

Sådan gennemskuer du slaraffenlandet af hudpleje

For et par år siden skulle jeg holde et oplæg på Medie- og Journalisthøjskolen. Inden jeg havde sagt et ord, rakte en af deltagerne hånden op. Ikke for at spørge om noget, men for at proklamere, at hun ikke troede på noget af "det der".

Så var vi ligesom i gang. Jeg prøvede at nikke til hende med mit mest forstående blik, mens jeg spurgte, om det også gjaldt solcreme.

Ugen efter havde jeg en advokat med markedsføring som speciale til bords. "Skønhedsbranchen er altid min yndlingsbranche, når jeg skal undervise kommende jurister i overdrivelsens faldgruber," lød det.

Vi er groft sagt opdelt i tre grupper: De mistænksomme som de to ovennævnte. De higende, der altid er på jagt efter det sidste nye. Og så den i mine øjne vigtigere gruppe: Nemlig dig, som har fanget, at der findes veldokumenteret indhold med evne til at gøre positivt indtryk på huden, men gerne vil have flere redskaber til bedre at kunne gennemskue hudplejebranchen. Eksempelvis en tjekliste som denne:

4 trin til at undgå fejkøb

1. VÆR DIN HOLDNING BEVIDST

På spørgsmålet om, hvad den bedste hudpleje skal kunne, er svaret helt sikkert ikke det samme for dig som for din nabo, kollega eller bedste veninde, for det handler om præference og ikke mindst holdning. Det kan være, at du går all in på lokalt, bæredygtigt eller vegansk indhold. Måske er økologi eller biodynamik vigtigst for dig. Måske er det prisen eller certificeringer inden for miljø, du vægter højest. Eller at alt skal være fri for parfume. Måske er du langt fremme i skoene og eksempelvis med på den levende probiotika-trend.

Det er vidt forskellige ting, vi vægter højest, og hurra for det. Eksempelvis uddelte min skønhedsblog Beautyspace forrige år en pris til en skønhedsproducent, fordi der var tale om en særlig omsorgsfuld arbejdsplads. Gør dig derfor klart, hvad der er vigtigst for dig, så du kan bruge det til at sortere til og fra, når du udvælger produkter.

2. KIG PÅ PRODUKTETS INDHOLDSOVERSIGT (INCI)

Indholdsoversigten kan umiddelbart virke, som om den er skrevet på et fremmed sprog og ikke skabt for almindelige mennesker, der bare gerne vil have en god creme. Men du kan relativt hurtigt sætte dig ind i de ting, du enten gerne vil sikre dig eller være foruden. Og kommer du en smule ind under huden på en producent, er mange også gode til at melde ud, hvad de vægter højt og måske også det modsatte.

Eksempelvis vil en biodynamisk producent som australske Jurlique næppe vælge vaselineagtige olier eller silikoner. For producenter som UpCircle og

FR - INDICATIONS: Peaux allergiques ou ultra-sensibles.
PROPRIÉTÉS: Un concentré hydratant, apaisant quotidien
qui associe l'eau thermale de La Roche-Posay,
naturellement apaisante et anti-irritante, à 8 ingrédients
essentiels pour un **boost d'hydratation** instantané et
durable. Texture soin liquide aussi légère et fraîche qu'une
eau pour une sensation de fraîcheur immédiate et intense.

94% PARFUM / ALCOOL

RÉSULTAT: +68% d'hydratation instantanée et jusqu'à
24 heures*. Apaise. Protège la peau des agressions
extérieures et des particules de pollution.
* Test instrumental réalisé sur 24 personnes.

HAUTE TOLÉRANCE. Testé sur peaux allergiques.
Convient au contour de l'œil. Non comédogène.

INGRÉDIENTS: AQUA / WATER • GLYCERIN • PROPANEDIOL •
PENTYLE GLYCOL • ALLANTOIN • SODIUM CHLORIDE • CARBOSIE •
COO-BETAIN • CITRIC ACID. (CODE F.I.L. : B2110837)



12M
e100 ml

ACL 6095373 CNK 3776-424
Distribution réservée aux dépositaires
agréés La Roche-Posay. Made in France.
La Roche-Posay
Laboratoire Dermatologique
CAI 86270 La Roche-Posay, France
TSA 75000 93594 ST QUEN CEDEX
www.laroche-posay.com

3612620930451

54RD1J
EXP 11/21



Stop The Water While Using Me er bæredygtighed i fokus. For MDerma vil allergi og tør hud være kernepunktet.

