

Beauty

ZONDER BULLSHIT

de no-nonsense gids voor
slimme skincare en stralende looks

Lannoo



Voorwoord

door Dagmar Ostijn

Er is vandaag de dag zo veel informatie over beauty en huidverzorging beschikbaar, dat het haast moeilijk wordt om nog te weten wat je kunt geloven. Iedereen deelt advies. Iedereen is plots 'expert'. En net daardoor raken veel mensen het noorden kwijt. Wat dit boek doet, is iets wat ik als arts-dermatoloog alleen maar kan toejuichen: het brengt helderheid, nuance en rust in dat overvolle beautylandschap. Geen hype, geen bangmakerij, geen loze claims. Wel eerlijke uitleg, stevig onderbouwd, en geschreven met liefde voor de huid, en voor jou als lezer.

Daarbij is de auteur, beautyjournalist Charlotte De Loose, een naam om te onthouden. Al jaren is ze het vertrouwde gezicht van de beautyredactie bij Flair, waar ze haar lens richt op make-up die opvallend onopvallend is en op producten die écht werken. Ze staat bekend om haar doordachte aanpak, Charlotte is altijd bereid om zichzelf en trends kritisch tegen het licht te houden. In podcasts en artikels bespreekt ze open en oprecht de impact van behandelingen die ze zelf uitprobeerde. Daarbij koestert ze een gezond geloof in huidverzorging: van hyaluronzuur tot azelaïnezuur, van Charlotte kom je te weten wat écht werkt!

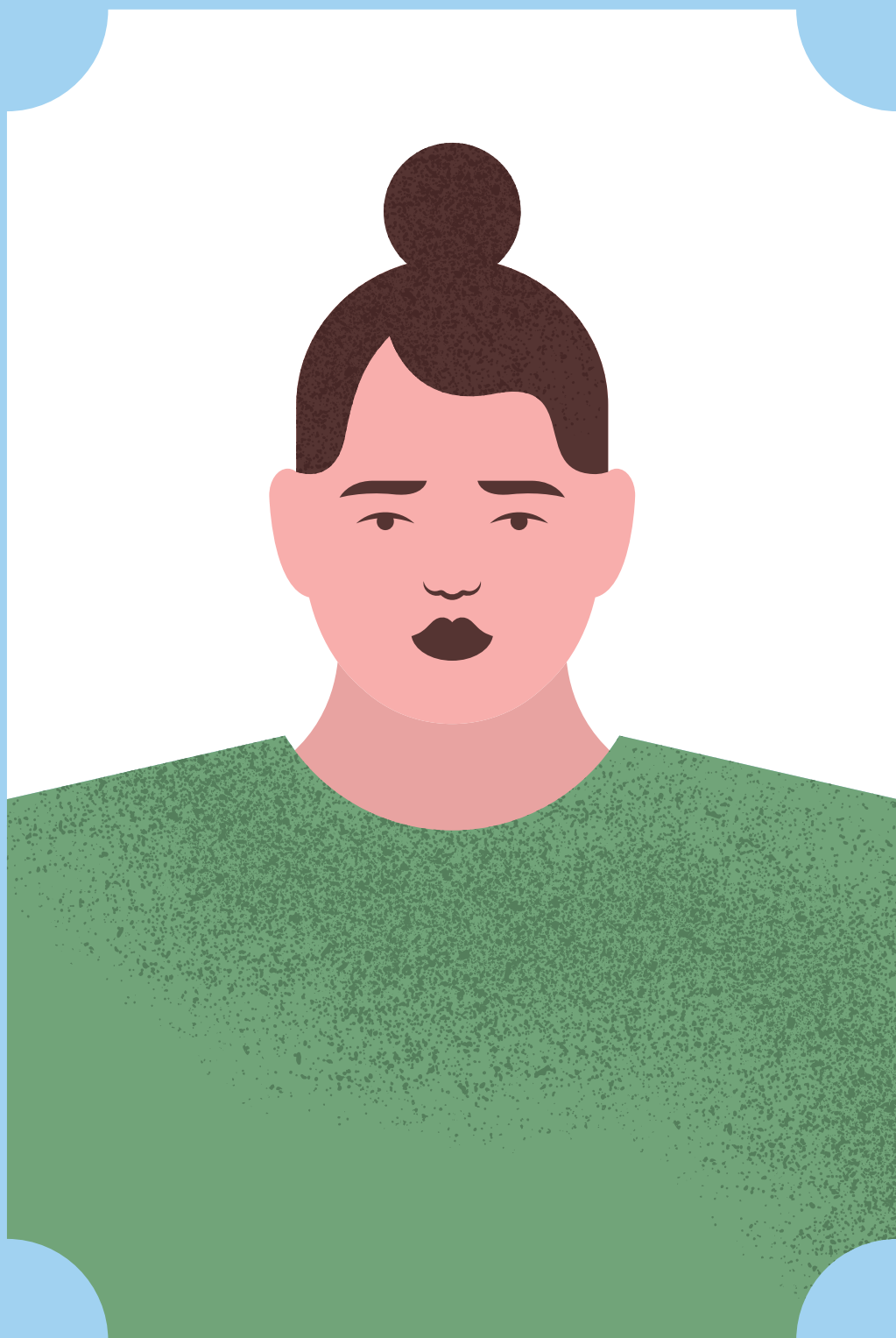
Als dermatoloog herken ik in Charlottes aanpak mijn eigen overtuiging: beauty is niet oppervlakkig maar iets wat je mag omarmen, met nuance en gezond verstand. Ze geeft je tools om bewuste keuzes te maken, niet omdat iets 'moet', maar omdat het klopt.

