan være irriterende.

Jeg vil eksempelvis have svært ved at undvære æterisk lavendelolie. Her er det ikke et spørgsmål om tro, for duften har de videnskabelige papirer i orden på at virke beroligende og søvndyssende. I USA udsætter læger sågar deres kanyleforskrækkede patienter for duften af lavendel, når det gælder om at tage toppen af nervositeten. Det var også dybt fascinerende, da et forskerhold ved Ruhr-universitetet i tyske Bochum fandt ud af, at alene duften af sandeltræ kan få hudcellerne til at speede deres fornyelse op.

Men det spøjse er, at når så naturen viser tænder og eksempelvis lader birkepollen forvandle hverdagen til et kløende helvede, så forviser ingen den til samme skammekrog som ordet kemi.

TÆNK DIG OM, OG VÆLG RIGTIGT

Du kommer længst med gammeldags sund fornuft, som for mig består af:

- **VÆR KRITISK.** Når det gælder ingredienser fra svært fremkommelige bjergskråninger i Langbortistan og vilde antiageløfter, er sammenligningen med særlig hudbeskyttelse fra sejlvivede planter ren ønsketænkning. Hav i stedet hudplejepyramiden i baghovedet, eller slå ingredienser op på skintypesolutions.com/library.

- **KAST IKKE AL DIN KÆRLIGHED PÅ INGREDIENSER,** der popper op og bliver meget populære. Eksempelvis er hyaluronsyre blevet den vidunderingrediens, som alle pludselig kan stave til. For ja, det er fint sukkerstof, der kan binde vand til overfladen af huden, så den bliver mere fugtmæt og frisk. Men det er stadig en ingrediens, der bedst kan sammenlignes med en kosmetisk askepoteffekt og ikke en decideret hudforbedring. Så ro på.

- **LUFTTÆTTE BEHOLDERE OG TUBER** vil i modsætning til åbne krukker altid bedre kunne holde på de antioxidanter, vitaminer og ofte lysfølsomme ingredienser, der er i hudplejeprodukter.

- **SPØRG ALTID EFTER EN PRØVE,** før du køber en creme, så du kan tjekke, om konsistensen passer til din hudtype. Er du tørhudet, vil du føle dig meget bedre tilpas med en tungere creme tilsat flere fedtstoffer, hvorimod lette gelcremer matcher dig med fedtet og kombineret hud bedre. En prøve vil også altid vise, om produktet eksempelvis fnulrer på huden i selskab med din makeup. Typisk er det, hvis et produkt er for rigt på fedtstoffer, at du vil opleve, det fnulrer. Men tit sker det først op ad dagen. Fysiske solfiltre kan også fnulre.

- **DET ER EN PERSONLIG SAG,** hvad der opleves som irriterende. Men sikkert er det, at jo mere du udsætter dig selv for det samme stof, morgen efter morgen, år efter år, jo større er risikoen for at udvikle en irritation, måske ligefrem en allergi. Princippet gælder også ved eksempelvis

hårfarve, hvor det er en god idé at skifte mellem forskellige mærker – også hos frisøren.

Be nice to people – and your skin.

Lad være med konstant at irritere huden.

Her tænker jeg på sandpapirsagtige
skrubbecremer, for varmt vand, uv-stråler,
almindelig sæbe og for store mængder
fugtdrænende alkohol.

4 INGREDIENSER, DU MÅSKE IKKE BEHØVER FRYGTE

Nu er det jo nemt nok at skrive, at ingredienser er en personlig sag, for det kan virke uoverskueligt. Forhåbentlig oplever du her på en af bogens sidste sider, at hudplejepyramiden har bragt hakkeorden i hvad, hvornår og hvorfor. Både hvad angår ingredienser og de forskellige produkttyper. Når det er sagt, får du her de fire ingrediensgrupper, som jeg får allerflest tvivlsspørgsmål om:

PARFUME

Allergimæssigt skelner kroppen og dermed huden ikke mellem, om parfumestoffer er syntetiske eller naturlige. Der er en grund til, at verden dufter, og jeg synes, parfume er noget, der skal nydes, men uden at man parkerer fornuften og dagligt lader sig marinere i æteriske olier eller parfume. Pift duft i håret eller på tøjet, og spar derved på hudkontakten. Overvej, hvor du vil have duft. Måske skal det ikke både være i rengøringsmidler, vaskepulver og skønhedsprodukter. Hvis din hudpleje indeholder parfume, så tjek efter på ingredienslisten, hvor højt oppe den står. Jo højere oppe, jo mere er der i. Når det er sagt, er der fire procent

af befolkningen, som har allergi over for ét eller flere parfumestoffer (tallet har været konstant de seneste to årtier).

