

RESPEKT FOR SOLEN

- hele vejen rundt

Begrebet "respekt for solen" ikklædes nye nuancer – vi skal nemlig også have respekt for dens gode sider. Selvbrunere er topscorere på nyhedssiden. Og så handler det mere end nogensinde om lækkerhed – solprodukter skal være attraktive at bruge og ikke afspejle den pligt, de kan være forbundet med.

Af Helle Forum
Nok byder solsæsonen 2020 på mange produktnyheder, men ikke så mange ingrediensoverraskelser – lad os kalde det "variationer over et tema". Inden for selvbrunere er "gradual" tidens buzzword. På beskyttelsessiden vinder sticks frem – de er praktiske og nemme at have med sig. Og så er der i det hele taget et kæmpe fokus på komfort.

Det kommer vi alt sammen tilbage til nedenfor. Men først skal vi lige runde nogle andre aspekter af solen, som er oppe i tiden.

D-iskussionen, der bliver ved

Omkring første maj står solen så højt på himlen, at strålerne kan fremkalde produktionen af D-vitamin i vores hud. Og det varer kun til ind i august – følger som hovedregel de lyse nætter.

Den tyske lys-ekspert Alexander Wunsch anbefaler, at vi for at danne D-vitamin lader *hele kroppen* være i solen *ubeskyttet* i 20 minutter midt på dagen i denne periode. Hvilket komplicerer, hvad vi plejer at kalde "hensigtsmæssig omgang med solen" – nu skal vi både være smurt ind og ikke smurt ind inden for, hvad der for de fleste handler om samme tidsrum: frokostpausen. En udfordring!

D-vitaminproduktionen er vigtig, men måske skal vi udvide vores fokus. Der er nye teorier om, at solstrålerne udløser en positiv kædereaktion, hvor produktionen af D-vitamin kun er et delelement – men at den velgørende virkning for kroppen forudsætter helheden. Det er altså ikke fyldstgørende blot at erstatte med en pille.

Det kan give god mening. Kroppen er jo én stor, kompliceret organisme, hvor alle tandhjul griber ind i hinanden. Hvilket lægger op til næste afsnit:

Er dermatologerne gået for langt?

På solområdet er dermatologerne specialister, og de advarer mod hudkræft og malignt melanom. Men andre lægegrupper begynder at udfordre advarslerne, fordi man er ved at få evidens for positive aspekter af solens lys. Professor ved KU og overlæge på Herlev-Gentofte Hospital Børge Nordestgaard forsker i "alle de store folkesygdomme", hjerte-kar-sygdomme, cancer, diabetes, demens og KOL. Han mener, at solens muligt gavnlige virkning på disse sygdomme også bør have plads, ikke mindst fordi de rammer langt flere.

"Der er masser af statistik på, at et lavt D-vitamin-niveau er lig med større risiko for at få de store folkesygdomme og tidligere død... og det er jo altså solen, der hjælper os til at lave D-vitamin. Jeg tror, at vi skal have sol, som vi hver især tåler det. Vi skal ikke skoldes, især ikke børn – det øger risikoen for malignt melanom senere i livet. Men vi har godt

EKSFOLIERING

Regelmæssig eksfoliering er godt, hvis man selvbruner. Monoi de Tahiti Body Scrub-In-Oil Radiant Tan fra Yves Rocher har en let, flydende konsistens, som bliver til olie, når den kommer på huden – og ændrer sig igen til mælk, når den skylles af. Efterlader huden blød og fremhæver den brune farve.

Mr. & Mrs. Tannies Exfoliating Shower Gel med eksfolierende AHA dybderenser huden og efterlader den blød og glat – ideel at bruge før selvbruner. Og Foamy Body Butter fra samme serie er en let mousse, der fugter og bevarer farve og glød længere.



af at få lidt kulør, og vi skal tillade os at nyde solen. Husk det svenske studie, hvis formål var at bevise, at det var farligt at opholde sig i solen. Men hvor resultatet blev lige omvendt: det viste sig, at de, der fik mest sol, levede længst og var mindre syge. Jeg mener, vi trænger til at få afbalanceret tingene – og selv Kræftens Bekæmpelse har da også modificeret deres advarsler. Med fornuftig opførsel og omtanke kan man sagtens tage solens gode sider til sig uden også at få de negative med – herunder rynkerne, som jeg ikke tror på, at solcreme forhindrer.”

