

plusspecial Beauty

Mooier haar, een mooiere huid, een mooier lichaam

DOSSIER SLANK

32 pagina's
afslanktips
die werken

BOTOX

Wat doet
het & is het
veilig?

Dof haar droog haar haaruitval...

Dé oplossingen

ALLE RIMPELS WEG

HET KAN!

10

JAAR
JONGER
IN NO
TIME

*Het is echt
zó simpel*

Je ogen laten liften?

Lees eerst het
ware verhaal

IN 4 STAPPEN
**MOOIE
HANDEN**

>> Waarom het zin heeft jezelf mooi te maken
(je wordt er gelukkig van, onder andere)



€4,50

gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



Wil je weten hoe je **gezond kunt blijven**? Ben je opzoek naar **betrouwbare informatie** over ziektes en behandelingen, en nieuwsgierig naar de **nieuwste medische inzichten**?

Op **www.gezondheidsnet.nl** vind je volop tips en adviezen om het maximale uit je gezondheid te halen!

Meld je aan voor de gratis nieuwsbrief

Wil je op de hoogte blijven van het **laatste gezondheidsnieuws** en de **gezondste tips**? Meld je dan nu aan voor de gratis wekelijkse nieuwsbrief van GezondheidsNet. Je ontvangt dan bovendien de **gratis digitale boekjes** met **gezonde recepten**!

Meld je gratis aan en blijf op de hoogte!

www.gezondheidsnet.nl/nieuwsbrief

Colofon

BEAUTY

Een speciale
uitgave van Plus
Magazine

Hoofdredacteur

Sylvia Aué
Eindredacteurs
Elsbeth Drijver
Christien Jansen
Andrea Steinmetz

Artdirector

Petra Bader

Vormgever

Mirjam Borsjé

Coverbeeld

Masterfile

Uitgevers

Tjangja Galdeij
Hugues de Foucauld

Drukker

Roularta Printing

Distributeur

Aldipress/AMP

Advertenties

Nederland

MediaPlus BV, Baarn
Tel 035 692 59 99

Advertenties België

Roularta Media
Z.1, Researchpark 120
1731 Zellik
Tel 02 467 57 57

Informatie Nederland

SPN bv, Amaliaaan 126
3743 KJ Baarn
Tel 035 692 52 00
E-mail redactie@
plusmagazine.nl
www.plusonline.nl

Informatie België

SPN bv, Raketstraat 50
bus 10, 1130 Brussel
Tel 02 702 70 90
E-mail redactie@
plusmagazine.be
www.plusmagazine.be

Copyright © 2015

Senior Publications Nederland b.v.

Niets van deze uitgave
mag worden over-
genomen zonder
voorafgaande schrif-
telijke toestemming
van de uitgever.



mooimakerij

MIJN EERSTE LIPPENSTIFT was geen lippenstift, maar een schoolbordkrijtje. Want witte lippen waren in en geld voor cosmetica had ik niet. Totdat er mini-lippenstiftjes op de markt kwamen die goedkoper waren dan een waterijsje. Ik kocht ze in alle beschikbare kleuren. En vanaf dát moment ging ik los. Van het onzekere lelijke eendje dat ik als 12-jarige was, groeide ik met behulp van kohl-potloden, lippenstiften, mascara en foundation (dat toen nog pan-cake werd genoemd) uit tot een jonge vrouw, die mede dankzij haar hennarode haar volop aandacht kreeg van jonge mannen – wat mijn zelfvertrouwen met sprongen deed toenemen.

MIJN EERSTE BUITENLANDSE REIS ging naar Londen en stond helemaal in het teken van make-up. De nieuwe lijn van Mary Quant was nog uitsluitend dáár te koop, en ik moest en zou die doos 'waskrijtjes' hebben waarmee je ogen, lippen en wangen in alle kleuren van de regenboog kon schilderen. Ik zocht heel Londen af, vond ze op de laatste dag van m'n verblijf en gaf er al mijn geld aan uit. Helaas had de zoektocht iets te lang geduurd en zo zag ik de trein die mij naar de boot moest brengen, net voor mijn neus Victoria Station uitrijden. Hoe moest ik nu thuis komen? Op naar de enige landgenoot die ik wist te vinden: de ambassadeur. Die leende me geld voor een hotelovernachting en nieuwe trein- en boottickets. Een jaar later was ik nog aan het afbetalen. En die make-up? Daar bleek ik allergisch voor te zijn...

