

BUNDEN ER NÅET

Af Helle Forum

Hårbunden, altså. Men hvor mange produkter har egentlig noget at gøre dér? Vi sætter fokus på hårbunden, dens sundhed og betydning for hårets kvalitet og vækst – på tørshampooer - og kigger forbi hos udvalgte produktnyheder.



“Hårbunden har ikke brug for særlig pleje. Den skal bare være ren og kunne ånde frit – derfor er der ingen andre produkter end shampoo’er, der har noget som helst at gøre her”. Ordene kommer fra Lars Skjøth, som har brugt størstedelen af sit liv på at studere hår, dets kvalitet og sundhed, og årsagerne til hårtab. Lars Skjøth, der har en uddannelsesmæssig baggrund inden for human ernæring og kemi, åbnede i 1992 den første Hårklinikken i København. Så kom Århus til, dernæst fire klinikker i Tyskland og så Norge og Dubai. Endelig er Reykjavik netop kommet til.

Efter at Lars Skjøth i 2009 indledte et samarbejde med

en førende amerikansk dermatolog, Dr. P. Vasiloudes, er der også en Hårklinikken klinik i såvel Beverly Hills som New York, og “behind the scenes” et research-center i Tampa/Florida med godt en halv snes fuldtidsansatte, som både beskæftiger sig med forskning og dermatopatologi (mikroskopisk undersøgelse af hårsækken før, under og efter en bestemt behandling). Og intet mindre end 85 nye klinikker er på vej inden for det næste års tid.

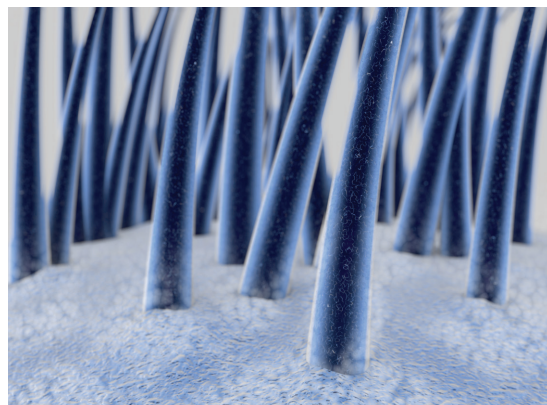
Tilsammen repræsenterer det en “vidensbank for hår”, der bestemt ikke kun gør sig bemærket i Danmark, men som repræsenterer noget unikt i hele verden, og som “over there” har påkaldt sig opmærksomhed hos alt fra Oprah Winfrey over US Vogue til New York Times. Opmærksomheden bliver givetvis ikke mindre fremover... Lars Skjøth har i de senere år gennemført omkring 70 studier og er nu ved at være klar til at begynde at publicere og dermed involvere bredere forskningskredse i sin viden og ekspertise. For eksempel har han allerede fået meget interesserede henvendelser fra bl.a. Department of Dermatology Massachusetts General Hospital samt Harvard Medical School, og så er man i fint selskab.

Men selv om det at skabe optimale vækstbetingelser for og genetablering af hårvækst er det primære fokusområde for Hårklinikken, kræves der – for at kunne gøre noget ved det – en omfattende viden om, hvordan man bevarer eller genskaber en sund funktion i hårsække og hovedbund, som sagtens kan komme mere “almindeligt” hår til gode og være med til at styrke hår og hovedbund og forebygge problemer.

Den indsigt, Lars Skjøth over årene har bygget op, har ført til, at han har nogle ganske markante holdninger til, hvad vi behøver – og hvad vi var bedre foruden. Efter hans mening indeholder mange stylingprodukter mængdevis af problematiske ingredienser, som aldrig burde få lov til at komme i kontakt med hovedbunden. Det kan være petrokemikalier fx i hårvoks, som han mener kan forårsage problemer med hovedbunden og skabe dermatitis-lignende tilstande. Eller kokosolie, som det kan kræve 6-7 hårvasker at fjerne... og som kan skabe grobund for svamp.

