

Rengøringshjælp

Af Anne-Dorte Mathiesen

Renseproduktkategorien har vokset sig stor og stærk. Elsket af mange, men også hadet. Nej, måske ikke hadet, men i hvert fald den del af hudplejerutinen, som oftest bliver sprunget over. Heldigvis elsker hovedparten af os et clean canvas til både serum, dag- og natcreme, så alle de aktive, plejende ingredienser kan få mulighed for at virke optimalt.

Mange forskellige typer af rensprodukter hjælper med at rengøre din hud, uanset om det er til den omfattende rutine eller den hurtige.

Balance

Selv om rens altid skal efterfølges af dag- eller natpleje, så indeholder moderne renscreme, mousse, micellar water, rensolie og toner i sig selv plejende ingredienser, så produkterne både rengør og plejer uden at strippe huden fuldstændigt for fugt. De forskellige typer rensprodukter har hver deres fordele, så du kan bruge tid på grundighed, men også kan få rens overstået hurtigt, hvis det er det, du vil. Men det skal ske uden at påvirke hudens fugtbalance negativt, uden at ødelægge hudens naturlige mikrobi-

om og uden at påvirke hudens pH-værdi, så balancen tipper til den forkerte side. Det er også vigtigt at understrege, at ikke alle hudtilstande skyldes dårlig hygiejne – fx akne. Daglig afvaskning kan formentlig virke forebyggende, men overdreven rens og mekanisk skrubning kan forårsage irritation og forværre tilstanden. Så igen – der skal være en balance.

Aften – og morgen

Kosmetolog til fingerspidserne Anita Falslund er slet ikke i tvivl om den gavnlige effekt af rensrutinen. Den skal IKKE springes over: "Jeg har både set og mærket, hvilken forskel det kan gøre for kundens hud, at man husker at afrense BÅDE morgen og aften. Nogle mener måske, at en enkelt afrensning om aftenen er nok, men hvis du tænker på, at du skal fjerne de døde hudceller, bakterier, sved og produkter, der er efterladt på huden efter natten, så er vand altså ikke en løsning om morgenen. Vand kan være meget

udtørrende i sig selv for huden, da vands pH-værdi typisk ligger på 7-8,5, hvor hudens pH-værdi ligger på ca. 5,5. Du skal forberede din hud til dine daglige hudplejeprodukter."

En til makeup og én for huden

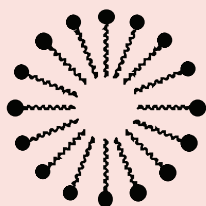
Faktisk er dobbeltafrensning en trend, og ifølge kosmetologen er triple-rens endda en ting bl.a. i Japan, hvor hudplejerutinen ofte inkluderer en lang række produkter. "Jeg er selv tilhænger af dobbelt afrensning om aftenen, hvis man har haft makeup på", siger Anita Falslund – og fortsætter: "Jeg er i øjeblikket glad for en cremet rens om morgenen og en vandig (gel) til aften. Jeg skifter mellem typen af rens morgen og aften og starter altid med en specifik makeup-rens først. Så jeg ser faktisk afrensning af makeup og rensning af huden som to forskellige typer af rens. Rens derfor også, selvom du ikke har haft makeup på. Brugen af en ansigts-rens i bruseren om morgenen eller en renseserviet om aftenen er altså helt i orden, når det skal gå hurtigt og være nemt. Du kan jo have ugentlige dage, hvor rutinen er mere omfattende, og du renser i dybden."

Biologien

Vores hud er dækket af små hår, der

Miceller

En micelle består af en hydrofil og en hydrofob del – som et hoved og en hale, der i en vandig opløsning samler sig kolloidt med de hydrofile hoveder udad og de lipofile haler indad. Fedtopløselige partikler kan dermed skylles væk fra huden med vand blot 'kapslet' ind i micellen.



Hydrofil/Lipofob = stoffer eller grupper, der let opløses i vand. Hydro kommer af græsk hydor 'vand' og græsk -fil (philos), der betyder 'ven, kær'.

Hydrofob/Lipofil = stoffer eller grupper, der skyr vand. Kommer af hydro- og græsk phobos 'flugt, frygt'. På samme måde kommer lipo- af det græske lipos, som betyder 'fedt'.

vokser i en hårsæk, der er forbundet med en talgkirtel, som producerer vores hudfedt (talg). Huden har brug for en vis mængde talg, for at huden er blød og beskyttet. Det bliver en slags vandfast lag på hudoverfladen efterhånden. Der produceres mest talg i ansigtet og i hovedbunden. En overproduktion af talg kan forårsage en ophobning af keratin og talg. Hudorme er talgpropper, der er oxideret i toppen. De skal opløses i dybden, så huden kan blive klar og glat. En hudorm kan sidde længe og udvide porerne. Forstørrede porer kan ofte ses, selv når hudormene er væk. Derfor for at forebygge og modvirke ophobninger, bør de delvist opløses i dybden og renses væk. Grundlæggende er fedtet dog godt. Den vandfaste funktion sørger for at danne en slags barriere, så vand ikke så let fordamper fra kroppen. Og talg sørger for at holde huden blød og spændstig – uden den ville huden være tør og sensibel. Omvendt kan en overproduktion af talg medføre tilstoppede porer og resultere i, at uønskede bakterier fx *Cutibacterium acnes* får gode betingelser for vækst og forårsage bumser.

