

Styr på rækkefølgen

Verden mangler hverken hudplejereigioner eller ingredienser, der kæmper om at gøre indtryk på din hud. Nogle gør det mere højtråbende end andre.

Min overbevisning er, at du vil komme længst med de indholdsstoffer, der er uvildigt dokumenterede, altså uvildigt i forhold til hudplejeindustrien, sammen med Hudplejepyramidens logik og overblik tilsat en afgørende faktor: Din egen holdning til eksempelvis økologi og miljøcertificeringer.

Du har sikkert prøvet at tilslutte dig en bestemt skønhedsfilosofi. Muligvis med lukkede øjne, mens du ved kassen hører dig selv sige 'på beløbet' – i håbet om en ny hud. Jeg har ikke tal på, hvor mange gange jeg har prøvet det. Især som yngre kiggede jeg beundrende og forventningsfuld på striben af matchende nyindkøbte produkter, der stod knivskarpt på badeværelses-hylden. De endte som regel med at gøre størst indtryk på min økonomi.

Der er også en anden udfordring: Jeg møder stadig kvinder, der har deres bedste creme stående nærmest til pynt. Den de kun bruger, når de skal i byen. Sådan fungerer det ikke. Det er præcis med hudpleje som med prævention og med tandbørstning: det virker, når du husker det.

Problemet er bare, at de fleste har én tandbørste, og så er det ikke så svært at huske at bruge den. Når det gælder mængden af hudplejeprodukter, lever badeværelsesskabet til gengæld tit i sin egen kaotiske virkelighed. Undersøgelser har vist, at vi kun bruger det, der står på forreste række. Vi har glemt, hvad alt det bagved kan. Det eneste, vi husker er, at det er for dyrt til at smide ud.

Samtidig flyver det om ørene på os med alverdens mærker, ingredienser og metoder, og de to ting tilsammen – et uoverskueligt udbud og et kaotisk bagland på badeværelset – fører for mange til handlingslammelse. For hvad skal på hvornår?

Det giver et ret enkelt redskab svaret på: Byt Maslows behovspyramide ud med Hudplejepyramiden®, som gør det nemmere at forstå logikken i rækkefølger og indhold. Den er indlysende nok inspireret af den russisk-amerikanske psykolog Abraham Maslow, der lavede den velkendte grafiske fremstilling af de menneskelige behov, men i særdeleshed også af den amerikanske kemiker Joe Lewis, og derefter videreudviklet af hudlæge Peter Bjerring og mig.

TRIN 1

Vedligehold

Hudplejepyramidens nederste etage omfatter den absolut vigtigste hudplejeindsats. Det er samtidig den, der giver bedst mening at kaste sig over om morgenen for at være dækket ind i dagtimerne. Alt andet bliver så godt som ligegyldigt, hvis ikke det basale, altså fundamentet, er på plads. Der er kun tre, maksimum fire, ingrediens kategorier, du uanset hudtype og hud-

tilstand skal have i huden, og det er fugt, fedt (afhængig af hudtype), anti-oxidanter og SPF:

Fugt: Flere ingredienser i en creme eller et serum er i stand til at tiltrække og binde fugt. Vand er ikke en af dem. Kig især efter hyaluronsyre og glycerin, som også er let genkendelige på en indholdsoversigt.

Fedt: Mængden af fedt og spørgsmålet om, hvorvidt det overhovedet er nødvendigt, afhænger af, hvor selvsmørende du er. Fedtet hud har sjældent brug for endnu mere fedt. Har du derimod en normal til mere tør hudtype, fungerer det godt at forsegle fugten med fedt. Vælg en let planteolie, eksempelvis squalaneolie udvundet af oliven, frem for de tunge, vaselineagtige olier som petrolatum og paraffin.

Antioxidanter: Gå efter et batteri af dem, altså flere forskellige. Du vil møde folk, der peger særlige antioxidanter ud som værende stærkere end andre, og fint nok. Sandheden er dog, at vi har brug for flere forskellige, fordi de ustabile, aggressive iltmolekyler, som suser om ørene på os, når vi spiser for fedt, for salt, for sødt eller soler for meget – kort sagt lever – også er forskellige. De er ude på at skabe ballade, og du kan ikke undgå dem, kun værne dig med hjælp fra netop antioxidanter.

