

Of een donkere huid eigen, speciale huidverzorging nodig heeft? Daar kunnen we kort over zijn: nee. Sterker nog, huidverzorgingsproducten speciaal voor de donkere huid zijn vaak agressief, wat huidproblemen alleen maar in de hand werkt of verergert. Uiteraard zijn er verschillen tussen een donkere en een witte huid. Maar, 'die verschillen zijn er tussen donkere huiden onderling ook,' zegt Lia Rozenblad, auteur van *Leerboek voor de donkere huid*. Een donkere huid uit bepaalde Afrikaanse gebieden is anders dan een donkere huid uit Caribisch gebied, waar veel mensen een mix zijn van etniciteiten. Bovendien zijn er donkere mensen uit Azië en ook hun huid kan onderling nogal verschillen. Het is dus lastig het simpelweg over 'de donkere huid' te hebben."

Koud klimaat

In het algemeen kunnen we wel stellen dat een donkere huid in een kouder klimaat als in Nederland vaak vochtarm is, grotere talgklieren heeft, last kan hebben van littekens die vaak zichtbaar blijven en je – zeker bij de Aziatische en Caribische huid – sneller oneven pigmentatie ziet. 'Het is niet nodig om "andere" huidverzorging te gebruiken,' beaamt huidtherapeut Annelijn van Ierland, oprichter van Skin Kliniek in Utrecht. 'Belangrijker is te kijken naar de huidconditie zelf – droog, vet, gevoelig voor acne – en

'Ook al is een donkere huid soms wat vetter, hij is tegelijkertijd door het koudere klimaat ook vochtarm en dat voel je bijvoorbeeld door een trekkerige huid'

welke behoeften je huid heeft. Stem daar je verzorging op af.'

Huidverzorgingsmerk Clinique bedacht ook dat het handiger is om naar huidconditie dan naar huidtint te kijken en bedacht verzorgingssysteem *Clinique ID*, waarmee je zelf een moisturizer kunt samenstellen naar behoefte van je huid. Je kiest een basissubstantie (een jelly: Dramatically Different Hydrating Jelly, een lotion: Moisturizing Lotion+, of een gel: Oil-Control Gel) en voegt daar een van de vijf 'cartridges' (booster-concentraten) aan toe met daarin de actieve ingrediënten die het best werken voor jouw huid. Die bijvoorbeeld irritaties, rimpels of grote poriën aanpakken. Simpel!

Niet scrubben

'Exfoliëren is voor de donkere huid het toverwoord. Ga niet scrubben, want dat kan de hoornlaag beschadigen en dat resulteert weer in ruwe huid en zelfs vlekjes,' zegt dr. Jetske Ultee van Uncover Skincare. Door af en toe te exfoliëren week je dode huidschilfers weg die een doffe, grauwe huid veroorzaken, en gaat je huid mooi glanzen. De bekendste exfolianten zijn glycolzuur en salicylzuur. Als je last hebt van pigmentvlekken, ga dan voor glycolzuur, heb je een gevoelige huid en last van puistjes, dan is een salicylzuur een aanrader. (Uncover Skincare Exfoliant op basis van glycolzuur of salicylzuur, € 34,95 via uncover-skincare.nl of een van de exfolianten van Paula's Choice, vanaf € 31 via paulaschoice.nl) 'Niet te vaak,' waarschuwt Rozenblad, want: 'de

hoornlaag is ook je bescherming tegen invloeden van buitenaf.' Wie een donkere huid heeft, merkt dat vlekjes, ontstaan door puistjes of krabben, niet zo makkelijk verdwijnen. 'Mensen met een donkere huid maken sneller pigmentvlekken aan,' zegt Ultee. 'Daarom raad ik ingrediënten af die in combinatie met zonlicht vlekken kunnen veroorzaken. Denk aan geurstoffen en parfums, kleurstoffen en plantenextracten of -oliën in huidverzorging als sinaasappel, bergamot, mandarijn, grapefruit, limoen, lavendel, vijg, rozemarijn, tea tree, sint-janskruid en gember.'

Als je de vlekjes eenmaal hebt: 'weet dat ze vanzelf weer vervagen en lichter worden,' tipt Rozenblad. 'Het duurt alleen even en daar wil niemand op wachten. Daarbij gaan vlekjes ontstaan door krabben eerder weg dan pigmentvlekken. Die laatste zijn soms op te lossen door een dieptepeeling, maar laat eerst door een huidtherapeut of -arts bepalen waar de oorzaak van de pigmentvlek ligt en laat je adviseren over de juiste aanpak.

Vet én droog

Hydrateren, niet alleen door veel water te drinken maar ook door een moisturizer te gebruiken is voor de donkere huid ook *key*. Doordat een donkere huid over het algemeen grotere talgklieren heeft, wat kan resulteren in een vette huid, klinkt hydrateren met een moisturizer of crème contra-effectief. Immers, als je huid al vet is, waarom zou je dan nog smeren? 'Ook al is een donkere huid soms wat vetter, hij is tegelijkertijd door het koudere klimaat ook vochtarm en dat voel je bijvoorbeeld door een trekkerige huid.' Dit tekort aan vocht moet je aanvullen en dat kan ook met een serum (Phyto 5, Phyt'ether serum, € 50).

Zonbescherming

Wil je je huid verrassen met een laserbehandeling om van acne of overbeharing af te

komen? Pas op! 'Een groot deel van de lasers is niet geschikt voor een donkere huid,' zegt Van Ierland, 'doordat pigment het licht van de laser, bijvoorbeeld bij IPL (*Intense Pulsed Light*), absorbeert. Je krijgt dan geheide problemen als brandwondjes, waardoor je weer littekenvorming krijgt. Lasers die op een specifiek doel werken, bijvoorbeeld een speciale YAG-laser, zijn wel geschikt. Je kunt er acne mee bestrijden, ontharen en de huid in het algemeen verbeteren.'

Trouwens: goede huidverzorgingsmerken speciaal voor de donkere huid zijn er wel. Dr. Barbara Sturm ontwikkelde met actrice Angela Basset binnen haar huidverzorgingslijn een lijn die zich specifiek richt op de donkere huid: Darker Skin Tones (v.a. € 145, bijvoorbeeld via niche-beauty.com of revolve.com). Dichter bij huis vind je de producten van de Belgische Dr. Hamerlinck, die onderzoek deed naar de huid in Congo, Suriname en Amsterdam. Je vindt in zijn lijn een reinigingslotion, een handcrème en een dag- en nachtcrème op basis van vitamine C en E, v.a. € 8,50.

Maar de beste huidverzorging blijft zonbescherming. Zeker als je veroudering en pigmentvlekken wil tegengaan. Van Ierland: 'Uv-a- en uv-b-straling dringen ook door bij een donkere huid en veroorzaken schade.' Smeren dus! Rest alleen nog de kwestie: zonbescherming zonder grauwe waas. Probeer Phyto 5, crème visage SPF 15 (€ 18,50 via minkbc.nl), Unseen Sunscreen van Supergoop! (€ 34 via freepeople.com) of Mario Badescu Oil Free Moisturizer SPF 30 (€ 34 via cosmania.com). ❖