Forskellige behov

Alles hudtyper og hudtilstande er forskellige, og derfor er der også forskellige behov for rens. Kosmetolog Anita Falstund er dog overbevist om, at produktets pH-værdi er mere betydningsfuld end meget andet. Syreholdige produkter bliver da også mere og mere populære. AHA, BHA, PHA, der eksfolierer og rens i dybden, men også kombinationen af hydrofile og lipofile ingredienser er afgørende for produktets effektivitet og brugervenlighed. I princippet kan du godt rens med køkkenets olivenolie, men det kan ende med at blive en fedtet omgang med en fornemmelse af for meget 'film' over huden. Renseprodukternes sammensætning af overfladeaktive micelle-ingredienser hjælper med at binde fedt og snavs, som så kan skylles af med vand og give den rene fornemmelse. Når du rens huden med vand fra hanen, så er vandets temperatur af betydning for resultatet. Koldt vand fjerner ikke lige så effektivt fedt og partikler som varmt vand. Lunkent vand kan bedst løsne snavs og bevare hudens naturlige fedtstof og fugt, men hvis vandet bliver for varmt, kan det irritere og udtørre.

Renseprodukttyper

Micellar water

Jorgobé Micellar Water. Micellemolekyler og hyaluronsyre fjerner effektivt både makeup og snavs og efterlader huden ren, forfrisket og i naturlig balance. Vegansk og uden parfume.

MDerma Face62 Micellar Water. Udviklet i samarbejde med hudlæge Uffe Koppelhus til tør og sart hud. Gør renserutinen let og overskuelig og samtidig huden mere smidig og elastisk.

Renseolie

S:KØN Nourishing Face Cleanser Oil Chamomile.

Præbiotisk renseolie fungerer som et måltid for mikrobiomet med sine afbalancerende planteekstrakter.

bareMinerals Smoothness Hydrating Cleansing Oil.

Nærende olie med en frisk duft til ansigt og øjne, som effektivt fjerner både urenheder og makeup. Påføres direkte på tør hud, omdannes til en mælkeagtig emulsion ved kontakt med vand, som let skylles væk.

Rensegel

Urtekram Blown Away Refreshing Cleansing Gel. Frisk duft af citrongræs og citron, men beroligende og mild.

Skinbetter Science Cleansing Gel. Sulfatfrie overfladeaktive stoffer, der rens og beroliger uden at tørre huden ud uanset hudtype.

bak Microbiome Boosting Cleanser. Unik kombination af naturlige, økologiske ingredienser og præbiotika gør huden ren og klar til de probiotiske bakterier, der er i bak skincarens øvrige produkter.

Tromborg Biomolecular Messenger Cleansing Gel.

Beriget med en aminosyrecocktail og plantecelleylsater afbalanceres hudens mikrobiom. Massér ind og rens af med lunkent vand. Huden efterlades ren, spændstig og med en sund pH-værdi.

Glossier Cleanser Concentrate. En koncentreret ansigtsrens, der masseres ind i huden i 60 sekunder, så de antioxidantrige frugtekstrakter og beroligende calendula og kamille aktiveres på huden, og derefter renses af med varmt vand.

Rensemælk

Ecooking Rensemælk. Plejer, rens, fugter tør og sensitiv hud. Vegansk og i genbrugsplast. Rensemælk kan være lidt mildere for huden end rensegel.

Rensebalm

New Nordic Pure & Natural Cleansing Balm. Baseret på havtorn fjerner denne balm nænsomt både makeup og snavs og efterlader huden frisk, men nærer.

Rensemousse

Exuviance Total Correct Wash. Cremet resemousse med PHA. Eksfolierer nænsomt, rens effektivt og fjerner makeup uden at irritere bl.a. med hjælp fra aloe vera og kamille.

Matas Natur Aloe Vera & E-vitamin Rensemousse. Huden føles helt ren og beskyttet efter rens med den bløde mousse. Svanemærket og deklareret i samarbejde med Astma-Allergi Danmark.





Essensen af en toner

De sidste urenheder på huden fjernes godt med skintonic, toner og essence. Altså efter afrensning og inden serum og creme. Hvor skintonic for mange år siden virkede astringerende og indeholdt alkohol, der nærmest tørrede huden ud, så er det i dag vigtigere at tilføje ekstra fugtgivende og aktive ingredienser. Vi kalder gerne skintonic for toner og supplerer med et ekstra produkt – den plejende essence. For nogen er der ingen forskel på de to, men selve konsistensen er ofte mere vandig i en toner end i en essence. Som udgangspunkt bruges en toner til at afbalancere hudens pH og rense de sidste urenheder væk, mens en essence (stammer også fra den produktrige koreanske hudplejerutine) er en måde at forberede din hud til den efterfølgende ansigtscreme ved at tilføje fugt og klargøre huden med fx exfolierende ingredienser, vitaminer, antioxidanter og lysater.