NU IK OUDER BEN heeft cosmetica een heel andere betekenis voor me. Het moet de conditie van m'n huid oppeppen, vlekjes en rimpels camoufleren, mijn uitgedunde wenkbrouwen en geslonken lippen optisch meer volume geven en m'n grijze haren een naturel kleurtje geven. Ik maak me niet meer op om de aandacht van jonge (of oude) mannen te trekken, maar nog wel om me zekerder te voelen. En dat lukt, hoewel het ieder jaar wel meer tijd en geld kost om zo mooi mogelijk voor de dag te komen. Maar dat heb ik ervoor over, want, zoals je ook kunt lezen in deze special, als je op je mooist bent heb je écht een streepje voor.

Sylvia Aué



© GERKE VEGELIEN

verzorgen

- 06 | WAAROM ZOU JE**
jezelf verzorgen?
- 09 | WATER**
feiten en fabels
- 10 | TEN STRIJDE!**
tegen huidveroudering
- 13 | MOOI ZO**
gezichtsverzorging
- 14 | NOOIT MEER KOPZORGEN**
over je haar
- 19 | CC CREAM**
een *all-in-one* product
- 20 | WAT WERKT NOU ECHT**
tegen huidveroudering
- 23 | HALLO HANDEN**
we vergeten jullie niet
- 24 | WELLNESS IS GEWELDIG**
de behandelingen op een rij
- 29 | MOOI ZO**
lichaamsverzorging
- 30 | OLIE, DAT IS PAS VET**
voor je huid
- 32 | SPORTIEVE SCHOONHEID**
dit zit er in je sporttas

dossier slank

- 36 | WAAROM JE DIK WORDT**
en wat je ertegen kunt doen
- 40 | HORMONEN**
hoe ze je gewicht beïnvloeden
- 43 | IS OBESITAS EEN ZIEKTE?**
een 'ja' en een 'nee'
- 44 | GOED OM TE WETEN**
als je wilt afvallen (deel 1)
- 46 | WELK DIEET KIES JIJ?**
voor- en nadelen van diverse
afslankmethodes
- 51 | 1, 2, 8... SLANK!**
acht tips om te onthouden
- 52 | ZO LUKT HET LEKKER OOK**
smullen maar...
- 54 | GOED OM TE WETEN**
als je wilt afvallen (deel 2)
- 56 | ZO WORD JE SLIM SLANK**
met hulp uit onverwachte hoek
- 61 | STOP MAAR MET SPORTEN**
als je verder een zittend leven leidt
- 62 | ALSJEBLIEFT...**
nóg meer afslankinspiratie
- 66 | ZET JE BREIN IN**
om de slangenkuil te vermijden





40

verfraaien

68 | WAAROM ZOU JE
jezelf mooier maken?

71 | HANDEN OM DOOR EEN
RINGETJE TE HALEN
in 4 stappen

72 | TIEN JAAR JONGER
in tien minuten

76 | ALTIJD OP JE MOOIST
met permanente make-up

78 | MOOIMAAKPRIKJES
over botox en fillers

82 | DE WAARHEID
OVER DE OOGGLIFT
het echte verhaal

86 | CELLULITE,
WEG ERMEE
gladstrijkmethodes

88 | STRALEND WIT
cosmetische tandheelkunde

92 | KLEURTJE ERIN?
dé manieren om je haar te kleuren

95 | MOOI ZO
haarverzorging

96 | OPPEPPERS
voor huid en haar



76



62



78

36



Jezelf verzorgen

Waarom zou je?

Omdat... mooie mensen positiever worden beoordeeld dan minder mooie. Een knap uiterlijk heeft weliswaar nadelen, maar wie aantrekkelijk is, baant zich toch makkelijker een weg door het leven.