KONSERVERING

Jeg husker tydeligt den dag, Go' morgen Danmark ringede på grund af konserveringsstoffet MI, der pludselig gjorde sig bemærket som en newsbreaker. Vi skulle lynhurtigt have skruet et indslag sammen, fordi aviserne trak overskrifter om stoffet som stærkt allergifremkaldende. I Danmark anslår Videncentret for Allergi, at cirka fire procent af befolkningen lider af allergi over for konserveringsmidler. Kan konservering så ikke bare undgås? Jo, hvis du står tidligt op og selv rører din ansigtspleje og blander din shampoo. Men er der tale om professionelle produkter, som skal kunne klare rejsen fra fabrik til badeværelshylde, så skal der konservering til, så snart noget indeholder vand. Årsagen er svampesporer og mug, som ingen ønsker at finde i deres creme. Dels fordi det ikke er lækkert, og dels fordi vejen til hudirritation og infektioner så er banet.

Mange ved ikke, hvad konserverende parabener er. De ved bare, at de vil undgå dem. En situation, der på godt og ondt har tvunget industrien ud i mulige erstatninger. Nogle ingredienser er gode, andre kritiske og ligefrem utålelige som MI, hvis fulde navn på en ingrediensoversigt er Methylisothiazolinone – et stof, der er på vej ud, men altså ikke er ulovliggjort, på trods af at Miljøstyrelsen fraråder brug af det. Hvis du vil undgå MI og parabener, så hold øje med alternativer som eksempelvis phenoxyethanol, natriumbenzoat og kaliumsorbat.

PRIK HUL PÅ PARABENEFORSKRÆKKELSEN

Parabener er en gruppe af konserveringsmidler, som ofte bliver brugt i hudpleje, kosmetik, lægemidler og fødevarer. De forhindrer svampe og bakterier i at udvikle sig og er kun sjældent årsag til allergi. Diskussionen går på, at der er en mistanke om, at visse parabener kan være hormonforstyrrende. Olier er selvkonserverende, men kan dog blive harske med tiden. Miljøstyrelsen og EU's Videnskabelige Komite for Forbrugersikkerhed har vurderet, at ethyl- og methylparaben er sikre at bruge i plejeprodukter, kosmetik og fødevarer. En vurdering, som jeg er enig i, selv om hele parabenesnakken ikke er den store udfordring. For på kropshuden, som jo fylder mest, bruger jeg konsekvent olie. Derudover holder jeg mig som regel til lufttætte emballager som pumpeflasker, hvor behovet for konservering er minimalt.

SILIKONE

Af og til kan jeg føle mig lidt krakilsk, når jeg ikke er ukritisk tilhænger af silikone i hudplejen. For stoffet, der indgår i vanvittig mange produkter, er kun sjældent skyld i allergi. Og der er da også mange gode ting at sige om silikone: Stoffet beskytter hudbarrieren med sin evne til at lægge sig oven på huden med en silkeblød slip let-effekt. Derudover får silikone din creme, foundation eller primer til at sprede sig jævnt og let, hvilket er et argument i solcremer, som jo ikke må efterlade "huller". Grunden til, at jeg alligevel er kritisk over for silikone, er, at der er tale om et quickfix, og jeg føler mig snydt, hvis vand, silikone og mineralisk olie står øverst på en ingrediensoversigt. For det er den billige, lette løsning og kan bedst sammenlignes med beskyttelsen fra en regnfrakke, når det regner.

Silikone stammer fra sand og er derfor en naturlig ingrediens, lyder forsvarstalerne. Fair nok, men kan nogen så forklare mig, hvorfor silikone kan være svært nedbrydeligt i vores vandmiljø og af selv samme grund sjældent finder vej til et svanemærket produkt? En rapport fra Nordisk Ministerråd har vist, hvordan et af de mest brugte silikonestoffer, cyclopentasiloxane, findes i høje koncentrationer i miljøet og kan ophobes i dyrelivet. Dimethicone er den anden mest brugte variant i hud- og hårplejeprodukter. Du kan spotte silikone i en ingrediensoversigt ved at tjekke, hvad der ender på “-cone” eller “-xane”.

