

CHLEOPATRA



MAGASINET

2014

EMNER

HVORFOR TØR HUD?

PARABENER

GODT eller SKIDT?

SLIP AF MED

RYNKER

HVORFOR FEDTET HUD?

SEBUM

HVAD ER DET?

#1

CHLEOPATRA
COPENHAGEN

JULI 2014

GRATIS CLUB-CHLEO MAGASIN

ISSN 2246-574X



9 772246 574003



MEDLEMSBLAD for CHLEOPATRA's *trofaste* kunder

Verden har langt mere at byde på end du tror, og alligevel skal intet tages for givet. Du har lige præcis dette sekunds øjeblik at leve i, og du har derfor bare at gøre dit absolut bedste.

Det handler om at få det bedste ud af livet – hele livet igennem og hele tiden. Derfor har vi samlet vore bedste skrivelser til ære for dig, vor kære læser. Vi byder dig velkommen til et nyt – og lettere utraditionelt – magasin.

Et gratis magasin om skønhed, velvære og naturlige ingredienser.

CHLEOPATRA MAGASINET

CHLEOPATRA er en lille familiedrevet virksomhed, som gør sig mest i vegetabiliske olier. Dem sælger vi som naturlige og økologiske hud- og hårpleje produkter. For det er nu engang sådan vi bedst kan lide kosmetik. Ren og naturlig og helt fri for kemikalier.

Med dette magasin tilbyder vi nye, såvel som vore trofaste læsere, at de i ro og mag kan læne sig tilbage med laptoppen eller smartphonen og blive opslugt af disse ord, som vi har samlet i dette magasin.

Artiklerne er fra tidligere blogindlæg på chleopatra.dk og bør derfor ses som værende en effektiv måde, at samle det bedste på ét sted, og for at vi kan bringe vore historier videre til nye arealer.

Vi håber du synes om at læse eller genlæse disse artikler og ønsker dig det bedste vejr, og de bedste forudsætninger for dagen og muligheden for at finde dig selv.

CHLEOPATRA

CHLEOPATRA

Sigbrits Allé 3, 4. tv
2300 København S
T: +45 501 502 01

kontaktos@chleopatra.dk

Chefredaktør Morten Pauch

Redaktionschef Liezel Pauch

Magasin Chleopatra Magasinet er et digitalt magasin, der udgives som en del af nyhedsbrevet for medlemmer af chleopatra.dk

Abonnement Pris: gratis – eneste krav for modtagelse er tilmelding til chleopatra.dk nyhedsbrevet.

Art Director Morten Pauch

Layout Morten Pauch

Redaktion Morten Pauch
og Liezel Pauch

Forsideillustration Belphnaque

www.chleopatra.dk

CHLEOPATRA OILS

Chleopatra er en lille familieoprettet virksomhed, som har valgt at sætte fokus på naturlige kosmetik olier (vegetabiliske olier, som anvendes til kosmetiske formål). I og for sig ikke så meget på grund af det naturlige, og heller ikke for de mange gode egenskaber som olierne bidrager med, det er ganske simpelt bonus. Hos Chleopatra, har vi valgt naturlige kosmetik olier fordi de virker. Vi har selv opnået de bedste resultater med disse olier, og det er et resultat vi synes godt om. Vi er så glade for vore olier, at vi synes det ville være tarveligt, ikke at dele glæden med andre. Chleopatra Oils blev oprettet som import/eksport virksomhed af rene, naturlige råvarer i juni 2013. Chleopatra Oils tilbyder naturlige skønheds-mirakler i form af en naturkosmetikserie, der består af rene råolier til ansigtspleje, hårpleje og kropspoleje. Alle vore produkter er naturligvis økologiske.

INDHOLD

Hvorfor får vi tør hud?	4
Hvorfor får vi fedtet hud?	5
Hvorfor har vi brug for fugtighedscremer?	7
Hvad er parabener og hvorfor skal du undgå dem?	12
Hvad er rynker og fine linjer og hvordan slipper du af med dem?	15
4 Naturlige skønheds tricks med kaffe	18
De 4 skønheds kaffe tricks.....	19
Forskellen på kosmetisk olie og madolie (spiseolier)	21
Kosmetisk Olie - Opbevaring og Holdbarhed	23
Fremstilling af vegetabiliske olier	25
Fremstilling af vegetabiliske olier.....	26
Hvad er Sebum?	28
Vegetabiliske olier og SPF - Solbeskyttelsesfaktor	31
Overblik af naturlige olier indeholdende naturligt SPF (engelsk).....	34
Hjemmelavet hårkur - 10 naturlige kur tips til håret	37
Blogger du? - Tjen penge på at være blogtosset!	43

CHLEOPATRA BLOG

CHLEOPATRA MAGASINET er tilblivelsen af udvalgte artikler fra CHLEOPATRA's blog, hvor emnet er relateret til vegetabiliske olier.

Magasinet udkommer ca. to gange om året bestående af en opsamling af de bedste artikler udgivet via CHLEOPATRA's blog

Magasinet er primært til for vore CLUB CHLEO medlemmer, men andre interesserede er naturligvis også meget velkommen til at læse med.

[CHLEOPATRA's BLOG](#) ⇒

HVORFOR FÅR VI TØR HUD?



Tør hud, også kendt som xerosis, er forårsaget af fugt der fortaber sig i det øverste lag af din hud. Dette eksterne lag af huden, kaldet stratum corneum, er sammensat af hærdede, tørre og døde hudceller, der fungerer som en beskyttende barriere mellem omverdenen og de underliggende lag af din hud.

Xerosis cutis er den medicinske betegnelse for unormalt tør hud. Dette navn stammer fra det græske ord "xero", som betyder tør.

Tør hud

Tør hud er ganske almindeligt forekommende, især hos ældre. Det er normalt et mindre og midlertidigt problem, som til tider kan give ubehag. Din hud har derfor brug for fugt at forblive glat. Efterhånden som du bliver ældre, bevares fugten i huden ikke længere nær så godt.

Din hud kan blive tør og ru, da den mister sit vandindhold og sin olie.

Tør hud er mere almindeligt i de kolde vintermåneder end resten af året.

Ved at ændre dine daglige rutiner ved at tage kortere brusebade med lunkent vand, og ved at bruge fugtighedscreme kan du hjælpe med at forhindre xerosis cutis.

FIND GODE OLIER TIL AT FUGTE HUDEN FOR AT UNDGÅ TØR HUD

Undgå tør hud

Tør hud er knyttet til et fald af olie på overfladen af huden. Det udløses normalt af miljøfaktorer. Følgende aktiviteter eller betingelser kan være årsag til særlig tør hud:

- Et overdrevent forbrug af rensning af huden eller ved at skrubbe huden for ofte
- Brusebade med overdrevent varmt vand eller hvis du tager brusebad for ofte
- Hvis du tørrer dig for meget efter badning
- Hvis du ganske simpelt bor i et område med en meget lav fugtighed

- Hvis du bor i et område, hvor der er meget kolde og tørre vintre
- Ved at færdes i hjem med centralvarme i længere tid af gangen
- Hvis du ikke indtager rigeligt med væske (dehydrering)
- Hvis du får for meget sol

Huden er afhængig af talgkirtlerne, hvorigennem den kan udskille sebum, den naturlige olie kroppen selv producerer. Det er derfor vigtigt at forsøge at opretholde et passende niveau af fugt, da dette smører og fugter de yderste lag af huden (epidermis). Men sebum er modtagelig for eksterne faktorer, såsom badning og for meget aircondition.

Epidermis formår ikke at fastholde fugten, så når det uigennemtrængelige lag, der dækker huden ikke længere er tilstede, begynder huden at tørre ud.

Det er derfor vigtigt, at tilføre huden med en god fugtighedscreme og både [Jojoba olie](#) og [Macadamia olie](#) er begge eksponentiel gode til netop dette formål, simpelthen fordi begge olier minder meget om huden egen sebum.

HVORFOR FÅR VI FEDTET HUD?



Fedt hud er forårsaget af hyperaktive talgkirtler, der producerer et stof kaldet sebum. Sebum er et naturligt og sundt smøremiddel, som huden selv producerer for at beskytte huden mod vind og vejr.

Faktisk producerer huden sebum for at beskytte huden imod at tørre ud og for at gøre huden vandtæt.

På den måde har sebum to funktioner. Først og fremmest beskytter den huden imod at tørre ud og gør derved huden vandtæt, men samtidig sørger den også for, at du ikke mister for meget vand indefra.

Fedt hud

En fedtet hudtype er ikke nødvendigvis dårligt, da en sådan hud er mindre tilbøjelige til at krølle sammen, krakelere og rynke, eller give andre tegn på aldring, netop fordi olien hjælper med at holde på fugtigheden som bliver låst fast i epidermis (det yderste lag af huden).

Til gengæld er fedtet hud særligt modtagelig for tilstoppede porer, hudorme, og ophobning af døde hudceller på overfladen af huden, hvilket som regel fører til akne-problemer.

Det er talgkirtlerne, der producerer hudens beskyttende sebum og disse er at finde stort set over hele kroppen, med undtagelse af håndfladerne og sålerne af dine fødder. Forskellige dele af kroppen har forskellige antal talgkirtler. Dine hænder og fødder ikke har mange, men din ryg, pande og hage har mange. Du finder omkring 400 – 900 talgkirtler per kvadratcentimeter fordelt over hele kroppen. Sebum ligger gemt i dermis laget lige under huden og før eller siden, skaber de sig en vej fra dermis til overfladen af huden gennem porer i huden og igennem hårsækkene.

Sebum, hudens naturlige olie

Sebum beskytter imod bakterier og svampe infektioner, men når huden producerer for meget sebum, bliver det til en tung og tyk konsistens, der til tider kan lugte, hvis den store mængde fedt bliver påvirket af udefrakommende bakterier. For meget sebum er derfor et problem for din hud. Hvis talgkirtler eller hårsække tilstoppes af sebum og døde hudceller, bliver bakterier nemlig dannet, hvilket fører til akne.

Sebum produktionen er som regel på sit højeste under puberteten, men hormonelle påvirkninger kan også forøge produktionen, som eksempelvis kvinders menstruation, undergraviditet og ved overgangsalderen.