De eerste hoofdstukken van dit boek verdienen wat mij betreft een plaats in elke basisopleiding over huidverzorging. Ze zijn een waardevolle kapstok om beter te begrijpen hoe de beautywereld vandaag de dag werkt en hoe verwarrend die soms kan zijn. Ze reiken inzichten waar je echt iets aan hebt: van misleidende claims tot het verschil tussen hype en onderbouwde werking.

Of je nu al jaren verdiept bent in skincare of net je eerste stappen zet, dit boek zal je niet bang maken, wel versterken. Het maakt beauty iets wat je mag omarmen. Iets leuks, lichts. En tegelijk iets wat er wél toe doet.

Met veel plezier heb ik dit voorwoord geschreven. En ik hoop dat je net als ik voelt: dit is geen oppervlakkig beautyboek. Dit is een gids waar je écht wat aan hebt.

Dr. Dagmar Ostijn
Dermatoloog & esthetisch arts
Skinical Huidkliniek – MerelbekeMelle



HOOFDSTUK 1:

Leer

je huid

kennen

Skincare begint bij kennis over je huid

Net zoals je niet naar een kledingwinkel gaat zonder te weten welke maat je nodig hebt, kun je niet gaan beautyshoppen zonder je huid te kennen. Je bent dan veel gevoeliger voor marketingtrucs en verkooppraatjes. En je gaat misschien iets smeren waar je huid slecht op reageert. Ze raakt ontregeld en je probeert nog andere producten om ze weer in balans te krijgen. Zo kom je al snel in een vicieuze cirkel terecht, omdat je na een tijdje niet goed meer weet wat je huid nu eigenlijk écht nodig heeft. Om nog maar te zwijgen van al die geopende potjes en flesjes in je badkamer die je niet meer gebruikt. Zonde, toch?

Houd je vast: we beginnen met een kleine spoedcursus over de huid. Dit stuk is wat technischer maar onontbeerlijk, want ik vind het belangrijk dat je in je achterhoofd houdt hoe de huid in elkaar zit, zo begrijp je beter hoe bepaalde producten en ingrediënten werken en waarom je er baat bij hebt om ze te gebruiken.

De verschillende lagen in onze huid

DE OPPERHUID

Je huid bestaat uit drie lagen: de opperhuid of epidermis, de lederhuid en het onderhuids vetweefsel. De opperhuid is de bovenste huidlaag, die ons beschermt tegen schadelijke invloeden van buitenaf, zoals toxische stoffen, allergenen en ziekteverwekkers. Die huidbeschermingsbarrière wordt vaak omschreven als een muurtje van bakstenen met cement ertussen. Keratinocyten vormen de bakstenen en daartussen dienen ceramiden als cement. Ons lichaam maakt die ceramiden zelf aan, maar er zijn ook heel wat crèmes op de markt met ceramiden, die je huidbarrière ook kunnen ondersteunen. Ik heb zelf een eerder gevoelige en droge huid en vooral tijdens de winter mag een goede crème met ceramiden niet ontbreken in mijn routine.

Is je huidbarrière toch beschadigd, dan kunnen de indringers van buitenaf makkelijker doordringen tot in de diepere huidlagen. Je huid wordt gevoeliger en je hebt meer kans op irritatie of een allergische reactie. Bovendien kan het vocht in je huid makkelijker ontsnappen, waardoor je huid ook droger wordt.

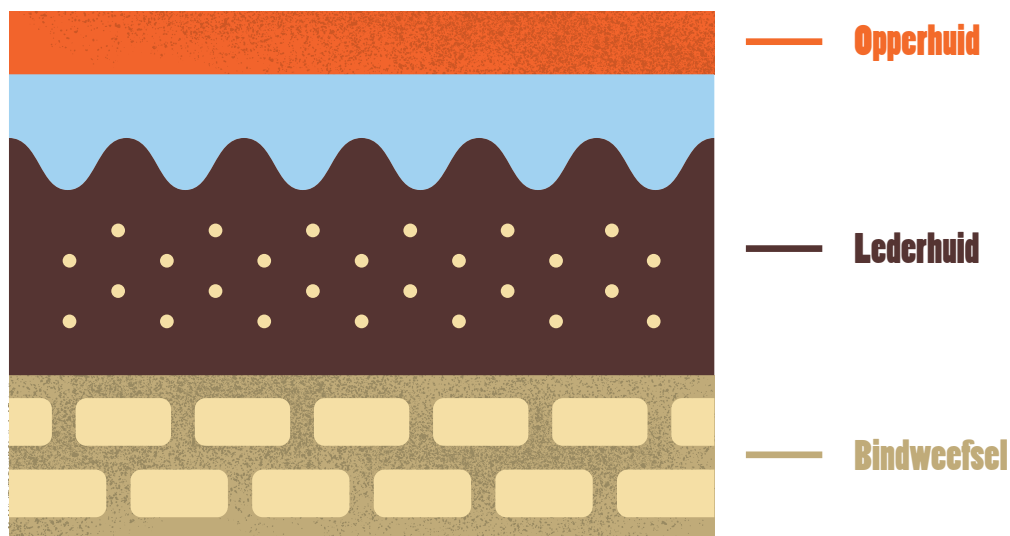
Esthetisch gezien is deze bovenste huidlaag de laag waarop we gaan werken om er fris en stralend uit te zien. Als deze laag mooi glad oogt, krijg je automatisch een frisse uitstraling.

