

De levende mod de døde

Af Helle Forum

Lyder det skræmmende og zombie-agtigt? Det er det langt fra, selv om emnet er bakterier. For det drejer sig udelukkende om de probiotiske, dem, der er gode for vores hud, og som kan genskabe alt fra fugtindhold, glathed og spændstighed til fred og harmoni.

Det probiotiske område er nyt for os på alle fronter. Vi skal lære at opfatte os selv som avancerede økosystemer. Vi hører næsten dagligt nyt om tarmenes mikrobiom og dets enorme betydning for vores sundhed og velvære – og nu også om hudens mikrobiom. Og hvad probiotiske mælkesyrebakterier som *Lactobacillus* og *Bifidobacterium* tilført udefra kan gøre af godt for huden.

De hedder i øvrigt mælkesyrebakterier af den enkle årsag, at de danner mælkesyrer, når de fermenterer (omsætter) deres føde, med kulhydrater som deres livret. Mælkesyrer er gode, fordi de er med til at sænke pH-værdien i miljøet, så patogene (skadevoldende) bakterier typisk ikke kan trives/overleve.

Men til forskel fra, når vi taler kost eller kosttilskud, hvor der altid er tale

om levende bakterier (det skal der ifølge WHO's definition være), møder vi i kosmetikbranchen ikke kun "probiotisk" i forbindelse med produkter, der faktisk indeholder levende mælkesyrebakterier (som der foreløbig kun er fem af på det danske marked) – men også ved produkter med døde bakterier, eller ekstrakter fra døde bakterier. Og det kan måske virke lidt forvirrende.

Hudplejemæssigt er der gode argumenter for begge dele – men samtidig slet ingen tvivl om, at det, de levende kan udrette, er i en helt særlig liga.

Er der liv i en død bakterie?

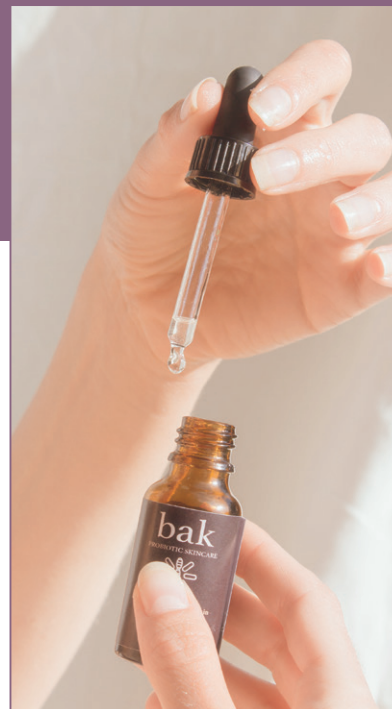
Hvad kan en død bakterie egentlig udrette for din hud? Især hvis dens cellevægge er blevet ødelagt, så man står tilbage med indholdet, med "resterne"?

Flere udmærkede ting, ser det faktisk ud til. Det, vi taler om her, er typisk lysater. "Lysis" står for at nedbryde cellevæggen, og "lysat" er det, man står tilbage med som resultat.

Døde bakterier kan også være tyndalliserede – så er de varmebehandlede, men bevaret hele. De har også særlige og vigtige fordele, men findes indtil videre kun i få produkter, så for overblikkets skyld lader vi dem hvile i denne omgang.

Det er lysaterne, du vil møde i de fleste såkaldt probiotiske produkter (men som altså ikke indeholder levende bakterier).

Lysater er interessante i hudplejesammenhæng, fordi de indeholder komponenter (peptidoglykaner og teichonsyre) fra de nedbrudte cellevægge, som ser ud til at kunne starte nogle kommunikationsprocesser i huden, der blandt andet fører til en styrkelse af dens *tight junctions* – så "elastikkerne", der skal holde cellerne tæt sammen for at forhindre fugt i at fordampe indefra og uvedkommende ting i at trænge ind udefra, får sig en opstrammer. Samtidig aktiverer de også defensiner (antimikrobielle pep-



Silicon Republic har det danske firma Lactobio – der bl.a. har udviklet Bak Probiotic Skincare – på listen over de 8 mest innovative biotek-startups i Europa.

tider/AMP), forsvarsproteiner i huden, hvilket øger dens immunforsvar.

Hvor meget mere liv er der så i en levende bakterie?

Det enkle svar: afgørende mere!

Hvor lysaterne indeholder en vis mængde af nogle nærmere definerede ekstrakter/ingredienser, som de afleverer til huden – præcis som vi er vant til med anden hudpleje – er systemet nemlig helt anderledes, når vi taler om de levende mælkesyrebakterier.