Behandling af fedtet hud

Ved behandling af fedtet hud, er målet at fjerne den overskydende overflade af sebum, uden fuldstændig fjernelse af den naturlige hudfedt. Ved forsøg på at fjerne sebum, kan man faktisk skabe en egentlig forværring af sebum sekretion, som derved besejrer det egentlige formål med udrensningen i første omgang. En metode til at rense fedtet hud er, at rense med en naturlig ansigt sæbe specielt til fedtet hud. En anden metode er, at påføre huden med olie, således at kroppen vil opdage, at den allerede har rigeligt med beskyttende virkemidler og derved vil den naturlige sebum produktion kunne mindskes.

Jojoba olie er god til fedtet hud, men den kan i begyndelsen virke som om, at den gør huden endnu mere fedtet. Det anbefales derfor, at man forsøger at påføre olien med meget få dråber på de udsatte områder og meget gerne om aftenen før man går i seng og så lade den sidde natten over.

HVORFOR HAR VI BRUG FOR FUGTIGHEDSCREMER?



Hvorfor har vi brug for fugtighedscremer?

Virkningerne af mangel på søvn, udsættelse for røg, hård vind og kraftigt vejr, eller blot tiden der går og den normale aldringsproces, har alt sammen en tendens til at vise sit *ansigt* på vores hud.

Resultatet vises i form af uønskede rynker og fine linjer. Vi gør alle alt hvad vi kan for så vidt muligt, at bekæmpe dem og vende dem til en dejlig blød og skindende hud.

Du føler dig måske alene med disse bekymringer, men du kan forvise dig om, at stort set alle andre du kender, har nøjagtig de samme bekymringer.

Heldigvis findes der mange muligheder, lige fra håndkøb af lotion og cremer, til dyrere løsninger ordineret af dermatologer.

Hvorfor er fugtighedscremer så vigtigt?

Den grundlæggende funktion af fugtighedscreme er, tada..., at holde din hud fugtig. Fugtighedscremer gøre dette ved at holde på vandet i stratum corneum, som er hudens yderste lag af epidermis (som igen, er de yderste lag af huden).

Fugtighedscremer har også andre funktioner. De kan hjælpe med at beskytte din hud fra miljøet omkring dig – Når du anvender fugtighedscreme eller lotion skaber det en barriere på din hud, der sørger for at olie ikke undslippes og at skadelige eksterne elementer ikke kan komme ind og forårsage tørhed og irritation. At holde huden fugtig, kan derfor siges at være en form for immunforsvar for huden.

Hvad skal man gå efter?

Der er mange fugtighedscremer på markedet, som er formuleret til at behandle mange forskellige hudtyper, herunder normal, tør, fedtet og følsom hud.

Folk med normal hud har brug for en let fugtighedscreme, der indeholder naturlige olier, hvorimod folk med tør hud kan kræve en noget tungere lotion med fugtighedsbevarende elementer, der kan låse fugten fast. For dem med fedtet hud, er der olie-fri, noncomedogenic fugtighedscreme.

Noncomedogenic er et begreb, der anvendes til olie, lotion og hudcremer, der ikke blokerer porerne. Teorien bag brugen af lotion, der er noncomedogenic er, at ved ikke at blokere porerne, vil det reducere forekomsten af bumser.

Folk med følsom hud bør kigge efter fugtighedscreme, der er duft-fri og som indeholder ganske få ingredienser.

Meget få fugtighedscremer er i stand til at trænge dybt ind i hudens lag. Den eneste måde de kan gøre det ved er, hvis dens sammensætning indeholder molekyler, der er tynde nok til at kunne arbejde sig ind i huden.

Rigtig mange fugtighedscremer virker ved at forsegle fugten i din hud og derved forhindre yderligere tab. I dette tilfælde tilføjer disse produkter faktisk ikke fugt til den, der allerede er tilstede. I bedste fald gen-hydreres det øverste lag af huden, ligesom

vandet opsuges af et tørt stykke papir. Men for at trænge ind i de dybere lag, er molekylerne i disse produkter oftest for store, især hvis de er olie-baseret. Dette er ikke nødvendigvis en dårlig ting. Faktisk, kan denne form for gen-hydrerende produkter være det bedste for din hud.

Vælg en olie, der passer til din hudtype

Det kan være svært at vælge, hvilken olie du skal bruge til netop din hudtype. Vi har derfor sat en lille liste op herunder, der guider dig på rette spor. Men selvom visse olier passer godt til særlige hudtyper, er der absolut ingen, der forhindrer dig i, at eksperimentere for at finde lige den olie din hud synes bedst om. Olierne egner sig som udgangspunkt til særlige hudtyper, men der er ingen gyldne regler her, så du kan sagtens gå væk fra din hudtype og afprøve olier fra andre kategorier.

Fedt hud og akne problemer

Jojoba olie

Normal hud

Jojoba olie

Sød Mandelolie

Tør hud

Avocado olie

Jojoba olie

Hybenolie

Havtorn olie

Sød Mandelolie

Tamanu olie

Skadet hud

Jojoba olie

Havtorn olie

Hybenolie

Tamanu olie

Følsom hud

Abrikoskerneolie

Avocado olie

Abrikoskerneolie

God til alle hudtyper, også sensitiv og aldrende hud.

Højt indhold af A-vitamin.

Fedtsyrer: oliesyre, palmitinsyre, linolsyre, linolensyre, stearinsyre.

Lav viskositet, let tekstur, hurtig absorption.

Avocado olie

God til følsom og irriteret hud, eksem, psoriasis, meget tør hud, rynker og ældet hud.

Højt indhold af vitaminer A, B1, B2, D og E. Aminosyrer, steroler, pantothenyre, lecithin.

Essentielle fedtsyrer: linolsyre, linolensyre, oliesyre, palmitinsyre, palmitolsyre.

Høj viskositet, tyk konsistens.

Kokosolie

God til tørt, skadet hår og læber.

Fast ved stuetemperatur; flydende, når det opvarmes, smelter ved 25 grader.

Fedtsyrer: caprylsyre, caprinsyre, laurinsyre, linolsyre, myristinsyre, oliesyre, palmitinsyre, stearinsyre.

Køb kun jomfru, uraffineret kokosolie, som bevarer næringsstofferne.

Virgin, uraffineret kokosolie har en stærk kokos aroma.

Raffineret kokosolie har ingen duft og mangler næringsstoffer.

Opretter en glat, beskyttende barriere på huden.

Kæmpenatlysolie

Velegnet til akne, eksem, psoriasis, rosacea, rynker, tør eller ældet hud.

Rig på fedtsyrer: gamma linolsyre, Omega 6, linolsyre, oliesyre, palmitinsyre, stearinsyre.

Indeholder anti-inflammatorisk og antioxidant egenskaber.

Lav viskositet, medium til let tekstur.

Jojoba olie

God til alle hudtyper, fedtet hud, akne, følsom, tør eller ældet hud.

Dybde fugtgivende. Rig på vitamin E.

Fedtsyrer: erucasyre, gadoleinsyre, Oliesyre.

Reducerer forekomsten af porer over tid.

Reducerer overfladiske rynker og strækmærker.

Meget lig hudens naturlige olie (sebum).

Balancerer talgkirtlerne og den naturlig olie (sebum) produktion.

Teknisk set en voks og ikke en olie.

Lav viskositet, tynd, let tekstur, absorberes let, ikke-fedtet, ikke-klæbrig.

Tilstopper ikke porerne.

Macadamia olie

God til alle hudtyper. Fremragende til at nære tør, moden eller beskadiget hud.

Rig på fedtsyrer; Oliesyre, palmitolsyre, linolsyre, palmitinsyre.

Meget lig hudens naturlige olie (sebum).

En af de bedste regenererende olier.

Trænger ind i hudlagene for at fugte og låse den fast.

Bruges til at hjælpe med at helbrede ar, solskoldning, mindre sår og hudirritationer.

Lav viskositet, tynd, let tekstur, let absorberes.

Hybenfrø olie

God til tør, forvitret, dehydreret hud, ældet og beskadiget hud.

Ekstremt højt indhold af essentielle fedtsyrer; Oliesyre, palmitinsyre, linolsyre, linolensyre.

Indeholder trans-retinsyre, der svarer til den aktive bestanddel af Retin-A

Evne til at regenerere hudceller.

Reducerer ar, strækmærker, rynker, UV-skader, solpletter, tidlig aldring.

Indeholder vitamin A og E.

Betragtes som en "tør olie", lav viskositet, let tekstur, absorberes let, ikke-fedtet.

Trænger godt ind i hudlagene og låses fast.

Kan bruges direkte fra flasken som en fugtighedscreme.

Havtorn olie

God til alle hudtyper. Især tør, forvitret og akne-problematisk hud.

Bruges til behandling af sår, forbrændinger og solskoldning, ar, strækmærker, rynker.

Rig på essentielle fedtsyrer, caroten, tocopheroler, phytosteroler.

Vil plette huden, hvis den anvendes ufortyndet. Vær forsigtig, fordeles jævnt ud eller fortyndes.

Tamanu olie

God til alle hudtyper, især tør, ældet, beskadiget eller arret hud.

En terapeutisk, healende olie til huden.

Indeholder essentielle fedtsyrer; Oliesyre, palmitinsyre, linolsyre, linolensyre, stearinsyre.

Anvendes til behandling af en række hudsygdomme, herunder; akne, ar, strækmærker, eksem, psoriasis, solskoldning og sprukken hud.

Anvendt med succes til at falme både nye og gamle akne ar og strækmærker.

Indeholder betydelige antimikrobielle, anti-fungal, baktericid og anti-inflammatoriske egenskaber.

Fremmer dannelse af nyt væv, accelererer healing og sund hudcelle regenerering.

Medium viskositet, let klæbrig konsistens, men absorberes overraskende hurtigt, efterlader lidt eller ingen rester, men kan farve huden.

HVAD ER PARABENER OG HVORFOR SKAL DU UNDGÅ DEM?



Er parabener farlige for dit heldbred?

I den seneste lange tid, har parabener været oppe til debat igen og igen. Flere og flere paraben-fri produkter dukker frem fra overfladen og måske med god grund.

Parabener anvendes i både lægemidler, fødevarer og i mange kosmetik produkter lige fra shampooer, lotions, mascara, deodoranter, shaver gel og endda i tandpasta.

