

Skønhed kommer (også) indefra



Vi er blevet mere opmærksomme på, at der er tætte bånd mellem skønhed og sundhed. At hvad vi spiser har stor betydning for, hvordan vi ser ud. Og at vi faktisk aktivt kan påvirke vores udseende gennem kost og kosttilskud. Vi er simpelthen blevet bevidste om, at skønheden også kommer indefra.

Af Mikkel Hydebrandt

Vi hører ofte, at cremer kan gøre underværker for vores hud – at de kan opfriske, oplive og forynge med alverdens teknologier. At fjerne tegnene på, at vi bliver ældre har fået mangt en kvinde (og efterhånden også mand) til at gribe ud efter den nyeste creme med de seneste løfter om et yngre og friskere udseende. Men vi er også ved at blive opmærksomme på, at hudpleje er en 'overfladebehandling'. En overfladebehandling, der godt nok er fuldt ud berettiget for der er ingen tvivl om, at vores hud har mere end godt af at blive passet og plejet efter alle kunstens regler. Men der er god fornuft i også at tænke hudpleje, der starter med det, du putter i munden og ikke kun på huden.

Hudpleje indefra

Marianne Palm er naturopath og phytoterapeut. Bag titlerne gemmer der

sig en ekspertuddannelse, der tager udgangspunkt i en holistisk tilgang til sundhedsbegrebet, hvor sund livsstil i kombination med kosttilskud i form af blandt andet urter spiller en afgørende rolle. Så som udgangspunkt har Marianne Palm ikke direkte med skønhed at gøre. Og dog, for som hun lægger ud med at sige, så handler skønhed jo også om at være fri for eksem og for uren hud. At en flot hud ofte også er en sund hud – i en sund krop. "Ifølge naturmedicinske principper, er det ikke tilfældigt, om man får problemer med huden", fortæller Marianne Palm indledende om sit arbejde med mennesker, der har søgt hjælp hos hende, fordi de ikke er raske. "Arv og ydre påvirkninger som forurening spiller selvfølgelig en stor rolle, men vi kan også se, at hvis de organer, som skal sørge for bortledning af toksiner

og affaldsstoffer ikke fungerer ordentligt, så skal kroppen finde et sted at deponere disse – og det bliver ofte i huden, da det er ikke-vitalt væv", uddyber Marianne. Fordi det simpelt hen er upraktisk for kroppen, at lagre giftstoffer og affaldsstoffer i de livsvigtige organer så som hjerte, hjerne og nyrer, og derfor bliver huden en slags lagringsenhed, "en tank for alverdens mærkværdigheder", som Marianne selv beskriver det. Så ifølge Marianne Palm er problemhud ofte resultatet af nogle ubalancer i kroppen, der har fundet sted måske allerede i årene inden, hvor tarm, lever, nyrer, luftveje og dermed også huden ikke fungerer optimalt. Så den 'uskønne' tilstand, man har i huden lige nu, kan sagtens have rod i ubalancer, der ligger langt tilbage, og er ikke bare et resultat af weekendens udsejler.

Det betyder dog ikke, at man ikke kan gøre noget lige nu og her for huden – men der skal mere til end sund og varieret kost, der er en rig kilde til antioxidanter, der modvirker de frie radikaler, som ødelægger huden på celleniveau. "Hvis det er en 'lydefri' hud man vil have uden pig-

- 1. Amazing Space** – Kombination af 'traditionel' hudpleje og kosttilskud, hvoraf nogle også kan bruges både på huden og indvendigt. Fx Oil Infusion med avocado, omega og antioxidanter. Brug et par dråber som serum under natcremen og indtag samtidig 3-5 dråber for at nære huden indefra. Nutriceutical Multi-Vitamins & Minerals er tabletter, der fylder kroppens depoter med energi, styrker immunforsvaret og giver smuk hud, hår og stærke negle.
- 2. Womega Green** – Et hjertesundt kosttilskud til kvinder med Omega-3-fedtsyrer, D-vitamin, grøn te og kakaoekstrakt. Fiskeolien indeholder de essentielle Omega-3 fedtsyrer EPA og DHA, men tabletterne lugter ikke af fisk men derimod af kakao!
- 3. Bellaforte** – Kosttilskud, der hjælper med at styrke hår, hud og negle gennem let optagelige naturlige vitaminer, organisk bundne mineraler og urter. Urterne nærer og styrker hud og bindevæv ved at tilføre vigtige mineraler som fx silicium og bor. Giver en mild detox af nyrerne.
- 4. Priorin** – Kapslerne er direkte målrettet hårvækst og kan effektivt modvirke og til dels afhjælpe hårtab. Priorin er baseret på hirseekstrakt, der har en gunstig effekt på håret, og hvedekimolie med flerumættede fedtsyrer, der er vigtige for opbygningen af cellemembraner – specielt hvor celledelingen sker hurtigt som fx i hårrødderne. Priorin aktiverer mikrocirkulationen og tilfører næringsstoffer og mineraler direkte til hårroden - indefra.
- 5. ReNew Life** – En komplet serie af kosttilskud, der effektivt kan afgifte din krop og optimere din fordøjelse. Fx Digest More med naturlige enzymer, som hjælper med at nedbryde kosten og understøtter fordøjelsen, og Pure Omega-3 med EPA og DHA essentielle fedtsyrer fra ansjoser, sild og makrel. Leveres i miljøvenlige pakninger. Genbrugsbeholdere kan købes separat.
- 6. Medobiotin** – Lægemiddel specielt til hår og negle med det vandopløselige B-vitamin kaldet biotin (tidligere kendt som vitamin H). Medobiotin forebygger biotinmangel, som kan forårsage skrøbelige negle og beskadiget hår. Biotin er vigtigt for opbygningen af keratin, der sørger for stabilitet og elasticitet i hud, hår og negle.

