INTERMITTENT FASTING: VET ALS ENERGIEBRON, HOE WERKT DAT PRECIES?

Women's Health

SLAAP-SPECIAL

- In dromenland: je nachtrust ontrafeld
- Tips tegen slaapstress
- Slaap jezelf succesvol

11

Supersalades & balans-recepten



Zelfliefde volgens IZA p. 98

MERKWAARDIG:
DIT ZIJN DE BESTE BEAUTY-KEURMERKEN

Het MRKH-syndroom

MELISSA WERD GEBOREN ZONDER VAGINAAL KANAAL

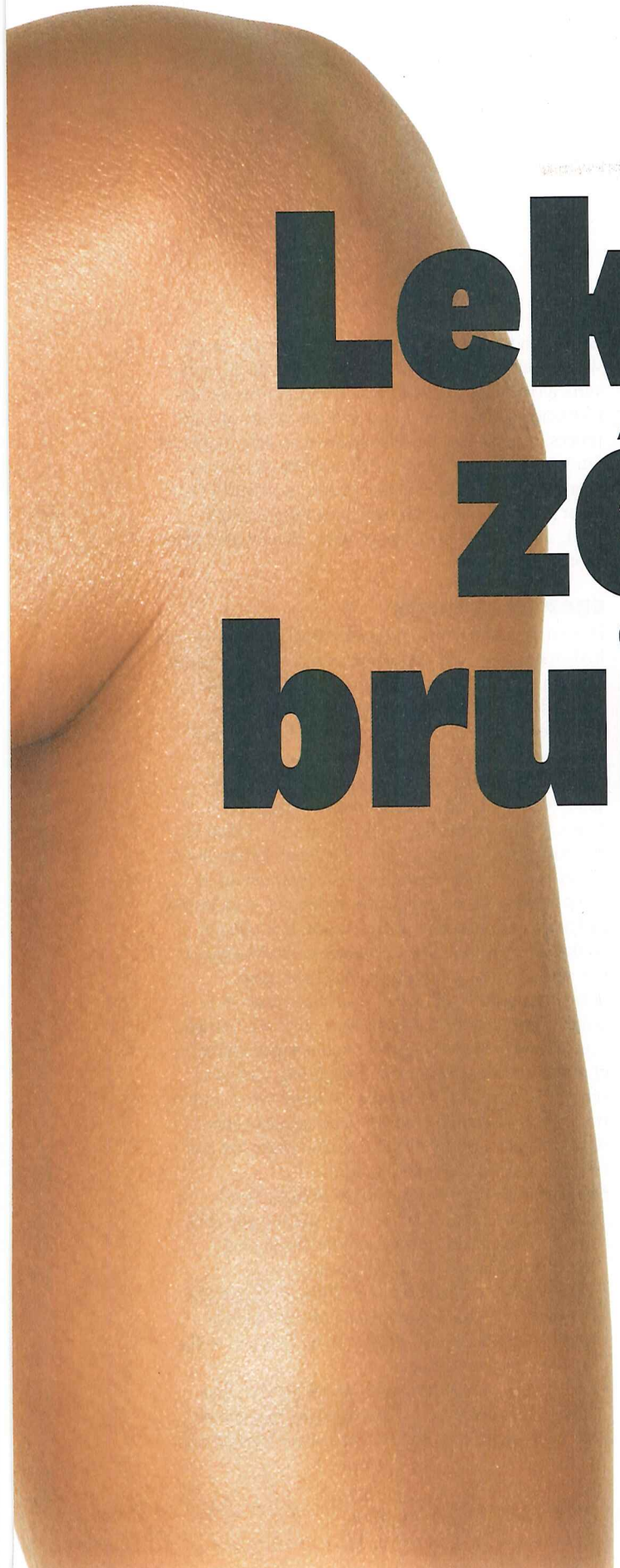
CHALLENGE JEZELF

DE PERFECTE VOORBEREIDING VOOR JE EERSTE TRIATLON

€ 4,99 | MEI & JUNI 2019 | WOMENSHEALTHMAG.COM/NL



Ga lekker doe-het-zelven, deze zomer.



Lekker zélf bruinen

Deze zomer kan-ie van jou zijn: een goddelijke tan van top tot teen. Zonder zon en zonder strepen, want voor minder doen we het niet.

Zelfbruinen blijft een dingetje. Dat gebronsde zomerlijf lonkt, maar voor het aanbrengen heb je zo ongeveer een diploma nodig. Gaan we je bij helpen. En mocht het resultaat toch tegenvallen: er is een waanzinnig product dat elk spoortje self-tan laat verdwijnen, maar daarover later meer.

NEXT LEVEL DHA

Je hebt misschien weleens gehoord van DHA (dihydroxyaceton), het ingrediënt waar een self-tanner zijn bruinende werking aan dankt. Dit stofje, een soort suiker, reageert op de aminozuren (de bouwstenen voor het eiwit in lichaamscellen) in de bovenste huidlaag, waardoor die goudbruin kleurt. Als je een goede zelfbruiner hebt, tenminste. 'DHA werd voor het eerst in cosmetica toegepast in de jaren zestig en sindsdien is de kwaliteit er dankzij zuiverdere grondstoffen en betere productiemethoden enorm op vooruitgegaan', zegt dr. Paul Evans, technology innovation director van selftan label St. Tropez. 'We weten inmiddels precies wat DHA doet in de huid en hoe we andere ingrediënten kunnen inzetten om de werking ervan te optimaliseren.' Een van de grootste verbeteringen op zelfbruingebied zijn slimme afgiftetechnologieën. Volgens Evans gaat het zelfbruiningsproces na aanbrengen urenlang door: na acht tot twaalf uur wordt een piek bereikt. Self-tanformules van nu overladen je huid daarom niet in één keer met DHA, maar geven het na aanbrengen langdurig en gelijkmatig af. Zo ontstaat een egale teint, die niet onderdoet voor een echte tan.