Hvad er parabener?

Parabener er en kemisk forbindelse af para-hydroxybenzoesyre og de bruges som konserveringsmidler. De bruges til at bekæmpe bakterier og svampe, er bredt tilgængelige, og koster meget lidt at fremstille og bruge. Det er derfor, at man finder dem i så mange produkter. Næsten alle parabener som anvendes som konserveringsmiddel er menneskeskabte og ikke naturligt forekommende. Naturligt forekommende parabener er blevet fundet i blåbær.

Parabener er de mest anvendte konserveringsmidler i produkter til personlig pleje; de stopper svampe, bakterier og andre mikroorganismer i at vokse i din favorit cremer og makeup, især i fugtige, varme miljøer, som et badeværelse. Parabener har været anvendt i mere end 70 år.

Så hvorfor gå i panik?

Forskellige undersøgelser har før vist at, parabener i det antal vi normalt indtager og lægger på kroppen ikke har foresaget nogen grund til bekymring. De seneste forskningsresultater stammer dog oftest fra enkelte produkter og ikke som et samlet helhedsindtryk af alle de produkter vi anvender i løbet af en normal hverdag, år efter år. Det kan derfor synes til, at de tests, som tidligere har været foretaget ikke helt er nok. En dansk undersøgelse har nemlig vist, at der er grund til bekymring. Testen viste, at parabener kunne påvises i blodet og urinen hos raske unge frivillige mænd få timer efter parabenholdige lotion blev påført på deres hud. Forfatterne konkluderede, at da kemikalierne kunne absorberes, metaboliseres og udskilles, kunne de potentielt set også bidrage til sundhedsskadelige virkninger.

Vi ved endnu ikke – men det her er hvad bekymringen går ud på

Nogle af de spørgsmål der siden stilles er, om den stigende forekomst af brystcancer vi ser – delvis er forbundet med den kendsgerning, at parabener, som har en svag evne til at efterligne østrogen og netop er blevet fundet i brystkræft tumorer og kan isoleres fra andre kropsvæv – kan være årsag hertil?

Er et faldende sædtal og stigende rater af mandlig brystkræft og testikelkræft relateret til det faktum, at disse kemikalier kan optages i vores hud og potentielt set forstyrre vores endokrine systemer?

Vær påpasselig og bevar roen

Når nu vi endnu ikke kan sige noget med sikkerhed, så er der vel heller ingen grund til panik?

Det kan der sagtens være noget om, men omvendt, har vi også før set, at videnskaben pludseligt finder frem til, hvorfor en større række af sygdomme udvikles og trives hos mennesker grundet et eller andet kemikalie, som hidtil har været godkendt og accepteret.

Vi kan derfor lige så godt vende tallerkenen om og så på forhånd prøve at undgå det der potentielt set kan være farligt for os. Hvis parabener i en nær fremtid viser sig, at have indflydelse på menneskers muligheder for føre generationerne videre, eller give en langt større risiko for brystcancer, så kan vi lige så godt lade være med at indtage og påføre parabener på kroppen først som sidst.

Ingen af Chleopatras vegetabiliske olier er tilsat med parabener. De er 100% parabenfri.

Chleopatra anbefaler, at du altid ser efter på indholds deklARATIONEN af dine kosmetik produkter (og i og for sig også fødevarer og lægemidler), om de indeholder parabener. Forsøg så vidt muligt at undgår dem.

[Gå på jagt efter en olie – helt uden parabener, der passer dig – Lige NU!](#)

HVAD ER RYNKER OG FINE LINJER OG HVORDAN SLIPPER DU AF MED DEM?



Rynker og fine linjer

Fine linjer og rynker er en såkaldt iboende eller kronologisk ældning. Hvad det helt præcis betyder er, at der i princippet ikke er nogen måde helt at undgå dem ved. Efterhånden som vi bliver ældre, bliver vores hud tyndere og mere tør. Med det følger automatisk en svagere kollagen, som er et protein, der dannes i særlige celler og som sammen med proteinet elastin danner bindevævs fibre. Det betyder, at huden bliver mindre elastisk over tid.

For de fleste begynder en iboende ældning i form af rynker i alderen mellem 30 og 35 år.

Herudover findes også en udefrakommende ældningsproces, som er resultatet af eksponering fra miljøet omkring dig. Eksempelvis vil et overforbrug af at ligge på stranden og slikke sol, solcentre og hård vind og vejr vise sig som en udefrakommende ældningsproces.

Sol-skadet hud vil blive dehydreret for kollagen og andre proteiner, der gradvist vil føre til fine linjer og rynker og over tid, kan disse blive dybe rynker. Desuden kan miljøets påvirkninger også resultere i ændringer af hudens pigment, alderspletter, karsprængninger, en ujævn hudfarve samt forstørrede kapillærer (de meget fine blodkar).

Hvordan opstår rynker?

Du ser som regel nemt forskellen på udsat hud ved at sammenligne eksempelvis huden i ansigtet, hænder og nakke med huden på brystet, underarmene og rumpen.

De fleste får rynker i panden, omkring øjnene og det der teknisk set sker er det samme som når vi smiler, griner, rynker på næsen og laver andre ansigtsudtryk. Her rynker huden sammen ligesom din nederdel gør, når du sætter dig ned.

Når huden er ung, indeholder den en stor mængde kollagen, der gør vores hud spændstig og elastisk. Så når du former ansigtet på en bestemt måde og vender tilbage til dit normale afslappende ansigtsudtryk, så går din hud ganske simpelt tilbage på sin plads. Men efterhånden som vi bliver ældre, så producerer vi ikke længere så meget kollagen, hvilket gør huden mindre elastisk.

Huden bliver også mindre god til at holde på fugten og er ikke nær så god til at reparere sig selv. Det bliver derfor svære for huden, at falde tilbage på sin oprindelige plads og med tiden, vil det skabe rynker og fine linjer.

Fine linjer opstår typisk omkring øjnene og i smilebåndene og er, som ordet siger, fine linjer.

Årsager til rynker

Rynker opstår, når huden har været i vand i længere tid og som regel også som resultatet af forskellige ansigtsudtryk. Sol skade, rygning og dehydrering samt nogle former for medicin kan også være årsag til rynker.

Rynker er helt og aldeles uundgåeligt, da det er en naturlig ældningsproces. De fleste rynker begynder som regel på grund af solen og opstår typisk:

- På ryggen af håndfladerne
- Ansigtet
- Nakken
- Oversiden af armene

Hvilke andre årsager kan der være til at man danner rynker?

Genetiske faktorer – Hvis dine forældre har fået rynker i en tidlig alder, så kan der også være en chance – eller risiko om du vil – for at du også udvikler dem i en tidlig alder.

Ryging – Du har uden tvivl hørt det før. Hvis du er ryger, så risikerer du også, at din hud bliver træt og gammel før tid.

Særlige jobs – Hvis du arbejder i hård vind og vejr og særligt, hvis du er udsat for meget sol, så er du nærmest garanteret en tidlig tendens til rynker.

Solen – De farlige UV-stråler ødelægger og dehydrer din krop for kollagen meget hurtigt, hvorfor folk der bader i solen, oftest også får synlige rynker i en tidligere alder. Solen er så slem, at det oftest vil være de grumme og dybe rynker, der er tale om her og ikke små fine linjer. [Læs mere om SPF her.](#)

Lys hud – Folk med meget lys hud er også mere overfølsom for solens stråler, hvilket som regel vil accelerere dannelsen af rynker.

Ansigtstudtryk – De som ofte smiler eller laver andre ansigtstudtryk, vil også hurtigere generere rynker. For hver gang du former ansigtet på en bestemt måde, er der muskler der danner disse og efterhånden som huden bliver ældre, er det svære for den, at lægge huden uden om musklerne tilbage til start-position. Men lad det nu ikke afskrække dig, for det er immervæk stadig bedre, at være glad, at smile og få smil tilbage. Det er jo også sundt at grine og det forlænger alt sammen livet, så hvad gør et par smile-rynker egentligt? 😊

Hvordan slipper du af med rynker og fine linjer?

Der findes et hav af muligheder inden for medicin, kirurgi og laserteknik, men det kommer vi slet ikke ind på her.

Oftest vil der være tale om to typer af rynker. Nemlig de små fine linjer og så dybe rynker.

Begge dele er noget du kan undgå i lang tid, ved at:

- Leve sundt
- Ikke ryge
- Bo på landet, hvor der ingen forurening er
- Undgå solen og altid smøre dig ind i en solfaktor 30 eller mere
- Brug solbriller, da de ud over at beskytte øjnene også beskytter huden omkring dem.

Men ellers kan du også sørge for at hjælpe huden med at holde den fugtet, hydreret og mættet med mineraler og essentielle fedtsyrer.

Det er noget [Chleopatras olier](#) kan hjælpe dig med, da de reelt set alle, har disse egenskaber.

I mange tilfælde kan de også mindske eller helt fjerne eventuelle fine linjer og mindre rynker. Har du store dybe rynker, kan du ikke forvente, at de bliver fjernet med nogen af ovenstående metoder, men de kan stadig være med til at mindske dem og endeligt, så er der efter vores mening kun ét valg, at acceptere din hud, krop og dens naturlige ældningsproces. Værdsæt dine rynker, da de er en del af dig. De er som årringene i et træ og de fortæller din historie langt bedre, end en kniv på en hospitalsseng gør.

4 NATURLIGE SKØNHEDS TRICKS MED KAFFE



Kaffe er ikke kun energi til hjernen...

Jep, her hos CHLEOPATRA handler det om naturlige skønheds-midler, så hvorfor ikke tage fat i noget af det de fleste af os alligevel ligger inde med – det er jo ikke alle, der kun dyrker yoga og drikker te bare fordi vi går ind for økologi og naturlige remedier, vel?

Kaffe er ifølge visse kilder sundt i et begrænset antal mængder – det er i hvert fald erindringer, om kaffelæren fra folkeskolen – og det kan vel ikke have ændret sig? Der er absolut skønheds fordele værd at nævne i de kære små bønner. Kaffe er nemlig fyldt med antioxidanter, som kan forebygge for tidlig aldring af huden. Forskning på området har også antydnet, at der er en sammenhæng mellem indtag af koffein (som vi jo alle ved, at kaffe har i spandervis) og nedsat risiko for hudkræft.