Du har også en idé om, hvad der er vigtigt for dig. Og netop fordi en indholdsoversigt kan virke russisk, er det sympatisk, når en producent på sit eget website skriver, hvad hvert enkelt indholdsstof kan. Som eksemplet her fra purelyprofessional.dk, hvor du finder et bud på en INCI-oversættelse til menneskesprog:

Aqua – vand

Glycerin – blødgøring og fugt til hud og hår

Palmitoyl oligopeptide og palmitoyl tetrapeptide-7 – stimulerende peptider

Hyaluronic acid – hyaluronsyre. Binder fugt til huden

Sodium Benzoate – konservering

Husk, at indholdsoversigten giver en idé om mængdeforholdene: Dét, der står først, er der mest af i det pågældende produkt. Det kan være OK at pejle efter i nogle sammenhænge, men der er også mange undtagelser. Eksempelvis er det ikke nødvendigt, at have hyaluronsyre stående højt oppe (selvom vi er vilde med den), for alt over to procent giver ikke synderlig større virkning.

Endelig er der god hjælp at hente i opslagsværker som Paula's Choices Ingredient Dictionary (online) og hudlæge Leslie Baumanns fagbog Cosmetics and Cosmetic Ingredients.

UKÆRT BARN, MANGE NAVNE

Lad os tage de indholdsstoffer, som flere har en kritisk holdning til, og som kan være drilske, fordi de kan gemme sig under flere navne på en indholdsoversigt:

ALKOHOL

Lidt af en dobbeltagent i hudpleje. På den ene side fungerer alkohol som et effektivt transportmiddel for aktive ingredienser i et produkt, og på den anden side kan spritten være en noget udtørrende fætter, selvfølgelig afhængig af mængde, og hvad den optræder sammen med. Du genkender alkohol på en INCI-liste som alcohol eller alcohol denat. Det kan være stærkt forvirrende, at der også findes god alkohol. Nemlig fedtalkohol, som kan virke både plejende og blødgørende og absolut ikke har noget med sprit at gøre. Fedtalkohol kan hedde:

- Isostearyl alcohol
- Oleyl alcohol
- Stearyl alcohol
- Behenyl alcohol
- Caprylic alcohol
- Decyl alcohol
- Lauryl alcohol
- Myristyl alcohol
- Cetearyl alcohol
- Cetyl alcohol

SILIKONE

For mig svarer silikone til en kunstig skumfidus i din hudpleje, fordi den kan levere præcis samme bløde, lækre fornemmelse som en god skumfidus. Men silikone er også en billigt købt ingrediens, som jeg mest forbinder med fugerne på badeværelset. Det er det hyppigst anvendte indholdsstof i de klassiske hudplejemærker, fordi du får den der umiddelbare fornemmelse af glathed, som når du trækker husholdningsfilm hen over noget. Sjovt nok er det ikke en ingrediens, som bliver fremhævet i salgs- og markedsføringsma-

terialet. Der står eksempelvis aldrig "vi har udglattende silikonestoffer i, så glæd dig". Hvis du vil vige uden om silikoner, så hold øje med indhold, der ender på ...

- **cone** som i dimethicone, methicone, amodimethicone, cyclomethicone, trimethicone og trimethylsilylamodimethicone.

- **condol** som i dimethiconol

- **silane** som i bis-PEG-18 methyl ether dimethyl silane, triethoxycaprylsilane og triethoxycaprylsilane crosspolymer.

- **siloxane** som i cyclopentasiloxane, polydimethylsiloxane og siloxane.

SPILDOLIE FRA JORDOLIEINDUSTRIEN

Du kender dette fedtstof fra især Vaseline og Johnson's babyolie, men også fra en pæn portion klassiske produkter i mærker lige fra Bio-Oil til La Mer. Vær opmærksom på, at du alene i overskriften er offer for en holdning. Nemlig min. Tvinger du mig til at være djævlens advokat, vil en rimelig modargumentation være, også fra flere hudlæger, at du ikke finder et bedre fedtstof til problematisk, tør og eksemramt hud. Men du skal samtidig vide, at det er en olie, der er så billig, at du nærmest får penge for at tage den med dig. Effekten er ene og alene den beskyttelse, som en regnfrakke giver dig. Der er tale om oprenset spildolie fra jordolieindustrien, som vi på dansk kalder for mineralsk olie. Aldrig en olie, du ser fødevarerindustrien heppe på. Det giver næsten sig selv. Den private forbrugerorganisation TÆNK fraråder læbebomader med mineralske olier ud fra den begrundelse, at de kan ophobe sig i organer som milt og lever. Hvis du vil vige uden om, så hold øje med disse betegnelser:

- Paraffin
- Petrolatum
- Mineral oil
- Petroleum jelly
- Paraffinum liquidum
- Cera microcristallina
- Paraffinum.

