

TA' EN SLAPPER... *og rens ud*

Tanken om citronsure saftkure kan fremkalde hovedpine og følelsen af afsavn. Omvendt kan en tung krop, kronisk træthed og trist hud tale et sprog, der sukker efter handling. Personlig hovedrengøring - fysisk som mentalt - er kommet for at blive, fastslår eksperterne, når begreberne detox og destress folder sig endnu mere ud.

Af Anette Kristine Poulsen

Udkørt klokken tre? Så er det ikke tid til kaffe og kage, men til en kop økologisk urtete og en hovedrengøring af livet. Eller på nudansk: en omgang detox. Det handler blandt andet om udrensning af huden.

Med en googletur på 19.600.000 hits og over 1600 bogtitler med detoxing som en del af titlen på amazon.com er der rift om det efterhånden velkendte fænomen, som er blandt dette århundredes store sundhedsspørgsmål i tæt parløb med destress-begrebet. Og det er kommet for at blive, fastslår kosmetiker og indehaver af Amazing Space, Laura Bonné, som netop har lanceret sin egen produktlinje med nye bud på både udrensning og afslapning.

Faktum er, at huden, med en vægt på 20% af vores totale kropsvægt, konstant er på arbejde i en utrættelig indsats for at regenerere sig selv. Mellem to og tre millioner hudceller kasseres dagligt i kampen om fornyelse. Og årsagen til hudens brug af krudt på at holde sig på dupperne er enkel, eftersom den er det første naturlige forsvar mod dehydrering, infektioner og ekstreme temperaturudsving. Derudover kan hudcellerne

detoxe - altså udrense - usunde substanser på samme vis, som leveren kan.

Detox & destress

Mange køber sig til ekstern hjælp - enten i form af udrensning af huden eller ved at kickstarte detox-processen med en professionel behandling, som det 'Detox & Sea-wrap'-bud Amazing Space har på spa-menuen, hvor en skrubbetur med salt fra Det Døde Hav indgår sammen med udrensning af huden, sauna-wrap, afdampende frugtdrik og en udrensning af huden.

Også kosmetolog Elisabeth Gierus arbejder med både udrensning og afstressende ingredienser og bekræfter, at hendes anti-stress deluxe-behandling er blandt de mest efterspurgte netop nu. En session, der kræver 90 minutter på briksen, hvor vejtræningsøvelser sammen med afspændingstryk og massage af ansigt, skuldre, nakke, ører og hovedbund gør sit til, at hovedpersonen falder tilbage i rette folder. Mentalt som fysisk.

Hvorfor vi gør, som vi gør

Sociolog Eva Steensig fra Lighthouse A/S samler detox- og destress-tendensen under én skønhedshat og henter forklaringen i den hæsbæsende udvikling, der er sket inden for sundhed. Her er vi på relativ kort tid gået fra 'husk-et-æble-om-dagen' til ikke at acceptere fysiske skavanker overhovedet og ivrigt tegne private sundhedsforsikringer. Et stramt fokus på ydre sundhed i perioden 2001-2003 med indblik i stjernernes diæter og dyre Botox-vaner bevægede sig i følge Steensig hurtigt til også at indbefatte psykisk balance.

"Nu er stress eksempelvis synlig-

gjort, og niveauet for mental sundhed er hævet voldsomt, efter vi siden 2004 har haft en opfattelse af, at velvære og sundhed ikke kun gælder fysikken. Også indeni går vi efter en toptonet tilstand", siger hun og forklarer det stærkt stigende forbrug af især meditation, yoga og coaching med jagten på netop mental optimering.

På produktniveau er det *light-boom*, der sås i 2001-2003, og som matchede det ydre fokus, nu afløst af en række afstressende *claims*, hvor blandt andet te lister sig seriøst ind sammen med et stigende antal skønhedsprodukter med både udrensning og afstressende effekt. For i kølvandet på materiel mæthed kommer trangen til en rensende frelser, og på den konto er både detox og destress som fænomener gået rent ind. Og økonomisk krise til trods renser og afstresser vi stadig som aldrig før - og vil fortsat gøre det en rum tid endnu.

