

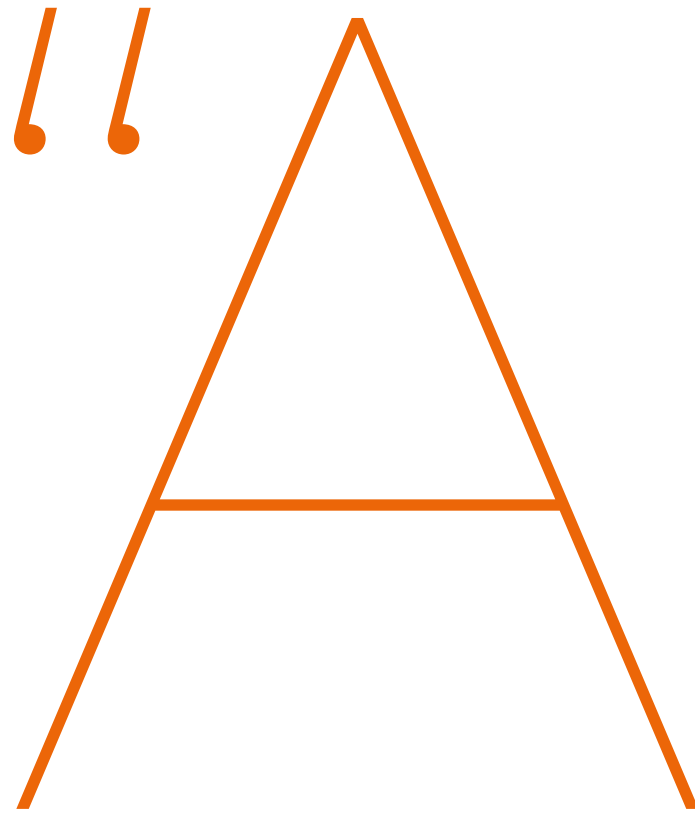
# Niks prikken

Zo houd je óók een  
jonge huid

Botox en fillers zijn inmiddels een bekend fenomeen, maar niet iedereen wil aan de spuit voor een jeugdige uitstraling. En dat hoeft ook niet: wij vroegen huidspecialisten naar de beste alternatieven voor een mooie, stevige huid.

Tekst **Karin Kuijpers** Fotografie **Getty Images**





“Aaargh,” gilte student diëtië Marie-Linde Kassels toen ze voor de spiegel stond en met een dagcrème probeerde haar kraaienpootjes weg te poetsen. Wat niet lukte. Daar stond ze dan. 27 jaar. Met de eerste duidelijke tekenen van veroudering. Niet heel raar, want gemiddeld ontstaan kraaienpootjes al rond het 25e levensjaar.

Een oudere vriendin van 53 troostte haar met de gedachte dat dit slechts het charmante begin was van een rijpingsproces dat niet meer zal stoppen. “Dus je kunt er maar beter van leren genieten.” Marie-Linde was dat geenszins van plan. Maar net als veel andere millennials grijpt ze liever naar natuurlijke behandelingen dan naar injectables. Een dag later had ze research gedaan op Instagram en stuitte daar op Gua Sha goeroe Elaine Huntzinger. “Het schijnt dat veel fashion-journalisten tijdens de modeweek in Parijs eerst naar haar gaan om daarna stralend de shows van Balenciaga en Chanel te bezoeken.” Gua sha betekent ‘schraperen’ en het gebruik komt uit China. Elaine Huntzinger vertelde in de Amerikaanse Vogue dat ze als kind haar tantes uit Shanghai altijd in de weer zag met soeplepels. “Ze schraapten met lepels of munten over hun gezicht, in eerste instantie om de huid van extreme hitte te ontdoen. Maar er bleek ook bijvangst. Poriën werden kleiner, oude huidcellen werden afgevoerd, waardoor de huid meer ging glanzen, steviger werd en rimpels vervaagden.”

De soeplepels zijn intussen vervangen door vrolijke hebbedingetjes van jade of rozenkwarts, al vanaf vijftien euro te koop bij iedere drogist. Ze zijn niet aan te slepen! Leg de massageroller in de koelkast, zodat die je gezicht bij heet weer verkoeling brengt en bij dagelijks gebruik wordt de huid zichtbaar steviger, zo wordt beloofd. Maar hoe denken de huidspecialisten daarover?

