

NOUVEAU

DE BESTE
ANTI-AGING
TIPS

PSYCHE

VERSTOTEN DOOR
JE EIGEN KIND

DE VROUWEN VAN

Peter Buwalda

EXTRA
VEEL
LIFESTYLE
INSPIRATIE

Tuinen
Mode
Reizen

LADY ON A MISSION

QUINTY TRUSTFULL

'Ik wil op z'n minst iemands
dag lichter maken'

WWW.NOUVEAU.NL • EDITIE 6 • 2019 • €6,25



AP 8 710841 051971



AGELESS ZONNEBADEN

de beste tips

TEKST: ANNELOES TAS

*Hoe krijg je die mooie vakantiekleur zonder
huidveroudering? De experts wijzen de weg naar een
zomer van MOEITeloos TANNEN en genieten.*

1 **A IS VAN AGING**

Om maar even met het belangrijkste te beginnen: kies altijd een zonnebrandproduct met een breedspectrum filter, een SPF die zowel tegen uv-A als uv-B beschermt. Uv-B-stralen zorgen ervoor dat je huid verbrandt als je je niet beschermt tegen de zon. Uv-A-stralen dringen dieper door in je huid, waar ze schade aanrichten in het dna en ervoor zorgen dat je huid verouderd. Een ezelsbruggetje om dat te onthouden: A staat voor aging en B voor burning. Je herkent een breedspectrum bescherming aan het plusje dat achter de SPF staat vermeld (SPF+) of een teken als PA met plusjes - hoe meer plussen, des te beter. Daarin verschilt een zonnebrandproduct ook van een dagcrème: die heeft soms wel een SPF, maar geen extra bescherming tegen uv-A - tenzij het er specifiek bij vermeld staat. Voor zonnige, warme dagen of op het strand is altijd een zonnebrandcrème aan te raden; die zijn qua textuur en samenstelling het best bestand tegen de hitte.

2 **GENOEG GEBRUIND**

Wist je dat de hoeveelheid pigment in je huid bepaalt hoe bruin je wordt en niet het aantal zonne-uren per dag? Langer dan twee uur bakken in de zon heeft nauwelijks zin voor je bruiningsproces. Je bent dan zo goed als 'uitgebruind'. Idealiter breng je 's ochtends tussen tien en twaalf én einde dag enkele uren in de zon door. Dan is de zonkracht minder sterk, maar pak je toch meer dan genoeg uren om een fijne tint op te bouwen.

3 **VERKEERDE ZUINIGHEID**

Het is altijd zo aantrekkelijk om eerst de restjes zonnebrandcrème van vorig jaar op te maken, maar toch kun je dat beter niet

LANGER DAN TWEE UUR IN DE ZON HEEFT GEEN ZIN

doen Zodra een product geopend is, loopt de kracht van de beschermingsfilter al terug. Na een jaar schijnt de kracht van een filter in werkzaamheid gehalveerd te zijn. Net als bij voedingsmiddelen vermelden merken tegenwoordig de houdbaarheidsdatum: zo'n teken herken je aan de afbeelding van een potje met een cijfer erbij, zoals 12M - dat betekent dat je een product tot maximaal twaalf maanden na opening kunt gebruiken. Bewaar zonnebrandproducten ook altijd goed afgesloten, in een droge ruimte op kamertemperatuur.

4 **ZORGELOOS ZELFBRUINEN**

Durf je geen rok aan omdat je benen nog zo wit zijn? Lang leve de zelfbruiners, die steeds natuurlijker ogen, niet meer naar oranje neigen en geen weë geur meer afgeven. Zelfbruinen heeft daarnaast een gunstige psychische bijwerking: met een fake tan ben je, zo blijkt uit onderzoek, minder snel geneigd de eerste vakantiedagen heel lang te gaan zonnen. Wie nog huiverig is voor vlekken: er bestaan inmiddels ook volop afwasbare bronzers en zelfbruiners die heel langzaam, dag na dag, je huid iets zonniger kleuren. Welke je ook kiest: zorg er altijd voor dat je de huid vooraf goed gescrubd hebt. Het bruiningsmolecuul in bronzers (DHA) hecht zich aan de dode huidcellen aan het oppervlak: hoe gladder de huid, des te minder kans op vlekken (ophopingen van het molecuul).

