

Det er en af tidens hotteste ingredienser, men hvad er det, den kan – hvorfor kan den det – og hvad er den centrale forskel på CBD og hampe(frø)olie?

Af Helle Forum

For præcis to år siden – nr. 2/19 – havde vi en artikel her i Fagbladet Kosmetik, der belyste brugen af hampbaserede ingredienser, herunder CBD, i kosmetiske produkter. Artiklen afslørede også en vis forvirring på markedet om, hvad man egentlig måtte og ikke måtte bruge.

Der var endnu heller ikke ret meget videnskabelig litteratur, der undersøgte, hvad CBD egentlig "kunne" i huden. Det er der blevet rådet bod på i mellemtiden – vi har nu fået studier, der blandt andet har undersøgt CBD's rolle i inflammatoriske hudtilstande og sårheling, som antioxidant og som effektiv mod bl.a. akne og skæleksem.

Og siden da er CBD da også buldret frem som ingrediens, snart "på alles labels" – faktisk så meget, at man nu begynder at tale om "weed washing" (weed = cannabis) i de tilfælde, hvor ingrediensen er brugt i minimale doser mere for at kunne prale med den snarere end for egentlig effekt.

Cannabis er forbundet med associationer til det at være euforiserende og har som ingrediens allerede derfor noget kontroversielt over sig i manges øjne. Men det euforiserende stof THC (tetrahydrocannabinol) møder vi ikke i kosmetiske produkter – der må højst være et indhold på 0,2%, hvilket i praksis er "ingenting". Så du kan spise creme herfra og til nytårsaften uden at mærke det mindste. Og din hud bliver heller ikke skæv – tværtimod, nok snarere snorlige, men det kommer vi tilbage til.

Cannabis er altså fejlagtigt blevet sidestillet med euforiserende – men den virkning har altså kun plantens cannabinoid THC. Til gengæld indeholder den andre cannabinoider som CBD (cannabidiol). Og det er dem, det i vores verden drejer sig om.

EU-dom ændrer CBD-markedet

Da vi skrev den første hamp-CBD-artikel for 2 år siden, måtte man kun udvinde CBD fra cannabisplantens stængler og blade. Det var noget problematisk, for de indeholder ikke særlig meget. Langt størstedelen findes i blomsten.

Den må man nu også gerne bruge. I november 2020 fastslog European Court of Justice, at CBD fra alle dele af cannabisplanten ikke skulle kunne forbydes i noget EU-medlemsland, fordi det ikke blev anset for "a narcotic drug", narkotika. Så var blomsten inde i varmen igen.

Efterfølgende er EUs ingrediensdatabase Cosing i februar i år blevet opdateret, så det nu ligger fast, hvilke claims der må gives for henholdsvis hampeolie/hampefrøolie og CBD.

For hampeolien gælder "skin conditioning" og "skin conditioning – emollient".

Men for CBD gælder "anti-sebum", "antioxidant", "skin conditioning" og "skin protecting".

Vi dvæler et øjeblik ved de to forskellige ingredienser, for det er vigtigt at kende forskellen på dem.

Hampeolie/hampefrøolie

Hampeolie/hampefrøolie er udvundet af især/kun frøene, men måske også blade og stængler fra cannabisplanten, Cannabis

CBD på

sativa. Oliens primære hudplejemæssige meget højt niveau af omegafedtsyrer, og omega 6.

fortrin er et især omega 3

CBD

CBD er primært udvundet af cannabisplantens blomst – og måske også blade og stængler. Det er som nævnt blomsten, der har langt det højeste indhold af cannabinoidet cannabidiol (CBD). Indholdet af cannabinoider sætter CBD i stand til at kommunikere med kroppens endocannabinoid system (hvad hampeolien/hampefrøolien altså ikke kan). Derudover er CBD meget rig på vitaminer som A-, B-, C-, D- og E.

Det endocannabinoid system

Kroppens endocannabinoid system (ECS) blev opdaget tilbage i 1980'erne, alle pattedyr har det, og dets opgave op gennem evolutionen menes at have været – og være – at

The Body Shop CBD Restoring Facial Oil er et af tre produkter (også fugtcreme og rensemaske) i serien, der skal optimere hudens fugtindhold og modvirke tegn på træthed. Ud over CBD: Hampefrøolie som bærelolie og hertil ekstrakter af squalene og patchouli.



Formula Swiss er en CBD-serie med flere ansigtscremer, lip balms, salver og olier. CBD Anti-Age indeholder 300 mg ren, CO₂-ekstraheret CBD sammen med bl.a. rosenvand og planteolier. Afbalancerer huden og reducerer aldringstegn.

Hemphilia CBD Extended Relief Cream er et produkt blandt mange i mærkets store udvalg af CBD-hudpleje. Den fremmer hudens naturlige balance og hæmmer overaktive talgkirtler. Antiinflammatorisk, anbefales også ved solskoldning.