## Doorbloeding

Een goede doorbloeding houdt de huid mooi en gezond zonder dat er vulmiddelen aan te pas hoeven te komen, maar helpt een gua sha-roller daarbij? Luca Geleedst, coördinator huidverbetering van Velthuis kliniek: “Voor de afvoer van dode huidcellen lijkt het me niet verkeerd.” Maar er zijn meer manieren om een betere doorbloeding te krijgen. “De goedkoopste facial is een kwartiertje hardlopen, tot je een rood gezicht hebt,” zegt cosmetisch arts Annebeth Kroeskop. “Of neem een koude douche à la Wim Hof of Tibor Olgers,” voegt huidtherapeut en wetenschappelijk onderzoeker Annelijn van Ierland van Skin Kliniek toe.

Goed om te weten is dat de huid het grootste orgaan van je lichaam is en laat zien wat er binnenin gebeurt. Je wordt bleek als je pijn hebt, gaat blozen als je ontroerd of verlegen bent en je krijgt kippenvel als je schrikt. De conditie van je huid verandert voortdurend door omstandigheden als het weer of ziekte, maar ook hormonale veranderingen tijdens de puberteit, een zwangerschap of de overgang hebben invloed. Net als voeding, roken, alcohol en simpelweg ouder worden. Het speelt allemaal een rol bij de conditie van je huid. En daar heb je dus zelf invloed op; leef je gezonder dan zie je dat ook aan je huid.

## Goed schoonmaken

Ook zorgvuldig reinigen helpt de huid in een goede conditie te blijven. Het is handig om eerst te weten wat voor type huid je hebt. Zo kom je daar achter, zegt huidtherapeut Annelijn van Ierland: “Was je gezicht, doe er geen crème op en laat het een uurtje rusten. Als je huid dan trekt, heb je een droge huid. Glimt je huid, dan heb je een vette huid. Een gecombineerde huid van droog en vet komt ook veel voor, zoals een vette T-zone, dat zijn je voorhoofd en neus.”

Een juiste reiniging van de huid luistert nauw. Huidtherapeut Luca Geleedst: “In de avond je gezicht reinigen met een milde cleanser en lauw water is het beste. Doe dat niet een paar keer per dag, want dan kan het juist weer een droge en trekkerige huid veroorzaken. Alleen met reinigingsdoekjes schoonmaken is ook niet handig. Dan blijft het opgestapelde vuil juist zitten, met een doffe of onregelmatige huid tot gevolg.” Nog een verzorgingstip van cosmetisch arts Annebeth Kroeskop: “Zoek een huidverzorgingsproduct met retinol en zuren erin. Niet in een pot, maar in een flacon. Dat is hygiënischer en er komt geen zuurstof bij, waardoor de antioxidanten beter bewaard blijven.”

## Witvlees, linzen en noten zijn echte collageenbommetjes



## De goedkoopste facial is een kwartiertje hardlopen

### Vitaminemaskers

Terug naar Marie-Linde, die het graag zo natuurlijk mogelijk houdt: “Ik word natuurlijk wel beïnvloed door leeftijdgenoten op Instagram die Botox en fillers gebruiken, maar ik vind het leuker om te kijken wat ik zelf kan doen. Goop, de site van Gwyneth Paltrow met blogs en een webshop vol natuurlijke schoonheidsproducten, en die van Jetske Ultee van Uncover vind ik heel inspirerend. Als student diëtië ben ik ook bezig met wat eten voor je huid doet. Hoe je bijvoorbeeld door een smoothie van algen collageen aanmaakt en dat een gezichtsmasker van komkommer vocht afdrijft. Maar ik wil ook geen doorgeslagen freak worden, die alleen maar vanuit de natuur leeft. Af en toe dronken worden met mijn vriend en de rimpels in mijn gezicht lachen, vind ik net zo belangrijk.”

Het zelf maken van gezichtsmaskers van appel, avocado, komkommer, tomaten, honing en havermout klinkt behoorlijk logisch, als je bedenkt dat fruitzuren en vitamines in crèmes voor een betere elasticiteit en dus voor volumebehoud van de huid zorgen. Wel is voorzichtigheid geboden: niet alle ingrediënten zijn voor elke huid geschikt, je moet goed weten wat je huidtype is en wat je gevoeligheden of allergieën zijn. Zo trekt huidtherapeut Luca Geleedst haar wenkbrauwen op bij scrubs van koffiedik, waar beautybloggers recepten van delen: “Koffiedik lijkt me veel te grofkorrelig en agressief voor je gezicht. Zou ik niet doen.”