Udgangspunktet er din hud

Så afhængigt af din hudtype – alt fra tør til fedtet – og afhængigt af dine præferencer for olierede eller vandige produkter, så er hyldernes bugnende rækker af renseprodukter et mekka af muligheder, som skal smelte ind i din hudplejerutine uden at være til besvær, men udelukkende være rart og fordelagtigt. At rense kan være en herlig dufte- og sanseoplevelse både vegansk og naturlig eller måske er rens en nødvendighed, men hurtig og minimalistisk, uparfumeret del af din rutine.

Hudtyper og rens

Kombineret/fedt hud: Brug en rensegel eller renseskum som dit udgangspunkt og mærk efter, om huden efterlades blød og velfugtet uden at fedte.

Tør/sensitiv hud: Gå efter en rensemælk, -mousse, -balm eller -olie, som både blødgør og fugter samt giver den næring, tør hud sukker efter.

Renseskum

John Masters Organics Foaming Face Wash with Rose & Linden Flower. Velegnet til alle hudtyper. Rosenvand, lindeblomst og aloe vera renser skummende uden at udtørre.

The Body Shop Lemon Purifying Face Wash. Start og slut dagen med rens med en frisk duft af citronolie kombineret med beroligende aloe vera.

Sisley Radiance Foaming Cream Depolluting Cleansing Make-Up Remover. Sensorisk cremet skum, der kombinerer fjernelse af makeup med hudplejende egenskaber. Den lette og bløde skummende konsistens forvandler sig til creme, når produktet masseres ind i huden.

Origins Zero Oil Cleanser. Skum op med vand og skyl af. Salicylsyre minimerer og dybderenser porerne og forfiner hudoverfladen.

dmsk Sæberens – AHA/Kollagen Ansigtsrens. Mild, parfumefri og cremet ansigtsrens, der renser og skånsomt fjerner døde hudceller og tilføjer hydrolyseret kollagen, der virker blødgørende. Tag den med i brusebadet.

Skin tonic, toner & essence

Nilens Jord Skin Tonic. Fjerner skånsomt de sidste rester af urenheder og makeup, men indeholder også fugtgivende og beroligende indholdsstoffer såsom allantoin og panthenol.

Avène Gentle Toner. En skin tonic med termalkildevand, der både beroliger, plejer og blødgør huden.

Estée Lauder Soft Clean Silk Hydrating Lotion. Efterlader huden blød som silke, fugtmættet og klar til efterfølgende hudplejeprodukter.

Augustinus Baders The Essence. Kombinerer fordelene ved en kemisk peeling med en fugtgivende toner. Professor Bader's patenterede TFC8® er en vej til både blødere og mere strålende hud.

Renseservietter

Ole Henriksen Truth On The Glow Cleansing Cloths. Med C-vitamin og jojoba kan du rense, fugte og få the Ole-glow i ét let trin.

Apotekets 3-i-1 Renseservietter. Efterlader huden frisk og klar. En nem og hurtig løsning, lige der hvor du egentlig havde mest lyst til at springe over. Også god i sportstasken eller på teltturen.

Makeupfjerner til øjnene

Nivea Essentials Double Effect Eye Makeup Remover. Er den bedst sælgende øjenmakeupfjerner i Danmark*. Tager selv vandfast makeup, uden at du behøver at gnide.

Sanzi Beauty Oil-Free Makeup Remover. Fjerner skånsomt og effektivt makeup – helt uden olie, og er derfor velegnet til dig med lash extensions og permanent vippebuk. Også vigtigt med en makeupfjerner uden olie inden påføring af vippeserum. Makeupfjernerer er rig på antioxidanter og vitaminer.

Renseserier

En helt ny:

Yves Rochers helt nye renseserie PURE ALGUE. Formuleret med Tetraselmis mikroalger hentet ud for Bretagnes kyst hariltende og antioxidative egenskaber. I serien fås bl.a. Micellar Water, Cleansing Foam, Cleansing Gel og Cleansing Wipes til rens af normal/kombineret hud.

Og en gammel kending:

Clinique 3-step. Cliniques velkendte 3-trins hudplejesystem består af Clinique Liquid Facial, Clarifying Lotion og Dramatically Different Moisturizing Lotion og er nærmest grundlæggeren af 3-trins hudplejesystemet: RENS, EKSFOLIER, FUGT, hvor hvert trin forbereder huden til det næste. Fås nu om dage i mange versioner.

*) Kilde: Nielsen ScanTrack, Dagligvarehandelen/Matas Inkl. Hard Discount, Eye Make-up Remover, Værdisalg, Rullende År, W48 2020.

