

Forurening er tidens store fokus. Vores miljø bliver mere og mere belastet, og det smitter af på vores hud, hvor de aflejrede forureningspartikler skaber oxidativt stress og ælder i utide. Men branchen trækker våben: masser af produkter med anti-pollution og/eller detox-effekt.

Anti-pollution er af Euromonitor defineret som en af tidens mest markante hudplejetrends. Den startede – ikke overraskende – i Asien, hvis storbyer som bekendt har massive smog-problemer.

Men vi behøver slet ikke rejse så langt for at opleve, hvad det handler om. Du kender det sikkert glimrende selv fra, når du på storbyferien i New York, Paris eller London renser af om aftenen... og hovsa: det ser virkelig sort ud på vatrondellen.

Det er det helt lavpraktiske eksempel på, hvordan ikke kun udledninger fra tung industri er kritiske for huden. Ud-stødningssgasserne fra storbyernes biler, busser og lastbiler bidrager substantielt til problemets omfang og placerer alle, der bor i trafikerede områder, i farezonen.

I øvrigt er det ikke engang kun "rigtige" storbyer, der har problemer. For nylig måtte selv lille, fredelige Oslo indføre trafikrestriktioner for at nedbringe et akut forureningsniveau.

Final destination: din hud

Uanset hvor de forurenende partikler kommer fra, svæver de gennem luften for til sidst at lande på din hud. Ikke hensigtsmæssigt, for de indeholder masser – nemt langt over 100 – giftige, kemiske forbindelser, som kan udløse kaskader af nedbrydende reaktioner.

De giftige mikro-stoffer angriber i første række stratum corneum – og dermed selve hudens barriereeffekt. Dernæst, når det lykkes dem at trænge forbi hudbarrieren og videre ind, vil de aktivere immunsystemet og føre til oxidativt stress og inflammation. Straks er vi på den direkte vej til aldersforandringer.

De første videnskabelige studier

Selv om forbindelsen mellem forureningspartiklernes negative effekt på hudens sundhed nærmest virker som logik for burhøns, findes der endnu ikke den store, videnskabelige dokumentation.

Så meget desto mere centralt står et studie med et analysegrundlag på 15.000 patienter, som Olays forskere har udført i samarbejde med Wei Liu, M.D., chef for den dermatologiske afdeling på General Hospital of the Air Force i Beijing... en af verdens mest forurenede byer. Det blev offentliggjort i slutningen af 2014 og viser, at der er en nøje sammenhæng mellem en øgning i antal af PM_{2,5}-partikler (se boks) og antallet af patienter med dermatologiske lidelser som fx nældefeber. Luftforurening er altså ikke kun et kosmetisk problem, den kan udgøre en reel trussel for selve hudens sundhed.

Olay's forskningsleder Frauke Neuser, Ph.d., stod for et sidestudie med 200 deltagende kvinder, også i Beijing. Det viste, at kvinder, der boede i områder med høj luftforurening - uanset livsstilsfaktorer og hudplejerutiner - havde en hud med et lavere fugtniveau og en dårligere barrierefunktion end kvinder, der boede i de mindre forurenede forstæder.

Ude i noget rigtig snavs?



Eksempler på en koordineret indsats mod forurening: rens og pleje



Origins A Perfect World Antioxidant Cleanser with white tea & Antioxidant Moisturizer with white tea



Darphin Intral Air Mousse Cleanser & Environmental Lightweight Shield SPF 20



The Body Shop Drops of Youth Liquid Peel & Fresh Emulsion Anti-Pollution SPF 20

Effektiv selv-forurening

Forurening behøver ikke komme langt væk fra, man kan sagtens være aldeles selvforsynende. Det handler bare om at være ryger! Cigaretten fungerer som en mini-skorsten, hvis røg effektivt formår at etablere en aura af forurening omkring huden.



Forurening påvirker altså i negativ retning de mest fundamentale forudsætninger for hudens sundhed og funktion: barriereeffekt og fugtniveau.