Mange produkter indeholder en klog kombination af beskyttende antioxidanter. Det kan være alt fra grøn te til resveratrol, Q10, C- og E-vitamin.

”Rosindamer med en hud, der
bare ligner svesker og læder på stativ,
solstraffet på den onde måde.”

ANDERS MATTHESEN,
SKUESPILLER OG KOMIKER, OM SOLSKADET HUD

SPF: Jeg ved, at du ved det: At solbeskyttelsesfaktor er den bedste og billigste fremtidssikring, du kan give din hud. Alligevel ser jeg mange, der kaster halve månedslønninger efter hudpleje og dyre behandlinger for så om sommeren at smide det hele ud med badevandet, fordi de insisterer på solbadning.

Noget er der selvfølgelig sket, siden jeg var teenager. Faktortallene er gået op, og jeg havde på et tidspunkt en spøjs oplevelse med min datter, mens vi var ude at køre: Vi bor tæt på en lille by, hvor solcentret ligger i et skur bag ved malerbutikken, og pludselig lød der et brøl fra Emma på bagsædet: ”Julies far går ind i soooooolcentret, mand”.

Sætningen fik mig til at klodse bremsen, dreje hovedet i et ryk og gentage, hvad hun lige havde råbt: ”Går han ind i solcentret?!”

Målt på vores chokniveau kunne den stakkels mand lige så godt være gået ind på et bordel. Og nej, jeg aner ikke, hvem der har påvirket min datter på den dømmende måde, men hendes (og venindernes) syn på sol er fuldstændig modsat af, hvad mit var som teenager.

TRIN 2

Reparation

I midten af Hudplejepyramiden® er reparationsafdelingen, hvor fire ingredienser har tungestvejende dokumentation for at kunne gøre noget ved især koks i pigmenterne, forstørrede porer, akne, rødme og, ja, rynker. Trin 2 giver god mening om natten, fordi der opstår pladsmangel i huden om dagen, hvor prioriteten er beskyttelse fra antioxidanter og SPF.

A-vitamin: Måske det vitamin, der kan holde den største fætter-kusine-fest, for det findes i flere styrker og varianter. Fælles for hele gruppen er, at der er tale om en styrkende og normaliserende ingrediens, som altid vil bringe huden tættere på balance, hvad enten der er tale om akne, rynker, pigmentpletter eller en hudmadras, som begynder at mangle fyld, især kollagen, hudens vigtigste byggesten.¹

Vitaminet kan i nogle former være skrøbeligt, så gå efter producenter, der har specialiseret sig i at håndtere A-vitamin. Det har eksempelvis Environ, Verso, Beauté Pacifique, The Ordinary og Dermalogica.

Frugtsyrer: Sammen med solfiltre og A-vitamin hører frugtsyrer til den mest kraftfulde trio af ingredienser, der kan få huden på ret køl efter eksempelvis solskader, akne eller bare generelt misvedligehold. Glykol- og mælkesyre er sammen med den nært beslægtede salicylsyre, også kaldet BHA, blandt de mest kendte frugtsyrer. Frugtsyrer kan polere og forfine hudoverfladen, lysne pigmentpletter og blødgøre ru hud.²

Peptider: Et peptid er et biologisk molekyle, som består af aminosyrer og bedst kan forklares som en lille proteindiel, der i nogle tilfælde kan funge-

re som sendebud mellem cellerne. Peptider kan have flere funktioner, og blandt de populære hører de linjeudglattende som eksempelvis palmitoylpentapeptid (Matrixyl) og acetylhexapeptid-3 (Argireline).³

Niacinamid: Der er tale om B₃-vitamin, som i en indholdsoversigt hedder niacinamid og er en multitaskende ingrediens. Ud over at værne mod pigmentpletter kan det dulme rødme og øge hudens fedtsyreniveau, så huden bliver en anelse glattet.⁴

TRIN 3

Blæret optimering

I toppen af Hudplejepyramiden® finder du optimerende ingredienser, der i nogle tilfælde også kræver en ekstra overvejelse i forhold til økonomi. Du kan sagtens opnå virkelig gode resultater med Trin 1 og 2, så Trin 3 er for dig, der er ambitiøs og gerne vil prøve at finjustere.

Fælles for de tre ingredienser i toppen er også, at dokumentationen er på et lovende stadie, altså endnu ikke så tung som eksempelvis tilfældet er med A-vitamin. De tre ingredienser har dog også det til fælles, at de sjældent virker irriterende på huden. Tværtimod.