PARFUME

Duft er en underlig størrelse. Eksempelvis er citroner muligvis ikke så fredelige, som de lyder. Citronskræl, også den økologiske, indeholder nemlig stoffet limonene, som er et af de mest anvendte deklarationspligtige parfumestoffer indenfor skønhedsprodukter.

Mit udgangspunkt er, at duftpåvirkning med fordel doseres ligesom rødvin og kager. Samtidig forstår jeg godt, hvis du hører til dem, der ikke ønsker at marinere i parfume. Blandt andet på grund af risikoen for allergi, hvor mellem fire og fem procent af befolkningen lider af parfumeallergi.

De fleste producenter skriver parfumefri på emballagens forside, da det er en af de få negative anprisninger, som er tilladt, fordi den giver mening. Ikke mindst for børn og unge. Hold øje med disse betegnelser:

- Perfume
- Aroma
- Fragrance

KONSERVERING OG SPF

Afslutningsvis vil jeg kort pege på to ingrediensgrupper: Dels de til tider omstridte parabener, som ikke er svære at genkende, fordi de altid ender på det engelske 'paraben'. Dels solfiltre, som er inddelt i to grupper: De kemiske og de fysiske. De første virker ved at blive optaget i de øverste hudlag, hvor de absorberer UV-strålerne.

De fysiske er nemme at genkende på en indholdsoversigt, fordi der kun findes to: Titaniumdioxid og zinkoxid. Fælles for de to er, at de lægger sig på huden som en hinde, der kan reflektere solstrålerne.

Listen over kemiske, også kaldet organiske, filtre, er alenlang, og det bedste råd er at lære navnet på det filter, du af den ene eller anden grund ønsker at undgå. Mange producenter blander de to grupper af filtre, mens andre har en klar holdning om kun at bruge den ene frem for den anden, og der er argumenter i begge lejre:

- De fysiske filtre kan i nogle tilfælde give huden et hvidt skær, være seje at smøre ud, men de irriterer sjældent huden.

- De kemiske filtre er lettere at arbejde med og smøre ordentligt ud. Nogle af dem bliver beskyldt for at genere miljøet og irritere huden og især øjnene, hvis de bliver smurt for tæt på. Man kan ikke sige, at den ene gruppe beskytter bedre end den anden. SPF-tallet på produktet er det, der lovmæssigt skal gælde uanset filter.

3. VÆR KRITISK NYSGERRIG – OGSÅ OVER FOR DE KRITISKE

Spørg dybere ind og efterlys dokumentation, når noget lyder for godt til at være sandt eller strider mod sund fornuft. Også i salgssituationer, hvor du får besked om, at noget ikke går. Jeg kender flere, der har fået at vide, at de er for unge til A-vitamincreme, og det er jo nonsens.

Det med kritisk nysgerrighed gælder også eksempelvis den private forbrugerorganisation TÆNK og hudplejekritiker og producent af egne produkter, Paula Begoun, for måske deler du ikke alle deres metoder og synspunkter. Det er jo ærgerligt, at TÆNK i deres bedømmelser ikke tager hensyn til koncentrationer, ligesom jeg synes, det er synd, at hudplejeautoriteten Paula Begoun er så glad for både silikonestoffer og vaselineagtige olier, når nu meget tyder på, at vurderingen af netop de to ingredienser bør være mere nuanceret.

4. VID, HVAD DER VIRKER PÅ HUDEN

Du vil opleve en positiv forskel, når den logiske rækkefølge bliver koblet sammen med det indhold, der dokumenteret har en effekt på netop den udfordring, du arbejder på, hvad enten det er rødme, rynker, pigmentpletter eller forstørrede porer.

Overordnet gælder det om at finde sit match, når det gælder beskyttelse, reparation, fugtmætning og barrierepleje, og du har et samlet indholds-
overblik i Hudplejepyramiden®.

Målet er at kunne navigere på samme måde, som når du handler i Brugsen eller åbner dit køleskab. I begge tilfælde har du styr på, hvor grønsagerne befinder sig i forhold til ost, smør, fisk, kød og mælk.

Summa summarum

- Brug ikke tid på at diskutere fakta med nogen, eksempelvis om hyaluronsyre tiltrækker og binder fugt. Stå ved din holdning, som er den, der styrer dine hudplejeinvesteringer, og respektér andres.
- Lær navnene på de ingredienser, du enten vil have mere eller mindre af, så du kan spotte dem på indholdsoversigten i alle de varianter, de kan optræde i.

