



På visse områder lidt af et kontroversielt emne, men til huden er hamp en gave fra naturen – en enkel ingrediens med en lang række vigtige egenskaber og fordele. Hud & hamp er ganske enkelt en oplagt kombination!

At omega'erne er vigtige for vores celler er ikke noget nyt, det har vi hørt fra kostrådene gennem mange år. Hvad alle måske derimod ikke er helt med på er, at "ikke alle omega'er er lige". Det er ligefrem et stort, sundhedsmæssigt problem, at mange mennesker i vore dage får en kost med alt for store mængder omega-6, men alt for lidt omega-3.

Men når vi kun taler huden (som jo kører sit eget "kostprogram"), er det lidt enklere... den er ikke belastet af for meget omega-6... er måske i denne henseende lidt mere jomfruelig. Derfor kan den have stor glæde af hampeoliens omega-3 og omega-6-fedtsyrer, som præsenterer sig i en optimal 1:3 ratio. Det gør olien meget anvendelig for hudens fugtbarriere, ligesom fedtsyrerne nemt optages, så de også kan gøre godt længere nede i huden.

The Body Shop definerer dens fordele som meget velegnet til at genetablere hudens fugtbalance og – fordi den forstærker fugtbarrieren – at hele og beskytte tør og beskadiget hud. De anfører også, at hampeolie har det højeste indhold af essentielle fedtsyrer i forhold til andre planter (hele 80%).

Møllerup Gods fremhæver endvidere oliens antiinflammatoriske egenskaber, og godsejer Anne Sophie Gamborg siger, at godsets nye hudplejeserie er en rigtig god nyhed til folk, der lider af forskellige former for eksem og kløe.

Dr. Organic kalder hamp en "multifunktionel mirakelplante" for huden på grund af dens høje indhold af næringsstoffer og fremhæver, at den tolereres godt af alle hudtyper, og af kvinder som mænd.

Mådara roser hampeolien for at forsyne huden med antioxidant og essentielle fedtsyrer samt beskytte hudens barriere, forhindre udtørring og sørge for god og fugtgivende næring.

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

Finske forskere har i et studie fra 2005 (Callaway et al) testet oralt indtaget hampeolie på atopisk dermatitis. De påviste en forbedring af de kliniske symptomer, som tilskrives oliens afbalancerede og rige indhold af flerumættede fedtsyrer.

Mod rødme og mikroinflammation

Hampeoliens omega-indhold gør den altså effektiv mod problemer som rødme- og irritationstilstande, ligesom den sætter ind mod speed-ældende mikroinflammation. Og

HAMP? (O)

hampeolien er i parentes bemærket ikke kun gavnlig for genopbygning af huden, men også af hår og negle af den simple grund, at de er opbygget af samme bestanddele.

"Omega-entusiasten", læge og foredragsholder Jerk W. Langer, fortæller: "1:3-ratioen mellem omega-3 og omega-6 handler først og fremmest om et ernæringsmæssigt forhold, der stammer fra analyser af fedtsyresammensætningen i traditionelt sunde spisevaner som klassisk middelhavskost. Fedtsyrerne omdannes til eikosanoider, signalstoffer, som betyder noget for stort set alle kroppens processer. Alt andet lige, dog med undtagelser, repræsenterer denne 1:3 ratio en optimal balance.

Nu handler det ikke her om at spise hampeolie, men det er et fint forhold også i hudplejen, først og fremmest for pleje af en normal velfungerende hud. Såfremt man vil behandle og lindre inflammatoriske tilstande såsom kløe, eksem og udslæt, er omega-3 vigtigst, fordi der er brug for mere antiinflammation. I den situation er det nok nødvendigt at spise sig til en større dosis, primært via fede fisk, sekundært gennem tilskud. En aktiv antiinflammatorisk dosis er ca. 2.400 mg omega-3 dagligt = 70 gram laks = 4 typiske kapsler."

Og hampeoliens egenskaber er ikke nye – de respekteres også inden for en så gammel tradition som ayurveda (dyrkningen kan spores tilbage til de gamle kinesere og ægyptere). Sebastian Pole skriver i sin bog "A Pukka Life" om hampeolie, at den har en sød og tung kvalitet, virker



Bare rolig – helt lige, ikke skæv

Den hampeolie, der bruges til huden, udvindes af de dele af *Cannabis sativa*, som ikke indeholder det euforiserende stof THC. Olien udvindes nemlig af plantens frø – og ikke af bladene, som er hjemsted for THC.

kølede, og at den afbalancerer alle tre doshaer. Samt at dens perfekte balance mellem omega-3, -6 og -9 fedtsyrer og høje indhold af gammalinolensyre (GLA) og stearidonsyre (SDA) viser, at den er god som antiinflammatorisk ingrediens, samt at den virker nerve- og hjertestyrkende.

Politisk problematisk – men også politisk korrekt

Selv om ordet "hamp" kan signalere noget politisk ukorrekt, er planten dyrkningsmæssigt lige, hvad enhver miljøbevidst

Omega-syrer og essentielle fedtsyrer

De tre vigtigste omega-3-fedtsyrer er alfa-linolensyre (ALA), som primært findes i planteolier, samt eicosapentaensyre (EPA) og docosahexaensyre (DHA), som primært findes i fede fisk.

De tre vigtigste omega-6-fedtsyrer er linolsyre (LA), som igen primært findes i planteolier, gammalinolensyre (GLA) og arachidonsyre (AA), som man især finder i kød.

Alfa-linolensyre (ALA) og linolsyre (LA) er samtidig essentielle fedtsyrer - to fedtsyrer, som er livsvigtige for vores organisme, men som vi mennesker ikke selv kan danne og derfor er afhængig af at få tilført udefra.

4, der er helt ude i hampen

The Body Shop's "Hemp"-serie indeholder sæbe, body butter, face protector, lip protector, foot protector og hand butter.

Dr. Organics Hemp-serie er med shampoo og conditioner, rescue cream, skin lotion, eye serum, lip balm, deodorant, hånd-

og neglecreme samt body wash.

Møllerup Gods har gjort dyrkning af hamp til sit speciale, og ud over at bruge afgrøderne til forskellige spiselige produkter har de for kort tid siden introduceret hudpleje baseret på deres egen hampeolie: To ansigtscremer (henholdsvis ung og moden hud), to olier (ansigt og krop), cleanser, peelingmaske, håndcreme, fodcreme og balm.

Mádara har i år også lanceret et hampeprodukt med deres Hemp Hemp Lip Conditioning Balm.

Det hører måske lige med til historien, at hampeolien har en lidt karakteristisk duft, som man må tage stilling til. Men accepterer man den, kan den blive et ekstra plus, som næsten kan skabe en "craving". Stol på mig. Jeg taler af erfaring!

MEGA-FEDT!

person drømmer om. Den kræver nemlig nærmest ingen tilsætningsstoffer for at vokse, så ikke noget med pesticider. Derudover er den med til at regenerere jorden mellem fødevarerafgrøder, og den er fire gange mere effektiv til at indfange CO₂ end fx træer. Landmanden holder af den for dens høje biomasse (en stor plantemængde pr. m²). Derudover er hampefibrene ekstremt anvendelige. Møllerup Gods fortæller, at den ofte omtales som den afgrøde, der har flest forskellige produkter i sig – man kan bruge alt fra blade og frø til stilk og rødder, der kan indgå i en lang række produkttyper, ikke kun fødevarer og hudpleje, men også medicin, tøj (LeviStrauss lavede i 1800-tallet overalls af hampefibre), sko, reb, bilinteriør, biodiesel, papir, maling, plastik, byggematerialer...

