



Alle cremers mødre

Af Helle Forum

Af olie er du kommet... sådan kan siges om enhver creme. Først var (plante) olien, og så kom vand og emulgeringsmidler til... Derfor er det næppe forkert at kalde planteolier for hudplejens egentlige fundament.

De har været med os gennem tusinder af år, planteolierne, som mennesker langt tilbage i vores fælles historie fandt på at bruge - og som længe var, hvad man havde, hvis man skulle gøre noget godt for sin hud, det være sig hele den op efter en skade eller hjælpe den på vej i mere skønhedsmæssig henseende.

Mon ikke det er blevet betragtet som en enorm triumf, da man første gang fandt ud af at blande en ren planteolie med vand og emulgatorer og få en creme til at opstå? Sådan som det altid sker, når det kendte pludselig antager en ny form? I hvert fald førte det til en længere periode, hvor "olie" og "hudpleje" var to begreber, der nærmest fjernede sig mere og mere fra hinanden. Vi udviklede os væk fra at kende og anerkende oliernes egenskaber som nærende, blødgørende og gode for os, over til at det bare var noget fedtet stads.

Omega-fedtsyrernes rolle i hudpleje

Omega-3 er en effektiv antioxidant og hjælper dertil huden med at binde fugt, regulere talgproduktionen og bevare spændstigheden. Topisk brug af omega-3 mindsker UV-udløste skader, ydre aldringstegn og inflammation.

Omega-6 spiller en vigtig rolle for hudens strukturelle integritet og barrierefunktion. Linolsyre (LA) kan genskabe barrierefunktionen og mindske afskalning. Det er påvist, at mennesker med akne har et lavt indhold af LA i huden.

Sammen påvirker omega-3 og -6 hudens inflammatoriske respons.

Kilde: thebestorganicskincare.com

Men intet varer evigt, og i 00'erne vendte olierne sejrrigt tilbage til os i deres rene form, mange af dem hyldet og sat på piedestal, vi elskede dem for deres renhed og ægthed. Først blev de kult og "skønhedsjournalisternes bedste hemmelighed", og så, som i dag, hverkvindeseje.

Lone Fjeldsøe fra Philoleum udtrykker sin kærlighed til olierne på denne måde: "Måtte jeg kun vælge 1 plejeprodukt bestående af 1 enkelt ingrediens, ville jeg vælge en fin planteolie - fx sød mandelolie, jojobaolie, macademianøddolie, abrikoskerneolie, hybenkerneolie eller lignende. Den ville kunne bruges til stort set alt: afrensning af makeup, fugtpleje af både ansigt og krop, neglebånd og hår - og for de fleste planteoliers vedkommende ville jeg med fordel kunne tage et par spiseskefulde indvortes dagligt, så hud, hår og negle, led, nervebaner, hormonsystemet og hjernen holdes velsmurt på indersiden!"

Det handler om fedtsyrer

Når planteolierne er så gode for vores hud, handler det ikke mindst om begrebet affinitet - at noget går godt i spænd sammen, at der findes et "væsensslægtskab".

Og det findes der mellem planteolier og hudens lipider. Planteolie-lipider er et super supplement til - eller erstatning for - de lipider i stratum corneum, som er en central del af hudens barriereeffekt. Altså en fysisk virkning, en tætning og/eller genopbygning af en optimal struktur.

Mættede, monumættede eller polyumættede

Grundlæggende giver det mening at dele olierne op i mættede, monumættede (enkeltumættede) og polyumættede (flerumættede), for de har væsensforskellige egenskaber. De fleste olier har alle tre typer fedtsyrer i sig - det er majoriteten, der bestemmer oliens primære egenskaber og hvilken kategori, den hører hjemme i.

De mættede fedtsyrer - planteolier og "plantesmør" som fx kokos, babassu og shea (karité) - er de fedeste og dermed også dem, der virker mest beskyttende på huden.

De monumættede - som fx macadamia-, mandel- og hasselnøddolie - er halvfede olier, som især giver blødhed og smidighed, og som samtidig er virkelig gode som mas-

sageolier, bl.a. fordi de ikke "bare lige" trænger ind.

De polyumættede – som fx argan-, hybenkerne- og hampeolie – kalder vi også "tørre olier" fordi de penetrerer godt ind i huden med deres velgørende indhold af ikke mindst essentielle olier som linolsyre og alfaolensyre (hhv. omega-6 og -3), hvor især omega-3 bl.a. samtidig sikrer god antiinflammatorisk effekt.

