

“Glow” eller “glød” er gået hen og blevet skønhedens nye kodeord – og rammer også helt centralt, hvad de fleste i dag efterspørger inden for hudpleje. Men “glød” er et vidt begreb. Vi zoomer ind.

Af Helle Forum

Hvis man indtil nu har skullet finde et skønhedens nøgleord, kunne det være oplagt at pege på “anti-age” – et ord, man kunne læse som en del af næsten enhver tekst for et hudplejeprodukts effekt. Men måske er en æra ved at være forbi. I hvert fald ligger det i tiden, at det centrale ikke længere er en ambition om at ligne noget, der er yngre. Snarere “bedre”. Forstået på den måde, at vi ikke vil løbe fra noget – men vi vil udnytte vores potentiale fuldt ud og se godt ud for vores alder.

En undersøgelse gennemført af det globale wellness-firma Lycored (dem bag den lycopene-baserede kosttilskudsingrediens Lycoderm) viser, at “en naturlig fremtoning” ligefrem indtager en førsteplads på forbrugernes rangliste over, hvad de ønsker sig, at deres hudplejeprodukter skal sikre dem. Undersøgelsen er gennemført med godt 500 forbrugere i seks forskellige lande – USA, UK, Frankrig, Kina, Japan, Korea, så den skulle dække bredt.

Samtidig er vi i en tid, hvor grænserne mellem sundhed og skønhed udviskes. Ikke mærkeligt – i virkeligheden er det jo næsten kunstigt at opretholde en adskillelselinje, for hvor hører det ene op, og hvor begynder det næste? DET skulle så også betyde, at “skønhed uden sundhed” burde være på vej væk – at den rent kosmetiske smukkesering, hvor man ikke følger op med godt hjemmearbejde, er ved at møde sin udløbsdato – måske lidt ligesom det nu snart oldnordiske og helt off-trend selfie-begreb. Det skal blive spændende at følge!

Når sundhed og skønhed bliver tættere forbundne begreber, betyder det selvfølgelig også, at vi ser det at gøre noget for sundheden som en del af det at gøre noget for skønheden. Vi er begyndt at tænke lige så meget over, hvad vi putter i vores krop, som hvad vi putter på den – også fordi vi i disse år for alvor begynder at få evidens for sammenhængen – som eksempel er “gut-skin axis” et begreb, der melder sig på banen: tarmen skal være sund, før huden kan være sund.

Det er en udvikling, der ikke kun bringer naturlige ingredienser frem i en ny førerposition, når hudplejen og de kosmetiske produkter skal formuleres efter forbrugernes ønsker – det giver også ekstra fokus på det, vi indtager oralt, altså kosttilskud.

Så måske har vi ikke kun lige skiftet årti. Måske har vi også skiftet forbrugerpræferencer. Men når noget gammelt som fx anti-age toner ud, må noget andet træde ind og overtage dets plads. Og det er så her, det ser ud til, at “glød” har meldt sig som tidens kodeord.

Hvad er glød?

Men hvad mener vi egentlig, når vi taler om “en hud med en smuk glød”? Det er der mange vinkler på, nogle overlappende, nogle væsensforskellige.

En af dem, der meget bogstaveligt har taget tidens nye glow-begreb til sig, er Hristina Jensen. Hun har for et par år

siden skabt sin egen hudplejeserie, baseret på olie fra damascenerosen, hentet fra Bulgarien. Alligevel hedder serien ikke noget med roser, men derimod Glow Nordic.

Hristina Jensen fortæller, at hun valgte “glow” som en del af sit firmanavn, fordi den kostbare, æteriske rosenolie måske næsten mere end noget andet er skabt til netop at frembringe glød: den virker rensende, den indeholder vigtige næringsstoffer – og så booster den blodomløbet. Det betyder i sig selv, at huden vil se friskere ud, men ifølge Hristina er historien længere end det. Øget blodgennemstrømning betyder også, at næringsstoffer fra de ting, vi spiser og drik-

FIND DEN

ker, nemmere når ud til huden. Og så er vi jo ved at være helt i mål i forhold til tidens forventninger.

