

Fra huden

Af Helle Forum

Selve hudens opbygning gør, at den i princippet beder om to ting: at blive plejet udefra – og indefra. Men hvor meget kan vi sluse ind udefra, altså topikalt? Hvad med indefra, via munden, oralt? Og så er der dét med, at huden står sidst i forsyningskæden, når kroppen skal fordele ressourcerne?

Når det gælder ældningsfaktorer, kan vi helt grundlæggende dele dem op i to: indre og ydre.

Ældende påvirkninger udefra handler om vores livsstil – vores omgang med solen, om vi opholder os et sted med meget forurening, om vi ryger, hvordan vi spiser og drikker, om vi passer vores søvn. Og selv om de kommer udefra, kan de skabe skader langt nede i huden.

Ældning indefra hænger sammen med vores genetiske profil, altså hvordan vi er arveligt disponeret, og er en følge af forandringer over tid. Cellernes mitokondrier (energifabrikker) begynder at fungere mindre effektivt, telomerer bliver for korte, restaffald fra stofskiftet kan ophobes i huden. Med følger for de celler, som er afgørende for hudens funktion og udseende – især fibroblaster og keratinocytter.

Inden for hudpleje kan vi ikke på samme måde dele op i, hvad "indre" og "ydre" gør – begge har i vidt omfang samme formål. Alligevel giver det mening at tænke i begge dele, når det gælder om at pleje huden optimalt. Allerede af den grund, at hudpleje udefra pr. definition ikke må nå så langt ned,

at det kan komme i blodbanen, for så er vi ovre i medicin, og det er fy.

Hvad virker hvor?

Når vi bruger noget oralt, tager det naturligvis turen gennem fordøjelseskanaalen for derigennem at nå ud i blodet til fordeling rundt i kroppen. Det er altså "systemisk", tilføres hele organismen generelt og ikke huden specifikt.

Hvorimod den topikale brug jo netop muliggør den specifikke, helt målrettede tilgang. Her kan vi bruge noget præcis dér, hvor vi ønsker effekten. Måske kan vi endda vælge at gøre det med brug af ingredienser, som huden genkender fra sig selv, som ceramider og squalane.

Det har længe inden for branchen heddet sig om hudpleje indefra, at "huden står sidst i forsyningskæden", de store organer tager først fra, fordi de er vigtigere for overlevelsen, og kroppen derfor prioriterer dem. Men det

er en skrøne, siger senior ernæringsforsker, doktor i medicinsk videnskab ved Göteborgs Universitet og scientific advisor hos Smuuk Skin, Lars Lindmark:

"Måske kan dette siges at gælde epidermis, som jo savner blodforsyning, hvilket kan begrunde topikal beskyttelse. Men for huden generelt og dermis mere specifikt er det vigtige, hvor stor en del af blodtilførslen, der kommer den til del, for det er blodet, der konstant forsyner cellerne med ilt og næring og også borttransporterer affaldsstoffer. Alt, hvad der findes i blodet, er altså også tilgængeligt for huden.

Normalt når ca. 6-10% af blodet ud til huden, men det kan øges 3-5 gange afhængig af bl.a. fysisk aktivitet (varme). At nyrer og delvist lever får en højere andel af næringsstoffer skyldes vigtige metaboliske funktioner - begge er livsvigtige for behandling af nedbrydnings- og affaldsprodukter fra alle kroppen væv.

Sandheden er, at uden blodtilførsel, der jo tilfører huden ilt, næringsstoffer, hormoner m.m., ville huden slet ikke kunne fungere, så det er helt afgørende med en optimal tilførsel indefra.

Som jeg ser det, skal topikal pleje først og fremmest ses som et supplement - for at erstatte det, vi vasker bort, og til forbedret beskyttelse mod eksterne faktorer".

Lever og nyrer er også Jesper Hummeluhr fra Avivir Aloe Vera inde på, og han gør opmærksom på et andet, vigtigt forhold: "Nogle mener, at alt, hvad der kan spises, også kan bruges på huden. Det mener jeg ikke. Det, vi indtager, går jo gennem kroppens rense-systemer, herunder lever og nyrer. Det



til munden...

aspekt mangler, når et stof bruges udefra" siger Jesper Hummeluhr.

En anden vinkel kommer her i en topikal kommentar fra Marketing Manager Nordic Richard Andrews fra LanEsters, der står bag branchens første allergi- og vegetarisk certificerede råvarer, en særlig lanolin, Veggilanol Gold: "Vores motivation til at udvikle denne ingrediens har været vores filosofi om, at ethvert produkt, der kommer på huden, også ufiltreret vil nå blodet og dermed hjertet. Derfor er det vigtigt at benytte det i sin reneste form".

Samspil og forskelle

Men hvad er egentlig forskellen på de to angrebsvinkler på huden? Virker samme ingrediens på samme måde, uanset om den anvendes indefra eller udefra? Og kan man sige noget om, hvad der er mest effektivt hvornår?

"Det er meget interessant og i nogle sammenhænge noget, man ikke kender helt nok til, siger Laura Bonné fra Amazing Space, som i sin egen hudplejeserie både har topikale og orale produkter.