Hovedbund eller hårbund?

Nogle bruger “hovedbunden” om det som andre kalder “hårbunden”. Og sådan har det været i hvert fald siden begyndelsen af 1700-tallet, for Moths Ordbog opgiver begge former. “Hovedbund” kaldes huden inden hårene, “hårbund” kaldes den hud på hovedet som håret sidder fast i. Også Ordbog over det Danske Sprog (bd. 8, 1926) opregner de to som synonymer, og det samme gør Den Danske Ordbog (2004).





◀ Vask gerne hår hver dag... med den rigtige shampoo

Ifølge Lars Skjøth er velfungerende hårfollikler (hårsække) den vigtigste enkeltfaktor for et sundt og stærkt hår. Og det vigtigste udgangspunkt for at bevare velfungerende hårfollikler er simpelthen, at hårbunden er ren og kan ånde frit.

Gun-Britt gjorde sig for nogle år siden bemærket med at sige, at hun mente, vi vaskede hår alt for ofte. Selv vaskede hun kun hver 5.-7. dag. Problemet ved den hyppige vask skulle være, at det kunne stimulere til en øget talgproduktion, og at det repræsenterede en ond cirkel, som skulle brydes.

Lars Skjøth er lodret uenig: "Det er afgjort sundere at vaske håret end ikke at vaske håret" lyder den korte kommentar.

Find problemet – og løs det

Lars Skjøths udgangspunkt er, at man for at kunne kurere en ubalance/sygdom må vide, hvad den sunde tilstand er... og så finde ud af at genskabe den.

Og det skal efter hans filosofi ikke ske ved at tilføje nogen form for partikler til hår eller hovedbund, men ved at reparere i hårsækken med udvalgte, gennembrøvede ingredienser, som Hårklinikken i stort omfang selv står bag udviklingen af. Blandt andet har Lars Skjøth udviklet en særlig fermenteringsteknik, som han benytter til udvalgte planteingredienser som burrerod og morgenfrue. Den gør dem mere effektive, bl.a. fordi de bedre kommer ned i selve hårsækken, og betyder samtidig, at resultaterne ses hurtigere.

Til hårbundens ve og vel

OK, det handler om sund balance i hårbunden, vi er med. Og skal vi kigge på, hvilke produkter der kan være med til at bevare den, bliver vi hos Hårklinikken lidt endnu. De har

Jo sundere og mere fugtmættet dit hår er, jo mere fyldigt vil det se ud. Faktisk kan det ses på lang afstand, om dine hårsække producerer hår af en ordentlig kvalitet. Det vil nemlig få hvert enkelt hårstrå til helt af sig selv at "stå mere rankt op" fra hårsækken.

nemlig netop lanceret Regenerative Burdock Root Shampoo. Blandt ingredienserne er netop en ekstrakt af burrerod, som er udviklet af **Hårklinikken** selv. Formlen har et højt indhold af glycosider og flavonoider, som ikke kun renser i dybden og tilfører fugt, men også virker meget lindrende og helende på hovedbunden.

Nioxin, der også kalder sig eksperter inden for tyndt hår og hårtab, har en lidt anden tilgang. De ser hovedbunden som en forlængelse af ansigtshuden og slutter, at den kræver samme opmærksomhed og pleje. Den har altså brug for ikke en ansigts- men hovedbundsbehandling. Det sker ved hjælp af en professionel behandling i 3 trin med "cleanse" (rensner hovedbund og hår), "optimise" (let conditioner for fugt og spændstighed) og "treat" (antioxidanter og botaniske ingredienser til gavn for hovedbunden).

Swiss Clinic Hair Renewal Serum reducerer hårtab og forbedrer hårets vækst og kvalitet ved hjælp af det plantebaserede hair growth reactivator complex baseret på friske skud af mungbønner og rød kløver, der stimulerer vækstfaktorer og aktiverer kommunikationen mellem cellerne og samtidig dæmper det follikel-skadelige testosteron-derivat DHT. Påvirker og styrker både i hårets vækst- og hvilefase.

