

# DAISY BEAUTY

SMINKET  
SOM PASSAR  
DITT STJÄRN-  
TECKEN

35 SÄTT  
ATT ÄTA  
NYTTIGARE  
(MYCKET ENKLARE ÄN DU TROR!)

Nyhet!  
SNYGG-  
BASTU  
Vi har testat

CAROLINA GYNNING:  
*"Jag har alltid  
velat ha ett  
imperium"*

ZZZÖM  
PÅ BURK  
KRÄMERN  
OCH  
DOFTERNA  
SOM FÅR  
DIG ATT  
SOVA BÄTTRE

289  
TRENDKÖP

DIN  
HETASTE  
VÅR  
ÄR HÄR

SMINKET & HÅREN & PLAGGEN DU INTE VILL MISSA!

Puss på dig!  
LÄPPGLANS  
FÖR SEXIGA  
LAPPAR

HYBRIDERN  
SOM  
VÅRDAR + LYXKÖPEN

2023 • 99 SEK  
EURO • 119 DKK • 119 NOK

ISSN 1651-3163



38316 309905

URVECKA 13



# 100% SKÖN- HETS- SÖMN

HAR DU OCKSÅ SVÅRT ATT SOVA? DU ÄR LÅNGT IFRÅN ENSAM, NÄSTAN HÄLFTEN AV ALLA SVENSKAR HAR SÖMN-PROBLEM. EN AV DEM ÄR HELENA SKOOG, SOM TESTAR SKÖNHETSVÄRLDENS NYA LÖSNINGAR PÅ PROBLEMET.

av HELENA SKOOG  
foto CARINA GRAN

often av lavendel sprider sig genom rummen. Från badrummet och sovrummet, där den är som starkast, för att sedan sippra igenom varenda springa, under varje dörr och lägga sig som en osynlig doftdimma precis överallt.

Jag kan inte sova. Egentligen har jag inte kunnat sova ordentligt på över ett decennium, eller sedan jag blev förälder, men nu finns det ingen anledning längre, inga barn som är uppe halva nätterna. Det är alltså hög tid att göra något åt den envisa sömnlösheten. Tur då att beautyvärlden lovar att hjälpa mig med krämer, kuddsprej, badsalt, duschkräm, doftljus, eteriska oljor och doftsatta ögonbindlar. Cbd. Lavendel *en masse*. Min starka längtan efter en hel natts sömn råkar sammanfalla med ett plötsligt enormt stort utbud av diverse beautyprodukter inriktade på just sömn.

"Bakgrunden till vår *Sleep*-serie är bland annat pandemin, som vi såg hade negativ effekt på många människors förmåga att reglera sin sömn och sin naturliga cykel. Rutinerna var upp och ner, många jobbade hemma och fastnade i pyjamas hela dagen. Vissa jobbade jättemycket eftersom de kollegiala pauserna försvann", säger Matilda Wiechel, aktivism- och kommunikationschef på The Body Shop.

# T

he Body Shop ersatte sin populära spa-serie med serien *Wellness*, där *Sleep* är ett av tre ben. (*Breath* och *Boost* är de andra två). För att ta fram sömnprodukterna har de arbetat med forskare på European Sleep Center, som dels berättade om effektiva eteriska oljor och dels förklarade att för att återställa en trasig sömncykel krävs en ny rutin.

"Våra produkter motiverar dig att hålla den nya rutinen. Den stora delen är att du utför en avslappnande handling."

Om det är något som sömnforskare och beautyentusiaster är rörande överens om, så är det fördelarna med en avslappnande *selfcare*-stund som ger lugn och ro inför nattens sömn.

"Det är bra att etablera en rutin på kvällen som är kopplad till avslappning, eftersom det är en förutsättning för att lyckas somna.

Sedan finns det studier som visar att lavendel och andra njutbara dofter, även under sömnen, kan göra att du får en djupare djupsömn", säger Christian Benedict som är universitetslektor och forskar om sömn vid Uppsala Universitet.

Här kommer en rad trendiga sömnprodukter in – som kuddsprejen, som finns i nästan varenda sömnserie och låter doften följa med dig in till John Blunds förlovade land. Liksom ögonbindlar med doft eller eteriska oljor som appliceras före sänggåendet. Alla dessa avfärdade jag som välparfymerat hokus pokus, men om det finns vetenskaplig forskning som stöder dem är jag beredd att ompröva min skepticism.

Christian Benedict förklarar att om du under kvällen använder produkter med en viss doft för att slappna av lär sig hjärnan att doften hänger ihop med en lugn känsla i kroppen.

"Den kopplar doften till avslappning och signalerar avslappning till det parasympatiska nervsystemet, som gör att kroppen varvar ner. På så sätt kan du fördjupa djupsömnen – det finns många studier på det", säger han.

En produkt som därför borde fungera är Dermalogicas nattkräm *Sound Sleep Cocoon*. Den ska utsöndra doft kopplat till dina rörelser under natten och när jag vaknar i vargtimmen – som vanligt – är dess lavendeldoft faktiskt det första jag känner. Hjärnan verkar dock inte fatta att signalen betyder "du är avslappnad, sov nu!" men kanske är min nya kvällsrutin inte tillräckligt invand ännu.