EROP EN ERONDER

Hoe stralend mooi bruin je straks wordt, heb je ook zelf in de hand. Over het belang van voorzorgsmaatregelen kunnen we kort zijn: exfoliëren rekent af met dode huidcellen waar DHA zich graag ophoopt (vooral ellebogen, knieën en andere ruwe plekken zijn hier gevoelig voor) en hydrateren zorgt ervoor dat een zelfbruinende formule overal op je huid even goed 'pakt' (wel goed laten intrekken voor je begint). Neem je die moeite, dan ben je al een stuk dichter bij een streeploos resultaat. Maar er is meer. Zelfbruiners zijn er in allerlei samenstellingen en texturen en de een past beter bij je huid dan de ander, nog even los van de kleur. 'Formules met hydraterende, kalmerende werkstoffen zoals aloë vera, calendula en vitamine E zijn een uitkomst voor de gevoelige huid', zegt dermatoloog Nick Milojevic. 'Daarmee voorkom je huidirritatie, roodheid en schilferen. Met een vettige, acnegevoelige huid kun je beter een lichtgewicht spray of mousse nemen. En is je huid erg droog, dan geeft een formule op basis van jojoba- en kokosolie of andere vochtvasthoudende ingrediënten het mooiste effect.' Al met al geen hogere wiskunde, maar zeker iets om rekening mee te houden. Aanraders:

- Botanical Beauty Organic Skincare Body Scrub Calendula-Mandarijn ① (€ 39,95, Botanicalbeauty.nl). Vol natuurzuivere ingrediënten die je huid meteen een partij verzorging geven.
- TanOrganic Self Tan Lotion (€ 29,95, Ici Paris XL). Een speciaal voor de gevoelige huid ontwikkelde formule met 84% puur aloë vera-sap. Ook een veilige keuze als je zwanger bent.
- Collistar 360° Self-Tanning Spray (€ 33,49). Ultralicht en direct drogend, dus aankleden mag meteen erna. De spuitbus (ecologisch en zonder vervuilende

gassen) kan ondersteboven worden gehouden om lastig te bereiken zones te behandelen, zoals je rug.

- Tan-Luxe Wonder Oil ② (€ 59, Skins). 's Werelds eerste zelfbruinende olie die niet alleen op een stralende net-echte tan trakteert, maar je huid ook verstevigt en verwent met een mix van jojoba-, marula- en arganolie. Aanbrengen is een koud kunstje dankzij de verkoelende roller-applicator.

VOOR HET GEMAK

Zet je graag wat vaart achter het self-tannen? Doe het onder de douche. Lancaster en Douglas hebben een bodylotion die je aan het eind van een douchesessie in de vochtige huid masseert, een paar minuten laat intrekken en vervolgens afspoelt. Algauw verschijnt een zomerse gloed die zich na elk gebruik verdiept (Lancaster In Shower Tanning Lotion, € 24,99 en Douglas Self Tanning In-Shower Body Lotion, € 14,99). Ook makkelijk: laat je zelfbruiner z'n werk doen terwijl je slaapt (James Read Gradual Tan Sleep Mask Tan Body ③, € 42,95, Captaintan.nl).

TAN NAAR SMAAK

Tanning drops geven je controle over de intensiteit van je teint: handig als je een beginner bent of de kleur rustig wilt opbouwen. Door een (of meer, afhankelijk van hoe gebronsd je het wilt) van deze DHA-druppels aan je dagverzorging, bodylotion of zonebrand-crème toe te voegen, maak je er een zelfbruiner van. Probeer de Beauté Bronz'Express Gouttes Magiques Eclat ④ van Académie Scientifique de Beauté (€ 37, Academie-beaute.com) of de vegan Perle de Soleil Tanning Drops ⑤ van Marc Inbane (€ 39,95, Marcinbane.com), waarmee heel precies gedoseerd kan worden.

ZONDER KNOEIEN

Zelfbruiner aanbrengen met een speciale handschoen (tanning mitt) heeft zo z'n voordelen: het gaat veel gelijkmatiger dan met de blote hand en je houdt er geen oranje handpalmen aan over. Werk van boven naar beneden en doe je handen en voeten als laatste met wat er nog op je mitt zit.

Ook met zelfbruinende doekjes krijg je een tan er zo streeploos mogelijk op. Nannic heeft SuperSunic Self Tan Towels (€ 14,24 voor acht stuks, Nannic.nl) en L'Oréal Paris de Sublime Bronze Duo Zelfbruinende Doekjes (€ 3,99 voor een sachet van twee).

Toch zitten blunderen? BondiSands Tan Eraser (€ 19,99, Etos) laat zelfbruinfiasco's binnen vijf minuten verdwijnen zonder dat er agressieve ingrediënten aan te pas komen. Werkt het beste als je kleurtje er al even op zit, maar wil je daar niet op wachten: masseer voorzichtig in met een scrubhandschoen.



Smeer meer

Hoe lekker je zomerse kleur-uit-een-potje er ook uitziet, beschermen tegen schadelijke uv-straling doet-ie niet. Gebruik dus ook een SPF als je de zon ingaat.

TEKST LOT MOSTART BEELD DONNA TROPE