< TEKST MARIANNE MEIRE | BEELD ISTOCK >

SCHOONHEID WORDT AL EEUWEN in verband gebracht met succes in het leven, en inmiddels is dat ook wetenschappelijk bewezen. Mooie mensen krijgen dingen sneller voor elkaar. Ze krijgen meer aandacht van anderen, vinden makkelijker werk, verdienen meer en krijgen eerder een lening. Zelfs bij kinderen werkt een mooi snoetje in hun voordeel. Leraren vinden knappe kinderen slimmer, socialer en sportiever. Mooie kinderen zijn populairder; lelijke maken meer kans om gepest te worden. **Niet verwonderlijk: van kinds af aan leren we al dat de gemene heks lelijk is en het lieve prinsesje mooi.**

Succeservaringen en belangstelling van anderen zijn belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen. Als kinderen vaak positieve reacties krijgen omdat ze er leuk uitzien, bouwen ze een beter zelfbeeld op, waardoor ze zich op school – en ook later als volwassene – beter redden. Tegelijkertijd blijken de vooroordelen bij minder mooie kinderen als een *selffulfilling prophecy* te werken: kinderen van wie de leerkrachten weinig verwachten (omdat ze er minder mooi uitzien), gaan daadwerkelijk minder goed presteren.

Een vrouw moet mooi zijn een man mag ook geld hebben

Mensen willen een partner die ongeveer net zo mooi of lelijk is als ze zelf zijn. Als mooie mensen een partner zoeken, kijken ze dus eerst naar andere schoonheden. Kijk maar naar de bekende Hollywoodkoppels: je ziet zelden of nooit een knappe acteur met een middelmatige of lelijke partner. Een Angelina Jolie kiest nu eenmaal voor een Brad Pitt, en niet voor haar lelijke buurjongen. Bij lelijke mannen kan het overigens anders gaan. Een man die niet gezegend is met mooie looks, kan best een knappe, jonge vrouw aan de haak slaan als hij rijk, machtig en succesvol

is. Status maakt mannen aantrekkelijk. En als zo'n man een schoonheid veroverd, verhoogt dat zijn status weer.

Maar vrouwen die een mooie man aan de haak willen slaan, moeten zichzelf dus zo mooi mogelijk maken door zichzelf te verzorgen tot hun huid straalt, hun haar glanst en hun uiterlijke minpunten aan het oog onttrokken zijn.

Mooi zijn heeft ook minder mooie kanten

Toch heeft mooi zijn ook nadelen. Als er bijvoorbeeld niemand beschikbaar is van hetzelfde schoonheidskaliber, blijven de beauty's vaak alleen. Hun uiterlijk schrikt potentiële (minder knappe) partners af. Die zijn bang afgewezen te worden en proberen niet eens contact te maken. Bovendien dichten wij mooie mensen nogal eens (onterecht) negatieve eigenschappen toe, zoals ijdelheid, materialisme en snobisme. **En... mooie vrouwen trekken vaak de aandacht van rokkenjagers en hartenbrekers;** mannen die niet geschikt zijn om een langdurige, gelukkige relatie mee op te bouwen. Aantrekkelijke mensen zijn volgens sommige psychologen sowieso minder goed in staat >

A woman with brown hair in a bun is lying on her back on a white surface, possibly a bed. She is holding her legs up with both hands and is using a teal razor to shave her right leg. White shaving cream is applied to her leg. The background is a plain, light-colored wall.

*Als je jezelf mooier
maakt verbeter je
je zelfbeeld en ben
je écht gelukkiger.*

een relatie in stand te houden. Ze hebben meer moeite met het oplossen van problemen (omdat ze dat niet gewend zijn) en zijn ook minder geduldig als het niet goed gaat met hun relatie. Ze hebben immers keuze genoeg... denken ze.

Maar de grootste kwelgeest van mooie mensen is vergankelijkheid.

Dat geldt vooral voor vrouwen. Het gezicht van mannen kan bij het ouder worden soms zelfs 'interessanter' worden; van rimpels en grijze slapen worden mannen niet automatisch minder aantrekkelijk. Vrouwen lijden onder ieder nieuw rimpeltje, en als de huid dan ook nog verslapt, kan dat hun zelfbeeld een behoorlijke knauw geven.

Wie zichzelf lelijk vindt is vaak ongelukkiger

Waarom willen we zo graag mooi zijn en blijven? Omdat een positief zelfbeeld maakt dat we ons gelukkiger voelen. Hoe je over je uiterlijk denkt, heeft veel te maken met hoe andere mensen naar je kijken en op je reageren. Vinden mensen je leuk en praten ze graag met je, dan geeft dat een heel ander gevoel dan wanneer mensen je meestal negeren. **Je kijkt dus vaak naar jezelf door de ogen van anderen. En dan wordt dat pukkelkje opeens een gigantische vulkaan, een dikke buik staat letterlijk tussen jou en de anderen in, je bént je rimpels; je voelt je diep ongelukkig.**

