

af: **Mads Timmermann**, hudplejeksperter

Se 10 gange bedre ud – for færre penge

Når det kommer til skønheds- og hudplejeprodukter, så bugner mange kvinder og mænds toiletskabe med (alt for dyre) antirynkecremer og renseprodukter i flotte indpakninger, hvor kun en fjerdedel bliver anvendt.

Samtidigt er mange i tvivl om de hudplejeprodukter, som man har investeret flere hundrede (måske tusinde) kroner i, nu også holder det de lover:

AT GIVE EN YNGRE, SMUKKERE OG STRAMMERE HUD.

Det kan være svært at gennemskue, hvad der rent faktisk virker og hvad, der bare er producenterens sminkede salgstricks for, at få forbrugerne til at bruge endnu flere penge, på endnu et (måske ubrugeligt) produkt til huden.

Med denne artikel får du seks tips til, hvordan du undgår bitterdyre fejltagelser samt råd til, hvad der får din hud til at se sund, frisk og vital ud og endvidere giver dig din (næsten) ungpige- eller drengekuler til bage.

VERDENS BEDSTE HUDPLEJE INGREDIENS

Rigtig mange hudplejeprodukter markedsfører sig på én bestemt ingrediens, som "selvfølgelig" er den allerbedste for din hud.

Denne "verdens bedste ingrediens" har tit en fantastisk historie bag sig, om en 107 år gammel kinesisk kvinde, der har fundet denne "verdens bedste ingrediens" i en hellig skov fjern fra alt og alle – eller som jeg så i en tv-reklame for en måned siden, da jeg var i New York, hvor et amerikansk mærke slog sig op på at have fundet denne specielle saft fra en melon i Sydfrankrig, der gjorde at melonerne ikke kunne ældes.

Der findes ikke én bestemt hudpleje ingrediens, som er "den bedste"! Der findes hundredvis af fremragende ingredienser for din hud, og så længe at dine hudplejeprodukter har et miks af en masse gode ingredienser, gør du det absolut bedste for din hud. Man skal jo heller ikke kun spise blåbær, selvom vi hele tiden får at vide hvor gode og sunde de er.

SKAL ALLE HUDPLEJEPRODUKTER VÆRE FRA SAMME MÆRKE?

Det er et salgstrick og ikke sandt, at et bestemt hudplejeprodukt ikke virker, hvis du ikke bruger alle produkter fra samme mærke.

DAGCREME OG NATCREME?

Magasiner og sælgere fortæller ofte, at vi om natten har brug for en særlig natcreme, der indeholder specielle reparerende og genopbyggende ingredienser, som kun virker om natten. Eller endnu bedre, at vores hud nemmere optager ingredienserne om natten. Dette er dog aldrig dokumenteret af én eneste undersøgelse, og logisk giver det heller ingen mening, hvis man kender bare en lille smule til hudens anatomi.

Huden er kroppens største organ, som hvert sekund producerer og afstøder hudceller. Hvert sekund forsøger huden, at lave sunde hudceller, og den har derfor brug for de gode ingredienser hele døgnet. Den eneste forskel der skal være på dit produkt om dagen kontra om natten er, at dagproduktet skal indeholde UVA og UVB solbeskyttelse.

HUDPLEJEPRODUKTER I KRUKKE ER SPILD AF PENGE

Gode hudplejeprodukter er fyldt med antioxidant, hvis største formål er at beskytte huden mod frie radikaler. Tænk blot på ordene anti = imod og oxidanter = litning, altså imod litning. Det er derfor tåbeligt at

købe hudplejeprodukter i en krukke, da alle de gode og virkningsfulde ingredienser ikke kan holde sig stabile, når de udsættes for lys og luft. Det korrekte er derfor kun at bruge hudplejeprodukter der er på pumpe, således at produktet aldrig udsættes for luft eller sollys før det smøres på huden – ellers kan man lige så godt smide sine produkter ud efter få dage, for de gode ingredienser er væk

HUDPLEJE BASERET PÅ DIN ALDER

Hudplejeprodukter kategoriseres ofte i aldersgrupper, altså en serie til personer i 20'erne, 30'erne, 40'erne og 50'erne. Logisk set hænger hudpleje og alder ikke sammen, og hvorfor ser man så heller ikke hudpleje til folk i 60'erne, 70'erne, 80'erne og højere?

Betyder, aldersinddelingen, at hvis du er 49 år skal du bruge hudpleje til folk i 40'erne, men på din 50 års fødselsdag skal du bruge hudpleje til dem i 50'erne? Men en kvinde på 67 skal også bruge hudpleje i 50'er kategorien?

Sandheden er bare, at hud kan ændre sig på grund af rigtig mange faktorer, hvor hormoner er en af de store årsager, og det vil derfor være dumt at købe hudplejeprodukter baseret på sin alder.

Den bedste løsning er, at lægge mærke til om sin hud pludselig ændrer sig (menstruation, graviditet, overgangsalder) og så vælge hudplejeprodukter ud fra hvilken hudtype man har – ikke sin alder, køn eller hudfarve.

SKAL DU BRUGE ØJENCREME?

Der er ingen konkret forskning der bakker op om påstanden, at øjenpartiet har behov for ingredienser, der er specielt egnet for huden omkring øjnene. Der er dermed ingen reel grund til at anvende specielle cremer til øjenpartiet, der er forskellige fra de produkter, der bruges på ansigt, hals eller kavalergang.

Sælgere af øjencreme vil sikkert forsvare anvendelsen af øjencremer ved at fortælle, at øjenpartiet er sart og derfor ikke skal have cremer med ingredienser, der forårsager irritation. Det samme gør sig dog ligeledes gældende for ansigtet og andre steder på kroppen.

Anvend blot ét velformuleret produkt, som du anvender i hele ansigtet, OGSÅ omkring øjnene.

Jeg håber, at du nu er lidt bedre rustet til, hvad der virker og IKKE virker – om ikke andet, så håber jeg at du vil tænke dig lidt nærmere om inden du bare smider flere hundrede kroner efter endnu et hudplejeprodukt, som lover mirakler. I bund og grund, så handler god hudpleje om at tilføre huden de nødvendige ingredienser og beskytte huden, så skal huden nok selv stråle. ■

Mads Timmermann har udviklet hudplejeserien Danish Skin Care, som gør det enkelt, mildt og effektivt at holde huden glat, sund og i perfekt balance – uden at det er besværligt eller koster en formue. Se mere på www.danishskincare.dk