DE LEDERHUID

Onder de opperhuid zit de lederhuid of dermis, die veel dikker is. Deze laag zorgt ervoor dat onze huid elastisch is en soepel meebeweegt. Hier spelen vooral collageen en elastine de hoofdrol. Naarmate je ouder wordt, wordt die laag minder elastisch en verliest ze volume. Dat komt door het natuurlijke verouderingsproces, maar ook door schadelijke invloeden van buitenaf, waaronder uv-straling, een van de grootste boosdoeners. Elastine en collageen worden afgebroken en ons lichaam wordt er steeds minder goed in om ze zelf aan te maken. Gevolg: je huid wordt met de jaren slapper, oogt minder vol en je krijgt meer fijne lijntjes en rimpels. In deze huidlaag zitten trouwens ook onze talgklieren, zweetklieren, haarzakjes en bloedvaten.

DE ONDERHUID OF BINDWEEFSEL

Het onderhuidse bindweefsel is de laag die onze bovenste huidlagen scheidt van onze spieren en pezen. Je kunt het zien als een soort schokdemper die ook onze organen beschermt. De onderhuid bestaat vooral uit vet en bloedvaten. Ze vormt ook onze isolatielaag, vandaar dat mensen met minder vet het sneller koud hebben.



FABEL:

'Alles wat je smeert, komt in je bloedbaan terecht.'

Dat zijn woorden die tegenwoordig heel makkelijk in de mond worden genomen, vooral door cosmeticamerken die beweren dat hun producten *clean* en veilig zijn en die van andere niet. Mijn haren gaan hiervan overeind staan, want deze claim is niet gegrond en maakt jou als consument in de eerste plaats erg bang. Ik vroeg toxicologe en emeritus professor Vera Rogiers naar haar visie over deze uitspraak. Zij zetelt trouwens in het Scientific Committee on Consumer Safety (SCCS), een onafhankelijke instantie die waakt over de veiligheid van cosmetica in de EU (daarover meer in hoofdstuk 5).

'Mocht het effectief kloppen dat alles wat je smeert in je bloedbaan terecht komt, dan zouden we veel meer ongewenste neveneffecten zien. De huidbarrière zorgt ervoor dat slechts kleine concentraties van aangebrachte stoffen in de opperhuid raken, maar dat betekent nog niet dat die dieper in de bloedvaten raken, die zitten namelijk in de lederhuid en niet in de opperhuid. Een gezonde huid heeft dus een heel sterke barrière die niet zomaar alles doorlaat.

Je kunt allerlei producten op je huid smeren, maar als die ingrediënten een groot molecuulair gewicht hebben, gaan die er niet door. Zo'n molecule moet bovendien ook nog eens zowel water- als vetoplosbare eigenschappen hebben om door die barrière te breken. Je bloedvaten zitten in de lederhuid en om daar te komen, moet een ingrediënt dus al erg vernuftig zijn. De producten die wel tot daar doorsijpelen, zijn meestal geneesmiddelen die speciaal ontworpen zijn om diep door te kunnen dringen.

Dat is trouwens ook de reden waarom de werking van veel antirimpelcrèmes beperkt is tot een filmogeen effect (wat wil zeggen dat ze een film leggen op de huid, maar niet dieper doordringen). Neem nu een crème met collageen: die zal wel hydraterend werken op de bovenste huidlaag waardoor rimpels tijdelijk minder zichtbaar worden, maar ze zullen er niet door verdwijnen.'



Do(n't) believe the hype: microneedling om producten dieper te laten doordringen

Ik heb het dan vooral over de microneedling tools die je thuis gebruikt. Denk maar aan de dermarollers of andere tools met minuscule naaldjes. Hiermee prik je heel kleine gaatjes in de bovenste laag van je huid, om bepaalde ingrediënten uit je verzorgingsproducten tot in de diepere huidlagen te krijgen. Als je de juiste soort tool op een hygiënische manier gebruikt en betrouwbare, kwalitatieve cosmetica aanbrengt, kan het mooie resultaten opleveren. Ik spreek uit ervaring. Maar er hangt een risico aan vast, zeker als je een gevoelige huid hebt. Je doorprijkt letterlijk je beschermende barrière, dus er is altijd een kans dat je huid hier niet goed op reageert. Heb je heel veel last van roodheid of een prikkend gevoel na het gebruik van dit soort tools, gebruik ze dan niet. Professor Vera Rogiers waarschuwt ook voor het gezondheidsrisico bij microneedling tools, omdat ingrediënten in cosmetica op deze manier wel makkelijker in je bloedbaan terechtkomen en toxische effecten kunnen hebben. Een gevoelig onderwerp dus, letterlijk en figuurlijk.

Huidtypes

Als je op zoek gaat naar de juiste producten voor zowel je skincare- als make-up-routine, moet je in de eerste plaats je huidtype kennen. Je huidtype is grotendeels genetisch bepaald en kun je niet veranderen, maar je kunt er wel je routine op aanpassen. Volgens experts wereldwijd bestaan er vijf huidtypes:

- 1 DROOG**
- 2 NORMAAL**
- 3 VET**
- 4 GEMENGD**
- 5 GEVOELIG***

*Bij dat laatste hoort een kanttekening, want een gevoelige huid zweeft een beetje tussen huidtype en huidprobleem. Je kunt 'gewoon' een gevoelige huid hebben, maar je kunt net zo goed een vette huid hebben die tegelijk ook gevoelig is.