Vooral jongeren kunnen worstelen met het beeld dat ze van zichzelf hebben. En als dat negatief is, valt daarin moeilijk verandering te brengen. Pubers die zichzelf een onvoldoende geven, horen complimentjes niet, maar laten alleen informatie toe die overeenkomt met het al dan niet realistische zelfbeeld. Jongeren die negatief over hun uiterlijk denken, blijken meer gedragsproblemen te hebben. Niet van je uiterlijk houden kan niet alleen leiden tot een negatief zelfbeeld, maar ook tot eetstoornissen en depressies. Er bestaat zelfs een psychische aandoening: Body Dysmorphic Disorder (BDD) of 'ingebeelde lelijkheid'. Mensen met BDD zien er normaal uit, maar zijn overtuigd van hun lelijkheid. Dit kan hun hele leven beheersen en in het uiterste geval leiden tot zelfdoding. Een droevig voorbeeld is het Amerikaanse model Neysa Jane, die ondanks haar knappe voorkomen een eind aan haar leven maakte omdat ze zichzelf te lelijk vond.

Echt gelukkiger door jezelf goed te verzorgen

In onze samenleving wordt continu benadrukt hoe belangrijk het is om mooi te zijn. Op tv en in de film, in tijdschriften en op internet zie je voornamelijk aantrekkelijke mensen. En daarmee vergelijk je jezelf (en je denkt: zo mooi wil ik ook zijn), terwijl je beter een middagje de stad in kunt gaan om jezelf te vergelijken met de mensen die dáár rondlopen.

Toch hebben de media niet alle schuld aan ons voortdurende streven om mooi(er) te worden. Dat mooie mensen een streepje voor hebben, is nu eenmaal een feit. Het is dus niet zo vreemd dat we proberen om ons van onze beste kant te laten zien: we gebruiken een crème die de huid laat stralen, gebruiken een conditioner om de haren te laten glanzen, scheren de benen om die vrouwelijker te maken, gebruiken een parfum om aantrekkelijk te ruiken. **Zolang je uiterlijk je leven niet gaat beheersen, is daar beslist niets mis mee. Als anderen daarvoor positiever op je reageren, is dat goed voor je zelfbeeld. En met een positief zelfbeeld ben je echt gelukkiger.** <



NIET TEVREDEN MET JE LOOKS? KIJK MINDER TV

Hoe meer tv we kijken, hoe lelijker we onszelf vinden en hoe groter de wens is een cosmetische ingreep te ondergaan. Dat blijkt uit een Nederlands onderzoek van Liesbeth Woertman, hoofddocent klinische en gezondheidspsychologie van de Universiteit Utrecht. Volgens Woertman is het effect van de media op vrouwen groter dan op mannen. De druk op mannen om aan een schoonheidsideaal te voldoen neemt wel toe, maar het zijn vooral vrouwen die zich sterk door de media laten beïnvloeden.

Woertman adviseert vrouwen die lijden onder hun uiterlijk minder naar schoonheidsgerelateerde programma's te kijken en vrouwentijdschriften links te laten liggen. Vooral bewerkte foto's, waarop mensen onnatuurlijk mooi zijn, doen volgens Woertman veel kwaad. Om te leren positiever over je eigen uiterlijk te denken, is het volgens Woertman belangrijk jezelf zo min mogelijk te vergelijken met anderen.

Feiten & fabels over water

Al jarenlang drinken we braaf die 2 liter vocht per dag, onder meer om onze huid mooi te houden. Maar heeft dat eigenlijk wel zin? Een lesje over wat water met je uiterlijk doet.

< TEKST ANNEMIEKE POT, MARTHA CATS | BEELD ISTOCK >



Fabel

2 liter per dag voor een mooie huid

Jarenlang hoorden we dat we veel water moeten drinken, het liefst 2 liter per dag. Dat zou goed zijn voor de huid. Dat blijkt een fabeltje te zijn. Het Britse voedingscentrum heeft geconcludeerd dat de juiste voeding en een goede uv-bescherming stukken effectiever zijn. Onderzoeker Heather Yuregir: “Meer of minder water drinken heeft helemaal geen invloed op de huid, het verbetert de huid niet.” Met name de vitaminen A, B, C en E houden de huid elastisch, voorkomen veroudering en stimuleren de aanmaak van nieuwe huidcellen.