Java – nu med endnu flere fordele

Grib fat i dine kaffebønner, fyr op for din kaffekværner og se at komme i gang, for her er det ikke kun hjernen, der får et kick fra koffeinen.

Her har du fire tricks til skønhed med kaffe – en helt ny måde at anvende de maledede kaffebønner på.

OBS: For en god ordens skyld, inden vi går i gang. Vær nu lige opmærksom og så husk, at det er bedst, hvis du kværner dine egne kaffebønner. Ikke noget med den der røde Gevalia og slet ikke noget af det dersens instant noget. Her er det kun den ægte vare der gælder...

DE 4 SKØNHEDS KAFFE TRICKS

Eksfolier huden

Giv din hud en ordentlig omgang med brugt kaffegrums. Du skal blot skrubbe den smuldrende kaffe-muld over hele kroppen for at opnå en naturlig eksfoliering. Gnid det grundigt ind i din hud (eller få kæresten til det) og den bløde kaffegrums vil fjerne døde hudceller og efterlade huden i en ny forfrisket tilstand. Koffeinen vil fungere som energi for den trætte hud og for hævede øjne. Den efterlader dig med et skærpet og ungdommeligt udseende. For en stærkere skrub, kan du tilsætte sukker til din kaffegrums. For en glattere kaffe-grums-massage, kan du tilføje en lille smule [Mandelolie](#) eller [Jojoba olie](#).

Gør det selv ansigtsbehandling – En kaffeskrub

Du har ikke nødvendigvis behov for højteknologiske (og dyre) spa-behandlinger for at få din hud glødende. Forkæl dig selv med en kaffegrums facial der blødgører den sarte hud på dit ansigt. Du skal blot blande følgende ingredienser sammen:

- 2 spsk friskmalet kaffe (eller brugt kaffegrums)
- 2 spsk kakaopulver
- 3 spsk mælk (sødmælk), fløde eller yoghurt
- 1 spsk honning

Massér denne chokoladelækkeri-maske ind i huden om morgenen for en hurtig opkvikkende effekt. Lad masken tørre i 15-20 minutter. Derefter skylles den grundigt ud.

Denne herlige maske vil hjælpe dig med at stramme porerne og med at fjerne ansigtsolie. Kaffegrumsen vil medvirke til at reducere eventuelle hævelser, mens kakaoen, honningen og mælken vil tilføre fugt til din hud.

Du kan eventuelt eksperimentere lidt ved at skifte mælken ud med en let olie som [Passionsfrugt olie](#), men der vil masken ikke tørre på samme måde. Den vil dog stadig tilføre din hud med fugt og endvidere fylde den med A- og C-vitaminer.

Kaffe skønhed til håret – en mild hårfarve

Med kaffe i håret, kan det blive mørkere og tilføje glans og nye dimensioner. Bryg en omgang virkelig stærk kaffe, lad den køle af og tilsæt den til dit hår. Undgå, at lade det rende ned i ansigtet og sørg for, at beskytte tøj og andre overfalder omkring dig. Brug dette trick på badeværelset så du undgår, at misfarve andre ting. Lad kaffen sive godt ind i håret og lad det sidde så længe du kan. En badehætte beskytter dine omgivelser og ansigtet fint mens du foretager behandlingen.

For en tykkere fugtgivende maske, kan du blande kaffegrumsen med din favorit olie eller balsam. Dit hår vil blive efterladt skinnende med en fin tone. Disse blandinger kan føjes til henna hårfarver for at forstærke en mørkere effekt. Du kan også tilføje kakaopulver for at gøre mixturen endnu mørkere.

Bekæmp lugtgener med kaffe

Du har lige gnasket en god italiensk eller – endnu bedre – en indisk ret sammen med masser af hvidløg og karry. Den almindelige køkkensæbe må give op og du står nu fortsat med fingre der lugter langt væk af en vampyrs værste mareridt. Snup kaffen. Tag den kværnede kaffegrums og gnid det godt og grundigt ud i hænderne. Den mørke og stærke duft af kaffe overtrumfer vampyrens skræk og du står tilbage med rene, velduftende hænder. Det minder måske ikke så meget om et skønheds tricks, men det er da også meget rart at dufte godt, ikkesandt?

Hvem havde troet at kaffe kunne bringe skønhed til kroppen? Kaffe er blot én af mange ingredienser i huset, som kan anvendes til naturlig skønhed. Tilmeld dig vores [Nyhedsbrev](#) og lad dig inspirere af naturens vidundermidler.

FORSKELLEN PÅ KOSMETISK OLIE OG MADOLIE (SPISEOLIER)



Forskellen på kosmetisk olie og madolie - Vegetabiliske olier som kosmetik olier

For mange er vegetabiliske olier blot noget, man har stående i køkkenet, eller noget der ved sjældne lejligheder anvendes til massage. Men er det nu helt lige meget, hvilken type olie du lægger i ansigtet og smører din krop ind i?

Her fortæller vi dig lidt om vegetabiliske olier i sin helhed samt forskellen på almindelig madolie (spiseolie) og så olie, der er til kosmetisk anvendelse.

Amerikanerne og englænderne samt resten af de engelsk-talende verdensdele for den sags skyld, har alle ord og begreber som "vegetable oils", "fixed oils", "base oils" og naturligvis "carrier oils".

Alle ord er i virkeligheden ord for ét og samme, nemlig vegetabiliske olier. Carrier oils betegnes nok bedst som bærende olier, da disse olier netop "bærer" olien. Dette gør sig særligt gældende når de bærende olier blandes med æteriske olier, da den vegetabiliske olie her, netop bærer den æteriske olie.

Flere og flere anvender i dag vegetabiliske olier til kosmetiske formål. Ikke mindst bliver olierne anvendt som en ingrediens i mange skønheds- og hudpleje produkter.

Desværre er de dog oftest lukket ind i en flaske sammen med adskillige kemiske stoffer og det reelle indhold af ren olie, er ofte meget begrænset. Men helt rene og naturlige vegetabiliske olier til kosmetisk anvendelse er heldigvis også et hit, der er på vej op ad rangstien her i landet – netop fordi flere og flere får øjnene op for, at de store industrielle kosmetik-virksomheder i virkeligheden blot sælger vand blandet med kemi og en lille bitte smule olie.

Kosmetik olier er ikke *bare* vegetabiliske olier

Vegetabiliske olier er nok mest kendt som noget du kommer i maden. Eksempelvis en god ekstra jomfru olivenolie.

En vegetabilisk olie kan smage helt fantastisk og nogle anvender også denne olie til håret og kroppen. De olier der i dag kendes som "rigtige" kosmetik olier er dog noget ikke de samme som dem du bruger til maden.

En almindelig spiseolie, som i eksemplet ovenover – en ekstra jomfru oliven olie – kan sagtens gøre underværker for dit hår og ansigt, men du går glip af essentielle elementer fra olierne, hvis du tror at spiseolier er de samme, som olier til hudpleje og hårpleje. Fødevarer godkendte olier er normalt raffineret – et ekstra trin i produktionsprocessen, der fratager dem for de mange næringsstoffer, der gør dem attraktive kosmetisk.

En kosmetik olie er oftest ikke til at spise, da presningen af kernen, frugten eller frøet har en helt anden proces, der kan . Oftest vil kosmetik olier være koldpresset og uraffineret, da de på den måde bibeholder og indeholder langt flere af de egenskaber, som naturen har tiltænkt dem.

De fleste olier indeholder både vitaminer, mineraler og essentielle fedtsyrer, og det er netop grunden til, at disse vegetabiliske olier er blevet så populære som kosmetik. Deres indhold er nemlig ikke blot fugtgivende for huden, men også nærende og i visse tilfælde healende.

Lad os kalde det Kosmetik Olie

Dette ord beskriver præcis hvad vi har med at gøre. Olier som er til kosmetisk anvendelse. På samme måde som vi har spiseolier, har vi også smøreolier og massageolier, som alle er ganske velsigende ord for hvad det er vi har med at gøre. Kosmetik olier er derfor et rigtig godt ord for vegetabiliske olier vi anvender til kosmetisk brug og som i øvrigt er behandlet og presset på den rigtige måde.

Ofte anses vegetabiliske olier for at være mindre vigtige end æteriske olier (essential oils). Det er dog slet ikke tilfældet. Tager vi eksempelvis en aromaterapeuts behandling, så består denne gerne af 2% æteriske olier og hele 98% vegetabilisk olie, og ved ansigtsbehandlinger er forholdet helt nede på 1% (og under) for de æteriske olier og 99% (og over) for vegetabilisk olie.

Vegetabiliske olier giver nogle rigtig gode fordele for din hud, som kan blødgøre huden, gøre den mere smidig, udglatte rynker og i det hele taget give huden en glansfuld udstråling.

KOSMETISK OLIE – OPBEVARING OG HOLDBARHED



Opbevaring af vegetabiliske olier

For at bibeholde de gode egenskaber som er at finde i de dyrbare kosmetik flasker – og for at undgå, at olien skal blive harsk for hurtigt, er det vigtigt, at du opbevarer dine olier på bedst mulig facon.

Men hvad er bedste facon, når det gælder opbevaring af dine kosmetiske olier? For at komme til resultatet af dette, er det vigtigt først at forstå, hvad det er som skader olien...

Varme

Alle vegetabiliske olier har bedst af at blive opbevaret et mørkt og køligt sted. Kolde og endda ekstremt kolde temperaturer skader ikke de terapeutiske egenskaber som olierne har. Nogle olier vil dog stivne, blive voksagtig eller endda til et halvfast stof. Hvis dine olier bliver meget kolde, skal du ikke varme dem op ved brug af andre midler end normal stuetemperatur. Lad dem ganske simpelt varme op gradvist under stuetemperatur. På den måde bibeholder de deres gode egenskaber.

Med andre ord, bør du opbevare dine olier køligt for at få give dem den længste levetid.

Flasker

Ved langtidsopbevaring, bør vegetabiliske olier altid opbevares i mørke flasker og helst af glas eller aluminium, så de får så lidt lys som muligt. Ved almindeligt dagligt brug gør det ikke noget, at flasken er lys og gennemsigtig, da disse produkter oftest anvendes inden for en rimelig kort tidsperiode. Endvidere vil du ofte opbevare dem i et aflukket skab – eksempelvis på badeværelset – hvor de også vil være beskyttet mod lys.