En svækket barriere er, som vi alle ved, begyndelsen på en ond cirkel, fordi det vil blive nemmere og nemmere for de uønskede gæster at trænge ned i huden og belaste den med alle deres skadevirkninger, som derfor hurtigt tiltager og akkumuleres.

Hvad gør vi så?

Problemet kan synes stort og alvorligt – men løsningen er heldigvis forholdsvis enkel.

Det handler simpelthen om gode rensrutiner med de rette produkter OG flittig, daglig brug af antioxidanter i rigelige mængder – her er morgen for en gangs skyld endnu vigtigere end aften. Det gælder om at neutralisere så mange frie radikaler som muligt, inden de giver årsag til problemer.

Rens grundigt

Hudpleje anbefalingerne går på at rense med et blidt produkt om morgenen. Og kombinere det med et mere grundigt ritual om aftenen, hvor det er afgørende ikke kun at få fjernet make-up og almindeligt snavs og sved – men frem for alt at få bugt med den film af forureningspartikler, der kan have lagt sig over huden. Det skal vel at mærke også ske nænsomt for ikke at forværre hudens problemer ved at udtørre eller irritere den.

Maskinel hjælp som Clarisonic kan være relevant at bringe ind i billedet, fordi den mere effektivt formår at fjerne forureningspartiklerne, der har det med at være noget klistret stads og derfor ikke er det nemmeste at fjerne. Kombinér gerne med blid, daglig exfoliering som fx med Dermalogica's Daily Superfoliant... en god idé for at komme i bund med problemet, så der ikke er noget, der ligger tilbage i huden og "ulmer".

Eller brug et dobbelt rensesystem, som Esse Skincare anbefaler: først for at fjerne oliebaseerede urenheder med Cream Cleanser - og så vandopløselige urenheder med Gel Cleanser, der beforder bortskaffelsen af toxiner ved at forbedre mikrocirkulationen. Slut gerne af med den antioxidantrige Toner.

A-N-T-I-O-X-I-D-A-N-T-E-R

Når huden er så ren som muligt, så der ikke er noget tilbage, der kan skabe nye problemer, gælder det om at neutralisere de frie radikaler, så der bliver sat en stopper for deres domino-effekt.

Den enkle løsning som allerede sagt: masser af antioxidanter. Morgen, selvfølgelig, fordi det vil booste hudens mu-

B-vitamin mod forurening

Når forureningspartikler rammer huden og skaber problemer, kan du også regne med, at de finder ind i din krop via luftvejene.

Et studie af Zhong et al., offentliggjort af PNAS, rapporterer, at B-vitamin ser ud til at kunne have en gavnlig effekt. I studiets Abstract anføres bl.a., at høj udsættelse for fine partikler (PM_{2.5}) fører til DNA-skader, der er involveret i inflammation og oxidativt stress – men dagligt tilskud af B-vitaminerne folinsyre, B6 og B12 i fire uger viste sig markant at reducere mikropartiklernes skadevirkninger.

B3-vitamin – niacinamid – er endog meget velegnet ved forurening. Det har mange års videnskabelig dokumentation for sin evne til at styrke hudens beskyttende barriere, befordre fugtniveauet og fremme en forureningsmindskende overfladeexfoliering.