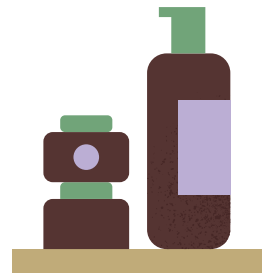
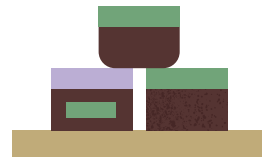
Huidproblemen

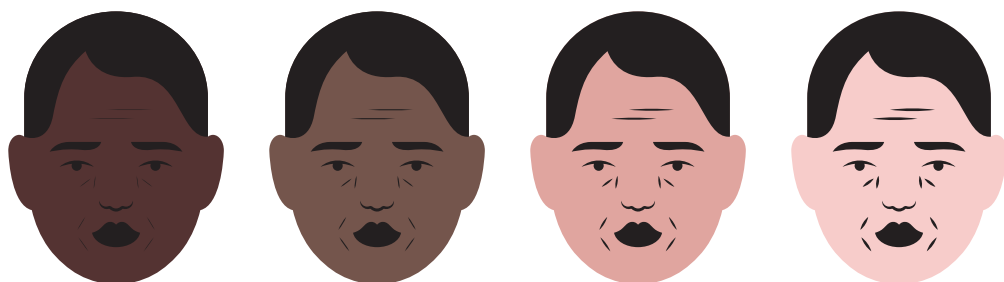
Het advies en de tips die ik in deze gids geef, zijn in de eerste plaats gericht op een gezonde huid. Daarom ga ik liever niet te diep in op huidproblemen. Als er iets ernstigs aan de hand is met je huid, bijvoorbeeld blijvende acne of eczeem, dan is zelf en zonder begeleiding gaan experimenteren met skincare het slechtste wat je kunt doen. Heb je een vermoeden dat je huid heel erg uit balans is of voelt ze echt niet goed, ga dan zo snel mogelijk langs bij een dermatoloog.

This is a woman's world

We moeten er niet om liegen: het beautyaanbod en alle marketing eromheen is in de eerste plaats gericht op vrouwen. Bij sommige merken zul je met wat geluk een aparte – maar meestal beperkte – lijn vinden voor mannen. Vaak met zwarte of donkere verpakking, want dat oogt natuurlijk mannelijker. Lekker stereotiep. Ik moedig elke man aan om meer te investeren in skincare, maar op deze manier is het niet gemakkelijk om je weg te vinden.

De huid van een man is vaak (maar niet altijd) wat dikker en grover dan die van vrouwen. Maar verder is er net zo goed sprake van de vijf huidtypes en ga je dus als man op dezelfde manier op zoek naar de juiste routine. Dat die routine soms bestaat uit producten in pastelkleurige potjes, kun je dan maar het beste gewoon accepteren.