Hun nævner en række interessante eksempler. **Kollagen** som en oplagt ingrediens til brug indefra, fordi det i hydrolyseret form tilfører kroppen de aminosyrer, den behøver for at producere sit eget. Mens det i topikale former formodentlig ikke nytter meget, da molekylerne er for store til at trænge ind i huden, men det er en god fugtbinder, og på den måde kan det stadig spille en rolle udefra. Omvendt med **hyaluronsyre**, som er et kostbart råmateriale, men spildt at spise, da det nedbrydes i mavesækken – med mindre det kommer gennem kosten, hvor fx jordskokker en god næringskilde for kroppens egen opbygning. Til gengæld er det topikalt en fantastisk

fugtfiller, som dog skal vedligeholdes, da den ellers med tiden vaskes ud. Og, nævner hun, høje koncentrationer glucosyrer kan "trække" naturlig hyaluronsyre op i epidermis og aktivere huden til at producere mere. Et tredje eksempel er **omegafedtsyrerne**, der er ret enestående fugtbevarende både inde- og udefra (indefra har omega 3 en ekstrem antiinflammatorisk effekt, og både omega 3, 5, 7 og 9 er geniale udefra i passende doser).

Laura Bonné tager os også en tur gennem de vigtigste hudvitaminer. **C** virker antioxiderende udefra og cellestimulerende indefra – herunder fremmes kollagendannelsen. **E** heler, beskytter og konserverer udefra, mens den neutraliserende effekt på frie radikaler gælder både inde- og udefra. **B** er oralt stimulerende for hud, hår og negle, men topikalt virker B3 virkelig godt på inflammation. Hun slutter: "Om kroppen så vælger at bruge de ting, vi tilfører indefra, det kan vi ikke styre, og vi ved heller ikke, hvordan den optager og eventuelt lagrer dem. Men kan bare indtage dem og håbe på det bedste!"

En anden ingrediens, der kan noget på begge sider af huden, er tomatekstrakten **lycopene**. Et karotenoid, vi kender som en stærk antioxidant indefra, benyttet fx i Imedeens Tan Optimizer, men fx Comfort Zone benytter den også udefra i deres Renight Cream for den antioxidative effekt mod bl.a. lipid peroxidation.

Og så er der jo en af tidens helt store ingredienser, **aloe vera**. Hvad dens egenskaber som hudpleje udefra angår kender de fleste nok tricket med at smøre frisk aloe vera gelé på et brandsår – det hjælper nærmest på sekundet, modvirker svie, smerte og rødme og sikrer en hurtigere og pænere ophealing. Hvilket jo taler sit eget sprog om effekt. Men Jesper Hummeluhr kan tilføje, at AVIVIR Aloe Vera hjælper til at opretholde en sund hud

og har vigtige anti-age egenskaber, og videnskabelige undersøgelser vurderer, at aloe vera kan modvirke og reparere "cutaneous photoaging", ældning af huden forårsaget af solens UV-stråler.

Hvad indvortes brug gælder, er der også dokumentation for effekt, fortæller Jesper Hummeluhr. Det gælder styrkelse af slimhinder i tarm og mave, af immunforsvar samt normalisering af fordøjelsen. Lige ved første blik har det måske ikke så meget med huden at gøre. Men læs så igen Jerk W. Langers artikel i sidste nummer af Kosmetik om "the skin-gut axis". Så er vi tilbage på sporet!

Hvorfor i højere grad tænke det indre ind?

Man kan sige, at hudpleje udefra er "business as usual", det har vi vænnet os til gennem mange, mange år, hvor "hudpleje indefra" nok er noget, de fleste mere eller mindre bevidst har praktiseret via den kost, de spiste.

En af dem, der naturligvis advokerer for at huske at supplere på "indersiden", er business director Mikael Mohr fra Smuuk Skin, der supplerer Lars Lindmarks indlæg: "For at huden kan danne celler, behøver den en række næringsstoffer, fra vitaminer og mineraler til aminosyrer og fedtstoffer. Den mest effektive måde at tilføre dem på er gennem kosten – og med målrettede skønhedstabletter, hvis sammensætning er designet til at støtte hudcellernes opbygning og beskyttelse. Det er et spændende område, hvor der hele tiden forskes, og nye studier bliver publiceret med positive resultater".

Og dermed til den helt enkle konklusion: Udefra og indefra – reelt kan ingen af dem undvære den anden! ■



"Kollagen-molekyler er i sig selv for store til at blive optaget i forhold til huden ... Humlen er at få dem brudt op i en serie af mindre aminosyrer, såkaldte peptider – altså bittesmå proteindele. Derefter kommer vi til transportdelen. For vi skal have stoffet derhen, hvor kollagenproduktionen foregår, og det gør den i de såkaldte fibroblast-celler. Det er afgørende, at der i kollagenmassen, du tilfører, findes den aminosyre, der hedder hydroxyprolin – optimalt sammen med C-vitamin, som også indgår i produktionsprocessen af kollagen. Meget tyder på, at maritimt kollagen er ekstra godt, fordi det også indeholder stoffet chondroitinsulfat, som kommer sammen med kollagenet fra brusk."

Hudlæge Peter Bjerring på beautyspace.dk.