Det studie, som Nordestgaard nævner, er fra 2016 og omhandler næsten 30.000 svenske kvinder, som forskerne fulgte i 20 år. En af forskerne er Pelle Lindqvist fra Karolinska Institutet. Til en artikel om solens gode sider i Politiken sidste år udtalte han, at ”vi bør sætte os ud i solen et kvarter hver dag med en kop kaffe”. Samme artikel nævnte også den skotske forsker Richard Weller, der sammen med kolleger har fundet evidens for, at solskin kan sænke blodtrykket. Andre steder på kloden – i Australien – forskes der i, hvorfor sygdommen multipel sklerose synes at være mere udbredt i områder med lav solstråling.

Og sitet thesecretlifeofskin (om hudens mikrobiom) beretter om et canadisk studie, der viser ændringer i tarmens mikrobiom, når huden udsættes for UVB-stråling. Det ser ud til, at D-vitamin fungerer som mediator for den beskyttende effekt på inflammatoriske tilstande som sklerose og irritabel tyktarm, UVB-stråler synes at have.

Generelle råd = one size fits nobody

Det kan se ud til, at vi skal justere på vores solvaner. Vi skal selvfølgelig undgå at blive røde og forbrændte, men samtidig skal vi også have en kontrolleret mængde ”ufilteret” sol på kroppen. Det kræver, at man kender sin hud temmelig godt – og kender solens styrke og forskellighed hen over dagen og året og geografisk, så man kan sætte sig egne regler og grænser. Allervigtigst: huden bør *aldrig* blive rød. Og vi skal måske også tænke i langsom tilvænning til sol fra om foråret, så huden kan opbygge sin naturlige beskyttelse.

På den baggrund bør vi kunne nøjes med at supplere med beskyttelse udefra – beklædning eller UV-filtre – i de situationer, hvor soldoserne bliver mere massive.

Får solcremer skæld-ud for noget, de slet ikke er skyld i?

Nu til noget helt andet, men også meget spændende. Vi har i de senere år hørt meget om solbeskyttende produkters mulige hormonforstyrrende effekt, med særligt børn som de udsatte – hvilket selvfølgelig har skræmt nogle forbrugere. Men nu ser det ud til, at helt andre sammenhænge er involveret i problemstillingen.

I et Ph.d.-projekt af Marianna Krause fra Klinik for vækst

Aftersun i maskeform

Miqura Aftersun Sheet Mask er en beroligende og lindrende aftersun maske med nogle af naturens bedste kølende, helende og fugtgivende ingredienser

som lindrende, kølende melonekstrakt og fugtende kokosolie. Læg den gerne i køleskabet 5 minutter inden brug.

Oh K! After Sun Aloe Sheet Face and Neck Mask er fyldt med kølende og lindrende aloe vera, der samtidig hjælper med at lægge en dæmper på rødme.



og reproduktion på Rigshospitalet nævnes et studie på urinprøver fra børnehavebørn fra både sommer og vinter, der viser tilstedeværelse af UV-filtre hele året rundt – også fra vinterprøverne, hvor børnene jo ikke smøres ind i solbeskyttelse. Konklusionen var, at der må ske en utilsigtet, potentielt skadelig eksponering andre steder fra, og pilen peger i retning af UV-filtre i helt andre produkttyper – legetøj, modellervoks, fingermaling eller tøj. I dag tilsættes alle disse ting nemlig også UV-beskyttelse for at sikre, at produktet ikke blegner eller på anden måde påvirkes negativt af solens stråler.

