

SUPERMAT FOR HUDEN



Nå skal kremene inneholde supernæring eller supermat. Da er de spekket med vitaminer, alger og fettsyrer som omega 3. Bli kjent med fremtidsproduktene.

Av **Åshild Breian** Foto: Produsentene Kjøpsinformasjon se tara.no

M

aten vi spiser er de fleste veldig opptatt av. Vi snakker om hvordan den er fremstilt og hvordan

det påvirker kroppen vår. Det samme gjelder for klær. Vi ønsker økologiske klær. Når det kommer til hva vi smører på huden er også flere og flere kritiske. Livet skal henge sammen.

Hudpleieprodusentene jobber for å finne naturlige alternativer som ikke påvirker hormonbalansen og ikke etterlater seg tungmetaller i kroppen. Noen merker har alltid vært svært nøye med ingrediensene og lagt stor vekt på planteingredienser, men det utvikles nå stadig mer avanserte alternativer til vanlig hudpleie som ofte inneholder mange kjemikalier.

Tidligere var det slik at man stort sett kunne forvente å finne en god fuktighetskrem hvis merket var økologisk. Nå er det historie. De naturlige – eller aller helst økologiske sertifiserte kremene kan utrette langt mer.



Andrea Rüdolph

AVOCADO: Olje fra avocado, honning og ringblomst med mild duft av bringebær og fiol. Forever soft Conditioner, kr 295 (Rudolph Care).

Vitaminer, potente alger, probiotiske bakterier og planteekstrakter går igjen i mange av produktene.

Den danske tv-profilen Andrea Rüdolph ble skremt da hun fikk målt innholdet av tungmetaller i kroppen sin. Hun var blant dem som elsket skjønnhetsprodukter og smurte på rikelig. Men da hun så hvordan kroppen hennes ble påvirket ønsket hun heller å bidra til renere produkter og færre tilsetningsstoffer.

Hun valgte en lang og tildels kronglete vei for å få sine Rudolph Care-produkter økologisk sertifisert. Men i dag mener hun det var verdt det. Noe av det vanskeligste har vært å skape solprodukter som både er økologiske og trygge for huden i solen. Foreløpig har ikke solproduktene hennes økologisk sertifisering, men de er gode alternativer til mer tradisjonelle valg.

Andreas siste lansering er en hel serie for håret. Tilnærmingen er at økologiske produkter skal være like gode eller bedre enn mer tradisjonelle valg.

– Jeg vil ikke bare unngå skadelig innhold, jeg vil også ha et effektivt resultat og den luksuriøse følelsen. Jeg vil ha alt, sier hun.





MASKER



1. HONNING: Honning og vitamin C gir glød og fin hudtone. Ole Henriksen har laget en frokostopp-skrift på ingrediensene! Truth sugar glow polishing mask, kr 285 (Ole Henriksen).

2. ESSENSIELLE OLJER: Sypress, sitron, timian og eucalyptus balanserer huden. Rebalancing Mask, kr 209 (L'Occitane).

3. ALGER: Spirulina-alger, spinat og grønn te skummer på huden i denne dyptrensende masken, By All Greens, kr 325 (Origins).

4. GARDENIA: Økologisk jomfru-olje og høykonsentrert stamceller fra gardenia i en mild maske for sensitiv hud. Kr 459 (Mille Ullevi).

NEGLER



1. ARGANOLJE: Antioksidanter og Vitamin A reparerer og styrker neglene, kr 199 (Nailsinc).

2. GRØNN TE: Acai, spirulina og grønn te skal rense neglene. Overnight Detox Mask, kr 199 (Nailsinc).

SERUM



1. ØKOLOGISK SERTIFISERT. Hvit te og nypeolje gir superboost. Kan gjerne blandes med en dråpe olje i samme serie, Biodefense Multi-Action Youth Serum, kr 425 (Estelle & Thild).

2. VITAMIN C: Kraftfulle ekstrakter fra økologisk nypeolje og granateple gir ny glød og reparerer huden mens tindved stimulerer celleoppbyggingen. Superfruit Concentrate, kr 469 (Odylique).

3. NATTLYSOLJE: AHA fruktsyre, aprikos, mandel og nattlysolje. Økologisk sertifisert. Argan Night Serum, kr 495 (Marina Miracle).

Av og til bruker Andrea sin egen balsam som en kur for håret. Da lar hun den sitte 30 minutter i tuppene og vikler et håndkle rundt hodet så



Margo Marrone

balsamen virkelig kan gjøre jobben.

Mange produsenter reiser verden rundt for å finne de beste råvarene. En av de mest kompromissløse er amerikanske-Margo Marrone som står bak The Organic Pharmacy. Hennes produkter har den amerikanske økologiske sertifiseringen. Da er det strenge krav som skal etterleves.

Marrone har bakgrunn fra farmasi-industrien, men da hun lærte mer om planter og homeopati ble helheten det viktigste.

Produktene skal være både økologiske og etiske. Oljene hun bruker blir blant annet til i kvinnelige samproduksjoner.

Marrone mener at 85 prosent av aldringen formes av livsstilen vår. For henne er rens av huden et must – men også rens av kroppen.



ENZYMER: Vitaminer og papaya gir glød og finere hud. Økologisk sertifisert. Enzyme Peel Mask, kr 760 (The Organic Pharmacy).

Selv detoxer hun fire ganger i året og opplever at huden blir klarere. Hun forsøker også å forholde seg til stress på en sunn måte.



