

# Here Comes the Sun.....

af // KRISTINE BINDSLEV

**Sådan sang Beatles os glade i låget, og det er da også lige præcis det, vi bliver, når forårssolen titter frem, og alt er allright. Problemet er, at hvis du ikke forbereder dig på solen, kan du få både akutte og kroniske skader af den stærke forårssol.**

Vi har en fejlagtig fornemmelse af, at der er en sammenhæng mellem temperaturen og risikoen for solskader. Sol og 18°C føles mindre farligt end sol og 28°C. Men det har intet på sig. Solbadning i slutningen af april og i maj kræver altså lige så stor opmærksomhed på forskellige former for beskyttelse som på den varmeste højsommerdag.

## Hvorfor er forårssolen stærkere?

I det sene forår er risikoen for skoldninger særlig stor. Ikke fordi solen er ekstra stærk, eller ozonlaget er ekstra tyndt. Det er simpelthen, fordi vi er rigtig godt vinterblege og generelt opfører os mere ufornuftigt i forårssolen end senere på året.

## Solen skelner ikke mellem maj og august

Efter en lang mørk vinter styrter vi ud og skal rigtig nyde lyset. Men solen i maj er faktisk lige så kraftig som i august, hvor vi - måske kloge af skade - er mere påpasselige. Samtidig øges hudens evne til at modstå. Solbrun hud er mere modstandsdygtig end lys. Det er nemlig hudens eget farvestof, melanin, der hjælper med at beskytte mod solens skadelige stråler.

## Hudens naturlige forsvar mod UV-stråler

Overhudens levende lag indeholder også pigmentceller (melanocytter). De producerer farvestoffet melanin, der beskytter den underliggende læderhud mod de skadelige UV-stråler fra solen. Det er melanin, der giver huden den brune farve efter ophold i solen. Nyeste forskning fortæller os, at du selv kan forberede huden på en sund og smuk kulør.

## Få en smuk kulør uden celledskader med kapers, mandarin og pomelo

Hvem skulle have troet, at kapers, mandarin og pomelo er opskriften på en sund solkulør. Det har man lavet undersøgelser med og fundet opløftende resultater. I et studie med ekstrakt fra kapersblade fandt man, at kapersekstrakt øger melanocytternes aktivitet og derved den beskyttende kvalitet i melaninen. Ved at måle indholdet af melanin og cellelevedygtighed så forskerne, hvordan kapersblade-ekstraktet stimulerede melanocytternes funktion. Og man kan ikke udelukke, at kapersekstrakt har et potentiale til at blive brugt som en mulig behandling mod pigmentforandringer - forandringer, der skyldes uensartede lokale koncentrationer af melanin og ses som mørke pletter på huden.

## Flavonoider i citrusfrugter har en effekt på melaninproduktionen

I et andet forsøg på Universitetet i Taiwan målte forskerne en øget aktivitet i melanocytter og en stigning af melanin i celler behandlet med hesperitin og naringenin, ekstrakter fra mandarin og pomelo. Mandarin og pomelo er rige på henholdsvis hesperitin og naringenin, som hører til gruppen af flavonoider. Resultatet af forsøget peger på, at flavonoiderne i citrusfrugter virker stimulerende på melanocytterne. Således kan man konkludere, at ekstrakt fra mandarin og pomelo kickstarter hudens bodyguards. Og tager man alle tre ekstrakter, kapers, mandarin og pomelo er man klar til at nyde forårets sol på en mere sikker og smukkere måde.

NÅR VI BLIVER BRUNE AF OPHOLD  
I SOLEN, ER DET ALTSÅ, FORDI KROPPEN  
PRØVER AT FORSVARE SIG SELV!

# .and I say it's alright

Huden er menneskets største organ. Den dækker vores ca. 2 kvadratmeter store overflade og vejer omkring 3 kg. Huden har en række funktioner, hvoraf overordnet beskyttelse af organismen er den vigtigste. Huden er en del af kroppens immunforsvar og består af overhud, læderhud og underhud.

Huden (cutis) er opbygget af to lag. Det øverste, synlige lag kaldes overhuden eller epidermis. Under den ligger læderhuden eller dermis, som er tykkere end overhuden. Under disse to lag findes underhuden, subcutis, som udgør et lag med isolerende og stødabsorberende fedt.

Overhuden består af to lag - yderst et lag af døde, forhornede celler og inderst et levende, aktivt cellelag. Der sker en meget hurtig omsætning af celler.

Cellerne i hudens øverste lag (melanocytterne) arbejder for at sikre, at organer i kroppen har et sundt lag af melanin, så organerne er mindre tilbøjelige til at brænde og lide UV-skader. Sollys er godt og nødvendigt i små mængder, men UV-lyset forårsager vævsskader på kort sigt og vævsforandringer på lang sigt.

KOSTTILSKUD ERSTATTER IKKE  
SOLCREME, MEN KAN ANVENDES SAMMEN  
MED EN PASSENDE SOLFAKTOR FOR AT FÅ  
EN JÆVN OG PÆN KULØR SAMT FORBEREDE  
HUDEN PÅ SOLBADNING.

New Nordic Skin Care Tan tabletten er baseret på mandarin, pomelo, kapers og sort peber ekstrakt. Tabletten indeholder også kobber, der bidrager til normal hudpigmentering og vitamin C, der støtter dannelsen af kollagen og hjælper med at beskytte hudens celler mod oxidativt stress inklusive fotoaldring.