Med deres blotte tilstedeværelse på huden sørger de *dels* for at optage plads, så mindre venligtsindede bakterier ikke får chance for at flytte ind. *Dels* producerer de ved deres stofskifte (metabolisme) – de spiser og fordøjer jo, det vil sige optager og omsætter næring – gode mælkesyrer, som justerer hudens pH-niveau i gunstig retning, som vi allerede har været inde på. Altså: væk med patogene – skadevoldende – bakterier, som kan stå bag rødme, eksem, tørhed og andre, lignende fortrædeligheder.

Men når føden er fordøjet, sker der noget helt andet hos bakterierne end hos os. Vi må på toilettet. De udskiller



“det rene guld”: metabolitter. Sådan er det med bakterier i tarmen – og sådan er det med bakterier på huden.

Metabolitter har fået deres navn, fordi de er et resultat af metabolisme, stofskifte – og kan således kun dannes af levende celler.

Dem findes der mange af – mere end 10.000 kendte. Det kan være peptider, aminosyrer, vitaminer, kortkædede fedtsyrer, hyaluronsyre og mange helt centrale elementer, som har afgørende betydning for, at huden kan være velfungerende og i balance. Ikke alle bakterier producerer selvfølgelig alt, men som tallet antyder, repræsenterer de en godtepose af store dimensioner.

Og det er ikke engang hele historien. For det helt særlige ved de levende mælkesyrebakterier og deres produktion af metabolitter er, at de ikke kommer med et indhold, der er formuleret som en færdig pakke som i hudplejeprodukter, og som det også er på lysat-niveau. I stedet finder de selv ud af, hvad huden har brug for – og producerer det “på bestilling”. Hvorfor tilføje hyaluronsyre, hvis huden har nok af det i forvejen? Så hel-

lere bruge kræfterne på at lave nogle flere kortkædede fedtsyrer, hvis den trænger mere til det. Tid til en gang exfoliering? “Så må vi hellere lave nogle enzymer, der kan klippe de udtjente hudceller løs”.

Det er selvfølgelig en stærkt forenklet fremstilling – men det er også selve princippet bag, det er vigtigst, at du forstår: At levende bakterier kan det dér med at række en finger i vejret og mærke, hvilken vej vinden blæser. Og handle derefter.

Derfor kan du med levende mælkesyrebakterier hjælpe din hud på et helt andet niveau end tidligere. Du kan sørge for, at den får muligheden for selv at rette op på ubalancer. Eller for at kompensere for uheldsmæssige miljøpåvirkninger som sol, forurening, tørt indeklima – og hvad der ellers kan skabe ravage. De fungerer simpelthen som en form for “indbygget hudpleje”, der faktisk gør huden selvforsynende.

Så er der bare lige et vigtigt aberdabei: Levende bakterier kan af gode grunde ikke tåle konserveringsmidler – de er jo til for at slå bakterier ihjel. Eller det vil sige: nylige undersøgelser tyder på, at i hvert fald nogle mælke-



Lactobio har udviklet en helt ny levende mælkesyrebakterie, som indgår i den nye hudplejeserie Bak Probiotic Skincare.

syrebakterier faktisk tolerer – og kan overleve – en mindre mængde konservering, som vi ser det i meget milde produkter. Så brug dem helst alene og på helt ren hud – eller i hvert fald kun i kombination med meget milde formuleringer.

Det har bakterierne næppe det fjerneste imod. Mon ikke de trives udmærket i deres eget, mangfoldige fællesskab! ■

K O N K U R R E N C E

Nu har du en enestående chance for at vinde Helle Forums bog:

Helle har, som nogle nok ved, været fast skribent på Fagbladet Kosmetik i mere end to årtier. Gennem de seneste år har en kombination af faglig og personlig interesse ført hende dybt ind i det probiotiske univers, og hendes bog fokuserer på de spændende nyheder, de seneste års forskning har bragt for dagen: At dine bakterier er mere talrige end dine egne, humane celler, og at de har enorm betydning for at holde dig sund og i balance, fysisk som psykisk. Bogen formidler et kompliceret område i et let forståeligt sprog og gør dig klogere på det vigtige samarbejde mellem dig og dine mikrober samt på, hvordan du gør noget godt for dem – og hvorfor det er sådan en god idé. Bogen indeholder også et særligt afsnit om hudens mikrobiom.

Sådan deltager du i konkurrencen:

Send en mail til helle@helleforum.dk med emnelinjen: Jeg vil gerne vinde bogen



Der udloddes 3 eksemplarer af bogen – til afsenderen af mail nummer 12, 31 og 52, som de modtages hos Helle. Hvis du ønsker, at Helle skal skrive en dedikation i bogen, så nævn det venligst i mailen. Husk også navn og adresse.

Hvis du gerne vil læse bogen, men ikke er heldig at vinde den, er den vejl. udsalgspris kr. 199,95. Fås hos boghandleren eller på Saxo.com.

Konkurrencen slutter den 10. december 2019, hvorefter bogen sendes direkte til vinderne.