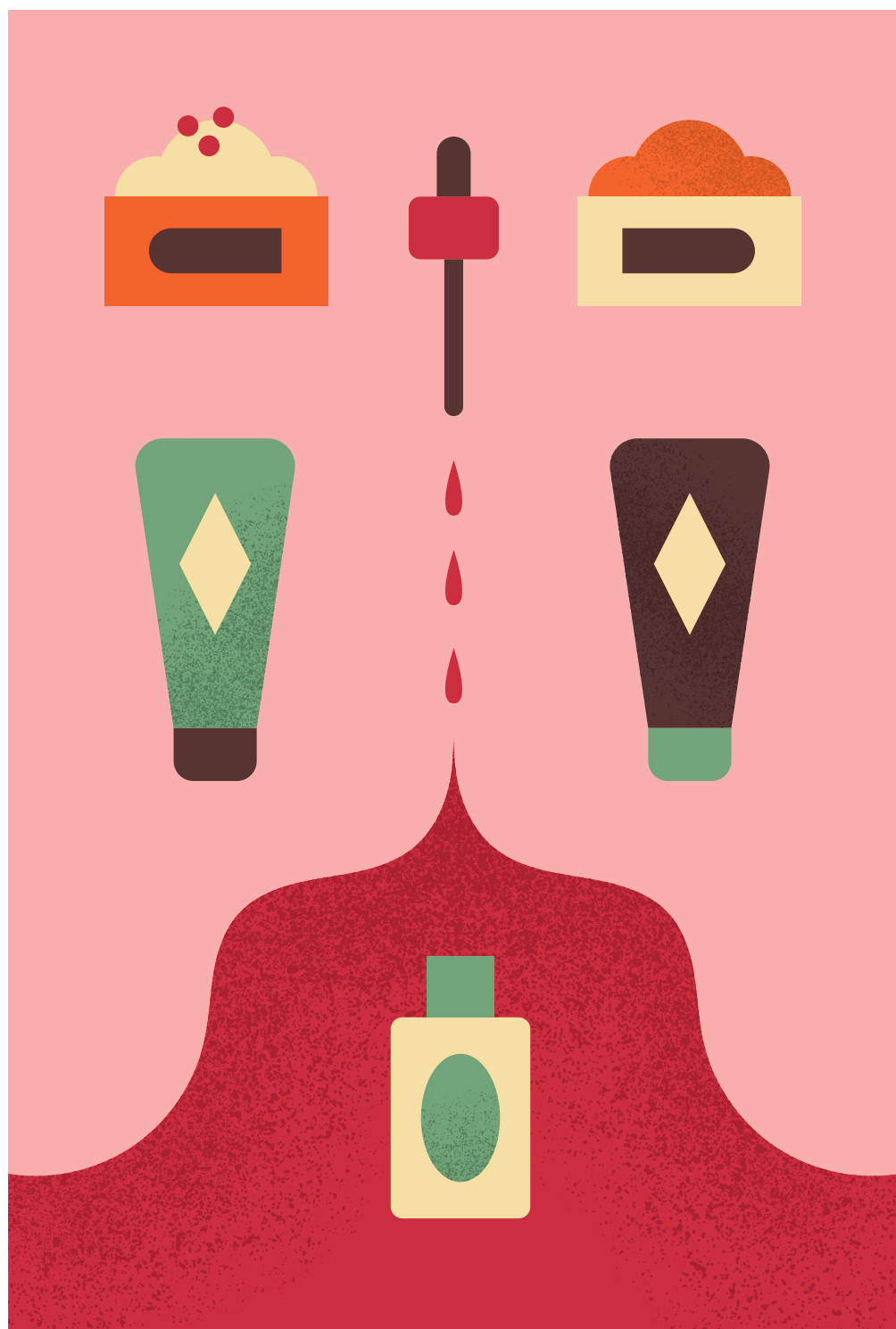
Skincare voor alle huidtinten

Helaas loopt de beautyindustrie ook nog steeds achter op het gebied van inclusiviteit. Veel reclamecampagnes richten zich in de eerste plaats tot lichtere huidtypes, en bij make-up is het aanbod aan tinten over het algemeen nog veel te beperkt. Heel wat cosmeticamerken zijn aan een inhaalbeweging bezig, maar er is nog veel werk aan de winkel. Een tip die ik graag meegeef is het boek *Palette*. Dat is een soort cosmeticabijbel, met producten die zijn getest en goedgekeurd door beautyjournalist Funmi Fetto, zelf een vrouw van kleur.

De skincaretips die ik in dit boek geef, gelden uiteraard voor alle etniciteiten, van heel lichte tot heel donkere huidtinten en alles ertussenin. Maar toch vind ik het belangrijk om de unieke eigenschappen van een donkere of zwarte huid extra te belichten, zodat je je huid nog beter kunt lezen.

BELANGRIJKE KENMERKEN VAN EEN DONKERE OF ZWARTE HUID:

- * **Meer melanine.** De melanocyten – de cellen die melanine aanmaken en de huid haar donkere kleur geven – zijn actiever en de melanosomen (pakjes waar melanine in zit) zijn groter en bevatten dus meer melanine.
- * **Meer melanine = natuurlijke SPF (maar niet genoeg!).** Melanine vormt een natuurlijke bescherming tegen uv-straling. Omdat een donkere huid meer melanine bevat, is ze dus beter gewapend tegen zonnenschade dan een lichtere huid. Maar dat wil absoluut niet zeggen dat je met een donkere huid geen SPF meer nodig hebt. Die extra bescherming is een must, vooral omdat je nóg gevoeliger bent voor pigmentvlekken.
- * **Gevoelig voor hyperpigmentatie.** Donkere huidjes zijn helaas gevoeliger voor hyperpigmentatie. Het kleinste wondje of puistje kan een pigmentvlek worden. Puistjes uitknijpen is dus een absolute no-go. Enkele van mijn favoriete skincare-ingrediënten om pigmentvlekken tegen te gaan zijn vitamine C, azelaïnezuur, niacinamide en vitamine A (retinoiden).
- * **Minder rimpelvorming.** Er zijn studies die aantonen dat de dermis of lederhuid bij donkere en Aziatische huiden dikker en vooral meer compact is. Dat zorgt ervoor dat fijne lijntjes en rimpels minder opvallen, omdat de huid 'voller' is.



ENZYMATISCHE EXFOLIANT

Een enzymatische exfoliant werkt op dezelfde manier als een chemische exfoliant en gaat de dode huidcellen ook losmaken van de huid. Dit is ook een chemisch proces, dus technisch gezien vallen ze onder dezelfde categorie. Het verschil is het type ingrediënt, namelijk enzymen die afkomstig zijn uit planten, fruit of groenten. Een enzymatische exfoliant is over het algemeen wat milder en kan een goed alternatief zijn als je huid een chemische exfoliant niet zo goed verdraagt.

Textuur & uiterlijk: net als een chemische exfoliant bestaat dit in verschillende vormen. Soms vloeibaar, maar vaak eerder in de vorm van een gezichtsmasker.

Gebruik: de meeste enzymatische exfolianten moet je even laten inwerken en vervolgens verwijderen met een doekje of afspoelen. Gebruik dit, net als een scrub, altijd op een gereinigde huid.

Geschikt voor: alle huidtypes (tenzij anders vermeld op de verpakking).

Favorieten: Garancia Pschitt Magique Micropeeling & Dermalogica Daily Microfoliant.

Kortom, exfoliëren met een enzymatische of chemische exfoliant heeft heel wat voordelen voor je huid.

- * Het doffe laagje op je huid verdwijnt, je gelaat krijgt een gezonde teint en een frisse glow, waardoor je minder make-up nodig hebt.
- * Je hebt minder kans op onzuiverheden, zoals puistjes en zwarte puntjes.
- * Je huid voelt gladder en zachter, alsof je net een professionele facial hebt laten doen.
- * Je verzorgingsproducten kunnen beter doordringen in de huid en doen dus waarschijnlijk nog beter hun werk.
- * Fijne lijntjes vallen minder op, omdat je huid minder dof oogt en meer straalt.

En als je nu nog niet overtuigd bent: regelmatig exfoliëren met zuren of enzymen helpt trouwens ook om hyperpigmentatie oftewel pigmentvlekken te bestrijden. Veel exfolianten stimuleren ook de celvernieuwing in de huid, wat bijdraagt tot een frissere en gelijkmatige huid.