Vitamines éten voor een mooie huid kan natuurlijk ook, zegt cosmetisch arts Annebeth Kroeskop: “Eet gewoon collageenbommetjes. Behalve groenten en fruit, zijn dit witvlees, quinoa, zalm, bonen, linzen en noten. Mijn tip voor veganisten: slik extra supplementen, zoals omega, om verslapping van de huid te voorkomen.” Collageen houdt de huid vol en elastisch, en je verliest vanaf je twintigste ongeveer één procent collageen per jaar.

### Milde peeling

Maar volgens de specialisten is een milde peeling hét middel voor iedereen om een betere huid te krijgen. Een peeling is een gel van glycolzuur of salicylzuur, die op de huid wordt aangebracht. De gel moet een paar minuten intrekken, waarna de werking wordt gestopt met een tegengel. Huidtherapeut Luca Geleedst: “Het is het beste om hier rond je 25e mee te beginnen en het om de twee maanden te herhalen. Met een milde peeling wordt nieuw collageen aangemaakt en oude cellen afgevoerd. Onregelmatigheden verdwijnen, lijntjes verfijnen en je huid gaat weer stralen. Korte behandeling, groot resultaat.” Huidtherapeut Annelijn van Ierland combineert milde peelings met een laserapparaat, de Youlaser MT. “Het voordeel van deze

combinatielaser is dat hij diep in de huid gaat voor de aanmaak van collageen, maar ook oppervlakkig de huid gecontroleerd verdampt. Rimpels en zonschade verminderen, poriën worden kleiner, littekens verzachten en de huid wordt gladder.”

### Microneedling en geluidsgolven

Microneedling is ook een goed alternatief voor mensen die voorstander zijn van de ‘natuurlijke manier’. Het is dan wel een behandeling met naaldjes maar er wordt, anders dan bij Botox of fillers, niets ingespoten. De micronaaldjes worden loodrecht en met hoge snelheid de huid in gebracht en maken op een gecontroleerde manier kleine gaatjes in de huid, waarna er een natuurlijk wondgenezingsproces begint. Dit stimuleert de aanmaak van collageen en elastine, en dat in een zogeheten lunchtijd-behandeling. Je kunt erna gewoon weer aan het werk, in afwachting van celvernieuwing, meer stevigheid en volumebehoud. Volgens huidtherapeut Luca Geleedst ook uitstekend in te zetten voor de kwetsbare huid rond de ogen – tegen kraaienpootjes dus. Echt geen fan van naaldjes? Dan is Ultherapy een optie. Dit werkt met geluidsgolven en stimuleert ook de collageenaanmaak, voor een gelifte, stevigere huid.



### SPF smeren

Het is al een miljoen keer verteld en dat zal nog wel vaker gebeuren, maar bescherming tegen de zon is de allerbeste gouden tip voor het behoud van een gezonde, stevige huid. Smeer in de zomer om de twee uur SPF50 op je gezicht, liefst met UVA en UVB. Gebruik bij een gevoelige huid SPF50. In de winter volstaat factor 15. Ja, ook elke dag smeren als de zon niet schijnt. Dat betekent namelijk niet dat er geen schadelijke uv-stralen zijn.

Tip van cosmetisch arts Annebeth Kroeskop: “Heb je net je foundation en je make-up opgebracht, dan wil je geen plakkerige SPF op je gezicht. Het merk Coola heeft daarom een mist spray met factor 30. In Amerika bestaan ook poederkwasten met factor 50 erin, die maken je huid ook mooi mat.” Wil je toch graag een zongebruinde huid? Dan is er altijd nog zelfbruiner. Annebeth zweert bij die van Marc Inbane: “Die vlekt niet en geeft een mooie kleur.”

Tot slot zetten de specialisten in dit verhaal nog even alle ingrediënten op een rij om zo lang mogelijk een jonge huid te houden zonder prikken: niet roken, twee liter water per dag drinken, zeven tot acht uur slapen, elke twee maanden een glycolzuurpeeling, weinig suikers en de zon vermijden.

Heeft Marie-Linde er wat aan, of gaat ze gewoonweg haar rimpels omarmen? “Ik denk dat ik stiekem toch een botoxje neem voor mijn fronsrimpel. Da’s toch niet zo heel erg?” ■