Dermalogica *Sound Sleep Cocoon*, 895 kr/50 ml. Nattkräm framtagen för att främja sömnen genom att frisätta doft kontinuerligt under natten när du rör dig, vilket påminner hjärnan om att natten är en tid för vila. Doftar lavendel, patchouli och sandelträ och är ordentligt återfuktande.



*"Det räcker med ett par nätter av störd sömn för att det ska märkas på huden i form av glämig hudton, mer markanta linjer och uttorkning"*

"*Sound Sleep Cocoon* frisätter en diskret och lugnande blandning av eteriska aromoljor kontinuerligt under natten. Det räcker med bara ett par nätter av störd sömn för att det ska märkas på huden i form av glämig hudton, mer markanta linjer och uttorkning", säger Hanna Sandén, utbildningsansvarig på Dermalogica.

Hur många nätter är elva år? Jag testar mig genom beauty-märkenas sömnbud, men även om kvällarna känns lugnare är sömnen likadan. Jag går igenom Rituals, Lushs och The Body Shops hela kvällsritualer med allt från dusch- och badoljor via doftljus till krämer, kropps- och kuddsprej. Neal's Yard boostar kvällen med en härlig duscholja och mjukt body butter, som inte doftar lika starkt som de andra. Kerstin Florians lavendeldoftande ögonkudde sover mig varje kväll (och när jag vaknar på natten).

Så länge rutinen är lugnande och mysig verkar det inte spela någon roll vad jag väljer för produkt.

Anna Maria Palsdóttir är docent i landskapsarkitektur på Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) med inriktning på miljöpsykologi. Hon har forskat på sambandet mellan doft och stress. I en behandlingsstudie följde forskarna

människor som led av utmattningssyndrom under en femårsperiod, då patienterna som en del i behandlingen vistades och arbetade i en trädgård.

"När vi bad dem beskriva när de kände sig lugna, hade mindre ångest och reducerad stressnivå så var det starkt kopplat till olika dofter. Vi kunde också se att individerna hade positiva minnen kopplade till naturliga dofter, men när de pratade om dofter som inte var positiva var de ofta kopplade till sjukhus, rökning eller stark parfym."

En doft som lyftes fram var pelargonien Dr Westerlund, med doftämnen som citrus, ceder och ros.

"Det finns flera studier som pekar på att de dofterna har stressreducerande och ångst-reducerande effekter. Många i den här studien pekade också ut doft av gräs eller löv, jord och halm. Även lavendel kom upp."

Enligt Anna Maria Palsdóttir handlar den stressreducerande effekten främst om att hitta en doft som du tycker om och använda den för att slappna av. Vilken doft det är avgör du bäst själv. Vissa personer i studien var extra känsliga för starka dofter och de skulle troligtvis inte bli vare sig avslappnade eller sovsugna i mitt hem just nu.



The Body Shop *Sleep Relaxing Hair & Body Wash*, 145 kr/200 ml. Lugnande rengöring som funkar lika bra i duschen som i badet. Funkar fint som första steg i en avslappnande kvällsrutin. Doftar lavendel och vetiver.

Sunday Riley *Luna Sleeping Night Oil*, 1 199 kr/35 ml. Ansiktsolja som gör huden fylligare och minskar synliga ålderstecken. Innehåller eteriska oljor från blå renfana och tysk kamomill, som hjälper dig att slappna av. Lugnar både hud och huvud!



# C

Christian Benedict berättar att 40 procent av alla svenskar uppger att de regelbundet har sömnsvårigheter. Han beskriver all tid framför skärmar med blått ljus, som lurar hjärnan att tro att det är dag, liksom det faktum att vi alltid är uppkopplade, som ett stort problem.

"Det är den största förklaringen till att vi har mer sömnproblem i dag jämfört med för tio-femton år sedan. Det fanns småbarn, stress, skiftarbete och ekonomiska svårigheter då också, men den stora skillnaden nu är att alla är påkopplade dygnet runt."

Christian Benedict säger att hjärnan är så van vid att hela tiden kolla på mobilen för att se om något nytt har hänt att den kan väcka oss på natten, för att den känner att vi nog måste titta en gång till. Att vara aktiv under dagen, få mycket dagsljus, äta regelbundna måltider och ha en lugn kväll är saker vi kan göra för att få bättre sömn. En lugn kväll kan innebära en selfcare-rutin med oljor och doftljus, men att läsa en bok eller meditera kan vara minst lika effektivt.

"Allt som bidrar till avslappning är bra. Andningsövningar är jättebra för många, till exempel."

**UTOMLANDS FINNS FLERA** nystartade skönhetsföretag vars hela idé bygger på att förbättra sömnen med CBD. Ett av dem är brittiska Dreem Distillery som skapades av Hayley Dawes, som själv blivit sömnstörd av småbarnslivet och led av *insomnia* i många år.