Nogle foretrækker at "go all in" og kun bruge en enkelt olie, men oftest ser vi, at flere forskellige planteolier kombineres – med en gunstig synergivirkning til følge. Nogle byder måske på særligt nem indtrængning, som fx jojoba, som så kan "trække" andre med sig, mens andre måske har særligt højt vitaminindhold, som for eksempel argan, der siges at ligge høj(est) på E-vitamin.

Som Anne Frølund fra Jurlique siger: "Jeg kan personligt rigtig godt lide tanken om, at jeg smører olie indvendigt, når jeg spiser avocado, og min dagcreme indeholder samme olie, for så er jeg sikker på, at det indvendige og udvendige "taler" samme sprog!"

Og glemmes skal selvfølgelig ikke, at selv om en planteolie (eller flere) indgår i et creme-fællesskab med vand og emulgatorer, bringer de jo stadig deres særlige egenskaber med sig, til hudens bedste.

Hvad med kvaliteten?

En planteolie er ikke kun en planteolie – der kan være stor forskel på kvaliteten. Økologi er klart en parameter. Men også udvinding. Præcis som du kender det fra køkkenets "extra virgin olive oil", skal en planteolie for at være af højeste kvalitet også være koldpresset "jomfruolie". Og det er ikke altid lige nemt at gennemskue. Står der bare "sesamolie" på, siger det jo intet om kvaliteten. Så her gælder det om at kigge bag kulisserne og stille spørgsmål til leverandøren. Eller kigge på prisen – selv om det naturligvis ikke altid er en pålidelig informationskilde.

Olier til fedtet hud?

En del kosmetologer siger "ja" – fordi olie får hudens hyperproduktion til at falde til ro (sat op imod det at overrense huden, der vil udløse en endnu flittigere talgproduktion) og i øvrigt medvirker til at bløde op omkring hudorme og talgknopper, så de bliver nemmere at rense. Men det er et spørgsmål, der kan dele vandene, og for mange med en fedtet hud kan det virke meget provokerende at tilføre yderligere olie. Jojobaolie nævnes ofte som særligt god til fedtet/

uren hud, fordi den ikke kun blødgør, men også har en antibakteriel funktion.

Hudens undertrøje

Olie bruges bedst på let fugtig hud, gerne lige efter badet, så olien er nemmere at fordele og penetrerer bedre på den let "åbne" nyvaskede hud. Og så er olier jo ikke mindst geniale om vinteren. De mindsker fugtfordampningen indefra og beskytter mod kulde udefra uden at forhindre huden i at slippe af med sin fugt (i modsætning til mineralske olier, som danner et okklusivt lag på huden, så fugt ikke kan slippe væk; hvis huden samtidig udsættes for stærk kulde, kan der opstå kuldeskader).

Olier i hudplejen

Dette er ikke tænkt som en komplet liste – men som en oversigt over dem, der "sprang mest i øjnene" som hørende til de mest anvendte i dag.

- Abrikoskerne – monoumættet
- Argan – polyumættet – højt niveau af E-vitamin, god penetration
- Avocado – monoumættet
- Babassu – mættet
- Baobab – polyumættet – højt niveau af E-vitamin, antiinflammatorisk
- Hamp – polyumættet
- Hasselnød – monoumættet
- Hybenkerne – polyumættet
- Hørfrø – polyumættet
- Jojoba – polyumættet
- Kokos – mættet
- Kæmpenatlys – polyumættet
- Macadamia – monoumættet
- Mandel – monoumættet
- Neem – monoumættet
- Oliven – monoumættet
- Sesam – monoumættet. Højt niveau af E-vitamin, god penetration
- Solsikke – polyumættet
- Squalane – mættet – minder meget om hudens naturlige fedtstof, udvundet af oliven.

Liste med forbehold, efter tilgængelige oplysninger



Aveda Tulasara Radiant Oil indeholder økologisk sesam-, solsikke-, jojoba-, hyben-, abrikoskerne- og mandelolie, som fugter og nærer huden og giver udstråling.

Jurlique SkinBalancing Face Oil er en let ansigtsolie med bl.a. tidsel-, hyben-, avocado- og macadamiakerneolie, der hjælper mod fugttab og ujævn hudstruktur, mens den beskytter mod påvirkninger fra miljøet.

Ecooking Multi Olie indeholder bl.a. økologisk jojoba- og sesamolie. Multi Olien kan bl.a. bruges til hårolie, barbering, kropsolie, neglebåndsolie, som serum under creme, til afrensning og massage.

Yves Rocher Botanical Expertise Body Nourishing Beautifying Bi-Phase Oil er en tørolie der giver næring uden at føles for fedtet. Olien er baseret på solsikkeolie og macadamiaolie.