EGF (epidermal growth factor): Fidusen med vækstfaktorproteinet EGF er, at huden genkender proteinet fra sig selv. Vores niveau er dog dalende, jo ældre vi bliver. Som en såkaldt cellekommunikerende ingrediens hører EGF til de ingredienser, som kan øge mængden af kollagen, så huden bliver mere fyldig og frisk.⁵

CBD: Cannabidiol, ofte forkortet CBD, er cannabisplantens aktive, men ikke-euforiserende stof. Det virker anti-inflammatorisk, heler hudbarrieren og er meget lovende som hjælp mod både akne, rosacea og eksem.⁶

Probiotika: Studier tyder på, at levende mælkesyrebakterier i enten olie, serum eller creme kan have en lappende effekt på hudbarrieren, mætte huden med fugt og dulme rødme på huden.

Indtil videre findes der kun få producenter på området: Mother Dirt, Esse og Bak Probiotic Skincare. Når andre produkter kalder sig probiotiske uden at indeholde levende bakterier, kan de også virke beskyttende og dulmende, men sandsynligvis ikke i samme målestok som de levende.

Udfordringen ved produkter med levende bakterier er, at de bliver slået ihjel af konserveringsmidler og derfor helst skal på huden alene. Det kan derfor være oplagt at bruge probiotika om natten uden indblanding fra anden hudpleje eller makeup.⁷

Summa summarum

- Lad Hudplejepyrampen® træde til som et uvildigt redskab. Et, der kan bruges på tværs af alverdens hudplejemærker, fordi det er indholdet, altså ingredienserne, som er omdrejningspunktet.

- Se ingredienserne rangeret på samme måde som mad i kostpyramiden eller de forskellige behov i Maslows behovspyramide. Nødvendigheder som fugt, fedt og beskyttelse skal på plads som det bærende trin. Og nej, det går ikke at flyve direkte til toppen, for alle andre anstrengelser bliver ligegyldige, hvis ikke der er styr på bunden. Det næste trin (og der er kun to, eller tre for de ambitiøse, så du orker godt) handler om forbedring og reparation. Alt fra at bløde tørre linjer op til at lysne pigmentpletter eller dulme rødme.

- Som en koncentreret bouillontering er Hudplejepyrampen® tænkt som dit kompas i junglen af muligheder. Ikke som en quickfix-løsning og slet ikke som magi. For god hud kræver en helt dagligdags, rutinepræget tilgang. Til gengæld lover jeg, er den lige så overskuelig som tandbørstning.

Rækkefølgen, der virker for alle

I de næste kapitler får du en detaljeret slagplan for udfordringerne rødme og sarthed, pigmentpletter, forstørrede porer og tørre linjer, for det er de fire områder, hvor jeg mærker, at frustrationen og interessen er størst.

Hvis du overordnet vil tage dig seriøst af din hud og ikke mindst fremtids-sikre den, er der en rækkefølge, som virker uanset om du er 23 eller 83 år. Hovedreglen er altid at lade det mest vandede komme først på huden.

Den korte version til om dagen

Smør konsekvent beskyttende ansigtscreme med SPF15 på hud, der er fugtig som lige efter et bad, eller når du har holdt en vredet vaskeklud mod den, og ikke dryppende våd. Overvej en gratis opgradering ved at væde en vatrondel med afkølet grøn te som et ekstra lag beskyttelse under ansigtscremen.

Den korte version til om natten

Rens huden for makeup, snavs, SPF og silikonestoffer og kom et serum eller en creme med A-vitamin på. Mange har det godt med at supplere med ekstra fugtmætning. Se A-vitamin som det velopdragelsesvitamin, der i hudpleje trækker al hud mod en sundere, mere normaliseret tilstand. Gå langsomt frem, gerne helt lavpraktisk ved bare at blande og fortynde A-vitamin i dit normale serum eller i en creme, der skal være uden SPF om natten.

