

# Huden – ur ett naturkosmetiskt hudvårdsterapeutiskt perspektiv

*Merete Fischer, diplomerad naturkosmetisk hudvårdsterapeut*

Huden hos en vuxen människa har en yta på 1,5-2 m<sup>2</sup> och är vårt största organ. Den utgör vårt yttersta skydd mot omvärldens påfrestningar och har stor betydelse för vårt immunförsvar. Ofta kan man se på huden om något är i olag i kroppens organsystem, vilket kan visa sig i form av t.ex. eksem, akne eller rosacea.

Man kan nog påstå att vi svenskar är väldigt måna om vår huds välmående, med tanke på att vi använder 4–12 hudvård-  
sprodukter per person och dag.

Dessutom omsätter vi 10–12 miljarder kronor per år bara på hudvård-  
sprodukter, varav endast ca 1–2 procent är naturkosmetiska – d.v.s. baserade på växter och vegetabiliska, förnyelsebara ingredienser. Resten är mineraloljebaserade och innehåller bl.a. spillprodukter från petroleumindustrin samt syntetiska doftämnen och bindemedel.

Anledningen till att man använder mineralolja i stället för naturliga, förnyelsebara ämnen i framställningen av hudvård-  
sprodukter är främst ekonomisk. Ingredienserna från petroleumindustrin är extremt billiga, de går att få helt doftlösa och smaklösa och de kan blandas med allt. Dessutom sväller de vid blandning med andra ämnen: mycket torkigt och ger stora vinstmarginaler. Men ändå dyrköpt för konsumenten, både när det gäller pris och hälsa, och dessutom beroendeframkallande!

## Är beroendeframkallande

När man smörjer in kroppen med en mineralbaserad hudlotion eller använder det klassiska mineralbaserade läpp-  
ceratet, inleds ett beroende av produkten eftersom den inte förser huden med vare sig skydd eller fukt – trots att detta var avsikten. Huden törstar efter fukt och näring, men täcks bara av ett lock av mineralolja. Porerna i huden öppnar sig och blir större eftersom de ”törstar”, vil-

ket på sikt leder till att immunförsvaret rubbas.

Det tar 1–4 timmar för kroppen att reparera hudens immunförsvar efter en tvätt med tvål. Tvålen gör att hudens pH stiger för mycket och mottagligheten för mikroorganismer blir då större. Ett ideallikt pH-värde på huden är 3,9–5,5, d.v.s. en sur miljö.

En så kallad ”känslig hud”, som nästan alla tycks lida av i dag, är i själva verket en immunstörd hud och det är ett allvarligt tillstånd. Störningar i hudens immunförsvar kan uttrycka sig som bl.a. blemmor, linjer (rynkor), pigmentförändringar, eksem, klåda, milier, ökad behåring, ömmande områden, brustna blodkärl, akne, stora porer, knottor och rodnader.

Detta är tillstånd som vi ofta betraktar som ganska normala eller omöjliga åtgärda, men visar egentligen på att det finns störningar i ett eller flera av kroppens organ och system (mage, tarm, hormonsystem, syreupptagningsförmåga o.s.v.). Skadad hud är försvarslös och har inte samma skydd som frisk hud mot toxiska ämnen (syntetiska och petrokemiska ämnen) som kan ge näring och rätt miljö åt smittämnen som parasiter, bakterier och svampar.

## Syntetisk påverkar miljön

En genomsnittlig svensk får lätt i sig upp till hundra livsmedelstillsatser genom maten per dag. Hudens vävnader lagrar information om dessa. När cellerna utsätts för påverkan, reagerar kroppen och cellerna kan börja förändras. Det kan t.ex. bli svårare att läka skador och risken för inflammationer i huden ökar.

Petrokemiska ämnen (t.ex. etanolaminerna TEA, DEA och MEA) reagerar med nitratjoner i vatten och kan i höga mängder orsaka leverskador på människor. De skadar även livet i vattendrag och hav. De är starkt alkaliska, vilket förstör hudens pH-balans och gör den överkänslig. Trots detta är de vanligt

förekommande även i många exklusiva konventionella krämer för ögon, hals och ansikte. Förrådligt nog förekommer de också ofta i flera ”naturliga” hudvård-  
sprodukter, bland annat vissa aloe vera-geléeer. En hudkräm kan med andra ord innehålla flera välgörande och naturliga ingredienser, men samtidigt vara uppblandade med petrokemiskt innehåll så att slutresultatet ändå inte blir hudvårdande.

## En spegel av vårt inre

Avslutningsvis är huden en spegel av människans inre – den speglar både det fysiska och det känslomässiga inre livet. För att bygga upp en god hudhälsa kan det därför krävas att man inriktar sig på både ut- och insidan av kroppen. Har man fått stora problem med t.ex. akne och kanske medicinerat med kortison eller antibiotika, har tarmfloran med sannolikhet rubbats och behöver byggas upp igen. En basbildande kost där de flesta grönsaker ingår samt bär, alger, frön och olika örter är välgörande när man lider av överkänslig hud.

Enkla hudvårdsrecept att börja med vid överkänslig hud:

1. Jojobaolja som ansiktolja, både till rengöring och insmörjning.
2. Sheasmör- fett och skyddande. ”Lagar huden”, t ex som nattvård.
3. Fukt-foundation på morgonen. Ett bra skydd när huden är ansatt.
4. Närande, mild neutral ansiktsmask 2-3 ggr per vecka (t.ex. havregrynsmask med lite kallpressad vegetabilisk olja eller av ett naturkosmetiskt märke).
5. MSM upplöst i vatten baddas som ansiktsvatten på känslig hud morgon och kväll.

*Källor:*

Lena Losciale, huvudlärare vid och grundare av Naturkosmetisk utbildning på Axelson G I. [www.Shenet.se](http://www.Shenet.se)

Bjälle, J.G. Människokroppen. Fysiologi och anatomi. Liber 2007.