Aurelia CBD Super Serum er baseret på CBD-isolat (krystaller) og slår især på at give markante, antiinflammatoriske egenskaber.



Dr. Kerklaan Therapeutics er baseret på fuldspektret CBD. **Natural CBD Skin Cream** er specielt udviklet til følsom, tør eller irriteret hud – uanset om irritationen gælder kløe, rødme eller eksem.

Neurogan CBD Face Oil 2000 mg er repræsentant for **Natures Help Neurogans** mange hudplejeprodukter. I olien bidrager CBD med at virke talg-regulerende, med sin antiinflammatoriske effekt og sin evne til generelt at understøtte og genskabe hudens balance.



hjælpe kroppen med at tilpasse sig ændringer i miljøet.

ECS repræsenterer en gruppe af neuromodulatoriske lipider (cannabinoider som fx CBD) og deres receptorer (CB1 og CB2), der er involveret i en lang række grundlæggende, fysiologiske processer samt neuronbeskyttelse.

Der findes to typer naturlige cannabinoider: Endocannabinoider, som vi selv producerer i kroppen, og fytocannabinoider, som altså især findes i cannabisplanten.

Paula's Choice har netop lanceret to CBD-nyheder: **CBD Skin Transformative Treatment Milk** indeholder 150 mg fuldspektret CBD – beroliger, modvirker ubalancer og bremser ældningstegn. **CBD Oil + Retinol** er her forenet for deres cellekommunikerende evner. CBD er anvendt mod aldring og for at balancere. Indhold også her 150 mg fuldspektret CBD.



alles labels

Hvad receptorerne angår, findes CB1 især i centralnervesystemet (næppe relevant for topikale, kosmetiske produkter), CB2 særligt i immunforsvarets celler – og det menes, at CB2-receptorernes vigtigste funktion er at modvirke inflammationstilstande i kroppen.

CBD-cannabinoiderne påvirker altså dette balanceskabende/-opretholdende system ved at binde sig til disse receptorer og skulle netop have en forkærlighed for CB2.

Og dermed kan man sige, at CBD gør huden alt andet end skæv – tværtimod, den fremmer ligevægten!

CBD – fuldspektret, bredspektret eller isolat?

CBD kan optræde i tre versioner, og du må kigge på produktteksten for at finde ud af, hvilken der er tale om i det enkelte tilfælde: "Fuldspektret", "bredspektret" eller "isolat".

"Fuldspektret" betyder, at produktet indeholder alle plantedele fra hamplanten – dog max 0,2% THC.

"Bredspektret" betyder, at produktet indeholder alle plantedele fra hamplanten undtagen THC.

"Isolat" er den mest koncentrerede form og står for helt ren CBD i form af krystaller. Det kan – men behøver absolut ikke – dække over en syntetisk fremstillet ingrediens.

For "fuldspektret" og i vidt omfang også for "bredspektret" gælder, at CBDen altså optræder i naturlig sammenhæng med fx andre cannabinoider, terpen, flavonoider, omegafedtsyrer, aminosyrer og vitaminer fra planten, mens isolatet er det rene CBD-molekyle.

Hvor kommer din CBD fra?

CBD udvindes fra industrihamp, og det kan ske på to forskellige måder – med alkohol eller via en CO2-proces. Resultatet

kan igen blive to forskellige produkter – olie eller krystaller (isolat). Såvel olie som krystaller vil typisk blive opløst i en bæreeolie, fx. hampefrøolie.

Disse forskellige tilgange kan gøre det svært at sammenligne oplysninger om, hvad fx "5% CBD" egentlig siger. For at kunne vurdere den information må man vide, hvad det er for en type CBD – er det en fuldspektret olie, en bredspektret olie – eller et isolat? Det gør det vanskeligt at sammenligne produkter. Nogle producenter har løst dette ved at oplyse mængden af CBD i milligram (mg), også ud fra en tanke om, at det er sådan, vi plejer at oplyse mængden af aktive ingredienser inden for kosmetik og kosttilskud. Men bundlinjen er, at det ikke er noget helt enkelt område at bevæge sig ind på, hvis man vil vide mere præcist, hvad det egentlig er, man får.

Vi kan håbe, at branchen finder frem til en mere hjælpsom standardisering. Indtil da må vi spørge os frem – og stole på dem, vi vælger at lægge vores penge hos!



I.C.O.N. CBD 1000 mg er en CBD-olie til hår og hovedbund. Mindsker irritation, øger blodcirkulationen – forbedrer hovedbundsvævet og giver bedre vækstbetingelser.

CANNASEN® CBD Psoriasis Gel er, som navnet siger, specielt udviklet til psoriasis. Det aktive dødehavssalt bliver komplementeret af hjælpestoffet krystalliseret CBD, som har antioxidant-egenskaber og er med til at beskytte og pleje huden.