Feit

water droogt de huid uit

Wassen met water droogt de huid uit. In plaats van je gezicht te reinigen met water en zeep, kun je beter een micellaire gezichtsreiniger gebruiken. Zo'n product heeft een waterige samenstelling en is dus niet vet. Warm water droogt de huid extra uit: het natuurlijke vetlaagje lost erin op, waardoor de huid nog sneller vocht verliest. De ideale douche- of badtemperatuur ligt rond de 37° C. Douch of baad liever niet langer dan tien minuten.

Feit

vochtbinders houden de huid goed gehydrateerd

Hoe voorzien we de huid dan wel van voldoende vocht? Met hyaluronzuur! Dit stofje houdt als een soort spons maar liefst duizend keer zijn eigen gewicht aan vocht vast. Toegevoegd aan een crème zorgt het ervoor dat de opperhuid iets opzwellt, waardoor fijne droogterimpeltjes direct vervagen. Hyaluronzuur zorgt er tegelijkertijd voor dat het dieper in de huid gelegen vocht niet verdampt. En dan is er nog zo'n topper: glycerine. Ook glycerine heeft een enorm vochtbindend vermogen en kan zelfs vocht uit de lucht opnemen.

Fabel

water drinken helpt bij het afvallen

Veel (warm) water drinken draagt niet bij tot gewichtsverlies. Dat is de conclusie van Japanse onderzoekers die duizend vrouwen volgden: er bleek geen enkel verband te bestaan tussen hun lichaamsgewicht of lichaamssomvang en de hoeveelheid water die ze dronken. Je wordt natuurlijk wel slanker als je water drinkt *in plaats van* frisdrank, wijn of bier. <

MOOIMAAK WATER

- Voor de producten van cosmeticamerk Vichy wordt water gebruikt uit de Lucasbron in het Franse stadje Vichy. Het helpt tegen ontstekingen en irritaties, is verzachtend, ontzwellend en verfrissend.
- Water uit de bron van het Franse dorpje Avène is zuiver, pH-neutraal en rijk aan silica, zink en koper. Het helpt irritaties te verzachten en eczeem te verminderen.
- Sans Soucis maakt gebruik van het thermale bronwater in het Duitse Baden-Baden. De mineralen en sporenelementen in dit water revitaliseren de huid.
- De therapeutische waarde van het bronwater in het Franse stadje La Roche-Posay is al eeuwen bekend. De hoge dosis selenium beschermt de huid tegen vrije radicalen.

Ten strijde!

Rimpels en vlekjes?

Als je ouder wordt, verandert de huid: ze wordt dunner, droger, krijgt vlekjes en rimpels en verliest haar veerkracht. Dat klinkt allemaal niet bijzonder leuk, maar niet getreurd: met een aangepast verzorgingsritueel ziet je huid er later nog steeds fris uit!

< TEKST ANDREA STEINMETZ, MARIANNE VAN VEERE | BEELD ISTOCK >

ZAG JE AANVANKELIJK AF EN TOE eens een rimpeltje verschijnen, zodra je in de overgang komt, schiet de huidveroudering in de vijfde versnelling. Elke keer dat je in de spiegel kijkt, ontdek je wel weer een nieuwe rimpel, plooi of vlek. Ook wordt de huid slapper en vervagen de gezichtscontouren. Dat alles komt onder meer doordat je lichaam vanaf de overgang minder oestrogenen produceert, waardoor de hoeveelheid collageen (een eiwit dat medeverantwoordelijk is voor de stevigheid van de huid) afneemt. Bovendien is de huid steeds minder in staat om vocht vast te houden én vermindert het onderhuidse vetweefsel, waardoor de huid dunner en minder veerkrachtig wordt. En dan worden er ook nog eens minder nieuwe huidcellen geproduceerd.

Het lijkt een hopeloos verhaal, maar toch kun je zelf veel doen om het verouderingsproces te vertragen of om de verouderde huid een oppepper te geven. Je moet dan wel serieus aan de slag. Het mooi houden van de huid bestaat uit een tweetrapsraket: verzorging van binnenuit én van buitenaf. Pak je beide goed aan, dan kan je nog heel lang van een jeugdig uiterlijk genieten.