“Alle veje fører til glød”...

...fristes man til at sige. I hvert fald har vores forsøg på at indkredse begrebet ført til ikke mindre end 9 indgangsvinkler. Vi begynder fra en ende af.

1: Fugt

Taler vi glød, må vi først og fremmest også tale fugt af den simple grund, at det er hudens fugtindhold, der bestemmer dens evne til at reflektere lys. Fugtfattig hud vil kun i ringe omfang være i stand til at reflektere lyset, mens den fugtmættede hud reflekterer det optimalt, hvilket visuelt nærmest kan opleves af andre, som om huden er optændt af et indre lys – en indre glød.

Det gør i princippet alle fugtprodukter relevante – men skal vi fremhæve ingredienser, der for tiden er ekstra i søgelyset, må valget falde på ceramider, glycerin ... og hyaluronsyre. Sidstnævnte ingrediens – som jo vel at mærke slet ikke er en syre, men et polysakkarid, altså et sukkerstof – forekommer, som de fleste vil vide, i stort omfang naturligt i huden og er kendt for sin super-fugtbindende evne, man plejer at sige 1000 x sin egen vægt. Det øgede hyaluronsyre-fokus har ført til, at vi mere end nogensinde nørder i, hvilken form for hyaluronsyre, der er brugt – højmolekylær, lavmolekylær, ultra-lavmolekylær – som hver især har særlige fordele og ulemper, talenter og brugsområder, på overfladen eller nede i huden.

Fugt på nye måder

Selv om fugt er noget af det mest almindelige og bedst kendte inden for hudpleje, er der alligevel ved at rulle sig nye aspekter ud. Med hudplejeserien AiiA Care, der har Steen Jorsal som bagmand, sættes fugten nemlig nu i et helt nyt perspektiv baseret på, at stratum corneums døde hudceller

viser sig faktisk slet ikke at være "rigtigt" døde. Nok mangler de en cellekerne, men det forhindrer dem ikke i stadig at udføre meget vigtige opgaver for huden, og de bør derfor ikke forstyrres, og da slet ikke fjernes.

Direktør Trine Øveraas fra AiiA Care: "Vores vinkel på fugtpleje er meget holistisk og handler om helt ned på molekyleplan at kigge på, hvad huden selv gør for at fungere optimalt. Vigtig forskning fra ikke-kommercielle kilder viser, at fugt i hudens øverste lag spiller en endnu større og mere central rolle end hidtil antaget. Kun hvis det yderste lag af stratum corneum indeholder mindst 15% fugt, kan centrale processer i hudens cellekommunikation finde sted. Derfor er det for os et primært fokusområde."

Men at binde fugt yderst i huden er ikke nogen nem opgave, og hudens funktion viser sig også mere kompliceret og vanskeligere at få overblik over, end vi hidtil har troet. Vi har forskernes ord for, at det blot at tilsætte en ingre-

diens til et produkt langt fra giver sikkerhed for, at huden også kan udnytte den, for "intet består i sig selv". Alt er et resultat af den samlede mængde ingredienser, den præcise kombination, huden har til rådighed. Så selv en INCI-liste har sine begrænsninger, når det gælder om at forstå, hvad et produkt kan udrette.



Algenist AA Barrier Serum: Benytter ingrediensen alguronic acid – på dansk må det blive noget i retning af "alguuronsyre" – således kaldet, fordi den er udvundet fra alger. Den gør sig særligt bemærket ved ikke kun at være fugtbevarende, men også meget barrierestyrkende.

YDRE GLØD



Clarins Nutri-Lumière: Serien er målrettet kvinder 60+ og tager udgangspunkt i at forbedre hudens evne til at reflektere lys (+12% på 1 måned) samtidig med at sikre en øget næringstilførsel. Med overlæg en kort serie med fire produkter – Essence, dagcreme som lotion eller cream samt natcreme – som et luksuriøst no-nonsense tilbud til denne aldersgruppes bevidste kvinder. Nøgleingrediens er ekstrakt af hestekastanjes blomster og frugt.