NOTE: Vore flasker er gennemsigtige, men dækket med en label, så kun en lille mængde sollys kan trænge ind. Chleopatras kosmetik olier er alle håndlavet og produceres i små mængder svarende til den efterspørgsel vi oplever på de forskellige produkter. Dette er for at bevare oliernes egenskaber længst muligt. Det sikre, at vore olier forbliver friske længst muligt – samtidig med, at det er muligt at se både kvaliteten og indholdet af flasken.

Sollys

Direkte sollys og UV-stråler er særligt skadelige for alle olietyper. Gentagen eksponering for enhver lyskilde kan skade olierne. Opbevar derfor dine flasker i et rum, der helst ikke modtager nogen sollys, eller et sted, hvor der er så lidt som muligt.

Ilt

Ilt er den værste fjende for vegetabiliske olier. Du skal ikke overdrevent stramme låget på flasken, da den potentielt set kan knække og derved give endnu mere ilt, men sørg altid for, at du holder alle flaskekapsler skruet godt fast på hver af dine olier.

Når en flaske med enhver form for olie, kun er delvist fuld, begynder den ilt, der også bor inde i flasken at oxidere indholdet. Denne proces kan forårsage vegetabiliske olier til at blive harske hurtigere.

NOTE: Når Chleopatras olier bliver overført fra store flasker til de mindre kosmetik flasker, bliver alt indholdet tømt. Dermed undgår vi at ilte olierne for meget.

Andre detaljer om opbevaring

Alle flasker bør naturligvis også opbevares uden for børns og dyrs rækkevidde.

Holdbarhed

De fleste vegetabiliske olier har en holdbarhed på under 2 år og de kan begynde at blive harske endnu tidligere, hvis ikke de opbevares rigtigt.

NOTE: EU og Miljøstyrelsen har pålagt producenter for kosmetik nye regler for mærkningen af produkterne. Det betyder at alle Chleopatras nye mærkater indeholder en tydelig dato for, hvornår olien, forinden, bør bruges.

Nogle olier som f.eks. Jojoba olie og kokosolie har en relativ lang holdbarhed. Mens de fleste andre olier bør bruges indenfor 6 måneder efter modtagelse.

FREMSTILLING AF VEGETABILSKE OLIER



Produktion af vegetabiliske olier – til kosmetik

De fleste vegetabiliske olier, der produceres til kommerciel anvendelse, så som madolie, koges forud for at blive expeller presset. Grunden til at frøene eller nødderne koges før de presses er, at varmen medvirker til at nedbryde de cellulære membraner, der indeholder olie. Dette gør presningen hurtigere og mere effektiv.

Problemet med denne metode er dog, at ud over at man ved denne proces ødelægger den cellulære membran, vil mange af de vitaminer, mineraler og andre bestanddele olien består af, også gå til spilde. Kort sagt, så koger man ganske simpelt de gode egenskaber ud af olien.

Ud over at man koger nødder og frø for kommercielle olier, så "forfiner" (raffineret olie) man også den vegetabiliske olie. Raffinering af vegetabiliske olier foregår ofte ved både blegning, deodorizing (af-duftning) samt konserverende processer. Disse yderligere fremgangsmåder fjerner endnu flere af de gavnlige bestanddele fra den vegetabiliske olie. Alle disse processer er udført med henblik på, at forlænge holdbarheden af den vegetabiliske olie og i visse tilfælde, at fjerne eventuelle bakterier og urenheder, der kan være et problem for olier der skal indtages (spiseolier).

Dampdestillation

Den mest almindelige proces for at udvinde en æterisk olie er ved destillation, en proces, der isolerer det aromatiske, flygtige element af planten med damp.

Koldpresset

Koldpresset er en fremgangsmåde til mekanisk ekstraktion, hvor varmen er reduceret og minimeret igennem hele udvindingen af råmaterialet.

Koldpresset betyder at ingen ekstern varme er blevet anvendt under fremstillingen af olien. Selve presseprocessen kan næsten ikke undgå at få temperaturen på olien til at stige, så vi taler her om, at ingen yderligere ekstern opvarmning påvirker olien. Temperaturen overvåges under processen, og afhængigt af landet hvor den produceres, vil den ikke få lov til at stige over visse niveauer – typisk ligger grænsen på ca. 44 grader.

Koldpresning bruges – for æteriske olier – primært til citrus frugter som appelsin og citron, hvor den æteriske olie opnås i bittesmå lommer i skrællen eller skorpen. Olier udvundet ved koldpresning er den mest flygtige af æteriske olier og kan fordampe hurtigt, når de udsættes for luft.

For rene vegetabiliske olier er koldpresning den bedste metode. Koldpresset olier bibeholder nemlig langt de fleste gode egenskaber, som olien indeholder. Denne metode hjælper olien med at bevare sin oprindelige tilstand, kvalitet og dybde. Temperaturer er strengt kontrolleret for at sikre, at det ikke overstiger 25-30 grader celcius, der dog afhænger af landet hvor den produceres – typisk ligger grænsen på ca. 44 grader.

Selvom det ikke nødvendigvis er en praktisk metode til udvinding for alle vegetabiliske olier på markedet, betragtes det som den bedste udvindings metode i forhold til at bibeholde oliens styrke og indhold.

Solventekstraktion

Planter som er for sarte til at blive behandlet med varme eller tryk, er dyppet i en form for opløsningsmiddel, der udtrækker de flygtige elementer. Opløsningsmidlet afdampes derefter ved høje temperaturer, så kun de mest duftende bestanddele efterlades. Denne proces producerer hvad der kaldes en "absolut".

CO2 ekstraktion

CO2 ekstraktion metoden giver et større antal af aromatiske forbindelser end nogen anden destillation proces. Under visse betingelser ved en lav temperatur. Kuldioxid eller CO2 bliver presset til at blive til en væske. Denne væske fungerer som et opløsningsmiddel og anvendes til at udvinde olie fra planter. Efter ekstraktion er afsluttet, bliver ekstraktionsbeholderen bragt tilbage til normal temperatur og CO2 omdannes hurtigt til gas, som efterlader en olie af høj kvalitet, der er fri for opløsningsmidler.

Expellerpresset

Expellerpresset – også kaldet olie presning – er en mekanisk metode til at udvinde olie fra råmaterialer. Råmaterialerne presses under højt tryk i et enkelt trin. Det bruges til udvinding af spiseolier – typiske råvarer er nødder, frø og alger, der leveres til pressen kontinuerligt. Når råmaterialet presses, får friktion den til at varme op og i tilfælde af hårdere nødder (der kræver højere tryk), kan materialet overskride temperaturer på 49° C.

EFTER SELVE EKSTRAKTIONEN, ER DER ET YDERLIGERE SKRIDT I PROCESSEN

Fuldt Raffineret olie

En fuldt forarbejdet olie, hvor den har været udsat for alle former for *forfining* herunder en flash i temperaturer så højt som 450 grader og helt ned til (minus) -30 grader.

Deodoriseringssystem, som fjerner den tunge og ofte foruroligende lugt i olie, og endeligt blegning, hvor naturlige ler og andre medier bruges til at ændre eller fjerne farve og duft fra olien. Dette giver en økonomisk billig olie til kosmetik og kropsplejeprodukter, men det er ikke den sundeste og de fleste gode egenskaber vil også være gået tabt. For nogle olier kan dette være den foretrukne løsning i forhold til at være anvendelige.

Uraffineret olie

En proces af mekanisk ekstraktion og skærm filtrering, hvor ingen yderligere raffinerings proces har fundet sted. Dette sikrer den fineste kvalitet og gør olien til den mest udsøgte for både fødevarer og kosmetisk forberedelse.

Den uraffinerede proces hjælper olien med at bevare en rig, stærk smag og farve, der er tro mod sin naturlige tilstand. Uraffinerede olier er altid mørkere i farven og rigere i duft.

OLIER FRA CHLEOPATRA

De fleste produkter som anvendes i Chleopatra's produkter er koldpresset og uraffineret olier. Der kan være enkelte olier, som kræver expellerpresning. Vi sørger altid for at fremstilling af vegetabiliske olier er foretaget på den bedste mulige måde for vore olier.

Du kan se hvilken ekstraktions metode, der er anvendt under detaljer for det enkelte produkt under den specifikke produktside.

HVAD ER SEBUM?



Sebum min kære ven er...

(sagt med bedste professorstemme)

Sebum er en finurlig egenskab kroppen har til at generere den mængde fedt, som kroppen kræver.

Det er nemlig sådan, at sebum er den naturlige fedt, som kroppen producerer. Det er talgkirtlerne som står til ansvar for at producere denne sebum og din krop bruger den ganske simpelt til at beskytte huden. Men din krop har en slags *love-*

hate forhold til sebum. Når kroppen producerer den helt perfekte mængde, så stråler din hud og kroppen af glad, men hvis din hud har for meget af denne olieagtige substans, så er sandsynligheden stor for at få fedtet hud og for at blive ramt af akne problemer. Omvendt, vil for lidt sebum resultere i en tør, revnet og sprækket hud. Det handler derfor om, at holde øje med kroppens signaler og høre efter hvad den fortæller dig.

Hvem har opfundet sebum?

Talgkirtlerne som producerer kroppens sebum, findes overalt på huden med undtagelse af håndflader og fodsålerne. Der er heller ikke lige mange over hele kroppen. Hvor hænder og fødder ikke har mange, så har ryggen, panden og hagen rigtig mange. Faktisk et sted imellem 400 og 900 per kvadratcentimeter. Selv øregangen har talgkirtler.

Talgkirtler ligger lige under overfladen af huden i det man kalder *dermis*, som er det næst yderste lag i hudens overflade. Sebum finder sin vej fra dette lag og ud til overfladen af huden igennem porer eller hårsække.

Hvad er funktionen for sebum og hvorfor har vi sebum?

De to spørgsmål går vist meget godt i spænd med hinanden. Sebum har mange formål, når det kommer til stykket. Det er nemlig ikke for sjov skyld, eller blot for at irriterer dig, at den tager den lange vej fra roden af dermis til ydersiden af din hud. Her ligger den sig som et beskyttende lag, som er med til at holde kroppen vandtæt.