Claire Vero

PROBIOTIKA: Rens av huden er alfa og omega. Miracle Cleanser Cleanses kr 519 (Aurelia).



Britiske Claire Vero satset på en annen trend som vi ser mye innen mat akkurat nå – nemlig probiotika eller fermentering som er blant det som hyppig omtales av matnerder. Vero har erfart hvordan betennelser i kroppen

fremmer hudaldringen gjennom sitt arbeide med hudlidelser som psoriasis. Derfor satser hennes merke, Aurelia Skincare, på å dempe reaksjonene på en naturlig måte. Hun er opptatt av at vi bør leve i balanse og at naturlige bakterier kan gjøre jobben.

I HJEMMIGE OMGIVELSER PÅ LILLEAKER I OSLO blander duftkonsulent og hudpleiegründer i Nykr, Cecilie Egeberg nøyre tilmålte porsjoner med økologiske oljer for hånd. Hun har allerede leppemoder og skrubber i sortimentet.

Hennes aller nyeste lansering er en ansiktsrens som består av 99 prosent økologiske oljer.

– Jeg bruker økologisk når jeg kan, men har ikke satt i gang apparatet

KREMER



1

3

2

- 1. PLANTEEKSTRAKTER:** Mineralpulver med planteekstrakter, Skin Illusion Loose Powder, kr 425 (Clarins).
- 2. ICE PLANT:** Naturlig medisinsk serie uten duft, men med velgjørende egenskaper fra Ice plant. For spesielt tørre områder. Intensive Ice Plant Cream, kr 369 (Dr. Hauschka).
- 3. VANILJE:** Reparerende nattkrem med algekompleks. Økologisk sertifisert. Dream Crème, kr 925 (Voya).

EKSTREM-METODEN:

VITAMININJEKSJONER

Siste nye er vitamininjeksjoner hvor antioksidanter og næringsstoffer sprøytes direkte inn under huden for å styrke huden innenfra. Finnes både for ansikt og kropp. Skal hjelpe cellene å fungere optimalt og gi bedre sirkulasjon og strammere hud. Bedrer slapp hud, fine linjer på hals og bryst, røykerynker rundt munnen, hevelser og mørke området rundt øynene, stresset og tørr hud. Akademikliniken har behandlinger fra kr 2500 per område.

HÅR

- 1. ROSER:** Intensiv hårkur med søtmandel-, rose og soyabønneolje, grapefrukt-, og gulrottekstrakt. Rose Hair & Scalp Moisturising Masque, fra kr 280 (Aesop).
- 2. MYNTE:** Økologisk dyrket rosmarin og peppermynnte kjøler ned og renser hodebunnen. Rosemary Mint Shampoo og Conditioner, fra kr 159 (Aveda).
- 3. OLIVEN:** Oliven- og avokadoolje gir næring til håret. Deeply Repairative Hair Pak, kr 260 (Kiehl's).
- 4. QUINOA:** Aminosyrer fra quinoa protein styrker håret. 100 prosent vegansk, Weightless Volume Shampoo, kr 195 (Ref).



1

2

3



4

for å få sertifisering. Noen ganger må jeg bruke oljer som ikke er økologiske grunnet at det er vanskelig å få tak i, har en karakteristisk lukt eller er



Cecilie Egeberg
Foto: Lars Evanger

fryktelig dyre. Men akkurat i denne cleanseren har jeg klart det ganske så bra, forteller Egeberg. Det hører med til historien at den nye oljerensen opprinnelig ble utviklet for skuespillerne på Nationalteatret. Som skuespiller tar man av og på sminke ofte. Da er det ekstra viktig å få renset huden godt, og samtidig ta vare på hudens olje-balanse.

VITAMIN E: Norsk håndlaget renseolje med 99% økologiske oljer fra bla. aprikoskjerner og rose, rose. Inneholder også patchouli og vitamin e. Cleansing Oil, kr 320 (Nykr).

Egeberg har også et smart tips for å få mest mulig ut av oljen: Dypp en ren klut i varmt vann og legg den over ansiktet. Dampen fra det varme vannet vil hjelpe oljen med å løse opp smuss og urenheter. Oljene får anledning til å trenge ordentlig inn i huden og etterlater den silkemyk og

alldeles gullende ren. Det kan godt hende du slipper å bruke særlig mye krem dagen etter.



Shirley Maisted

Mens avansert hudpleie kan gå ut på å fornye huden ved å fjerne døde hudceller på til dels radikalt vis med syrer og peeling vil de naturlige merkene heller beskytte den naturlige barrieren vi har i huden vår. Alle skal vi bli eldre. Men det kan gjerne skje på en forsiktig måte.

Shirley Maisted jobber med elektriske impulser og løfter urenheter og døde hudceller forsiktig ut av huden. Etterpå masserer hun inn oljer med behagelige bevegelser. De døde hudcellene nærmest ruller av huden slik at den skal kunne ta til seg ny næring.

Shirleys metode heter Biopeel og hun kaller sitt lille enmannsfirma for Sundhud.nu. Hun veksler mellom Oslo og Danmark fordi mange får gode resultater. Hun slet selv med mye urenheter og har fremdeles arr i huden etter uforsiktede hudpleiere. Nå er hun opptatt av hvordan mat, livsførsel og hud henger sammen og har tatt utdanning i begge deler. Hennes varme hender og rolige stemme får en stresset bysjel til å roe ned. De fleste sovner faktisk og er litt mer rustet for den travle hverdagen som venter utenfor. ●