Helena Rubinstein Prodigy Cellglow: Serien benytter ekstrakt fra edelweiss som vejen til en mere spændstig og strålende hud. Forskning i cellulær reprogrammering ligger bag den seneste nyhed, The Deep Renewing Concentrate.



Filorga Oxygen Glow serien: Kombinerer øjeblikkelig effekt (en rosa soft-fokus effekt med Photoperfector Hd-teknologi) med en mere langsigtet baseret på ekstra ilt, lavmolekylær hyaluronsyre og antioxidanten L-enzym (SOD).



Biotherm Aqua Glow Super Concentrate Glow: Et vitamin-kompleks sørger sammen med ceramider for, at hud, der ellers virker medtaget, trist og uklar, kan genfinde gløden.

Jorgobé Hydrating Glow Serum: Planteolier og ekstrakter af alger og rosmarin bidrager med en høj koncentration af essentielle fedtsyrer, antioxidanter og vitaminer. Mætter huden med fugt og giver ny glød.



AiiA Day Care Serum og Night Care Serum: Olie fra abessinsk strandkål sammen med bl.a. betain, kakaosmør, arginin og hyaluronsyre skaber en synergi, der gør det muligt for huden at optage og binde fugt i stratum corneum.



Löwengrip Instant Glow: Serie, hvor bl.a. ekstrakter fra mikroorganismer med detox-effekt er kombineret med niacinamid og C-vitamin.

2: Hudkvalitet

“Hudkvalitet”, siger vi... men igen må vi spørge: hvad mener vi egentlig? Typisk vil det handle om hudens grad af fasthed – herunder fordi en fast hud er kendetegnet ved at have en glat overflade, og det er også et af de aspekter, der er af betydning for hudens evne til at reflektere lys – og dermed udstråle glød. Hos naturen selv er kollagen her en helt central faktor – vi ved nok alle, at det er kollagenfibrene i dermis, der først og fremmest har ansvar for, at huden er “foldet ud” i stedet for faldet sammen. Kollagen er en ingrediens, vi fra naturens side er smækfyldt med indvendigt, men mængden aftager med tiden, og kvaliteten kan forringes (“stivnede fibre”).

Næsten på niveau med brug af ordet “anti-age” er det næsten ikke til at opdrive et hudplejeprodukt, der ikke vil love at medvirke til at øge kollagen-produktionen og dermed hudens faste aspekt. Dybest set binder vi her direkte tilbage til fugten – kunne det livet igennem lykkes os at opretholde et optimalt fugtniveau i dermis, ville vores fibroblaster bevare deres evne til at producere kollagen derudad, og vi ville ikke behøve at bekymre os om noget som helst. Men vi lever ikke under forhold, der gør en sådan mulighed realistisk – forurening, opvarmning, det moderne livs på mange måder uheldsmæssige livsstil dræner ressourcerne. Og når man ikke har, så må man låne.

Kollagenets centrale rolle har ført til, at vi nu møder det som ingrediens til såvel topikal som – i hydrolyseret form, det

vil sige nedbrudt i kortere peptidkæder – oral anvendelse.

Kollagenpeptiderne er for store til at trænge ned i huden via et topikalt anvendt produkt – men fordi det stadig er en god fugtbinder, kan det alligevel udføre centrale opgaver på hudens overflade.

Oralt da? Det er nok snarere det, man skal satse på. Kliniske forsøg over de seneste par årtier har dokumenteret øget kollagentæthed og øget fugtindhold i dermis efter oral indtagelse, og det har været en væsentlig faktor for at bane vej for orale tilskud som en del af en integreret plejerutine.

Men ikke alt kollagen er skabt lige. Der er forskel på, om kollagenet stammer fra fisk, altså marint kollagen – eller fra kvæg, bovint kollagen. Nogle mener, det første er det bedste – andre det andet. Dr.Med.Sc. (Ph.d) Lars Lindmark fra Smuuk Skin siger: “Om der findes en afgørende forskel mellem forskellige typer kollagen (fra kvæg, fisk eller kylling), når det gælder optagelse i blodbanen, mener jeg, er uklart. Derimod findes der kliniske studier, som viser tydelig positiv effekt ved lavere mængde indtag af marine kollagenpeptider”.