Ewa Daniél, toksikolog hos Allergy Certified, siger: ”Det er ret interessant, hvis det slet ikke er solcremerne, der er synderne i forhold til de UV-filtre, der findes i vores krop. Men det giver god mening – tænk bare på, da vi var børn, der holdt farverne på vores tøj heller ikke lige så længe som nu, og der var ofte blegningsmærker, når det havde hængt på tørresnoen. Så der er nok solfiltre i meget mere, end vi tænker over – tøj, legetøj m.m.”

OG SÅ TIL ALLE NYHEDERNE

At bruge selvbruner går godt i spænd med behovet for ubeskyttet sol, da selvbrunere som bekendt ikke UV-beskytter – hvilket gør dem oplagte i forlængelse af ovenstående. Så vi vender bøtten og starter med selvbrunerne, der også fylder godt, når vi kigger på fordelingen af årets nyheder. Ligesom vi ser flere nytænkende produkter som sovemaske-selvbruner og selvbrunerfjerner. Vi kan nok også forvente, at selvbrunere får et ekstra nøk opad i popularitet i år, hvor det i skrivende stund fortsat tegner til, at vi må blive hjemme under nordlige himmelstrøg i år i stedet for at søge mod Syden.

Kigger du gennem listen, går ét ord igen: ”gradual”. Selvbrunere går fra at være ”lejlighedsprodukter” til at blande sig i det daglige plejeprogram med formler, der ikke bruner mere, end at det passer med at bruge dem hver dag og på den måde lidt langsommere opbygge en solvarm glød, der vedligeholdes dag for dag.

Kend din hudtype for at kunne navigere i solen:						
Hudtyper	Ueksponeret hudfarve	Bliver solskoldet	Bliver brun	Typisk øjenfarve	Typisk hårfarve	Fregner
1	Hvid	Altid	Aldrig	Blå	Rød	Ja
2	Lys/bleg	Oftede	Oftede	Blågrøn	Blond	Få
3	Lys/beige	Sjældent	Næsten altid	Grå/brun	Brun	Nej
4	Lys brun	Aldrig	Altid	Brun	Sort	Nej
5	Mørk brun	Aldrig	Altid	Brun	Sort	Nej
6	Sort	Aldrig	Altid	Brun	Sort	Nej

Biotherm

vender sig mod vores hjemlige breddegrader – to af deres solprodukter bærer nu det nordiske Svanemærke, nemlig Waterlover Sun Milk SPF 30 og SPF 50.



VÆK IGEN MED DEN BRUNE FARVE

Matas selvbrunerfjerner er en luftig mousse med sodiumbicarbonat, der fremskynder den naturlige afstødelse af døde hudceller, og som både kan bruges til ansigt og krop.

NYE SELVBRUNERE

Bondi Sands: Bondi Beach lidt uden for Sydney er nok Australiens mest ikoniske strand, og den har altså lagt navn til denne selvbruner serie, der omfatter: Self Tanning Foam i tre farveintensiteter og vaskes af efter 1-6 timer alt efter ønsket resultat. Self Tanning Foam 1 Hour Express er en mousse, der virker på 1 time. Liquid Gold Self Tanning Dry-Oil farver på 2-3 timer. Gradual Tanning Milk er også fugtplejende og egnet til hverdagsbrug.

b.tan Just Shut Up And Sun Kiss Me gradual tan mousse er med kokosolie og E-vitamin – brug den som daglig bodylotion og byg farven gradvist op. Også velegnet som aftersun!

Cooola Gradual Tan Firming Lotion plejer huden med baobabolie og sheasmør, giver gradvist en naturlig, gylden glød. Gradual Tan Sculpting Mousse bygger farven op på få timer takket være højt indhold af DHA fra sukkerroer, mens koffein opbygger fasthed.

Ecooking Parfumeфри Selvbruner Mousse giver ikke kun farve, men indeholder også hyaluronsyre, glycerin og agurkeekstrakt for ekstra fugt.