Den uddybende, stadig enkle, slagplan til om morgenen

(TRIN 1 I BUNDEN AF HUDPLEJEPYRAMIDEN®)

RENS

Overvej en ekstra gang, hvor beskidt du i virkeligheden bliver i løbet af natten. Med det vi i dag ved om hudens økosystem, renser vi alt for meget. Bare spørg hudlæge Whitney Bowe, forfatter til hudbogen 'The Beauty of Dirty Skin'. Så medmindre du finder det nødvendigt med et renseprodukt om morgenen, rækker vand sammen med en vaskeklud eller svamp, som hører til de billigste og bedste eksfolieringsmetoder, der findes.

ANSIGTSMIST

Drop romantisk blomstervand og vælg en mist, der indeholder fugtbindingende ingredienser, eksempelvis hyaluronsyre eller glycerin sammen med beskyttende antioxidanter. På den måde sørger den våde tåge nemlig for at lave et minireservoir af beskyttende fugtmætning, hvis du sprayer dig, sekundet inden din hudpleje smøres på.

SERUM

Se serum som en ekstra indsats af noget målrettet og aktivt, som du smører på under ansigtscreme. Forklaringen på, hvorfor hudplejeproducenter ikke bare blander serum og creme sammen, er simpel: pladsmangel. Eksempelvis fylder solbeskyttelsesfiltre uforholdsvist meget. Det betyder også, at et serum langt fra kan alt. Der er sjældent blødgørende hjælp eller beskyttelse mod solen at hente.

ANSIGTSOLIE

Indeholder dit serum olie, så spring eventuelt en særskilt ansigtsolie over. Men hvis dit serum udelukkende er et beskyttende fugtserum, kan et par isolerende, forseglende oliedråber gøre godt, især om vinteren, hvor den indendørs kunstige opvarmning suger ekstra fugt ud af huden. Brug dråberne afslutningsvis alene eller bland dem i creme, og husk at gribe i egen kind med hensyn til mængden. For meget olie kan give tilstopninger.

ANSIGTSCREME

En ansigtscremes vigtigste opgave er at holde på fugten og brede et beskyttende tæppe af antioxidanter og SPF ud over huden. Den kan også sagtens indeholde hudforbedrende ingredienser som eksempelvis A-vitamin, peptider eller frugtsyrer. Hvis den indeholder solbeskyttelsesfiltre, så vær igen opmærksom på, at de er pladskrævende, og det kan være grund nok til at ønske sig SPF særskilt som et sidste lag. Om det rækker, hvis der er SPF i din foundation? Ja, hvis du smører en mandelstor portion i ansigtet, og det håber jeg ikke, at nogen gør. Men det er den mængde, der skal til for at opnå den faktor, som står på emballagen. Se derfor SPF i makeup som en ekstra bonus.

Den uddybende, stadig enkle, slagplan til om aftenen

(TRIN 2 OG 3 I HUDPLEJEPYRAMIDEN®)

RENS

Om aftenen er det til gengæld vigtigt at rense huden for solbeskyttelsesfiltre, makeup, silikonestoffer, snavs og overskydende hudfedt. Gå efter et renseprodukt, der klarer jobbet uden at strippe huden på en måde, der får den til at føles stram og for lille.

DET BEDSTE TAG-SELV-BORD AF HUDFORBEDRING

Det er smart at arbejde med forbedring om natten. Hvad enten du vælger A-vitamin, et frugtsyreforløb eller en kombination af de to, er du her i ly for sollys og fri for at konkurrere om pladsen med dagtidernes antioxidant- og SPF-beskyttelse.

Det samme gælder EGF, som er et vækstoffaktorprotein og lidt af en solorytter, der svækkes i selskab med især fedtstoffer og derfor er lettest at bruge om aftenen. Peptider, CBD og niacinamid er ingredienser, som i princippet kan indgå døgnet rundt. De står på det midterste og øverste trin, fordi de aktivt er i stand til at forbedre din hud.

Igen. grib i egen kind. Måske har du brug for ekstra fugt og/eller fedt i nattetimerne, som sagtens kan tilsættes.

Vær dog opmærksomhed på undtagelsen med EGF i forhold til fedtstof. Det er et af de valg, du må tage på samme måde som umuligheden i at kaste sig over det hele i en kostbog. Der er ganske enkelt ikke plads. I hvert fald ikke på en gang. Men valgmulighederne – på ingrediensniveau – er mere over-skuelige med Hudplejepyramiden®.

”This ingredient can – and should –
be used indefinitely,”

DAVID GOLDBERG, INTERNATIONALT ANERKENDT HUDLÆGE
OG FORFATTER TIL ADSKILLIGE VIDENSKABELIGE
ARTIKLER OM A-VITAMIN.