Hvis vi ser på for og imod, sammenligner flere økokritikere effekten fra silikone med en plastikagtig film, der som vita wrap fanger alt under sig lige fra bakterier til hudens egne fedtstoffer. At tilbringe for lang tid “under frakken” kan irritere huden. Måske. Med miljøhensynet i baghovedet og plussiderne noteret, er konklusionen for mig, at silikone svarer til fredagsslik og dermed noget, der kan bruges lejlighedsvis. En overfladefornøjelse, der isoleret set ikke forbedrer kvaliteten eller funktionen af din hud. Hvad der hudmæssigt for mig derudover taler imod silikone, er:

- 1) Følelsen af glat skøjtebane på huden, hvis der er tale om for store mængder.
- 2) Risikoen for en tilstoppende effekt, som hudlæge Leslie Baumann forklarer sådan her: “Hvis ikke silikonebaserede produktet vaskes ordentligt af om aftenen, kan du risikere, at den binder sved, skidt og fedtstoffer, som derved kan tilstoppe porerne”.

Jeg synes bedst om fugt- og fedtstoffer, der indeholder beskyttende antioxidanter, og som er naturlige for huden. Naturligt sand eller silikone vil også altid være det, der er mellem fliserne på mit badeværelse. Flere producenter kigger da også allerede langt efter erstatninger for silikone. Ikke kun af politiske årsager eller af hensyn til miljøet, men også af helt simple, konkrete grunde: Under et fabriksbesøg for nylig hos et af



verdens mest prestigefyldte crememærker lød det, at silikone var på vej ud, fordi kunderne ikke brød sig om fornemmelsen.

Når det gælder hårprodukter, ved jeg, at fagfolk, der arbejder på at give folk mere hår på hovedet, decideret fraråder silikone med det argument, at stoffet lægger sig som en badehætte over hovedbunden og bremser hårets trivsel og vækst. Det er værd at være opmærksom på, at visse hårolier netop kalder sig olier, selv om der reelt er tale om silikonestoffer tilsat eksempelvis en anelse arganolie. Der er også noget, der tyder på, at du nærmest kan brænde silikone ind i hårstråene, hvis du ofte varmeglatter et silikonedækket hår.

Uden at være fanatisk mener jeg, at hudplejeprodukter skal forbedre og beskytte vores hud, og her genkender vores celler planterigets muligheder bedst. Blandt de olier, der har tæt på samme slip let-effekt som silikone hører broccolifrøolie, jojobaolie og avocadoolie.

MINERALSKE OLIER

Der er tale om oprensede spildprodukter fra olieindustrien, når det gælder hele gruppen af paraffin, petrolatum og mineralsk olie. Sammen med ingredienser som lanolin og silikone er mineralske olier noget af det mest tillukkende, der findes i hudpleje. Som ingrediens forhindrer mineralske olier fordampning og kan dermed hjælpe huden til at holde på egen fugt. De kan ikke absorberes, men vil altid ligge på hudoverfladen. Der er sjældent allergiske reaktioner, og den blødgørende effekt på huden står ikke til diskussion. Det gør til gengæld deres evne til at mindske andre ingrediensers effekt.^{20*} Ligesom et studie fra 2004 viste, at mineralsk olie og kokosolie var præcis lige effektive, når det gælder om at behandle let til moderat tør hud. Mange hudeksperter fraråder mineralske olier og kalder dem tilstoppende og syndige i forhold til at smadre hudens egen balance. Studier stikker her i hver sin retning, så det er svært at konkludere noget. Men at huden ligefrem skulle kunne

blive afhængig af mineralske olier, er noget vås. Talemåden er opstået, fordi effekten skal gentages, ligesom tandbørstning skal. For mig er huden en levende organisme, som ikke kan forbrænde og omsætte de billige, mineralske olier. Igen svarer effekten til den beskyttelse, du får fra en regnfrakke. Derudover er der hensynet til miljøet, for de mineralske olier nedbrydes ikke let, og det er eksempelvis umuligt at få økocertificeret et hudplejeprodukt med mineralske olier.

Summasumarum.

Vi står midt i et dragende slaraffenland af utallige muligheder, der kan føles som forvirrende, modsatrettede trosretninger. Skal du gå til højre? Til venstre? Hvad virker hvornår og hvordan, og er der hold i løfterne? Præcis den følelse af at stå i mulighedernes hudforbedrende slaraffenland, men ude af stand til navigere sikkert, var mit brændstof til Sådan får du SUPERHUD. For det er præcis den følelse og den frustration, jeg dagligt bliver konfronteret med under foredrag og på min blog. Med en simpel rutine baseret på hudplejepyramiden håber jeg helt ned i hjertetødderne, at du er blevet inspireret til at styre i mål, når det gælder din hud.

Før jeg ønsker dig verdens bedste hudplejerejse, skal du vide, at det at have været din guide har været en ære og et udtryk for tillid, som jeg er dybt taknemmelig for. Ikke mindst fordi jeg selv er blevet klogere (og godt underholdt) undervejs i skriveprocessen og af de tusindvis af spørgsmål, der ligger til grund for bogens indhold.

Kærlig hilsen Anette