James Read Gradual Tan Sleep Mask Retinol er en selvbruner med indkapslet retinol, der sætter ind mod problemer. Giver gradvist en frisk glød og fungerer som natcreme og øjencreme i ét. Farveløs, så ingen grund til uro – den misfarver ikke hovedpuden! H2O Hydrating Mousse er en let og farveløs mousse, der både farver og fugter takket være ekstrakt fra vandmelon, bambusvand og aloe vera-saft. Tørres hurtigt, påføres bedst med handske.

Lavera Self Tanning Lotion til kroppen og Self Tanning Cream Face til ansigtet med naturlige sakkari der fra økologisk solsikkeolie og økologisk macadamianøddolie.

Minetan Every Other Day Gradual Tan Milk er med sit indhold af kokos-, argan- og macadamiaolie også velegnet som aftersun.

Mr. & Mrs. Tannie er en svensk brun-uden-sol serie – til hjemmebrug, med professionel finish, lyder det. Whipped Tan Mousse er en mat formel, som ikke fedter. Fugter takket være aloe vera og jojobaolie. Den farveløse Clear Tan Mist giver farve på 4-8 timer. Self Tan Lotion farver og blødgør takket være rapsolie og sheasmør. Særligt til ansigtet er 24H Tan Serum med aloe vera og hyaluronsyre (kan også bruges om natten) og Face Tan Water med fugtgivende jojobaolie og beroligende rosenvand. Alle produkter bygger farven gradvist op.

Sisley Super Soin Self Tanning Skin Care fås i to versioner, til Face og til Body (den sidste med selvbrunerhandske). Begge tilbyder en sanselig konsistens, som samtidig virker fugtende, takket være biosakkari der. Bladekstrakt fra stevia og plantebaseret glycerin kompenserer for den udtørring, de selvbrunende molekylers farvereaktion kan udløse. Ekstrakt af hibiscus sørger for blid eksfoliering, mens ekstrakt af sesam stimulerer den naturlige melaninproduktion. Bruner med både DHA (giver farveeffekt på 2-4 timer) og erythulose (virker efter 24 timer).

The Body Shop Coconut Bronze er baseret på økologisk kokosolie fra Women in Business Development Inc. (WIBDI) på Samoa, et projekt, der skaber beskæftigelsesmuligheder for kvinder, arbejder med 183 landsbyer og har modtaget priser for deres arbejde. Shimmering Dry Oil giver med det samme en varm og let skinnende farve. Brug på tør hud. Gradual Tan Lotion bygger farven gradvist op til den ønskede intensitet. Holder op til fem dage – både til ansigt og krop. Wash Off Tan farver med det samme, men vaskes nemt af igen.





TAG HANDSKER PÅ

Beskyt hænderne mod misfarvning og få samtidig en mere ensartet farve: det vrirler med selvbrunerhandsker og/eller eksfolierende handsker blandt årets nyheder.

Bondi Sands Application Mitt anbefales især til mærkets Tanning Foam eller Milk.

Coola Sunless Tan 2-in-1 Applicator/Exfoliator Mitt er på den ene side skrubbehandske med sisal, på den anden blød frotté, der fordeler selvbrunereren ensartet.

Ecooking Handske anbefales til påføring af Ecoookings Selvbruner Mousse, som masseres ind med cirkulære bevægelser.

Nyt er også **Matas** Selvbruner Handskesæt til påføring af selvbruner med mere ensartet resultat.

Mr. & Mrs. Tannie Exfoliating Mitt er en eksfolierende handske – bruges over hele kroppen med cirkulerende bevægelser.

NYE SOLSERIER

Dermas solserie, der i forvejen er Svanemærket og har Allergy Certified certificering, er nu også i 2020 blevet vegansk certificeret af Vegan Society.