Jesper Bjerre Jensen fra MaxiPharma nuancerer: “Så snart kollagenet er hydrolyseret – nedbrudt til kortere peptidkæder – vil man i hvert fald i laboratorier ikke længere kunne spore oprindelsen, om det er marint eller fra kvæg eller gris. Til gengæld er dokumentationen på de to sidste grupper meget mere omfattende”.

Smuuk Skin HydroBalance (bovint kollagen) & Youth Optimizer (marint kollagen): Tabletform i kombination med andre ingredienser.



Maxipharma Colpropur: Kollagen i kombination med C-vitamin i pulverform.



Nordic Superfood Collagen Premium+: Marint kollagen i pulverform.

Vild Nord Marine Collagen Gold: Marint kollagen plus C-vitamin og tang, pulverform.



NaturDrogeriet Collagen-Boost: Kollagen sammen med granatæbleekstrakt, kisel og C-vitamin i pulverform.



New Nordic Skin Care Collagen Filler: Kollagen, granatæble, astaxanthin, C-vitamin og sort peber i tabletform.



3: Blodgennemstrømning

Blodet skal helst rulle raskt i årerne – helt ud i kapillærerne. Det friske, røde blod er det, der giver den veloplagte hud sin rosa farve... i den fugtmættede hud kan lyset trænge helt ned til de blodførende lag, og det er, når det reflekteres herfra, at vi ser den smukke “rosenglød”. Men øget blodtilførsel giver også ekstra tilførsel af ilt og næring, så alle cellernes livsbetingelser optimeres.

Massage, altså mekanisk påvirkning af vævet, er nok den enkleste, ældste og bedst kendte metode til at øge blodgennemstrømningen. Exfoliering fremhæves traditionelt som en anden, ikke mindst fordi den også ofte er kombineret med en mekanisk påvirkning af vævet – indholdet af “slibemidler”, påføring med cirkelbevægelser... men der findes også ingredienser, der kan præstere det samme uden potentiel risiko for at skade huden i processen, som den allerede nævnte rosenolie.

SundHud.Nu The Rise and Shine: En behandling, hvor en nænsom peeling booster hudens processer. Lymfen og dermed gløden i huden stimuleres med en GuaSha-sten, og endelig benyttes der thermoterapi for at indsluse og binde fugt.



Glow Nordic Dry Rose Repair Serum: Booster blodomløbet og optimerer næringstilførslen (og som naturlig følgevirkning: bortskaffelsen af affaldsstoffer) i hudvævet.



4: Exfoliering

Handler det om hudens udstråling og glød, er der nok stadig mange, der først og fremmest vil tænke: væk med de døde hudceller! Altså exfoliering. Dette ud fra tanken om, at døde hudceller i overtal kan lægge sig som et gråt skær på huden og nærmest som persienner, der er lukket i, også vil lukke for, at hudens indre glød kan få lov at stråle igennem til overfladen. Samtidig bruges exfoliering også som en hjælp til at skabe en glattere og mere ensartet overflade. Det er et emne, som er ved at nærme sig det kontroversielle – mange ser exfoliering som helt centralt for en fin og frisk hud, men der lyder også advarende toner: Mekanisk exfoliering (med "korn" af en eller anden form) risikerer at skabe såkaldt "micro-scarring", altså mikro-ar i huden. Det vil sige påføre en skade, som potentielt kan disponere for inflammation. Det har skabt en skole for enzym-exfoliering, hvor det i stedet er enzymer, der klipper båndene til de døde hudceller, så de fjernes på den måde.

Men, endnu mere fundamentalt: er det overhovedet smart at fjerne de døde hudceller? Som vi allerede har været inde på, fortæller ny viden, at døde hudceller slet ikke er døde, de mangler bare en cellekerne. Men de er stadig ansvarlige for en vigtig kommunikation til hudens dybere lag, som har betydning for hudens kvalitet og udseende. Det er en længere historie, som vi håber snart at kunne vende tilbage med mere om.