3 VERKOELLEN

Sta je toch op met gigawallen en wil je er alles aan doen om die zwelling te verminderen, dan is verkoeling de eerste stap. De goedkoopste manier is om twee theelepels klaar te leggen in je koelkast en die met de bolle kant onder je ogen te houden. Er bestaan ook speciale cooling sticks of globes die een bepaalde vloeistof bevatten waardoor ze langer gekoeld blijven, maar daar betaal je natuurlijk ook meer voor dan voor de gemiddelde theelepel. Wat je beter niet doet is ijsblokjes rechtstreeks op je gezicht aanbrengen. Dat kan je huid beschadigen en huidaan-
doeningen zoals rosacea of couperose triggeren.

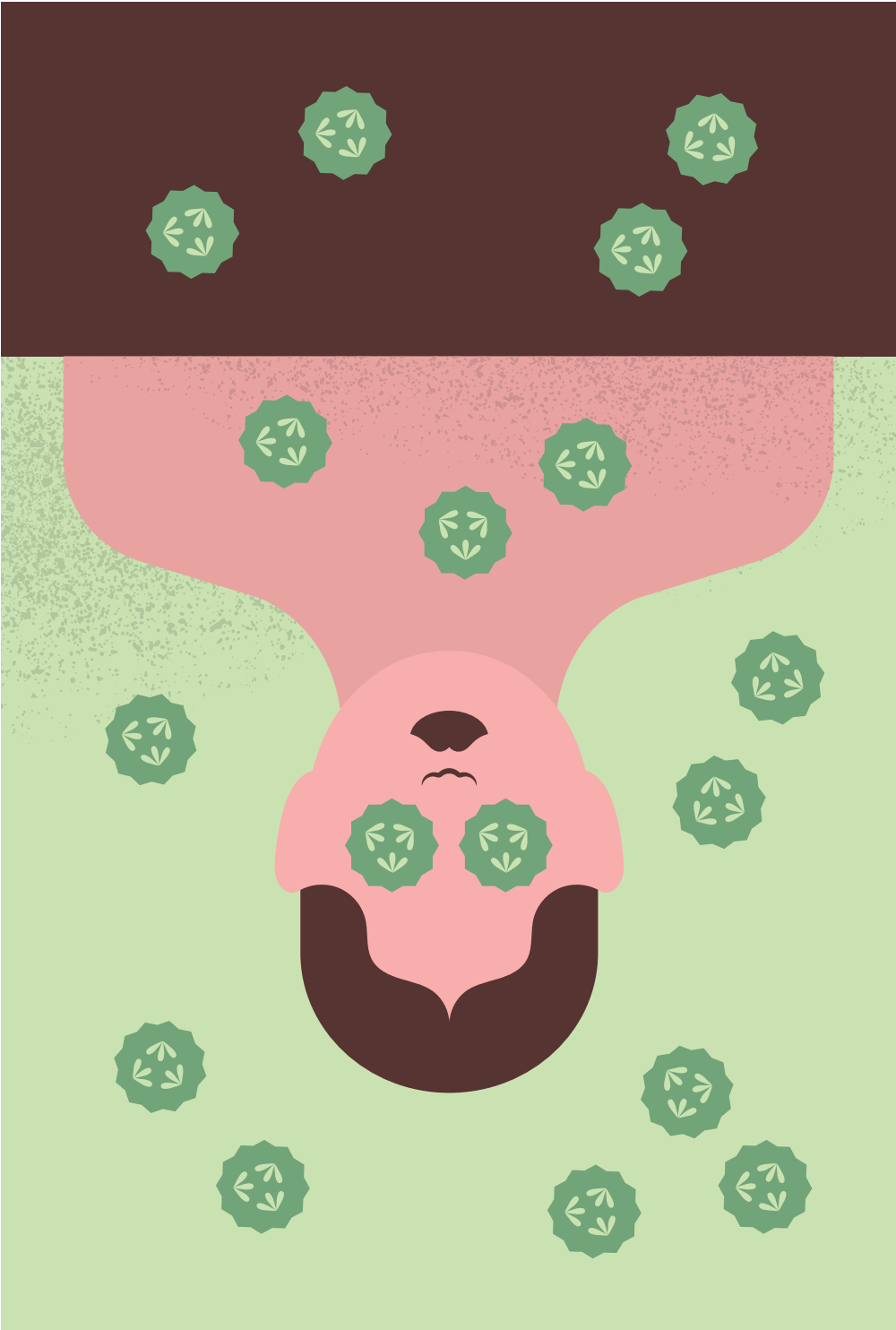
4 GEZICHTSMASSAGE

Je gezicht masseren met je handen of met een massagetool zoals een face roller of een gua sha-steen kan ook helpen tegen de zwelling (op dit soort tools kom ik later nog terug in hoofdstuk 7). Ik beweer niet dat je je wallen iedere ochtend kunt wegmasseren, maar met een gua sha kan ik de zwelling zelf meestal toch lichtjes verminderen. Zet niet te veel druk op je huid en werk altijd in opwaartse, liftende bewegingen van binnen naar buiten.

5 DE JUISTE OOGCRÈME

Preventief smeren is de sleutel tot een frissere blik. Er bestaat geen enkele oogcrème die wallen of donkere kringen volledig kan voorkomen, maar het helpt wel als de huid rond je ogen er frisser, egaler en goed gehydrateerd uitziet. Wil je een kwalitatieve oogcrème, dan betaal je waarschijnlijk wel wat meer. Dat komt omdat je flink wat actieve ingrediënten (denk aan peptiden, cafeïne en vitamine A) nodig hebt om verslapping, fijne lijntjes en verkleuring aan te pakken. Heb je vooral last van een droge, grauwe huid rond je ogen, dan kan het ook al voldoende zijn om gewoon een hydraterende oogcrème te smeren, die niet zoveel kost. Zeker als je voordien helemaal geen oogcrème gebruikte, zul je hiermee al een mooi verschil zien.