"Jag fick bara marginell hjälp av mer konventionella metoder för att förbättra sömnen. När jag upptäckte kraften i bredspektrum-CBD, som hjälpmedel för att sova bättre, blev det en *game changer*", berättar hon.

Nu erbjuder företaget både CBD-droppar att droppa under tungan och olika krämer och sprejer med CBD, som alla ska förbättra sömnen. Hayley Dawes menar att de flesta sömn-

Helena Skoog testar sig igenom sömnbeautyutbudet.



problem är kopplade till ångest och stress, vilket kan dämpas av CBD-droppar.

"Det påverkar en signalsubstans som gör vår hjärna lugnare och ger oss en mer vilsam sömn", säger hon.

I Sverige tillåter inte Läkemedelsverket försäljning av receptfria CBD-droppar därför att kliniska studier saknas och även Christian Benedict lyfter ett varnande finger.

"Det finns väldigt lite forskning ännu. Eftersom CBD lugnar hjärnan kan det ge lägre ångest och på så sätt förbättra sömnen. Men det är viktigt att konsultera sin läkare innan, för att undvika en negativ reaktion. Det finns för lite underlag för att jag ska kunna ge några rekommendationer. Därför är jag konservativ och säger nej till CBD."

## "Det finns flera studier som pekar på att citrus, ceder och ros har stress-reducerande och ångest-reducerande effekter"

Neal's Yard Remedies Goodnight Pillow Mist, 265 kr/45 ml. Spreja både kudden och sovrummet med en rofylld doft av kamomill, lavendel, mandarin och vetiver, som inte tar över alltför mycket men hänger kvar hela natten.



Rituals The Ritual Of Jing Sleep Soothing Foot Balm, 129 kr/75 ml. Det är något med att smörja in fötterna som känns som en sådan kärleksfull handling mot en själv. Det här balmet ska smörjas in på kvällen inför natten, svalkar och doftar gott av lavendel och heligt trä.



Weleda Lavender Relaxing Bath Milk, 169 kr/200 ml. Avslappande mjölk för avslappande bad! Doftar av lavendel och funkler lika bra i badkaret som i fotbadet.



Kerstin Florian Lavender Eye Pillow, 340 kr. En kudde fylld med lavendelblommor och linfrön (som kan värmas i mikron för den som vill). Den här lägger jag på ögonen en stund innan jag ska sova och sedan igen när jag vaknar mitt i natten. Och den funkler faktiskt, grubbelhjärnan har fått en lugnande av-knapp!



Elemis Afternoon Tea Candle, 599 kr/220 g. Lugnande doft av svart te, hallonblad, bergamott och nybakade scones. Mums!

ELEMIS  
AFTERNOON TEA



Lush Sleepy Face Rengöringsolja, 145 kr/35 g. Fast rengöringsolja som förutom att den tar bort allt smink har en lugnande doft av kakaosmör, jojobaolja, mandelolja och lavendel. Mest doftar den choklad och det är ju mysigt!



L'Occitane Relaxing Body Wrap, 380 kr/250 ml. Hemmaspa-produkt som masseras in på torr hud och ger en mild värmekänsla som lindrar muskelspänningar och hjälper dig att slappna av. Doft av lavendel, ros, geranium och mandarin.



**OCH EFTERSOM JAG** föredrar evidens gör jag detsamma När kvällsrutinerna börjar sätta sig blir några favoriter stående på nattgäsbordet för att användas varje kväll medan andra blir kvar i min välfyllda sömnproduktslåda. Är det de mest effektiva jag behåller? De som snabbast får mig att somna? Nej. Det är de mest mjukgörande krämerna, de oljor som luktar bäst och doftljuset som ramar in min mysiga nya kvällsrutin. Men det som faktiskt påverkar själva sömnen, är när doften från kvällsrutinen finns med även på natten. Kuddsprej, den lavendeldoftande ögonkudden och de eteriska oljor som jag applicerar på tinningarna. Varifrån doften kommer spelar inte så stor roll – en natt testade jag min farmors gamla lavendelpåse med samma

effekt. Det är lättare att somna om när doften påminner om att det är sovtid, inte grubbeltid.

"Produkterna är hjälpmedel för att stanna upp och skapa pauser. Det är lättare sagt än gjort att ta hand om sig och ha en egen stund i badrummet, så allt som kan få en att få in de där fem-tio minuterna är bra", säger Matilda Wiechel.

Och det är klart mer troligt att jag plockar fram en mjukgörande kroppsolja varje kväll eller en nattkräm som samtidigt ger glow och utslätade rynkor, än en gammal lavendelpåse. Även om effekten kanske blir densamma. **D**

# Vi övergår till *ekovänliga* tuber av sockerrör!

Som en del av vårt arbete inom hållbarhet och miljö övergår vi till att producera våra tuber med ekovänligt plastmaterial bestående av biobaserat sockerrör.

NATURLIGA INGREDIENSER  
AVANCERADE FORMULERINGAR  
FANTASTISKA RESULTAT



Vill du veta mer?



Finns på de finaste spa, salonger och resort världen över.



#kerstinflorianswe  
www.kerstinflorian.se

KERSTIN  
FLORIAN