



Bescherm je lippen... met een lipstick met uv-filter

bestaande rimpels: vitamine A-zuur (tretinoïne). Je vindt het helaas niet in de winkel, want dit medicijn is alleen op recept verkrijgbaar. En dat is niet voor niets: je moet de hoeveelheid vitamine A-zuur langzaam opbouwen, goed doseren en een lange periode smeren. Rimpels voorkomen is eenvoudiger: bescherm je huid tegen de zon! Maar liefst 95 procent van de huidveroudering ontstaat door de uv-straling in zonlicht, dus een zonnebrandcrème is hier je beste vriend. Onze tip: *Clinique City Block Sheer SPF25 € 26,25*

10 Melk met mate

Last van puistjes? Melk kan een onrustige huid nog onrustiger maken. Onderzoek wijst uit dat acne kan verergeren door zuivel, of om precies te zijn door de natuurlijke hormonen in koemelk. Met name vrouwen tussen de 20 en 40 zouden hier extra gevoelig voor zijn. 'Drink je veel melk en heb je last van puistjes? Probeer te minderen, dan zul je snel effect zien,' zegt dr. Clement Adebamowo van de *University of Maryland*.

11 Ga niet doe-het-zelven

Veel huidproblemen veroorzaakt je zelf. Vrouwen kiezen

niet de juiste cosmetica of gebruiken het verkeerd. 'Ga thuis niet experimenteren met producten waarop duidelijk staat dat ze alleen voor professioneel gebruik zijn,' adviseert huidtherapeute Annelijn van Ierland. 'Een peeling met glycolzuur kan bij verkeerd gebruik grote schade aanrichten. Ik zie vaak patiënten in mijn praktijk die via internet middelen hebben aangeschaft die in Nederland alleen door specialisten gebruikt mogen worden.' Gewoon niet doen.

12 Aspirine mag

Een studie van het *Queensland Institute of Medical Research* bevestigt dat regelmatig aspirine slikken de kans op het ontstaan van plaveiselcarcinoom, een vorm van huidkanker, kan verminderen. Deze studie is echter omstreden, want het zou onnodig medicijngebruik stimuleren. We raden je dan ook af om zonder overleg met een arts zomaar pijnstillers te gaan slikken tegen kanker. Maar neem de volgende keer dat je hoofdpijn hebt gerust een aspirientje.

13 Aanpak bij rood

Heb jij last van couperose? Je bent niet de enige. Veel vrou-

wen boven de dertig hebben last van gesprongen adertjes op de neus en wangen, die hierdoor rood kleuren en extra gevoelig worden. Vaak wordt hiervoor een antibiotische zalf aangeraden. Reinig je huid vooral niet te vaak en gebruik milde producten zonder parfum of alcohol. Wij zijn fan van de parfumvrije dagcrème en serums van het jonge Nederlandse beautymerk NYBF, met meer dan 20 vitaminen, antioxidanten en activerende stoffen. *NYBF Pearl Cream € 23,95 (50 ml)*

14 Plantaardig is niet heilig

Natuurlijke ingrediënten zijn geen garantie voor succes. Van slechts een klein deel is bewezen dat het daadwerkelijk werkt, aldus dr. Ultee. 'Het klinkt verantwoord, "puur plantaardig". Maar vergis je niet: de natuur zit vol stoffen die minder vriendelijk zijn dan je zou verwachten. Zo veroorzaken rozemarijn, pepermunt en citrusachtige stoffen bij sommige mensen allergische reacties. En lavendel staat prachtig in de tuin, maar verwerk je het in een potje crème, dan is de kans groot dat het de huid gaat irriteren.'

15 Gevarenzone

De huid rond je ogen is van nature slecht beschermd, door een flinterdunne hydrolipide opperhuid (die daarom ook snel uitdroogt). Het is ook de meest gevoelige huidzone, met twee keer zoveel zenuwvezels als elders in je gezicht, én de meest beweeglijke. Door dit alles tonen rimpels en vermoeidheid zich het eerst

rond je ogen. Vichy's Liftactiv Serum 10 voedt niet alleen je gevoelige oogcontouren, maar versterkt ook je wimpers! *Vichy LiftActiv Derm Source Serum 10 Eyes & Lashes € 29,95 (15 ml)*

16 Scheer je glad

Krassen en schaafwondjes op je onderbeen herstellen langzaam en kunnen zelfs gaan ontsteken, omdat bacteriën er gemakkelijk bij kunnen, zegt dermatoloog Doris Day van *New York University Medical Center*. 'Voorkom kleine oneffenheden door 's avonds je benen in te smeren met een hydraterende lotion.' Heb je na het scheren vaak wondjes? Gebruik een mesje waaraan een kalmerende gel is toegevoegd. *Venus Breeze € 15,24*

17 Verschoon je bed elke week

Geen zin om elke week je beddengoed te wassen? Doe het wel! Volgens dr. Kenneth Beer, hoofd dermatologie aan *Miami University*, belandt er veel meer viezigheid (zweet, talg) tussen de lakens dan je denkt. Verschoon in ieder geval om de paar dagen je kussensloop; zo voorkom je dat je poriën verstopt raken met vuil.

18 Vergeet de D niet

Regelmatig zonnebanken is slecht voor je huid. Weten we allemaal. Juist de uvA-stralen waarvan zonnestudio's ooit claimden dat ze weinig kwaad kunnen omdat je er niet door verbrandt, richten schade aan. Dat je niet verbrandt betekent niet dat er niks gebeurt. Maar uit onderzoek van het Duitse *Robert Koch Institut* blijkt →

'Ga niet experimenteren met producten voor professionals'