

# Lexikon - ingredienser i hudvårdsprodukter

## **AHA-syra**

AHA (Alpha hydroxy acid) är ett samlingsnamn för syror som exfolierar, d.v.s. som rengör på djupet. De vanligaste av dessa syror är mjölksyra, mandelsyra och glykossyra som båda kommer från naturen. AHA-syran förekommer ofta i så kallade enzymepeelingar, som löser upp pormaskar och döda hudceller vilket är bra för hud med pigmenteringar, rynkor, akne och torr hy utan glow. Med en AHA-syra blir huden jämnare. Glöm inte solskydd vid användning av syror eftersom huden blir känsligare efteråt.

## **Antioxidanter**

Genom en dålig livsstil som fet mat, rökning, stress och för lite sömn kan fria radikaler skapas i vår kropp. Dessa påverkar vår hud inifrån men kan motverkas med hjälp av antioxidanter. C- och E-vitamin samt mineraler är exempel på dessa, som skyddar mot giftiga ämnen i vår omgivning och gör att huden inte föråldras i förtid eller blir torr och näringsfattig.

## **A-vitamin/retinol**

A-vitaminen, eller retinol som den också kallas, består av små molekyler som går djupt ner i huden och påverkar kollagen och elastin. Detta leder till en yngre och mer spänstig hy och är vanligt förekommande för de som börjat få rynkor och fina linjer. Eftersom A-vitamin/retinol skyndar på cellförnyelsen fungerar den även bra mot solskador och pigmentförändringar. Den har dessutom en bra påverkan på oren hy och används ofta i produkter mot akne.

## **BHA-/Salisytsyra**

BHA-syran tar sig ner på djupet och rengör i talgkörtlarna vilket gör den effektiv när det kommer till fet hy, porer och akne. Men eftersom den verkar mot fettet kroppen själv producerar blir det extra viktigt att återfukta efter du applicerat produkten. Annars blir resultatet en torr hy vilket gör att talgkörteln kommer arbeta ännu hårdare vilket ger motsatt effekt. Huden blir solkänslig efter en syrabehandling vilket kräver SPF.

## **B3-vitamin/niacinamid**

B3-vitamin, eller Niacinamid som det också kallas, arbetar mot talgproduktionen, fina linjer och skapar en jämnare hudton och en starkare barriär. Den verkar även mot tilltäppta porer, vilket gör den till en given produkt för de med fet hy, men även för den med ålderstecken.

## **Ceramider**

Ceramider liknar hudens egna byggstenar och arbetar för en långvarig återfuktning med en jämn och len hudton. Utomstående påfrestningar som sol och avgaser, men även åldrande påverkar kroppens egna förmåga att tillverka ceramider. Därför fungerar ämnet för alla hudtyper. Den fungerar bäst om den kombineras med antioxidanter eller niacinamid, retinol eller peptider.

## **C-vitamin**

Som en del av antioxidantfamiljen skyddat C-vitamin mot fria radikaler. Den är även till för dig som vill få mer lyster och fukt och fungerar bäst tillsammans med lipider och vitamin E.

## **E-vitamin**

Likt vitamin C arbetar E-vitaminen mot fria radikaler som en del i antioxidantfamiljen. Den är antiinflammatorisk och bygger upp en motståndskraft mot rodnad och solskador och verkar mot förtidigt åldrande.

## **Glycerin**

Glycerin binder fukt och verkar mest i det översta hudlagret. Eftersom effekten av detta blir en återfuktad och elastisk hy gör det också att andra produkter lättare tar sig igenom det översta hudlagret.

## **Hyaluronsyra**

Hyaluronsyra (HA) finns naturligt i huden och är den mest fuktbindande ingrediensen när det kommer till hudvård. Den främjar cellförnyelsen och gör huden slätare. HA ger en fyllig (plumpande) känsla av just fukt och passar för alla hudtyper men lite extra för dig som arbetar för ett glow. Stora hyaluronmolekyler verkar på det övre hudlagret som en skyddande barriär, medan de mindre går ned mellan cellerna och fyller ut.

## **Lipider**

Fetter som finns naturligt i huden och som binder ihop de döda hudcellerna och tillsammans bildar det övre hudlagret.



### **Mjöksyra**

Är en AHA-syra som exfolierar och binder fukt. Den är mild men behöver ändå provas varsamt på känslig hy. Solskyddsfaktor efter behandling är att rekommendera.

### **Panthenol**

Panthenol (eller Provitamin B5) verkar lugnande på en torr och irriterad hud. Extra bra för dig som har en känsla hy som behöver produkter med reparerande och lugnande egenskaper. Den fungerar också antiinflammatoriskt på aknebenägen hy.

### **Peptider**

Peptider är till för dig med en mogen hy som vill pigga upp. De verkar på djupet och sätter igång exfolieringsprocessen vilket gör dem bra i kombination med en rengöring. Då den även förstärker barriären bör den användas i kombination med vitamin A/retinol som annars kan vara ganska starkt mot en känslig hud. Du som vill föryngras med hjälp av naturliga ingredienser som redan finns i din kropp borde leta efter produkter med peptider.

### **PHA-syra**

PHA-syrans främsta egenskaper är att återfukta och binda fukten till huden. Den är betydligt mildare än de andra syorna, men tar ändå bort döda hudceller.

### **Probiotika/prebiotika**

Pre- och probiotika är bakterier som är bra både för vår insida, men även för vår hy. Dessa håller dåliga bakterier borta vilket leder till en bättre miljö för de goda på vår hud (mikrobiom). På så vis motverkar pre- och probiotika oren och känslig hud, vilket är bra för dig med akne eller eksem.

### **Q10**

Även Q10 går under antioxidantfamiljen och skyddar huden mot fria radikaler. Den syns ofta i produkter mot rynkor och verkar uppstramande och utjämnande. Fungera både på naturligt föråldrad hud, eller på linjer som uppstått från solexponering.

### **Retinol**

Se A-vitamin.

### **Sarkosin**

Sarkosin är en aminosyra som tar bort oljighet och ovälkommen glans. Den verkar även porminskande vilket ger ett renare intryck.