

**I vores evige jagt på at skønheds-optimere, er beauty shots blevet populære. Når vi nu endelig har taget os sammen til at huske at drikke vand, så skal dråberne også kunne noget mere end blot at holde os hydrerede: kunne styrke hud, hår og negle, give glød til huden eller gavne fordøjelsen, for det er jo som bekendt i tarmen, den glatte hud, det kraftige hår og de stærke negle starter. Hvad handler det flydende hype egentlig om?**

Af Anne Absalonsen, journalist

Kosttilskud i pulverform, der tilsættes vand eller smoothies samt det, som kaldes "infused waters", altså vand, der beriges med vitaminer og mineraler, trender lige nu. Nu er kosttilskud jo mange ting, som vi tidligere har beskrevet her i Kosmetik, men lige nu kommer der en del nye produkter på markedet, der kan betegnes som beauty shots, og som retter sig mod fx kollagenproduktion eller indeholder hyaluronsyre, som vi også kender fra fugtighedscremer. Vi drikker os altså til vores *food supplements*, både for sundhedens og skønhedens skyld, for trods øget opmærksomhed på sund livsstil, er det langt fra hvert måltid, der er varieret, rigt på grove grøntsager eller pakket med super-foods, hvis vi skal være helt ærlige.

Beauty shots har primært fokus på indholdsstofferne, men også på, at formen skal være ren og indtagelsen super-nem. Trenden kommer fra USA og sigter også mod at optimere på det vand, man i forvejen anbefales at drikke rigeligt af for sundhedens og skønhedens skyld. Men en af fordelene er faktisk, at selv dem, der har svært ved at klemme endnu en dråbe ned, lettere lader sig lokke, når vandet har delikat smag af frugt eller urter eller oven i købet ser yndigt ud. Og så er *infused water*, beauty shots og kosttilskud i det hele taget udtryk for den megatrend, der længe har svævet over os: indre skønhed.

# Berig dit

## Beriget vand

Infused water, det vi kunne kalde beriget vand, er rent vand tilsat vitaminer, mineraler, antioxidanter og andre vitale stoffer. Det kan være lige så let som det lyder, og stort set gratis, hvis du selv plukker krydderurter eller kommer strimler af (usprøjtet) citrusfrugt-skal eller andet grønt i dit drikkevand. Smukt for øjet er det også. Der er masser af god inspiration at hente i Sandra Puglieses bog "Infused water", der er udkommet på Muusmann forlag.

## Tip fra Sandra Pugliese

At tilsætte urter, frugt og grønt til dit vand er en nem og effektiv måde at indtage nogle af de vandopløselige vitaminer på, fx C-vitaminer – især hvis du også spiser fyldt fra dit vand bagefter!  
*Citat fra bogen "Infused water" af Sandra Pugliese.*

"Jeg tror, der er så stort fokus på "skønhed indefra" i form af shakes, pulver, shots og så videre, fordi vi oprigtigt ønsker at investere i vores sundhed og vi ønsker nemme, enkle løsninger, for alle har travlt," siger Jytte Bille, der har udviklet Staï, et allround kosttilskud, der shakes med vand. Hun blev uddannet gymnastikinstruktør i 1980, dengang Jane Fonda var ikonet, og har undervist i motion og sund livsstil siden da, ved siden af sit job som erhvervsjendoms-mægler. Så hun ved noget om at holde sig sund, selvom man

har travlt. Siden 2013 har hun arbejdet fuldtids med Staï, men hvad fik hende egentlig i gang?

"Jeg har selv levet efter 80/20-reglen i mindst 30 år og taget masser af kosttilskud, men efterhånden tog jeg så mange forskellige, at jeg stoppede op og tænkte, hm – mon min krop forstår alle disse forskellige tilskud, og mon jeg sammensætter dem, så kroppen forstår det? Kroppen forstod det ikke, og jeg spildte mine penge. Herfra startede jeg mine egne undersøgelser, dels fagligt men også spørgeundersøgelse om folks interesse for mere gennemsigtighed og enkelhed. Dertil kommer, at flere og flere bliver vegetarer, flexitarer eller veganere, og jeg kunne ikke finde et naturligt, plantebaseret *all-in-one* produkt. Og så taler vi meget om bæredygtighed, og at vi skal skåne miljøet. Det bragte mig til at tænke på det indre miljø. Jeg hørte fra en bekendt med relation til Syddansk Universitet, at vi gennem livet spiser ca. 70 kg unødigt affald. Hvorfor ikke starte med at skåne vores eget indre miljø ved at fjerne emballagen (i form af indkapsling)? Det gjorde jeg."

Staï er en shake, hvor pulver, olie og vand rystes sammen før brug, og Jytte har ikke kunnet finde tilsvarende produkt hverken i Europa eller USA, hvor alt er samlet i én drik. Den flydende form gør, at man optager de fedtopløselige vitaminer A, D, E og K. At ingredienserne shakes frisk før brug gør, at der ikke skal bindemiddel eller konserveringsmiddel i produktet.