Kroppen består jo af omkring 55 – 75% vand og selvom det er utrolig vigtigt, at holde sig hydreret med rigeligt af væske, så har kroppen også brug for at holde på den væske som den indeholder.

Sebum fungerer på den måde som en barriere – på hele to måder (+ en ekstra bonus): Sebum sørger for at holde for meget vand fra at kommer ind i din krop. Samtidig forhindrer det dig i at miste for meget vand gennem huden. Og som en ekstra beskyttende funktion, så beskytter det samtidig din hud mod bakterier og svampeinfektioner.

Sebum spiller derfor en utrolig vigtig rolle i at holde din hud sund og beskyttet. Men for meget eller for lidt sebum, kan være et problem.

For meget eller for lidt sebum

Når talgkirtlerne producerer sebum, kan de ved overproduktion risikere at blive låst inde bag døde hudceller, hvor bakterier kan vokse og dermed forårsage akne.

Din krop producerer sebum hele livet igennem, men efterhånden som vi bliver ældre mindskes produktionen. Produktionen er som regel på sit højeste i løbet af puberteten, hvorfor sebum og andre hormoner ofte kan gå op i en højere magt imod dig og forårsage akne. For mænd er produktionen oftest størst under puberteten, hvor den kan være mere end dobbelt end resten af tiden. For kvinder kan produktionen stige og falde. Den stiger gerne ved menstruation, under graviditet og under overgangsalderen. Ens for alle er, at produktionen falder med alderen, hvilket er grunden til at ældre mennesker er tilbøjelige til at have en tør og rynket hud.

Hvad indeholder sebum?

Sebum er sammensat af lipider, som er fedtstoffer. Disse lipider opløses ikke i vand, hvorfor det er i stand til at skabe denne barriere, hvor den kan holde vand ude fra kroppen. I lipider finder du både kulstof, brint og ilt, som også findes i plante- og dyreceller.

Sebum indeholder forskellige lipider, herunder kolesterol, glycerider, fedtsyrer, squalen og voks og cholesterolestere, men den nøjagtige sammensætning af sebum varierer fra person til person og afhænger desuden også af alderen. Sammensætningen skifter ofte fra nyfødt til en alder af otte og så igen ved puberteten.

Vegetabiliske olier kan afhjælpe både overproduktion og underproduktion af sebum. Ved for meget sebum i kroppen, kan det at tilføre huden med en god fugtgivende og nærende olie, få sebum produktionen til at opdage, at huden reelt set er rigeligt beskyttet, hvilket på kort tid, kan nedsætte den naturlige sebum produktion. Omvendt kan gode vegetabiliske olier i særdeleshed også hjælpe ved for lidt sebum. Her tilfører du netop en olie, der beskytter huden på samme måde som sebum gør. Endvidere vil det altid være en god idé, at holde huden ren og give den en god og nærende olie med vitaminer og mineraler.

Ved problemer med for meget sebum anbefaler vi enten [Passionsfrugt olie](#) eller [Jojoba olie](#), da begge (og især Jojoba) efterligner hudens egen sebum rigtig meget.

Kort resumé

Sebum er en olieagtig substans, der udskilles af talgkirtlerne i huden hos pattedyr. Dets primære formål er at gøre hud og hår vandtæt og at beskytte dem mod udtørring og eventuelt udefrakommende bakterier. Et overskud af talg, kan gøre huden eller håret fedtet, og den kan begynde at lugte, når den nedbrydes af bakterier uden for kroppen. Talgkirtlerne er normalt knyttet til hårsækkene, men de findes også i nogle hårløse områder af det menneskelige legeme, såsom øjenlåg, hvor de tilfører sebum til tårer for at holde øjet fugtigt.

Er du glad for alt den viden du bliver beriget med her på CHLEOPATRA? – Hvad så med at tilmelde dig [vores nyhedsbrev](#), hvor du få endnu flere gode fakta og informationer serveret...

VEGETABILSKE OLIER OG SPF – SOLBESKYTTELSESFAKTOR



Lad dig ikke narre af solens stråler - Anvendelse af rene olier i solen

Snart er sommeren på sit højeste her i Danmark og så er vi mange, der farer ud i solen og slikker den, som var det en dejlig ispind. Men pas nu på!

Især bør du være opmærksom på hvordan du bør forholde dig, hvis du benytter dig af naturlige olier som Argan, Jojoba og alle de andre vi sælger her hos CHLEOPATRA. Du behøver ikke undgå solen, så længe du bare handler fornuftigt og følger nogle gode råd. Læs mere om hvordan du skal forholde dig med hensyn til vegetabiliske olier i solen.

Dine olier bør undgå solen – Men du må godt gå ud i det gode vejr...

Først og fremmest, så bør du aldrig lade dine olier stå ude i den varme sol. For det første kan olierne ikke lide den ekstreme varme, som solen påvirker dem med og for det andet, kan solens lys også skade olierne, så de bliver både harske og mindre rige på deres gode indhold.

Som person behøver du dog ikke gemme dig – heller ikke selvom du har smurt dig ind i olie. MEN... du bør sætte dig ind i hvordan det med solens farlige stråler og solbeskyttelse virker først.

Solbeskyttelsesfaktor

SPF står for *Sun Protection Factor* og er en værdi, der gives forskellige produkter, der kan benyttes som beskyttelse mod solens farlige stråler.

SPF er en måleenhed der fastsættes ved at måle, hvor lang tid det tager før huden bliver solskoldet (såkaldt minimum pinking-time)

Solfaktor angiver kun graden af UV-B beskyttelse

Pinking-time: Fx 15 min * SPF 15 = 3,45 timer

Man bør bruge om en håndfuld solcreme (ca. 40 ml) til at dække en fuldvoksens krop og ca. en teske til ansigtet.

En solcreme bør påføres 20 minutter forinden solbadning.

Danskerne smører sig generelt ind med alt for lidt solcreme, hvilket nedsætter selve den beskyttende virkning af solcremens faktortal. Hvis man eksempelvis smører sig ind i en solfaktor 30, men kun påfører et tyndt lag, nedsættes beskyttelsen til blot en faktor 4. Solfaktor 30 betyder, at kroppen kan tåle 30 gange højere UV-bestråling ved anvendelsen af cremen, men det betyder ikke, at man kan opholde sig i 30 gange så lang tid i solen, da solens UV-stråling varierer hele dagen.

De store hudpleje producenter får deres produkter testet for en egentlig SPF, som de så må annoncere med på deres produkter. Denne test foretages i et laboratorium og koster naturligvis producenten en masse penge. Mindre virksomheder som CHLEOPATRA har ikke denne mulighed af ren økonomiske årsager og derfor vil vore produkter ikke indholde informationer om denne slags. Det betyder dog ikke, at det er helt foruden.

Naturlig SPF

Visse olier indeholder faktisk en naturlig SPF, man som forbruger godt kan tage med i sine overvejelser, men man kan altså ikke gå ud fra dem, da de ikke er testede og dermed heller ikke er dokumenteret.

Jojoba Olie

Jojoba er en ørken plante brugt af indianere og mexicanere til mad, medicin, hudpleje og ritualer. Olien fra jojoba er effektiv som en fugtighedscreme til tør hud og indeholder et naturligt plante kemikalie kaldet myristinsyre, som giver en begrænset solbeskyttelse. Jojobaolie har en lav SPF 4.

Macadamia Olie

Macadamia nødder er en god kilde til magnesium, jern, fosfor, kalium og vitamin E. Olien fra Macadamianødder indeholder også et naturligt plante kemikalie kaldet kanel syre, som giver et variabelt SPF niveau på 6.

Avocado Olie

Denne frugt er højt respekteret af aztekerne i Mexico for sit høje næringsindhold. Avocado olie er rig på vitamin A, B, D og E, fedtsyrer og lecithin. Avocado olie har en hurtigtvirkende evne til at blive absorberet af hudvæv og tilføjer huden med blødgøringsmidler, som kan fugte, nære og regenererer epidermis eller det ydre hudlag. Avocado olie har en SPF 4

Havtorn Olie

Frugten eller bærene fra havtorn planten er en uovertruffen naturlig kilde til vitamin A og E, carotener og flavonoider. De er også rige på flere andre vitaminer, herunder B1, B2, K og P samt i mere end to dusin mikroelementer. Havtorn olie er kendt for at reducere de skadelige virkninger af solens stråling. Den genoprettende virkning af havtorn olie kan delvist skyldes det høje indhold af fedtsyrer og essentielle fedtsyrer, carotener, tocopheroler og phytosteroler, alle vigtige for opretholdelsen af en sund hud. Indholdet af havtorn bær olie fedtsyre er 80 – 95%. De store mængder fedtsyrer, som findes i havtorn olie er oliesyre og linolsyre. Det har en SPF 2-4

OVERBLIK AF NATURLIGE OLIER INDEHOLDENDE NATURLIGT SPF (ENGELSK)

Kosmetikolie	SPF*
Almond Oil	5
Avocado (uraffineret)	4 – 15
Carrot Seed Oil	38 – 40
Castor Oil	6
Coconut	2 – 8
Jojoba	4
Macadamia Oil	6
Olive	2 – 8
Red Raspberry Seed Oil	28 – 50
Sea Buckthorn Oil	2 – 4
Sesame Seed Oil	2 – 4
Shea Butter	3 – 6
Soybean	10
Wheatgerm	20

*NB: Ovenstående er ikke dokumenteret og kan derfor ikke anvendes som fakta, men kun som en indikator.

SPF kan godt virke misvisende

SPF solfaktor-systemet er en simulering af solpåvirkningen af huden under laboratorieforhold. Det er en biologisk test (in vivo), som involverer frivillige forsøgspersoner, der påføres solbeskyttelsesprodukt og udsættes for UV-stråler, hvorefter SPF-værdien udregnes. Det er en omregning af den tid, som der går fra forsøgspersonerne bliver røde uden solbeskyttelse set i forhold til rødmen af huden med solbeskyttelsesproduktet påført. Da SPF er en biologisk test, er det uundgåeligt, at der vil være en vis variation fra en test til en anden pga. forskelligheden af hud og hudtype. Testen inkluderer dog en statistisk beregning af testresultaterne, der angiver den acceptable variation. Det er vigtigt at anvende produkter med en SPF, der passer til hudtype og hvor på jordkloden, man opholder sig. Ingen produkter beskytter 100%, så der findes ikke solblokkere.