Juhldal har hidtil kun haft et SPF 10-produkt samt after sun – men har nu udvidet med to SPF 15-produkter (SunLotion og SunOil), to SPF 30-produkter (SunLotion og SunLotion Face Protection), samt tre SPF 50-produkter til ansigtet (SunBalm, SunOil og SunOil RollOn). Til serien er valgt organiske filtre. Centrale ingredienser er økologiske jojoba- og abrikoskerneolier suppleret af andre planteolier og -ingredienser.

Karmameju SUN. Karmameju's Mette Skjærbæk har i mange år haft solbeskyttelse på sin to-have-liste, men hun har samtidig stillet uhyre store krav til produkt-feel, lethed og effekt på huden. Kontakten til en ny, syditaliensk økologisk producent med eget laboratorium gav de afgørende fremskridt, sammen kæmpede de kampen, og efter mange forsøg var der bingo: produkter med mineralsk filter (titaniumdioxid), som føles lette på huden, og som takket være formlen ikke giver et hvidligt skær. Serien byder på hudplejende formler, rige på antioxidanter og omfatter Face Cream SPF 15 og 30, Body Lotion SPF 15 og 30, BB Face Cream i farverne Light og Medium samt Pre- & After Sun Serum-Lotion.

Lavera relancerer hele sin solserie med nye, lettere konsistenser med økologiske olier fra solsikke og kokosnød samt mineralske UV-filtre med zinkoxid og titandioxid – og i nyt design med emballager af 99% genanvendt materiale og 100% genanvendt karton. Serien indeholder fire SPF-produkter, beskyttelse faktor 20-50, After Sun og to selvbrunere (se disse særskilt).

MDermas solserie bygger på organiske filtre i en formel med syntetiske og vegetabiliske olier for brugsvenligheden – fås i tre versioner, med SPF 15, SPF 30 og SPF 50+ – sammensat til at være mest mulig skånsom for sart hud. Certificeret af Allergy Certified samt anbefalet af Asthma Allergy Nordic som garanti for, at produkterne vil give minimal risiko for hudirritation og allergiske reaktioner.

Paula's Choice: Mærket er nyt i Danmark og rummer selvfølgelig også solbeskyttelse, her repræsenteret af tre eksempler: Defense Essential Glow Moisturiser SPF 30 er en let formel med mineralske filtre, der fugter og beskytter huden også mod forurening (plante- og vitaminbaserede antioxidanter), mens et opklarende mix af lakrids og resveratrol giver en klar, ensartet teint. Smoothing Primer Serum SPF 30 danner et beskyttende lag og danner samtidig underlag for makeup. Sunscreen SPF 50 er både til ansigt og krop og har en meget let konsistens. Vandskyende og velegnet til udendørs aktiviteter.

SOLPRODUKTER

A-Derma Protect X-Trem Invisible Stick SPF 50+ til særligt sarte og beskyttelseskrevende områder som tatoveringer og modernærker. Kan bruges til børn fra 6 mdr. Protect Fluid Invisible SPF 50 er særligt velegnet til fedtet hud.

Avène Sun Stick SPF 50+ til særligt udsatte områder (næse, ører, ar). Vandfast og uparfumeret. Lip Balm SPF 50+ er vandfast og uparfumeret beskyttelse til læberne. Sun Fluid SPF 30 er oliefri og mætterende og derfor særligt egnet til kombineret/fedt hud i ansigtet, men den lette konsistens kan bruges af alle.

Biologique Recherche Protection præsenterer en tre-trins solserie bestående af Preparation U.V. Pre-sun care, Protection U.V. Sunscreen Cream SPF 50 Triple Shield Complex samt Reparation U.V. Soothing After-sun care. Solbeskyttelsescremen benytter de mineralske filtre zinkoxid og titaniumdioxid kombineret med karanjaolie og Pink Coralline algeekstrakt som solbeskyttelse.

Colorescience introducerer Sunforgettable Total Protection Sport Stick SPF 50, Face Shield SPF 50, Sunforgettable Body Shield SPF 50, der fås i Clear eller Bronzing samt Color Balm SPF 50 i tre farver og Sunforgettable Sheer Matte Sunscreen Brush SPF 30, der især egner sig til blank, fedtet og uren hud.