5 **LEKKER RUIM SMEREN**

Dermatologen luiden de alarmklok: we smeren te weinig, zowel qua frequentie als hoeveelheid. Liever te dik dan te dun, is de nieuwe stelregel. Hanteer als maten ongeveer een theelepel voor je gezicht en een volle eetlepel voor zowel je onder- als je bovenlijf. Kies dus een product dat lekker aanvoelt en ruikt; dan zul je sneller geneigd zijn om meer én vaker een nieuwe laag aan te brengen. Welke factor je ook smeert, hanteer altijd de twee-uur-regel die het KWF aanraadt: elke twee uur een nieuwe laag zonnebrandproduct aanbrengen; zeker na het zwemmen, zelfs al is je product waterbestendig.

6 **MOOIE HUID ZONDER IRRITATIES**

Na een dag in de zon is de kans groot dat je een opeenstapeling van restjes zonnebrand hebt opgebouwd. De moleculen van een beschermingsfilter laten 'zwarte', sterk hechtende deeltjes achter

op je huid. Tel daarbij transpiratie, zout en zand op en voor je het weet krijg je last van irritaties. Daarom is het belangrijk dat je je huid goed reinigt, het liefst tweemaal per dag. Eén tot twee keer per week de huid mild exfoliëren, bijvoorbeeld met een peeling tonic op basis van glycolzuur, is bevorderlijk voor een gezonde huidconditie én voor een frisse tan - door de celvernieuwing een handje te helpen, voorkom je een dofbruine waas.

7 **SUBTIEL SLANKER**

Niets mooiers dan een zongebruinde lichaamshuid die subtiel glanst. Dat lukt met een (droge) bodyolie, maar als je liever je favoriete bodylotion of aftersun wilt gebruiken: meng dan gewoon een druppel vloeibare highlighter in je handpalm met de emulsie. Een glanzende finish op benen en armen versterkt overigens ook het optische, slankmakende effect.





TIPS VAN DE EXPERTS

CARMEN ZOMERS, make-up-artist en beauty-vlogger, zweert bij zelfbruiners: 'Een favoriet voor shoots is de waterbestendige Airbrush Legs van Sally Hansen, ook wel een spray-on panty genoemd. Deze afwasbare bronzer geeft je benen direct een mooie, egale bruine kleur zonder dat je een panty hoeft te dragen. Ook Marc Inbane Natural Tanning Spray is bij veel beautykenners geliefd; die wordt niet oranje, brengt makkelijk en vlekkeloos aan en kleurt je huid dagenlang prachtig bruin.'

RENSKE VAN GUNST, trainingsmanager Sisley Nederland, adviseert een zonnebrandproduct altijd minstens een halfuur voor blootstelling aan de zon aan te brengen: 'Dan ben je meteen goed beschermd zodra je in de zon komt. Als ik één product aan iedereen, man of vrouw, zou kunnen aanraden, is het de Sunleja G.E. Age Minimizing SPF 50+. Die kun je ook alle dagen als anti-aging dagcrème gebruiken om rimpelvorming en pigmentvlekken te voorkomen.'

DR. ELIAN BRENNINKMEIJER, als dermatoloog verbonden aan Centrum Oosterwal in Alkmaar, wijst erop dat je niet vol in de zon hoeft te zitten om voldoende vitamine D aan te maken: 'Normale dagelijkse blootstelling aan uv-straling is genoeg. Voor een zongevoelige huid kan ik de Eucerin Sun Sensitive Protect Spray Mist in SPF 30 of SPF 50+ aanraden; voor mijn gezicht gebruik ik zelf ook graag ZO Skin Health by Obagi Oclipse Sunscreen + Primer SPF30; die heeft een universele tint die egaliseert, matteert, maar ook een beetje verkoelt en heel prettig aanvoelt.' □

A A N R A D E R S

1 Ook geschikt als dagverzorging:
Sisley's Sunleja G.E. Age Minimizing SPF50+
(€206/50 ml).

2 Bruin op maat, te mengen met crème:
Marc Inbane Perle de Soleil (€34,95/30 ml).

3 Geleidelijk bruin-zonder-zon: **Lancaster Sun 365 Self Tanning Body Oil** (€34/150 ml) en **Self Tanning Face Serum** (€39/30 ml).

4 Handig voor onderweg: **Sunday Brush®**, een 100% natuurlijke poederfilter met SPF50 in een kwast (€49,95).

***SMEER JE
IN NA HET
ZWEMMEN,
ook als je waterproof
producten gebruikt***