Eksempler på daglig pleje med forureningsneutraliserende beskyttelse

Elizabeth Arden PRO Triple Protection Factor SPF 50 & den nye Face & Body SPF 30

Murad City Skin Overnight Detox Moisturizer

Biotherm Blue Therapy Multi Defender SPF 25

Phytomer Citadine Cilylife Pollution Face and Eye Contour Sorbet Cream

Clarins UV Plus Anti-Pollution

Aveda Daily Light Guard Defense Fluid SPF 30

Nimue Age Intelligent Day Cream

Codage Spring Break Serum

Skincuticals C E Ferulic

La Prairie White Caviar Illuminating Pearl Infusion

pHformula POINT Multi Protect SPF 15

Helena Rubinstein Powercell Skinmunity

PM: Hverken Post Meridiem eller Præ-Menstruel, men Particulate Matter

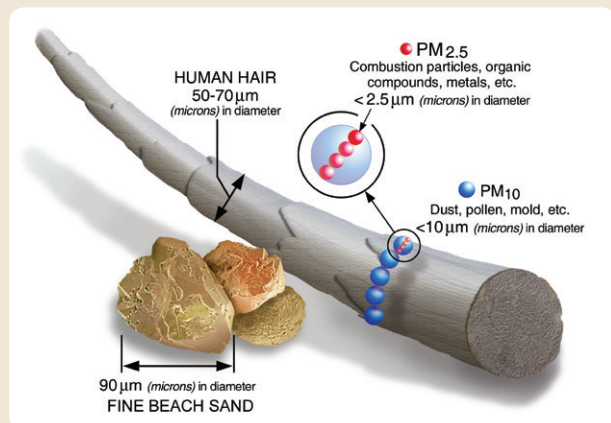
Når vi taler om luftforurening, taler vi i virkeligheden om Particulate Matter-partikler, typisk forkortet til PM: en blanding af faste partikler og flydende dråber. Nogle kan ses med det blotte øje, andre kun i et elektronmikroskop. PM_{2,5} (angiver størrelsen 2,5 mikrometer) – ofte omtalt som de mest kritiske – kan trænge ind i kroppen gennem luftvejene, men ifølge Dr. Frauke Neuser fra Olay ikke gennem huden. Det er nu ikke den store trøst, for de har endnu mindre kemikaliepartikler hæftet på sig – ofte langt over hundrede - som kan passere hudens barriere, danne frie radikaler og udløse oxidativt stress. Partiklerne dannes i luften som en følge af komplekse reaktioner mellem kemikalier som svovldioxid (SO₂) og kvælstofilte (NO₂) fra fx forbrændingsanlæg, industriskorstene og biludstødning.

lighed for at neutralisere dagens aflejringer hurtigt og effektivt. Men også aften, fordi dagens nedbrydende aktiviteter ikke af sig selv hører op, bare fordi det bliver nat. Og benyt gerne alle mulige vinkler, indefra som udefra, så masser af grønt og frugt, især bær, kan anbefales.

Produktmæssigt kan Elizabeth Arden PRO fremhæves. Takket være "chefstrategen" bag serien, Joe Lewis, spiller antioxidant en fuldstændig integreret rolle i alle formler. Joe Lewis mener, det er helt omsonst at tænke i beskyttelse af huden på andre måder, herunder UV-beskyttelse, uden at tænke antioxidanterne ind som en del af helheden. Nævnes skal også Clarins, der lige siden 1991 har ladet et anti-forurenings complex med udvalgte planteekstrakter indgå i alle sine plejeformler.

En fri radikals endeligt

En *fri radikal* er som nok bekendt et atom med en uparret elektron. I forsøg på at genoprette stabiliteten vil den stjæle en elektron fra et andet atom, som dermed bliver til en ny, fri radikal osv. osv. En *antioxidant* er et atom, der kan aflevere et elektron til et andet atom... UDEN dermed selv at blive ustabil. Et atom med indbygget overskud, kunne man sige. På den måde formår antioxidanterne at genoprette ro og orden og sætte en stopper for den nedbrydende proces. Og historien har fået sin lykkelige slutning. ■



Det grå "horn" i midten er et menneskehår og "stenene" fint strandsand, brugt for at bedømme størrelsesforhold. De blå kugler er fx støvkorn og pollen, mens de røde er PM_{2,5}-partikler fra forurening. Kilde: epa.gov

Eksempler på forureningsneutraliserende (dybde)rens



BEAUTY ANGEL LYS

- FOR EN UNG OG SMUK HUD

Beauty Angel sponsorerer :



**BESTIL EN GRATIS
INFORMATIONSPAKKE
PÅ WWW.BEAUTY-ANGEL.DK**

og se hvordan Beauty Angel
kan blive en del af
din forretning.



BEAUTYANGEL

Beauty Angel Danmark - Rollosvej 23 - 5200 Odense V
Tlf. +45 70 27 15 00 - www.beauty-angel.dk