Glamglow Youthmud Glow Stimulating Treatment: Benytter ekstrakt af grønne teblade som antioxidant, naturligt ler opsuger urenheder, mens vulkansk pimpsten exfolierer. 10 minutter, og du er "foto-klar".



Jurlique Daily Exfoliating Cream: "Havregrynscremen" giver en mild peeling, hvor sesamfrø, havre og mandler er kombineret med ekstrakt fra hvedeklid. Nænsom virkning, der muliggør daglig brug.

REN Ready Steady Glow Daily AHA Tonic: Mælkesyrer og eksfolierende ekstrakt af piletræs bark arbejder sammen om at glatte ud og stramme op, mens azelainsyre arbejder på at give en friskere glød.



5: Whitening/anti-pigment

Pigmentpletter er også noget af det, der kan være med til at tage gløden ud af huden. De mørke områder har svært ved at reflektere lyset, og indtrykket bliver nemt mat og træt. Så her er endnu et specifikt og oplagt indsatsområde for dem, der føler sig ramt. Kombineret, naturligvis, med gode råd om at tage det roligt med solen... pigmentpletterne kan skyldes hormonforandringer og andre påvirkninger, men ofte er de en følge af, at der er gået kuk i hudens egne systemer som følge af uheldig og/eller overdreven omgang med UV-stråler.

YSL Pure Shots Light Up Serum: Kompenserer for en trist hud eller en uens hudfarve – giver glød og mindsker mørke pletter ved hjælp af lægestokrose og C-vitamin.



Dermologica Daily Resurfacer: Med hydroxysyrer og enzymer, udglatter og hjælper med at mindske ældningstegn. Et lysnende kompleks udjævner hudens farve, lindrende rooibos og grøn te fugter.



Caudalie Vinoperfect Serum & Night Cream: Med Viniferine, et patenteret molekyle, udvundet af vinstokken, som har en overlegen evne til at modvirke pigmentpletter. Bl.a. kombineret med glykolsyre, arginin og papayaenzym.



6: Overfladeeffekt

Her er vi på et overgangsområde mellem hudpleje og makeup, hvor pigmenter bruges i hudplejen med det formål at skabe øget lysrefleksion. Det kan være perlemorspartikler eller andre, næsten prismelignende ingredienser, der virker som små spejle. Det giver en her-og-nu-effekt, som selvfølgelig ophører, når produktet ikke længere er på huden – men så kan der være andre ingredienser i formelen, der i mellemtiden påtager sig det mere langsigtede arbejde.

Iroha Nature Glow Shot: Her-og-nu-effekt skabt ved hjælp af aloe vera, silika, kollagen og hyaluronsyre.



Foreo Glow Addict Enhanced Brightening Pearl-Infused Face Mask med UFO-devise: Mikrofiber-masken indeholder perlemors-ekstrakt, der straks giver huden en sund glød. For øget effekt: Slus masken ind med Foreo's "UFO", der arbejder med varme og kulde som midler til at aktivere optagelsen.

NIOD Photography Fluid, Opacity 12%: Med bl.a. lysreflekterende, silikabaserede prismer, der bryder lyset og reflekterer det "i 1000 retninger", og nano-prismatisk korrektion af rød-gule farvetoner. Får huden til at se perfekt ensartet ud samtidig med at give glød og udstråling.



7: Makeup

Har man ikke glød og udstråling med hjemmefra, eller vil man have mere, end naturen selv kan byde på, så er det jo godt, at man kan låne. Reflekterende pigmenter, lysjusterende pigmenter, perlemorspuder... alt sammen noget, der er benyttet i makeuppens tjeneste for at arbejde visuelt med hudens udtryk og skabe ekstra liv og glød.

