

De tijd van blauwe blikken Nivea en een stuk zeep naast het bad liggen ver achter ons. Waarschijnlijk staat er ook bij jou nu een keurig rijtje producten in de badkamer die je een mooie huid moeten bezorgen. Heel goed, maar daar hebben ze wel jouw hulp bij nodig! Wat kun je zoal doen dat 1 plus 1 = 3 wordt?

### 1 Eet meer rood

In een Brits onderzoek liepen proefpersonen die elke dag vijf eetlepels tomatenpuree aten minder zonnebrand op dan de controlegroep die het zonder tomaat moest stellen. Tomaat is rijk aan lycopen, een natuurlijke antioxidant die ook in rozenbottel en watermeloen voorkomt en je beschermt tegen schadelijke effecten van de zon. Tip: kook de tomaten eerst eventjes, dan neemt je lichaam de lycopen beter op.

### 2 Geen stress

Stress kan je huidtint behoorlijk ontregelen, zo ontdekten wetenschappers van de *University of Manchester* toen zij een groep mensen bestudeerden kort voor een presentatie of toespraak. De sprekers werd voor en na hun publieke praatje een huidmonster afgenomen, die de onderzoekers vergeleken op hun celactiviteit. Wat bleek? Kort voor de presentatie, wanneer de spreker dus gespannen was, bevatte de huid 16,4 procent minder beschermende cellen dan in ontspannen toestand. Stress hoort er soms nu eenmaal bij. Maar wees dan extra lief voor je huid.

### 3 Laat je niets aansmeren

'Koop geen dure reinigers die als wondermiddel worden aangeprezen om hun fancy ingrediënten,' zegt de Amerikaanse celbioloog dr. Daniel B. Yarosh en auteur van *The New Science of Perfect Skin*. 'Een gezichtsreiniger zit nog geen minuut op je huid en heeft dus te weinig tijd om diep in de huid door te werken.' Ingrediënten als eucalyptus en pepermunt kunnen je huid zelfs irriteren en uitdrogen. Kies liever voor een reiniger die doet wat-ie moet doen, zoals *La Roche-Posay Toleriane* € 11 (200 ml) of *Decubal* € 9,95 (150 ml) – die verwijderen vuil en dode huidcellen zonder de goede cellen aan te tasten.

### 4 Vermijd pasta en witbrood

Amerikaanse wetenschappers lieten personen met acne een proteïnerijk en koolhydraat-arm dieet volgen. Al na twaalf weken was hun huid verbeterd: ze hadden 21,9 procent minder puistjes tegenover 13,8 procent van de controlegroep, die een koolhydraatrijk dieet volgde. Ook vielen ze af, maar of de huidverbetering nu aan dit gewichtsverlies of aan het dieet

te danken is, blijft onduidelijk. Zeker is wel dat voeding een positief effect op je huid kan hebben. Heb je last van acne, eet dan voldoende magere proteïnen (tonijn, kip, magere zuivel) en beperk zo veel mogelijk de inname van hoog-glycemische koolhydraten, die je bloedsuikerspiegel laten exploderen (pasta, aardappels, witbrood en snoepgoed).

### 5 Vochtarme huid houdt van vaseline

De werkzame stoffen in een gezichtscreme kunnen beter hun werk doen als ze in een niet al te vette substantie zijn verwerkt. 'Heb je een droge of vochtarme huid? Smeer voor het slapengaan een creme op waterbasis waaraan werkzame stoffen zijn toegevoegd en daaroverheen een dun laagje vaseline. Zo kunnen de actieve ingrediënten beter hun werk doen en hydrateer je gelijk de huid,' tipt cosmetisch onderzoeker Jetske Ultee. Vaseline is mild en verstopt – in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht – de poriën niet. *Vaseline Pure Petroleum Jelly Original* € 5,07 (250 ml)

### 6 Voorkom vochtbultjes

Gebruik geen creme of bodylotion vlak voordat je naar de sportschool gaat of een rondje gaat hardlopen. Als je zweet en de huid nat wordt, kan door die dikke laag creme het vocht moeilijk weg. Met als gevolg jeukende vochtbultjes, vaak in het gezicht. Stap na je workout onder een lauwe douche en verzorg je huid daarna

met je favoriete verzorgingsproduct.

### 7 Block je lippen

Uit onderzoek blijkt dat we onze lippen nauwelijks tegen de zon beschermen. En dat is verontrustend nieuws. 'Lipkanter komt weinig voor, maar is wel een zeer agressieve kankersoort,' zegt dermatoloog dr. Erin Welch van het *University of Colorado Health Sciences Center*. De huid van je lippen is dun. Bescherm 'm – vooral in de zomer – door een lipstick of lippenbalm met UV-filter. Of beter nog: gebruik een sunblock, zoals de *Vichy Capital Soleil Stick SPF 30* € 7,75.

### 8 Eet antioxidanten

Iedereen weet dat groente en fruit de huid beschermen en jong houden, en er zijn genoeg studies die dat onderschrijven. Maar wát moeten we dan precies eten? De vitamines A en C zijn natuurlijke antioxidanten en doen wonderen voor je epidermis. Je vindt ze in paprika, groene groenten als spinazie en broccoli, en natuurlijk in kleurrijk fruit: cantaloupe-meloen, citrusfruit, bosbessen, aardbeien...

### 9 Focus niet op rimpels

Veel producten claimen het ultieme verjongingselixer te hebben, vaak in de vorm van een anti-rimpelcreme of serum dat rimpels helpt te voorkomen. Maar volgens Amerikaans onderzoek zou slechts één bestanddeel helpen bij het gladstrijken van →

**tip!**

Ideale pH-waarde: 5,5

Heb je last van een gevoelige, rode huid, dan is je pH-waarde waarschijnlijk te hoog. Groene bladgroente en citrusfruit brengen jouw zuurgraad weer in balans.