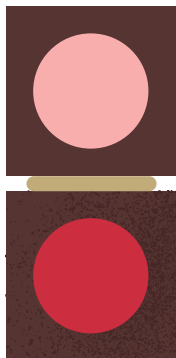
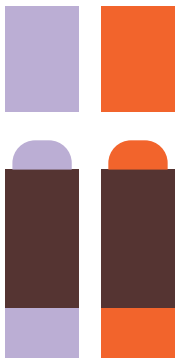
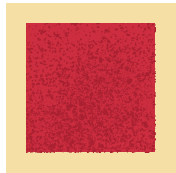
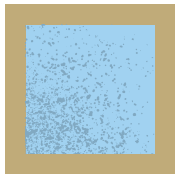
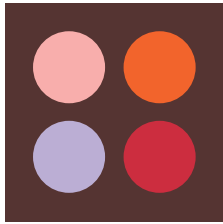
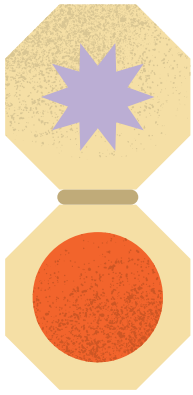
Uiteraard kunnen we ook met make-up het een en ander rechtekken, maar later daarover meer.



Don't believe the hype: clean beauty apps

Wat ik hierboven vertel is de reden waarom je clean beauty apps zoals Yuka en Think Dirty niet moet vertrouwen. Dit soort apps voeden de angst bij consumenten nog meer. Voor wie ze niet kent: met deze apps kun je de barcode op je cosmeticaproducten (of voedingswaren) scannen en krijgt het product vervolgens een score op 100 en een kleurcode die aangeeft of het al dan niet schadelijk is voor je gezondheid. Je krijgt een lijstje te zien met de ingrediënten, waar telkens een risico bij vermeld staat. Als je op het ingrediënt klikt, krijg je meer informatie over waarom het schadelijk zou kunnen zijn. Het ziet er allemaal erg geloofwaardig uit en ze verwijzen zelfs naar wetenschappelijke bronnen. En toch kun je hier niet op vertrouwen, omdat ze de ingrediënten compleet uit hun context trekken. De apps negeren immers dat basisprincipe van de toxicologie: *the dose makes the poison*. Er wordt ook helemaal geen onderscheid gemaakt in hoe je een product gebruikt (blijft het langdurig op de huid zitten of spoel je het meteen weer af?) en waar je het aanbrengt (gebruik je het op je lippen of op je handen?). Er wordt bovendien ook geen rekening gehouden met wie de gebruiker is. Zal het product gebruikt worden door een kindje jonger dan drie jaar, of door een volwassene? Potentiële hormoonverstoorders en potentiële allergenen worden ongenueanceerd over dezelfde kam geschoren. Heel zwart-wit dus. Zodra een ingrediënt een stof bevat die bij sommige mensen een allergische reactie kan veroorzaken, krijgt het een slechte rating. Terwijl jij als gebruiker misschien helemaal geen allergieën hebt en dat product dus perfect kunt gebruiken. Gaat het over een product met irriterende geurstoffen dat je liever niet voor je pasgeboren baby gebruikt? Dan kan ik me uiteraard wel vinden in het advies. Maar het probleem is dat de app daar dus helemaal geen onderscheid in maakt en een product dus botweg de stempel 'onveilig' geeft. Het kan dus een richtlijn zijn als je bepaalde allergenen wilt vermijden, maar als je van jezelf weet dat je voor bepaalde ingrediënten allergisch bent, kun je die zelf wel opsporen in de INCI-lijst en heb je daar eigenlijk geen app voor nodig.

Wanneer een product slecht scoort in de Yuka-app, krijg je trouwens suggesties voor gelijkaardige producten die volgens hen wél veilig zijn. Het gevolg daarvan is dat merken hun producten tegenwoordig zo gaan formuleren, dat ze beter scoren op de Yuka-app. Dat gebruiken ze dan vaak zelfs in hun communicatie. Eerlijk, als ik 'Ons nieuwe product scoort 100/100 in de Yuka-app' zie staan in een persbericht, sleep ik het meteen naar mijn prullenmand. Ten eerste omdat ze bijdragen aan de angstzaaijerij. En ten tweede: dan stel ik me serieuze vragen bij de beweegredenen van dat merk. Boet je in op kwaliteit en doeltreffendheid, gewoon om hogere verkoopcijfers te halen?



BLUSH

Blush gebruik je om je wangen een gezonde blos te geven, alsof je net een wandeling hebt gemaakt in de frisse buitenlucht. Als je je blush strategisch plaatst, kun je je wangen ook optisch wat liften of voller maken. Blush bestaat in allerlei tinten, van lichtroze over perzikroze tot paars. Het bestaat ook in allerlei vormen: poeder, stick, crème en vloeibaar. Je keuze hangt af van de finish die je wenst en wat je makkelijker vindt om aan te brengen. Een crème- of vloeibare blush geeft je huid wat meer glans, terwijl een poeder meestal matter oogt. Een stick is snel aan te brengen en uit te blenden met je vingers. Een vloeibare blush vraagt iets meer precisiewerk, maar oogt dan weer heel naturel omdat het mooi versmelt met je huid. Een poeder is met de juiste borstel ook makkelijk en snel uit te blenden, maar kun je soms iets meer zien liggen op de huid.