Et af de firmaer, der har taget brug af lysoptisk teknologi til et nyt niveau, er Shiseido. Ifølge Jill Scalamandre, President, Shiseido Global Makeup Center of Excellence, har firmaet lige fra starten været pionér inden for lysoptimering ved at bruge lysreflekterende og lysabsorberende ingredienser i såvel hudpleje- som teintprodukter. Som det vist fremgår med al ønskelig tydelighed, har mange andre fået samme tanke.



bareMinerals BarePro Glow Highlighter: Brug alene eller bland i hudpleje eller foundation. Med lysreflekterende, mineralske perler og dertil havresukker og ekstrakter af grønne linser og bambus, som udglatter.

Shiseido Aura Dew Face Eyes Lip: Multidimensionelle perler af forskellige former og størrelser i en krystallinsk konsistens transformerer og oplyser huden og får den til at reflektere lyset.



NYX Professional Makeup High Glass Collection: Begrebet er hentet fra K-beauty og handler om at skabe en sund, glødende og gennemfugtet hud. "Glass skin" handler om, at huden ser glat ud og reflekterer godt – som det klareste krystal.



Yves Saint Laurent, Touche Éclat 3D All Over Glow: "Duopigmenter" tilpasser sig automatisk efter lyset i omgivelserne, så huden ser frisk og veloplagt ud under alle forhold. Kan bruges over hele ansigtet eller som highlighter.

8: Inner Beauty

I og med at vi taler "indre næring", bliver fokusområderne her mere generiske og mindre præcise. Fordelene gælder i princippet hele kroppen – og mere skønhedsspecifikt ikke kun hud, men i lige så stor udstrækning hår og negle.

De primære virkeområder er fugt, fasthed, anti-pigmentering (hud) og næring (hud, hår og negle).

Som allerede nævnt har kollagenet være frontløber for at placere den orale kategori som en del af den daglige plejerutine, men den har bredt sig til også at handle om andet og meget mere end "blot" kollagen. Her et par af de nyeste.



Pudderdaaserne Alt i et kosttilskud: Siger på at bevare en normal hud og et normalt hår samt modvirke hårtab. Blandt virkemidlerne er selvfølgelig kollagen og hyaluronsyre – men også bl.a. biotin, riboflavin/niacin, C-vitamin, L-methionine, L-Cysteine, zink, kobber og selen.



Raunsborg Skin Glow: Brændenældepulver hjælper med at vedligeholde et normalt kredsløb, mens birkeblade bidrager til normal lever-, nyre- og tarmfunktion. E-vitamin beskytter mod oxidativt stress. A-vitamin vedligeholder normal hud.

9: Livsstil

Nu har vi været inde på en lang række forskellige virkemidler, man kan ty til for at bevare eller genskabe en smuk glød i huden. Men alt andet lige må alt dette beskrives som tilhørende en form for "symptombehandling".

Selve årsagen til hud med glød eller ikke-glød er at finde i vores daglige livsstil: hvor vi bor, hvordan vi spiser og drikker, om kroppens naturlige udskillelses- og afgiftningsmekanismer fungerer, som de skal, om vi sover godt, om vi sørger for at bevæge os og få frisk luft. Alt det, der (tilsyneladende) ikke har noget med hudpleje eller kosmetik at gøre, men som alligevel har omfattende – grundlæggende – kosmetisk betydning.

Kort sagt kan man sige, at lever du (noget nær) optimalt på alle de nævnte områder, vil du meget muligt slet ikke have behov for at supplere med yderligere hjælp. Det er der vel ikke noget nyt i. Det nye består nok mere i, hvad det er, vi fokuserer på. Og her er der en klar tendens: SØVN! Alt for mange af os mærker på egen krop, at kvalitetssøvn i passende mængder ikke er noget naturligt, især ikke i en dagligdag, der byder på pænt med stress. Så søvn er i dag blevet det helt store, og at kunne sige "tak, jeg har sovet glimrende i otte timer" er tidens nye prestige.

Og som en sidste afrunding: Nej, vi har ikke glemt solen og den smukke glød, den kan forsyne os med. Men da sol og solprodukter som altid er fokusområdet i Fagbladet Kosmetik's maj-nummer, venter vi med denne side af sagen. På gensyn!