SPT - www.spt.dk

Solbeskyttelsesprodukterne opdeles i kategorier

Solbeskyttelsesfaktorer måles i et laboratorium. De er en indikation af, hvor længe du kan opholde dig i solen uden at solskolde din hud. Når det kommer til solskoldning, måler forskerne efter fire hudtyper:

Type I – meget bleg, lys hud, som regel personer med blond eller rødt hår. Type I hud kan kun forblive ubeskyttet i solen i 5-10 minutter før den tager skade.

Type II – lidt mørkere hud, som regel med blond til brun hår. Type II hud kan forblive ubeskyttet i solen i 20 minutter før solskoldning begynder.

Type III – mørkere endnu, ofte med en oliven teint. Type III hud kan opholde sig i solen i 30 minutter, før din hud forbrænder.

Type IV – mørkeste hudtyper. Type IV hud kan opholde sig i solen i 40 minutter, før huden begynder at solskolde.

Måden hvorved man udregner solfaktorens beskyttelse i procent

$(SPF-1)/SPF=\%$

Resultatet ser altså således ud for henholdsvis Solfaktor 30 og Solfaktor 60:

- SPF 30: $(30-1)/30 = 96.6\%$ beskyttelse

- SPF 60: $(60-1)/60 = 98.3\%$ beskyttelse

Der er altså kun en forskel på 1,7% og ikke som man umiddelbart skulle tro – dobbelt så meget.

En SPF karakter giver en indikation af, hvor meget længere du kan opholde dig i solen. For eksempel vil et produkt med en SPF på 15 tillade en person med type II hud, at opholde sig i solen 15 gange længere tid, før de begynder at brænde – eller i alt 300 minutter (5 timer).

Men dette er igen ikke en realitet, da det er på baggrund af laboratieforhold og derved kun en simulering. Solens stråler kan variere meget, hvorfor at en SPF på 15 ikke nødvendigvis giver 15 gange så lang tid til en person med type II hud i solen. Du kan derfor kun bruge denne SPF fortolkning som en rettesnor.

Lav beskyttelse: SPF 6 – 10

Mellem beskyttelse: SPF 15 – 20 – 25

Høj beskyttelse: SPF 30 – 50

Meget høj beskyttelse: SPF 50+

Solens stråler

UV-A strålerne er de mindst energirige, til gengæld er det dem der når længst ned i huden, hvor de nedbryder de elastiske fibre. Det er på grund af disse stråler, at soldyrkere ofte får en grov, arret hud med dybe rynker.

UV-B strålerne er mere energirige og det er først og fremmest dem der skolder huden. Det er disse stråler SPF solbeskyttende produkter beskytter imod.

UV-C strålerne er de mest energirige og de farligste for huden. Heldigvis filtreres de fra af ozonlaget og når ikke ned til jorden. Hvad der sker så snart vi har slidt ozonlaget op er der ingen der kan sige.

Men er det ikke farligt?

Det er naturligt at tænke, at fedt – såsom vegetabiliske olier – virker som fedt på en stegepande og det, at pålægge vegetabiliske olier på kroppen før man går ud i solen, svarer til at man smører anden ind i fedt og propper den i ovnen.

Hvis du smører dig ind i olier og går ud i bagende sol lige med det samme, kan du godt risikere denne effekt. Men forskellen fra naturlige vegetabiliske olier og så fedstoffer fra f.eks. margarine, er at margarinen ikke optages af huden, men blot ligger sig ovenpå. Vegetabiliske olier optages til gengæld af huden i løbet af nogle få minutter og tilfører derved en beskyttende effekt på lige fod med hudens egen sebum.

Et godt husmandsråd

Et godt tip til at få mest beskyttelse, mens du er ude i solen er, IKKE at bade før du går udenfor i en længere periode. Det der sker, når du går i bad, er blandt andet, at du vasker din hud naturlige fedtproduktion af, som er med til at beskytte huden for blandt andet solens stråler. Den menneskelige sebum har faktisk en naturlig SPF på 6-8. Det vil derfor være dumt at fjerne den forinden solbadning.

Endvidere kan tricket også benyttes, når du vender tilbage fra solbadning, hvor det vil være smart lige at vente en times tid, før du går i bad. Din krop har brug for lidt tid til at færdiggøre behandlingen af D-vitamin og de UVA/UVB stråler, som den har modtaget.

Andre tips

Smør dig altid godt ind i det solbeskyttende produkt – hellere en gang for meget end for lidt

Test altid – tag aldrig chancen for at se hvor længe det virker. Virkningen opdages ofte først langt tid senere, hvor det vil være for sent.

Søg altid professionel hjælp – især hvis det gælder beskyttelse af dit barns hud.

Er du først blevet skoldet... After sun

Så er et rigtig godt tip at anvende Aloe Vera Gel, ved at massere det på det berørte sted. Aloe Vera Gel har fantastiske helende, fugtgivende og anti-inflammatorisk egenskaber, der gør den til den ideelle base til behandling af solskoldning, men hvis du ikke har nogen, kan du selvfølgelig bruge en lotion eller creme base i stedet.

Vær sikker i solen – Husk at passe på dig selv!

HJEMMELAVET HÅRKUR – 10 NATURLIGE KUR TIPS TIL HÅRET



Hjemmelavet kur til håret baseret på hårtype

– Find en naturlig hårkur til din hårtype

Hvor ofte sker det ikke, at du bruger oceaner af penge på dyre produkter, som bare ikke gør hvad de lover?

Oftentimes er der tale om produkter, der indeholder dårlig kemi og derfor på sigt i virkeligheden skader håret mere end det gavner.

Det er slet ikke nødvendigt, for mange af de super gode ingredienser, som de dyre produkter indeholder i mikroskopiske mængder, er nogle du nemt kan have stående i køkkenet i dette øjeblik.

Æg, honning, avocado, banan og endda øl er alle produkter, som dit hår vil kunne drage stor nytte af, hvis bare du lige ved hvordan... og det gør du lige om lidt – for her kommer 10 tips til et fantastisk lækkert, fyldigt, mere strålende og glansfyldt og levende hår.

Du kan sagtens eksperimentere med de forskellige opskrifter, for selvom de er gode til bestemte hårtyper, så er der som sådan ikke nogen af dem, der er dårlige at anvende. For god ordens skyld starter vi alligevel med det tip alle kan bruge.

Alle hårtyper



Det rå æg er i sandhed en naturlig mirakel- ingrediens. Æggeblommen er rig på fedt og proteiner og er utrolig fugtgivende. Æggehviden til gengæld indeholder bakterier-dræbende enzymer som fjerner

uønskede olier.

Sådan bruger du æg til håret:

Til normalt hår bruges hele ægget som balsam for håret.

Æggehviden bruges kun til fedtet hår, mens æggeblommen fugter tørt og tyndt hår.

Brug 1 dl uanset hvilken æggeblanding der er passende for dit hår og anvend det til at rengøre og fugte håret. Hvis der ikke er æg nok til at belægge håret og hovedbunden, bruges mere efter behov. Lad det sidde og virke i en 20 minutters tid og skyl herefter med koldt vand og shampoo (for at forhindre ægget i at blive til mad i håret skal du bruge koldt vand). Hele æg og æggeblomme-behandlinger kan anvendes en gang om måneden mens æggehvide-behandlinger kun bør anvendes hver anden uge. OBS: Vær i øvrigt opmærksom på, at det kan være meget svært at få æggehvide ud af håret.

Kruset hår



Skønheds eksperter sværger til avocado – og ikke bare for at reparere beskadiget hår. [Avocado olie](#) (som er let og fugtig ligesom vores egne naturlige hud sekreter – [sebum](#)) og proteiner kan prale af at være

den bedste kombination af næringsstoffer til at udglatte og nedveje uregerligt hår.

Sådan bruger du avocado til håret:

Mos en halv avocado og massér den ind i rent, fugtet hår. Lad avocadomosens sidde i håret i 15 minutter, så den rigtig kan suge ind og nære både håret og hovedbunden før den skyldes ud med vand. Forøg eventuelt den fugtgivende effekt ved at kombinere den mosedede avocado med 1 til 2 spsk af en fugtgivende ingrediens, ligesom creme fraiche, æggeblomme, honning eller mayonnaise. Behandlingen kan anvendes to gange om måneden.

Kemikalietræt hår



Over tid ophober der sig mange syrer fra alle de forskellige produkter du anvender i håret hver dag. Her findes der ikke noget som bagepulver, der bare spiser sig igennem og opsuger denne form for rester

af kemi. Det er næsten som det gamle trick med at ligge bagepulver på spildt væske.

*Se også Hår med skæl og svag og fint hår.

Sådan bruger du bagepulver til håret:

Bland 1 til 2 spsk bagepulver med små mængder vand, indtil en tyk pasta formes. Massér denne pasta ind i fugtet hår og lad det sidde i 15 minutter. Skyl med vand, og vask derefter håret med shampoo. Behandlingen kan anvendes to gange om måneden.

For kløende hovedbund



Kløe og hvide flager i hovedbunden er ikke nødvendigvis det samme som skæl. Faktisk er det ofte et tegn på en tør hovedbund.

For at bekæmpe flager i hovedbunden, forårsaget af dårlig kost, stress og klimaet i

blandt andre faktorer, prøv med en citronsaft og [jojoba olie](#) blandingen i dit hår.

Surhedsgraden i citronsaften hjælper med at befri din hovedbund for eventuelle løse, tørre flager af hud, mens jojoba olien fugter huden på dit hoved.

Sådan slipper du af med hvide flager i hovedbunden:

Bland 2 spsk frisk citronsaft, 2 spsk jojoba olie og 2 spsk vand, og massér blandingen ind i din fugtige hovedbund. Lad blandingen sidde i 20 minutter, skyl herefter håret med vand og vask det med shampoo. Behandlingen kan anvendes hver anden uge.

Fedt hår



Majsmel eller majsstivelse er en billig måde til at fjerne olie og fedt i håret.