Hvilke andre fordele er der ved at tage kosttilskud som shake?

"Den helt store forskel er, at shaken er naturlig og helt ren. Du skåner dit indre miljø, ved at du ikke har hverken kapsler, bindemidler eller kunstig smagstilsætning. Din krop skal dermed ikke bruge kræfter på at opløse og nedbryde unødige emballage, bindemidler, unødigt sukker eller kunstig tilsætning. Din krop opnår i den form den rene direkte støtte i form af ingredienserne", siger Jytte Bille.



# vand



## Mikro-shot

Det her er virkelig smart: en lille knald, der indeholder masser af vandopløselige vitaminer og mineraler, men absolut intet sukker. **Waterdrop**-knalden er ikke bare drikbar sundhed, den er også nem at have med overalt. Fås i fire versioner, og smager naturligt godt.



## Beauty shots

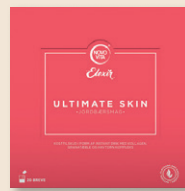
Fra **New Nordic** kender vi primært skønhedskosttilskud i kapselform, men med de nye hyaluronsyre-shots forenes to trends: flydende form og de senere års mest hypede hud-venlige ingrediens, hyaluronsyre. Udtræk fra tagetes og havtorn hjælper til og giver smag og så indeholder shot'et også hydrolyseret kollagen, som vi tidligere har beskrevet i et stort kollagen-tema i Kosmetik september 2018.

**pHformula** har fra start af haft et kosttilskud i deres sortiment i form af en pille, men Danmark har været det eneste land i EU, hvor man ikke måtte sælge det. Dette er heldigvis ændret nu med Liquid Life, der styrker resultatet af den udvendige hudpleje. pHformula ser nemlig holistisk på hudens sundhed, hvor det er vigtigt at tilføre essentielle næringsstoffer i form af kosttilskud. Shots'ene består af kollagenpeptider, vitaminer, mineraler og hyaluronsyre, og findes som 10, 30 eller 60 dages kur.



## Husk lovgivningen

Beauty shots er kosttilskud, uanset hvilken form, de markedsføres i, og de er underlagt de samme regler som andre kosttilskud i forhold til markedsføring og anprisning. Kosttilskud er ikke lægemidler og er derfor ikke beregnet til hverken at helbrede eller forebygge sygdom. Er man i tvivl om, hvad man må eller ikke må sige i forbindelse med skønhedsfremmende kosttilskud, er der detaljeret information at hente hos Fødevarestyrelsen på deres side: [altomkost.dk](http://altomkost.dk).



## Pulver shots

Elixir Ultimate Skin fra **Novo Vita** er pakket i praktiske portioner, der blandes op med vand. Indholdet er bl.a. maritimt kollagen sammen med et C-vitamin kompleks af granatæble og havtorn.

**Skingain+** med kollagen type 1 + 2, Pycnogenol og Vitamin C indeholder to slags kollagen, vitamin C og antioxidant, rettet mod sund hud. Desuden indeholder Skingain også hyaluronsyre og glucosamin samt pycnogenol, en potent antioxidant, som har en neutraliserende effekt på skadelige frie radikaler og binder sig til kollagen-proteinerne. Portionspakket i rør.

Jytte Billes all-on-one-kosttilskud **Stai Women 40+** indeholder proteiner, vitaminer, mineraler, kollagen og omega 3-fedtsyrer. Pulveret shakes med vand og den medfølgende hørfrøolie og smager let af vanilje. Ud over Woman 40+ findes der også en Stai Basic version. Begge dele fås som engangskøb eller i abonnement.

Hydrolyseret kollagen, granatæbleekstrakt, kisel samt vitamin C gør **Amazing Space** Collagen Shake til en god partner for tør og moden hud. Den shakes i juice, smoothie eller mandelmælk og anbefales som enten dagligt tilskud eller som kur i en periode for at nære huden indefra.

**Nordic Superfoods by Myrberg** har en hel række sundheds- og skønheds-kosttilskud herunder Collagen+, der er rent hydrolyseret kollagen fra norsk, vildtfanger torsk. Kan både blandes i drikkevarer eller tilsættes brød, når man bager.

**Oslo Skin Lab** The Solution Anti-wrinkle Collagen er pulver pakket i portionspakker, der kan blandes med mad eller drikke, og er helt uden smag. Kollagenet er nedbrudt til peptidstørrelse, som er afgørende for virkningen på huden. Fås både som enkeltkøb og som abonnement.

Når man nu alligevel elsker kakaodrik, så kan man lige så godt vælge en, der ikke kun smager godt, men også indeholder hydrolyseret kollagen, granatæbleekstrakt, kisel og C-vitamin. **Naturdrogeriet** Collagen-Boost m/kakao blandes op med vand eller fx havremælk for en mere cremet smag. ■