Ingredienser, der kan forstærke hinanden

Hovedreglen er, at du ikke kan gøre noget graverende galt. Vi har med kosmetisk hudpleje at gøre og ikke lægemidler. Når det er sagt, findes der indhold, som forstærker og gør hinanden ekstra godt:

A-VITAMIN & NIACINAMID

Nogle af A-vitamingruppens familiemedlemmer kan risikere at irritere huden, hvis du glemmer at opbygge tolerance. Blandt de ingredienser, som kan hjælpe med at dulme potentiel irritation, er niacinamid, som samtidig virker barriereopbyggende.

A-VITAMIN & HYALURONSYRE

Når de fleste kaster sig frådende over A-vitamin, fordi det virker udglattende og fylder op på kollagenkontoen, er det godt at vide, at det fungerer bedst og hurtigst på hud, der er fugtmættet. Her kommer vi ikke uden om hyaluronsyre.

ANTIOXIDANTER & SPF

Sammen fungerer SPF og antioxidanter som livrem og seler – som en slags ekstrarforsikring, ingen *ikke* har brug for. Frem for at gå op i tårnhøj solbeskyttelsesfaktor, som altid gør en creme mindre hudkærlig, så hold dig til SPF15 i den rigtige mængde, dvs. en mandelstor portion til ansigtet. Men smør eller spray altid styrkende antioxidanter på først (også i forhold til UV-stråler) via mist, serum eller begge dele. Som nævnt rækker det også med frisk, afkølet grøn te fordelt med en vatrondel.



A-VITAMIN & EGF

De to gør ikke hinanden bedre, men de er med her, fordi jeg ved, at mange gerne vil give deres hud begge ingredienser. Hvis det er tilfældet, så på med vækstfaktorproteinet EGF først efterfulgt af A-vitamin efter fem minutter. Og jo, det er lidt besværligt, men det er den alenetid, EGF har brug for, hvis det skal virke optimalt.

AHA, BHA, PHA & EGF

Selvom det måske kunne ligne det, er det ingen bogstavleg. Sagen er, at peelende syrer, hvad enten vi taler frugtsyrer (AHA), salicylsyre (BHA) eller gluconolactone (PHA), altid vil forfine hudoverfladen, farvedjævne den og samtidig virke som en døråbner for de ingredienser, du kommer på bagefter. Kombiner dem derfor med indhold, der skal virke længere nede i huden (dermis), eksempelvis vækstfaktorproteinet EGF eller A-vitamin.

NIACINAMID & BHA

Herhjemme hører hudlæge Peter Bjerring til dem, der er ret glad for at blande niacinamid (B₃-vitamin) og salicylsyre (BHA). Sidstnævnte peeler, virker antiinflammatorisk og baner vejen for niacinamid, som dulmer rødme, øger fedtsyreniveauet og beskytter huden mod pigmentforandringer.

E-VITAMIN & C-VITAMIN

E-vitamin er fedtopløseligt og gør huden smidig, mens C-vitamin, som et vandopløseligt vitamin, bidrager til at udjævne hudens farveforskelle og levere mere glød. Sammen er de bedste venner, fordi de stabiliserer og styrker hinanden, så to plus to bliver fem.⁸

Hudplejekemi for viderekomne

- Hvis du hører, at C-vitamin og niacinamid neutraliserer hinanden og ikke går godt i spænd, så vend det døve øre til. Studier tilbage fra 60'erne antyder, at der kan være forskellige udfordringer, men de opstår kun, hvis de to ingredienser kombineres under ekstrem varme tilsvarende den, du finder i en bageovn.
- Peelende syrer og A-vitamin er en balance. Når nogen fraråder dig at kombinere de to, er det formentlig med den bedste intention. For på den ene side er der tale om en slagkraftig duo i forhold til udglatning og pigmentpletter – måske endda dén kraftigste. Men på den anden side er der ofte en bagside, når noget virker, og her kan det være irritation, hvis ikke du er varsom.
- Dine hudplejeprodukters pH-værdi er atter i fokus. Sagen er, at et produkt skal være til den sure side, for at huden fungerer optimalt, dvs. med en pH-værdi mellem 4,1 og 5,5. Det gælder i forhold til hudens almindelige beskyttelsesfunktion, men også i forhold til gener som akne og sårheling. Samtidig trives de dårlige, altså patogene og sygdomsfremkaldende, bakterier, dårligt ved lavt pH. Bare spørg aknebakterien *P. acnes*, som har en fest, så snart hudens pH sniger sig op over 6. Det er blandt andet grunden til, at mange syreprodukter virker godt på akne.