Sådan bruger du majsstivelse til håret:

Hæld 1 spsk majs mel eller majsstivelse i en tom salt eller peber kværn og drys på tørt hår og hovedbund, indtil du har brugt det hele. Efter 10 minutter, skal du bruge en pudebørste til at børste det ud med. Behandlingen kan anvende hver anden dag.

Trist og kedeligt hår



Styling produkter, og i øvrigt også luftforurening, kan efterlade en slags film i håret, der både sluger fugt og sløver dets evne til at virke glansfuldt og strålende.

Mejeriprodukter som creme fraiche og yoghurt naturel kan bidrage til at vende denne skade. Mælkesyren fjerner blidt snavs, mens mælkefedtet tilfører fugt.

Sådan bruger du mejeriprodukter i håret:

Massér 2½ dl creme fraiche eller yoghurt naturel i fugtigt hår og lad det sidde i 20 minutter. Skyl efter med varmt vand, efterfulgt af koldt vand, og til sidst med shampoo. Behandlingen kan anvendes hver anden uge.

Tørt og sol-skadet hår



Uanset hvad dit tørre hår skyldes, om det så er hårdt ramt af dehydrering, for meget sol, alt for varmt vand, tørt indeklima eller måske dit trofaste fladjern, så kan naturens sødemiddel hjælpe. Honning er

et naturligt fugtighedsbevarende middel, hvilket betyder, at det tiltrækker og låser fugten fast, så den ikke så nemt slipper væk igen.

Sådan bruges honning til håret:

Massér ca 1 dl honning i rent, fugtigt hår og lad det sidde i 20 minutter. Derefter skylles der med varmt vand. Du kan også tilføje 1 til 2 spsk [kæmpenatlysolie](#) til at løsne honningen til lettere anvendelse. Til ekstremt solskadet hår, forsøg at blande honning

med 1 til 2 spsk af et proteinrig ingrediens, ligesom avocado eller æggeblomme, som vil hjælpe med at genopbygge keratin protein der modvirker UV-strålernes angreb. Behandlingen kan anvendes en gang om måneden.

Hår med skæl



Skæl er en irriterende og ofte pinlig tilstand. Ikke alene får det din hovedbund til at klø, det efterlader også grimme flager på dit hår og skuldre, og kan føre til hårtab og gør dit hår kedeligt og livløst. Her er en

nem og billig måde at komme skæl til livs - æblecidereddike.

Sådan bruger du æblecidereddike til håret mod skæl:

Bland en del æblecidereddike med en del vand. Sørg for at få fat i æblecidereddiken der er uraffineret og økologisk. Overfør blandingen til en sprayflaske og sprøjt det på håret indtil flasken er tom et par timer før du skal i bad. Hvis du lider af psoriasis eller har små sår, vil det svie – her kan du skylle det værste væk med vand og ellers skal du bare sørge for at du ikke får det i øjnene. Lad det sidde en til to timer og vask det så ud med shampoo som du normal ville gøre. Er du hårdt ramt af skæl, kan du lade det sidde noget længere og eventuelt lade det sidde natten over. Æblecidereddike lugter surt og lugten kan blive siddende i håret. Behandlingen anvendes ca. fem gange eller indtil det er forsvundet (hver gang du påtænker at tage et bad). Denne behandling fjerner desuden også kemikalier fra håret og hovedbunden.

Svagt eller fint hår



For at tilføje krop og sjæl til håret, og dermed nå ud til en usandsynlig skønhed: skal du bruge øl.

Den gæret drik indeholder generøse forsyninger af gær og øl er fremstillet af malt og humle, som indeholder proteiner, der menes at reparere hår der er beskadiget af kemiske behandlinger, sol, klor og forurening. Sukkeret i øllet menes at gøre håret skinnende ved at stramme hårstråene.

Sådan bruger du øl til håret:

Bland 1,5 dl flad øl (åben øllen en times tid før du planlægger et bad, så den kan stå og blive flad for kulsyre) med 1 tsk lys olie (mandelolie eller kæmpentalysolie) og et rå æg.

Anvend blandingen på rent, fugtigt hår og lad det sidde i 15 minutter. Skyl herefter håret med koldt vand. Du kan eventuelt tilføje den flade øl til en sprayflaske og sprøjte indholdet på tørt hår. Når væsken fordamper, sidder det resterende protein tilbage (fra hvede, malt eller humle) og fortsætter med at styrke og give struktur til håret. Behandlinger kan anvendes hver anden uge.

Hårtab



Alle ønsker sig et fyldigt og tykt hår. I årtusinder har [kokosolie](#) været en af de mest populære hårbalsamer. Ved at forbedre sundheden af hårets rødder og hovedbunden, kan kokosolie reparere

beskadiget hår. De svampedræbende egenskaber olien indeholder kan også bidrage til at fjerne behovet for skæl shampoo. For skulderlangt hår er to spiseskeer som regel nok og fire skeer til længere hår. Lad olien sidde, eventuelt under en badehætte, i minimum en halv time og meget gerne hele natten over – i så fald har du ikke brug for balsam dagen efter, da håret bliver super blødt og silkeagtigt. Afhængig af, hvor længe du har det i håret, kan denne behandling foretages hver dag eller en gang om ugen.

Sådan bruger du kokosolie til håret:

Opvarm et lille glas med kokosolie ved at stille det i varm vand. Kokosolie virker stift, men smelter nemt når det står omringet af varmt vand (oftest er smeltepunktet 25 grader). Brug kun økologisk, koldpresset kokosolie. Damp håret til med varm vand. Tilføj en spiseske olie til hænderne og massér olien godt ud i håret og helt ned til hårets rødder med fingerspidserne.

Bonus tip for et sundt hår

Selvom der findes mange gode, naturlige og effektive metoder til at forbedre hårets udseende, følelse og struktur, så sidder rødderne inde i dig – og som det er med så meget andet, så husker du nok det gamle ordsprog: du bliver hvad du spiser.

Det er ikke spor anderledes for dit hår. Hårets sundhed og styrke afhænger nemlig i mindst lige så stor en grad, af hvad du indtager. Du bør derfor spise sundt, masser af grøntsager, rigeligt med essentielle fedtsyrer og masser af vitaminer og i øvrigt huske at få rigeligt med væske (vand). Hvad den rette kur til sund kost helt præcis består af, vil vi dog overlade til nogle andre, der har mere forstand på den slags, at fortælle mere om. Men tro os – det spiller alt sammen ind på hvordan dit hår tager sig ud.



Hvis du er bidt af en gal blogger og du bare elsker at skrive derudaf, så læs lige med her...

Du suser forbi en masse hjemmesider dagligt, du tager noter og kommer på nye emner og artikler du kan finde på at skrive om på din blog – fordi du elsker at skrive.

Hvis det passer meget godt på dig, så kan det være, at du også har lyst til at skrive om CHLEOPATRA?

Blog dig til olie

Hvis du har din egen blog (og her mener vi en hjemmeside, som du selv ejer) og som du skriver på jævnligt, så er der gode muligheder for at du kan blive lidt rigere på olie i dit badeværelse.

CHLEOPATRA – altså os – vi søger nemlig gerne en masse forskellige blogger, som skriver om skønhed, mode, helse og naturlige produkter og alt muligt andet i den dur, hvor vores produkter nu kan passe ind. Så har du en blog, der vil være i stand til at rumme omkring en 200 – 500 ord om os og vore produkter, så hører vi meget gerne fra dig.

Sådan blogger vi

Når vi blogger på CHLEOPATRA så forsøger vi at finde nogle emner, der matcher op om vore produkter. Vores produkter er jo som bekendt vegetabiliske olier til anvendelse på kroppen, som kosmetik. På den måde, har vi hurtigt et mega hav af muligheder – faktisk så mange, at vi ville kunne skrive fra nu af og så til nytårsaften år 3045. For der er immervæk meget man kan skrive om – lige fra selve produkterne, de planter de kommer fra, de forskellige lokationer, hvor de plantes, hvilke mennesker der anvender

dem, hvilke stoffer de indeholder og især hvilke stoffer de ikke indeholder, hvilke fordele der er ved naturlige produkter, hvordan man anvender dem og til hvad... Du har vist fanget den – der er rigtig mange mulige emner at skrive om.

Vi gør blot det, at vi tager en artikel af gangen – det som falder os ind og som vi har lyst til at fortælle om, bliver ganske simpelt dagsorden på vores første blanke dokument. Og så skriver vi...

Sådan kan du blogge

Hvis vi synes om din blot om mener, at det vil godt for os begge, at du skriver nogle linjer om CHLEOPATRA og vores produkter, så kan der være omtrent lige så mange mulige indfaldsvinkler. Det bedste vil derfor være, hvis du selv kunne komme på en god idé til en indholdsmæssig artikel.

Vi kan da godt lide, når bloggere og andre skriver pænt om os på nettet, giver os ros og anbefaler os til andre. Men det vi ELSKER, er når der kan fortælles en historie, som andre kan få noget brugbart ud af. Hvis du f.eks. skriver en artikel om, hvordan man kommer af med den dumme bums på næsen og du selv har en god oplevelse med en af vore olier, som gjorde det nemmere. Så bliver vi rigtig glade, for det fortæller ikke kun noget godt om vore produkter og mulighederne med olierne, men fungerer samtidig som noget andre kan få gavn af – men det skal naturligvis være sandt.

Er du fortsat frisk på at skrive?

Så læs resten af denne efterhånden lange tekst – for det er her til sidst, at du beviser, at du er helt med på idéen.

Vi har nemlig nogle regler, men bare rolig, for de er ganske simple.

Først og fremmest skal du selv eje din hjemmeside. Det skal være dit domæne (så ikke noget med en blog på wordpress.org og blogger.dk og den slags).

Du skal have rimelige skriveegenskaber og kunne skrive minimum 200 ord og gerne meget mere om os, vore produkter og eventuelt et emne du indfletter i historien. Sidst men ikke mindst, så skal vi godkende dig – og her kikker vi primært på ovenstående kriterier.

Bliver vi enige om et samarbejde, så aftaler vi hvilke produkter, som vi skal sende til dig, som du så kan skrive om ud fra egne erfaringer.

INTERESSERET?

Så tag fat i os med det samme!

ツ