Comfort Zone udvider sin Water Soul-serie med Eco Sun Cream SPF 50+ til både ansigt og krop samt Aloe Gel after sun – og anbefaler Eco Shower Gel til at vaske filtrene af med igen.

Coola lancerer Classic Sun Silk Drops SPF 30 360° Full Spectrum, som er økologisk, bredspekret SPF 30-beskyttelse i en let formel med et planteafledt Full Spectrum 360°-kompleks.

Dermalogica præsenterer Invisible Physical Defence SPF 30 med det mineralske filter zinkoxid i en letvægtsversion til ansigtet for optimal brugervenlighed.

Fra **Garnier Ambre Solaire** kommer Sensitive Advanced Face Super UV Fluid SPF 50+, en ultralet formel med hyaluronsyre, der også er velegnet under makeup.

Heliocares 360° Water Gel SPF 50+ er en let og behagelig geléformel til kroppen. 360° Pediatrics Atopic Lotion Spray SPF 50 er en fugtgivende, vandafvisende lotion på spray til børn eller andre med følsom hud. 360° Color Cushion Compact SPF 50 er let dækkende og foundation-lignende, naturligvis primært til ansigtet – god som opfriskning af beskyttelsen i dagens løb, i tre nuancer.

IDUN Minerals Solstråle SPF 25 bygger bro mellem solbeskyttelse og pleje bl.a. med sit indhold af niacinamid, der styrker hudbarrieren samt tager sig af porer og fine linjer. Solcreme, dagcreme og primer i ét.

Ilia Super Serum Skin Tint SPF 30 er et tonet, mineralsk SPF 30-serum – makeup, hudpleje og solbeskyttelse i ét. Med zinkoxid, hyaluronsyre, plantebaseret squalene og niacinamid. 18 nuancer.

La Roche-Posay relancerer sin populære Kids Spray SPF 50+ med ny, ekstra vandresistent samt sved- og sandresistent formel og ny emballage.

Matas Striberne præsenterer Tan Accelerating Sollotion SPF 30 og Tan Accelerating Solspray SPF 30 med ingrediensen Melanobronze, som øger mængden af melanin i huden. Hertil After Sun med eller uden parfume.

Nilens Jord Sun Protection Stick SPF 50+ og Face Protection SPF 50 med algeekstrakt mod frie radikaler og sheasmør for fugt og pleje. Begge meget vandfaste og uparfumerede. Organiske filtre.

Nivea Protect & Dry Gel har en biologisk nedbrydelig formel, specielt udviklet til at absorberes hurtigt og ikke fedte. Aftersun sensitive indeholder lindrende, økologisk aloe vera og lakridsekstrakt. Sun kids sensitive protect & play trigger spray er specielt udviklet til børns sensitive hud med UVA- og UVB-beskyttelse og rodekstrakt af Glycyrrhiza Inflata ("kinesisk lakrids") som ekstra beskyttelse mod solallergi. Produkterne er ekstra vandfaste.

Nuxe Sun SPF 50 light face fluid fokuserer på en let og behagelig konsistens og er især egnet til normale eller kombinerede hudtyper.

Raunborg gør de tre solprodukter SPF 15, SPF 30 og After Sun nemme altid at have i nærheden ved at lancere 75 ml rejsestørrelser i år.

Sensai lancerer SPF 30 og 50+ Cellular Protective Cream for Face og SPF 30 og 50+ Cellular Protective Cream for Body, cremede, vandresistente formler med Sun Ageing Care Complex til at bevare en strålende klar hud, og ekstrakt fra hvid te mod oxidation. Herudover After Sun Glowing Cream med Sensais særlige silkeingrediens, der bevarer huden frisk og blød.

Soleil Toujours Face & Scalp Sunscreen Mist SPF 50 Sport er 80 minutters vand- og svedresistent beskyttelse til ansigt og hovedbund.