Lars Skjøths bedste råd til at bevare et sundt hår:

- Vask håret ofte og vask det grundigt (gnub hver cm² på hovedbunden) – gerne hver dag, hvis det har tendens til at blive fedtet og hver anden dag hvis dit hår ikke fedter så meget.
- Sæt ikke håret op før det er helt tørt, da fugtigt hår kan resultere i ubalance i hovedbundsmiljøet.
- Farv håret – ikke hovedbunden. Prøv så vidt det er muligt at undgå, at hårfarvemidlet får kontakt med hovedbunden i forbindelse med hårfarvning. Det hedder jo "hårfarve", og der er mange stoffer i selv de grønneste hårfarvemidler, som ikke lige er lavet til kontakt med hud.
- Pas på med stramme hestehaler, fletninger, hårbånd mv., da det kan forårsage uoprettelig skade på hårsækken. Fænomenet kaldes Traktionsalopeci, som betyder hårtab fra træk.
- Undgå at stylingprodukter kommer i kontakt med hårbunden eller den øvrige hud, da mange af de ingredienser, som man finder i stylingprodukter, kan lede til kontaktreaktioner og være til stor gene for huden.

Voks, hovedbund og unge mænd...

Store drenge og unge mænd kan godt tilhøre en forbrugergruppe, der er uden for pædagogisk rækkevidde, når man prøver at fortælle dem, hvad brug af voks i håret kræver, hvis man vil sikre sig mod en nødlidende hovedbund med – i værste fald – hårtab til følge. Skal du forsøge dig med at banke 3 gode voksvaner ind i knolden på dem, kunne det være:

1. Spar på mængden.
2. Undgå kontakt med hårbunden.
3. Sov ikke med voks i håret, vask grundigt ud inden sengetid, husk at gnubbe hårbunden.



Vil håret ikke vokse langt, har **Lee Stafford** en løsning i form af Hair Growth Scalp Serum, der styrker håret og fremmer sund vækst ved at fugte og øge mikrocirkulationen i hovedbunden. Vil også gøre håret fyldigere. Lad sidde i håret om natten, så det proteinbaserede kompleks kan få ro til at 'gøde' folliklerne og skaber et sundt miljø i hovedbunden. Indeholder også anelgine, der tilfører sporstoffer som zink og jern, der stimulerer den metaboliske aktivitet i folliklerne.

Lee Stafford byder også på Hair Growth Scalp Scrub, der bruges inden vask. Blide, eksfolierende partikler stimulerer hovedbunden, hvilket øger aktiviteten i folliklerne og stimulerer hårets vækst.

Solutions fra **ID Hair** er seks produkter til bekæmpelse af hovedbundsproblemer: to shampooer mod skæl, irriteret hovedbund, svamp og kløe samt overproduktion af talg. En mild shampoo til vedligeholdelse/sensitiv hovedbund, en mikrocirkulation-stimulerende kur, en hovedbundsrensende peeling-kur samt conditioner. De primære ingredienser er climbazole, piroctone olamine, undecylensyre, heliosolanum, rosmarin og salicylsyre.

Pramasana Scalp Care fra **Aveda** fortsætter i samme tråd. Dr. M. Julie Thornton, ph.d., University of Bradford: "Effektiv afrensning af hovedbunden beforder normal cellefornyelse" siger hun og tilføjer, at dybderensning fremmer en ren og sund hovedbund. Mens Justine Mejia-Montane, der er Vice President hos Aveda, som Nioxin siger, at "hovedbunden er en forlængelse af ansigtshuden, og ligesom dit ansigt har din hovedbund brug for afrensning, genoprettelse og beskyttelse". Serien består af Exfoliating Scalp Brush til "tørbørstning", Purifying Scalp Cleanser, Protective Scalp Concentrate og Nourishing Scalp Masque. De primære ingredienser er tangekstrakt, lactobacillus og tamanuolie.