Når huden fungerer optimalt ved det lave pH-niveau, bliver det lettere at holde den sund og frisk uden gener som tørhed, rødme og irritation. Udfordringen er at sikre sig, at du ikke smører produkter på huden, der har en højere pH end 5,5. Forhåbentlig vil flere producenter begynde at skrive pH-værdi på deres emballage.⁹

Din hudbarriere får en blød krammer

Måske har du allerede set dem storme frem, hudplejemærker som Barbara Sturm, Tatcha, Augustinus Bader og Aiiacare. De har det tilfælles, at de ikke vil være krasse, ikke vil udfordre huden for meget.

Konkret har de stor fokus på hudbarrieren, ligesom et af deres argumenter lyder, at det er gammeldags at lave kontrollerede skader på huden, som man gør med eksempelvis peelende syrer, nåleruller og laser, for derved at snyde den til at forny sig hurtigere.

Alternativet er at prioritere det, der styrker, bygger op og heler huden som den bedste vej til mere glød og glans.

Det lyder både sympatisk, beroligende og snusfornuftigt med mere heling, mere tagen-sig-af i modsætning til at rive ned. For mig er det indlysende, at "grydelåget", som i hudbarrieren, skal være stærk, når vi tager fat. Hvis du har et læk eller ligefrem en ødelagt hudbarriere, vil den altid have førsteprioritet. På samme måde, som hvis ens tag er utæt. De færreste begynder at sætte nyt køkken ind eller male væggene, hvis det drypper fra taget.

Når det gælder to af de tungestvejende ingredienser til at opgradere huden: A-vitamin og frugtsyrer, lyder det sådan her fra den anerkendte fagbogsforfatter og hudlæge dr. Leslie Baumann:

"A-vitamin og frugtsyrer kan kompromittere hudbarrieren en lillebitte smule, men det er mere end let at opveje ved at bruge en barrierelappende creme. De markante fordele ved netop frugtsyrer og A-vitamin gør det absolut værd at bruge dem."

Hudbarrieren fungerer som en frakke, der både holder på det gode og lukker det ubehagelige ude. Den består af en fedtet film af kolesterol, fedtsyrer og ceramider, som oftest også er en form for fedtstof, en slags kit. Her er hudlægerne Christian Grønhøj og Leslie Baumanns bud på, hvordan du bedst tager dig af din hudbarriere:

- Undgå at rense for ofte og for hidsigt. Gerne bare om aftenen, medmindre der er akne i spil.
- Hold øje med antioxidanten liponsyre i din hudpleje. Det er hudens bedste værktøj til selv at danne ceramider.
- Gå efter barriereopbyggende ingredienser som lecithin, ceramider, triglycerider fra kokosolie, squalane og fedtsyrer eksempelvis fra sheasmør, tidselolie og hjulkroneolie.
- Sørg for at få omega-3-fedtsyrer indenbords, ligesom kosttilskuddet glukosamin er værd at overveje.
- Kolesterol-sænkende lægemidler vil kræve hyppigere indsmøring.

Det kan være svært selv at se i spejlet, om barrieren er udfordret. Det er heller ikke sådan fat, at du kan spotte folk i bussen og tænkte: hold da op, den er gal med deres hudbarriere. Men du kan have en tydelig fornemmelse af at være for tør og for stram, næsten stiv i huden, og måske ligefrem drysse en anelse. På samme måde som du aflægger jævnlige besøg hos tandlægen, kan du overveje at få tjekket din hudbarriere lejlighedsvis hos en dygtig kosmetiker, kosmetolog eller hudlæge.

Uden at lyde som hende den sure, afslører et kig på nogle af de mærker, jeg nævnte i begyndelsen, at de benytter sig af både enzympeeling og den milde frugtsyre-kusine PHA. Måske har de erfaret, at hudpleje handler om yin og yang. Om at give og tage. Om at læne sig op af den gennemtærskede balance. Fordi det stadig er den, der holder.