mentpletter, knopper, rynker osv., så skal der også sættes ind med de rette fedtsyrer og andre næringsstoffer, som bygger bindevævet i underhuden op", forklarer Marianne Palm og fortsætter: "Er der tale om inflammationer i huden, som eksem eller kraftig acne, skal det være omega-3-fedtsyrer fra fx fisk (der er den bedste kilde overhovedet), mens hud i almindelighed – især almindelig til tør hud, vil elske at få en kombi af gode omega-6-planteolier og omega-3".

Sund fornuft og livsnydelse

En anden ekspert på området er Pernille Lund, der er naturopath ligesom Marianne Palm. Naturopather arbejder først og fremmest med forebyggelse gennem en sund livsstil. Når der opstår ubalancer og sygdom, behandles årsagerne med biologiske terapier som vitaminer, mineraler, urter og homøopati. Også hun lægger ud med at sige, at skønhed i høj grad også handler om sundhed. "Hvis man er syg, har man jo ofte en kedelig holdning og teint. Når du er rask, har du ganske enkelt en anden udstråling", forklarer Pernille Lund, "Hvis man har fysisk og psykisk over-skud, kan det ses med det samme, og det er dér, hvor den indre skønhed kommer frem, glimtet i øjet og modet på livet – det kan alt sammen ses". Hvis man så vil forbedre det første-håndsindtryk, er der selvfølgelig en række ting man ifølge Pernille Lund kan gøre, hvor ordentlig og nok søvn, en rimelig sund kost og en god form så at sige er udgangspunktet for at være sund – og dermed også at se

godt ud. Hvis man tænker på, hvad man skønhedsmæssigt kan gøre for huden, er der først nogle ting man skal holde sig fra. "Sukker og raffinerede fødevarer som fx hvidt mel indeholder energi, men ikke de tændstoffer eller næringsstoffer, der skal til for at omsætte denne energi. Derfor må kroppen hente disse næringsstoffer andre steder. Her er huden ligesom en bank, der kan trækkes på, men det betyder altså, at huden frarøves dens egne næringsstoffer", tonefaldet bliver seriøst og endog en smule bekymret. Læg dertil rygning, dårlige fedtstoffer som margarine, alkoholmisbrug, overdreven soldyrkelse, solarier og stress. Den uheldige livsstil er ofte mere, end hvad huden kan klare. Resultatet er mat og trist hud, der bare ikke ser sund ud og med fare for rynker i utide. Det man derimod kan gøre er at give huden masser af vand, spise fødevarer med masser af vitaminer og antioxidanter, hvor fx kakao og avokado er topscorere, og så er der de uundværlige fedtsyrer, hvor huden ofte mangler gode kilder til omega-3 og omega-6. Endelig er frisk luft og motion også med til at give en sund hud og en flot kropsholdning.

Hudpleje og kosttilskud

Indehaveren af spaen Amazing Space, Laura Bonné, har i foråret lanceret en hudplejeserie i spaens eget navn. Det særlige ved Amazing Space-serien er, at den ikke kun består af 'traditionel' hudpleje med rensprodukter, cremer til både ansigt og krop samt makeup, men også har et udvalg af kosttilskud med olier, vitamintilskud og -kapsler.

Som ekstra bonus kan de forskellige olier endda både bruges på huden og indtages som kosttilskud – og gerne begge dele på en gang. Selvom Laura Bonné egentlig kommer fra kosmetikkens verden, tror hun fast på den større holistiske sammenhæng mellem sundhed og skønhed, for som hun siger: "Jeg tror ikke på, man kan snyde sig til noget". For Laura er mødet mellem de to verdener - skønhed og sundhed - en skøn forening, der ganske enkelt gør smuk. "Ved den synergi der sker, når vi kombinerer et alsidigt ansigts- og kropspleje-program med en alsidig, sund livsstil, hvor vi tilfører kroppen nødvendige vitaminer, mineraler, olier, væske samt holder en god søvnbalance, så opnår vi det optimale". Lidt ligesom ansigtsolierne fra Amazing Space, der er gode for huden både indefra og udefra. Så selv om hudpleje i mere traditionel forstand set med holistiske briller måske minder lidt om en overfladebehandling, kan man alligevel gøre meget for huden ved at passe og pleje den. "De små plejeritualer, vi gentager dagligt, skal vi huske, da de betyder alt for vores udseende i det lange løb, idet vi her forebygger".

Så selvom traditionel hudpleje måske må vige lidt af pladsen for hudpleje, der virker indefra, så er der stadig god fornuft i at passe ordentligt på sin hud med produkter. For i fornuftig kombination med sund levevis inklusive sunde olier er traditionel hudpleje med til at optimere huden og give den umiddelbar beskyttelse, som vi også har brug for – på overfladen.