Og endelig byder **Natura Siberica** ind med Oblepikha Scalp Scrub, der har til formål at rense hovedbunden og stimulere hårvæksten, styrker hårsækkene, afbalancerer talgproduktion og tilfører næring.

Tørshampoo – ja eller nej?

Her er vi ved en af tidens mest populære produktgrupper.

Men de bruges jo – i hvert fald delvist – direkte på hovedbunden. Trives den med det?

Lars Skjøth har bl.a. testet tørshampoo'er for Vogue i USA, og han er ikke fan: "Ingen af dem indeholder udelukkende gode stoffer, og mange af dem gav hurtigt problemer", siger han og peger på, at selv om produktgruppen ofte har navne som "shampoo" og "cleanser", renser de jo netop ikke. Tværtimod indeholder de ingredienser, der binder sig til fedtstoffer og døde hudceller på den nederste del af håret og på hårbunden. Det kan forårsage bakterievækst i det oxiderede fedt fra hårsækken og betyde, at der opbygger sig en "kaget" belægning, der kan forårsage problemer som alt fra en let rødme og irritation til dermatitis eller folliculitis (betændelse i hårsækken). "Jeg synes faktisk, det er svært at sige noget godt om tørshampoo; men har du en sjælden gang brug for det, så begræns det til en enkelt aften af og til og sørg for at vaske den helt ud, så snart du kommer hjem".

En af dem, der kender skandinavisk hår rigtigt godt, og som har tørshampoo i sit sortiment, er Johan Hellström fra Björn Axén. Vi har også spurgt om hans mening: "Først og fremmest er det vigtigt, at man vasker hår og hovedbund med jævne mellemrum for at forhindre bakterier i at begynde at vokse. Mange lever et aktivt liv, hvor vi træner og sveder meget. Sveden er i sig selv bakteriedræbende og hjælper med at rense krop og porer, men hvis man ikke skyller eller vasker, kan bakterierne begynde at vokse hurtigt efter træningen. Den fejl, mange begår, er, at de ikke skyller håret ordentligt efter træning eller vask. Det kan nogle gange være nok at anvende balsam i håret og skylle omhyggeligt. Så får hovedbunden et godt miljø. Når det gælder tørshampoo, er det i dag mere et stylingprodukt, som giver håret fylde og hurtig friskhed. Du kan af og til bruge tørshampoo i stedet for at vaske håret, men hvis du begynder at bruge tørshampoo som erstatning for hårvask, kan du få problemer. Bruger du dem rigtigt, er de ikke værre end andre stylingprodukter. Man skal bare altid være opmærksom på, om det produkt, man bruger, indeholder gode ingredienser."

Björn Axén er da også blandt dem, der har nyheder på området. Dry Shampoo Soft Touch har en let konsistens, der nærmest ikke mærkes i håret, og som giver et naturligt resultat. Dry Shampoo Deep Brown indeholder brune pigmenter, som forbedrer brunt hårs glans. Leg med den, lav en ombre-effekt, dæk eller skab mørke rødder, som du har lyst til – den går til det hele.

Nioxin Instant Fullness Dry Cleanser modvirker fladt og beskidt hår ved at absorbere overflødig talg, så "hovedbun-



Selvdiagnosticering af hårets kvalitet

Her nogle måder, man selv kan vurdere, om håret gradvist kvalitetforringes:

1. Hvis du har langt hår, så mål hvor mange gange du kan sætte din elastik/hårbånd omkring håret. I takt med at håret bliver tyndere, vil flere hår pga. forringet kvalitet reduceres i længde og tykkelse, da hårets livscyklus forkortes og hårstrået bliver tyndere. Det betyder at elastikken kan gå 3-4 gange om håret, hvor den tidligere kunne gå 2-3 gange om håret.
2. Er du en mand eller en kvinde med kortere hår, så hold især øje med, hvor gennemsigtigt håret er, når det er fugtigt, da en udtynding, som udvikler sig langsomt, blandt andet vil kunne ses i form af mere gennemsigtighed i håret, når det er vådt/let fugtigt. Dette sker fordi en del af hårstråene langsomt afstødes fra hårsækken og afløses af hårstrå, som er formindsket i diameter (håret bliver finere).
3. Du vil eventuelt også bemærke, at det er nemmere at føre fingrene gennem håret, og at det føles som om, håret har mindre masse.
4. Hold øje med hårgrænsen. Du kan måske se mere igennem den forreste del af hårgrænsen og dine tindinger bevæger sig lidt bagud, hvilket indledningsvis opleves ved, at der ses en del hår som er korte og tyndere i kvaliteten end den øvrige hårvækst.

den efterlades ren og opfrisket"; her kommer pebermynteolie ind i billedet, mens tapiokastivelse giver fylde.

Tabita James Kraan lancerer Compact Dry Shampoo i Fair og Dark og lover, at den afbalancerer talgproduktionen og lindrer kløe samt renser og opfrisker håret. Blandt ingredienserne er kastanje, kulsukker, burre, maniokpulver, natriumbikarbonat og dertil i Fair æteriske olier fra rose, pe-largonie og myrra og i Dark fra may chang, citrongræs og lavendel.

Coco Loco Dry Shampoo har en let formel, lover at modvirke fedtet hovedbund og dufter af kokos.

Schwarzkopf got2b Fresh It Up er kommet med to ekstra tørshampoo-produkter med en duft af henholdsvis vanilje og chokolade, der kan dække over lyse eller mørke udvoksninger, "blonde" og "dark brown".

Duft i håret

"Og så til noget helt andet": Selvfølgelig kan du bruge din almindelige parfume også i håret... det er faktisk en dejlig måde at bruge parfume på, fordi den vækkes til live, hver gang du bevæger hovedet, så håret svinger. Men samtidig praktisk, fordi det kan løse problemer med parfumeallergi, at du ikke bruger den direkte på huden.

Vil du ikke nøjes med dine forhåndenværende dufte, kan du naturligvis også investere i nogle, der er specielt udviklet til brug i håret. Oftest har de samtidig den fordel, at de indeholder ingredienser med en plejende og styrkende virkning på håret. Et par af de seneste muligheder:



Før behandling



Efter 9 måneders behandling



Her ser du ret tydeligt, hvad Hårklinikken's arbejde går ud på – at forbedre hårvæksten/antallet af hårstrå i vækst. Som Lars Skjøth selv siger: "Det er så synligt, at det næsten er synd ikke at vise det".

Tabita James Kraan Organic Hair Perfume indeholder naturlige ingredienser som hvid te og brændenælde, som fremhæver hårets farve og struktur. Lavendel beroliger hovedbunden, myrra beskytter, mens neroli og bergamot dufter fint og løfter stemningen. Giver en forfriskende fornemmelse, tilfører håret glans og udstråling. Alkoholfri.

Aveda Pure-Fume Hair Mist giver et blødt og blankt hår. Mi-hana dufter krydret og blomsteragtigt af bl.a. jasmin, mandarin og kryddernellike. Marassona dufter af citrus, hvide blomster og træagtige krydderier med bl.a. neroli, ylang ylang og vetiver blandt ingredienserne. Alanara har en duft af krydderier, blomster og røgelsesagtigt træ som rose, oud, olibanum og sandeltræ. Ud over duftingredienser indeholder de næren-dede planteolier med bl.a. olie fra solsikke og kukuifru.

Sachajuan Protective Hair Perfume genopliver og opfrisker håret med en frugt- og blomsteragtig duft med noter af litchi, grønt æble, fersken, rose, ylang ylang, patchouli og basenoter af cedertræ og hvid muskus. Sachajuans hårparfume reducerer også statisk elektricitet og beskytter mod UV. ■