Klinisk skønhedsdyrkelse

Eva Steensig vurderer dog, at sundheds- og selvudviklings-bølgen også vil rammes af den globale pessimisme, men der er "nogle kilometer derhen endnu", som hun siger. Og dem bruger vi blandt andet på at komme helt ud i krogene af den kliniske sund- og skønhedsdyrkelse, hvor vi selvovervåger og selvbehandler. For sammen med alt det naturlige - de rå mudderbade og de eksotiske saltscrubs - indtages også teknologi og medicinalindustri mere og mere.

En tendens, der på sundhedsfronten afspejles i køb af blandt andet velværemålere og på skønhedsfronten avancerede hudanalyser. Helle Thorups City Spa i Århus er et eksempel på, hvordan de to verdener mødes. Her

kan man udover den obligatoriske yogamatte kaste bløde Moshi Moshi fund på kroppen og supplere med afslappende Karmameju-sokker i knæhøjde til fødderne, mens man sipper detox-te og i samme hug - og under

samme tag - lader huden dybdeanalyseres i en af USAs nyeste, rumlignende scannere - døbt VISIA - der spytter hightech løsninger ud til huden.

Paradoksalt, vil nogen kalde stafetten mellem det klinisk avancerede og den

zen-agtige søgen efter fred og renselse. "Grassing", kalder sociologen det, når vi græsser omkring som køerne på marken - og vil ha' lidt af det hele.

Detox:

1. Dennis Knudsen Detox Shine
2. Pañpuri Hair Detoxifier
3. Amazing Space Detox Body Exfoliator Mint & Rosemary
4. The Body Shop Pure Detox Rejuvenating Bath Soak
5. Kenzo KenzoKi Detoxifying Nightwatcher
6. Organic Apoteke Detox Face Mask
7. Greenish Epsom badesalt
8. Balance Me Super Oil balancing with juniper & bergamot
9. The Organic Pharmacy Lip & Eye Cream med fennikel
10. Pennington Detoxifying Foot Patches

Destress:

1. La Prairie Anti-Aging Stress Cream
2. Estée Lauder Stress Relief Eye Mask
3. Organic Elements Night Cell Stress Reliever
4. The Organic Pharmacy Cleopatra's Milk Bath
5. Chanel Précision Solution Déstressante
6. Organic Elements de-stressing Office Booster
7. Molton Brown Relaxing Yan Zhi Bath
8. Safetox muskelafslappende pandebånd
9. Kibio Ki-Relax Oil



Arbejdsomme detox-ingredienser

- Rosmarin** - En stærk antioxidant, der virker udrensning, afgiftende og forbedrer mikrocirkulationen i huden og revitaliserer sindet.
- Enebær** - Vanddrivende, virker drænnende og revitaliserende på hele systemet.
- Grapefrugt og lemon** - Udover at tone og stramme huden op har citrusfrugter også en udrensning og afgiftende evne.
- Fennikel** - Har en vanddrivende og afgiftende effekt.
- Eukalyptus og tang** - Begge virker udrensning.
- Pebermynte** - Blev som lægeplante dyrket flittigt i middelalderens klosterhaver, hvor munkene brugte den som desinficerende middel.
- Timian** - Kendt som styrkende lægeplante med indhold af det desinficerende stof, thymol, er den bakterie- og svampehæmmende.

Afslappende beauty-ingredienser

- Rose** - Som dronningen over dem alle virker rosen beroligende - næsten healende på huden.
- Jasmin** - Effektiv mod stress og udmattelse.
- Kamille** - Kendt som en af de mest beroligende blomster der findes.
- Ylang-ylang** - En sensuel og afslappende ingrediens.
- Lavendel** - Er velegnet til meditation og kendt for kunne berolige - en forudsætning er dog, at man holder af lavendeldriften...

Kilder: Linda Pop Pedersen, Pure Shop, og Elisabeth Gierus, Beauty & Makeup.