Vooral de sticks en vloeibare blushes zijn de laatste jaren erg populair geworden en ik ben hier zelf ook grote fan van, omdat ze mooi versmelten met de huid en dus een erg naturel resultaat geven. Let wel op als je een acne-gevoelige huid hebt, want sticks kunnen je poriën sneller verstoppert.

HOE KIES JE DE JUISTE?

Je kiest een blush in functie van je huidtint, maar vooral ook in functie van wat je mooi vindt. Een kleur die vrijwel iedereen mooi staat is koraalroze of perzikroze. Is je huid eerder licht en rozig, dan kies je liever voor koelere tinten. Ben je wat donkerder en is je onderton warm of olijfkleurig? Dan kan een blush met een warmere on-

dertoon erg mooi zijn. Donkere huidjes zijn van nature warm en staan mooi met donkere, bruinrode tinten en zelfs paarsachtige tinten.

HOE BRENG JE HET AAN?

Breng de blush aan op de appeltjes van je wangen (het dikste deel wanneer je lacht) en blend uit naar je slapen toe. Dit geeft een liftend effect aan je gezicht. Let op: een blush die sterk gepigmenteerd is, kan moeilijk zijn om mee te werken. Begin daarom altijd met weinig product op je borstel en dep eventueel eerst af op je hand, voor je de blush op je wangen aanbrengt. Heb je toch wat te veel blush aangebracht, dep dan even over de blush met je foundationkwast en het zal er meteen zachter uitzien.

MIJN TIP

Tenzij je van nature een egale teint hebt, zul je je huid altijd moeten egaliseren voor je blush aanbrengt. Als er nog roodheid of andere verkleuringen aanwezig zijn in je gelaat, kan dat er in combinatie met blush wat gek uitzien.

MIJN FAVORIETEN

- * NARS Afterglow Liquid Blush
- * Clinique Cheek Pop
- * Rare Beauty Soft Pinch Liquid Blush
- * M.A.C. Glow Play Blush

HIGHLIGHTER

Highlighter is een product waarmee je glans toevoegt aan je gezicht. Het bevat kleine iriserende deeltjes die het licht opvangen. Hiermee kun je bepaalde delen van je gezicht optisch liften en

het geeft je huid ook een frisse glow. Ook dit product bestaat in verschillende vormen: poeder, stick, crème of vloeibaar. Opnieuw gaat mijn voorkeur uit naar een stick of vloeibare highlighter, omdat die het meest natuurlijke resultaat geven, alsof je huid straalt van binnenuit. De glansdeeltjes in een poeder kunnen soms wat grover zijn, waardoor je ze meer ziet liggen op de huid.

HOE KIES JE DE JUISTE?

Je zou denken dat een highlighter universeel is, maar helaas bestaat ook dit product in verschillende ondertönen. Sommige highlighters zijn eerder koel met een rozige ondertoon, terwijl andere eerder een warme of goudachtige glans geven. Ga dus ook hier eerst na of je eerder een koeler of warmer type bent.

HOE BRENG JE HET AAN?

Hoe je je highlighter aanbrengt, hangt af van het type product. Een poeder breng je aan met een highlighterkwast (bijvoorbeeld zo'n typisch waaierborsteltje). Een crème of stick kun je meestal gewoon met je vingertoppen uitblenden. Een vloeibare highlighter zul je moeten uitblenden met een iets vastere kwast. Breng je highlighter hoog aan op jukbeenderen (net boven je blush), op je cupidoboogje (het V-tje van je bovenlip), op het puntje van je neus en eventueel onder je wenkbrauwboog.

MIJN TIP

Breng met een fijn oogschaduw-penseeltje wat highlighter aan op je binnenste ooghoeken, om een frissere blik te creëren.

FABEL:

‘Zo’n ledmasker voor thuis is niet krachtig genoeg.’

Ledtherapie: wat zegt de wetenschap? Omdat ledtherapie – en dan vooral de ledmaskers voor thuis, waar ik later nog op terugkom – tegenwoordig zo’n hot topic is, ging ik dit grondiger onderzoeken. Ik heb er zelf positieve ervaringen mee en die worden alleen maar bevestigd door een klinische studie die ik raadpleegde op PubMed (Lee et al., 2007). In deze studie wordt het effect van ledtherapie op tekenen van huidveroudering onderzocht. 76 patiënten met zichtbare gezichtsrimpels kregen een behandeling met ledtherapie aan één kant van hun gezicht. Ze werden twee keer per week behandeld, gedurende vier weken. De deelnemers werden onderverdeeld in vier groepen:

1. Ledlicht met golflengte van 830 nm (infraroodlicht)
2. Ledlicht met golflengte van 633 nm (rood licht)
3. Combinatie van beide golflengtes (830 + 633 nm)
4. Placebobehandeling (neplicht zonder therapeutisch effect)

Na de testperiode waren bij alle drie de actieve behandelgroepen duidelijke verbeteringen te zien. Er werd tot 36% rimpelvermindering waargenomen in de behandelde zones en er was een toename van huidelasticiteit tot 19%. Bij biopsie van het weefsel werd een toename van collageen en elastinevezels vastgesteld. Bovendien had geen enkele deelnemer last van bijwerkingen. De conclusie van de studie is dus dat ledlichttherapie met 830 nm en/of 633 nm een veilige en effectieve manier is om rimpels te verminderen en de huidelasticiteit te verbeteren.

En het beste nieuws: er bestaan wel degelijk ledmaskers voor thuis die aan deze specificaties voldoen. Op blz. 165 deel ik mijn favorieten.