**ONDERZOEKER
HELEN VLASSARA:**
*'Minder AGE's
in je voeding
betekent minder
snel verouderen'*

Wetenschapper Helen Vlassara deed onderzoek naar AGE's. Volgens haar zijn AGE's niet alleen schuldig aan een versnelde veroudering van de huid, maar ook aan overgewicht en tal van welvaartsziektes. Daarom ontwikkelde zij het *anti-AGE dieet*. Vlassara: "AGE's ontstaan bij de industriële verwerking van voedsel. Ze worden bovendien kunstmatig toegevoegd om de smaak, geur, kleur en houdbaarheid van voedsel te verbeteren. Verder vormen suikers in combinatie met eiwitten en vetten AGE's. En er ontstaan AGE's in de keuken: met hitte bereid voedsel is er rijk aan, vooral als dat voedsel veel vetten bevat. Gebakken spek bevat dan ook de meeste AGE's van alles wat eetbaar is." Koken en stoven is daarom beter dan braden en bakken. Bakken is weer beter dan frituren. Verder: combineer eiwitten en vetten niet met suikerrijk voedsel. Vlees en kaas is ook geen goede combinatie. En eet zo min mogelijk industrieel bewerkt voedsel.

1. De strijd van binnenuit

Gewoon gezond leven

Eigenlijk is het niet zo moeilijk om je huid van binnenuit goed te verzorgen. Je volgt gewoon de bekende adviezen die je krijgt om gezond te blijven. Want wie gezond is, heeft ook een mooiere huid.

- Daarom: eet veel groenten en fruit, want die bevatten de vitaminen, mineralen, vetzuren en andere voedingsstoffen die ook de huid gezond en jong houden. Drink voldoende (water en thee), zodat de huid niet uitdroogt.
- Producten met geraffineerde suikers en witmeel kun je beter laten staan. Die zijn niet alleen ongezond; ze hebben een slechte invloed op de huid. Dat heeft te maken met *glycatie*, een stofwisselingsproces dat de veroudering versnelt. Glycatie is een natuurlijk proces waarbij suikers zich binden aan eiwitten. Hierbij worden schadelijke nieuwe moleculen gevormd, de zogenoemde *advanced glycation end products* (AGE's, zie ook het kader). Glycatie zorgt ervoor dat het collageen verhardt en zijn veerkracht en elasticiteit verliest: er vallen plooiën in de huid.
- Ga sporten: dat zorgt ervoor dat de doorbloeding van de huid verbetert en er meer zuurstof en voedingsstoffen bij de huidcellen terechtkomen, waardoor deze beter kunnen functioneren. Bovendien: een goed doorbloede huid neemt ook de werkzame bestanddelen uit verzorgingsproducten beter op.
- Slaap voldoende (7 à 8 uur); tijdens de slaap herstelt de huid zich.
- Matig je alcoholgebruik; te veel alcohol zorgt voor een vermoeid uiterlijk doordat alcohol de kwaliteit van je slaap vermindert. Bovendien kan alcohol couperose (zichtbaar rode bloedvaatjes) bevorderen.
- Stop met roken en zonnebaden. We kunnen het er lang of kort over hebben: roken en uv-straling zijn *huidkillers*. Gebruik iedere dag een crème met uv-filter. In de zomer mag je iedere dag een half uur onbeschermd in de zon: dat is goed voor de vitamine D-aanmaak (en dat is ook weer goed voor je huid).

En ook: een leuk leven

- Plezier hebben en lachen zijn geweldig goed voor je huid. Maak je geen zorgen om lachrimpeltjes, want lachen is beter dan de duurste crème! Je gebruikt je gezichtspieren, je hartslag en bloeddruk gaan tijdelijk omhoog en je ademt sneller, waardoor er meer zuurstof naar de huidcellen gaat. "Je kunt de effecten van lachen vergelijken met die van sporten", zegt de Amerikaanse neuro-wetenschapper Robert R. Provine.
- Een gelukkig liefdesleven is ook een geweldige boost voor je huid. Als je verliefd bent, worden er allerlei hormonen in het lichaam aangemaakt die je uiterlijk beslist goed doen. Ja, dan straalt je!
- Ontspan. Want hoe jong of oud je ook bent, stress en een mooie huid gaan niet samen. Wie vaak en veel stress heeft, verouderd razendsnel. Lukt het niet om van je stress af te komen, zoek dan ondersteuning, bijvoorbeeld in de vorm van yogalessen. >





DR. ZEIN OBAGI:
*‘Je kunt ook zelf
de celvernieuwing
stimuleren’*

Lange tijd is ons voorgehouden dat we niet voorzichtig genoeg konden zijn met onze gezichtshuid. Een crème moest je het liefst licht kloppend aanbrengen. De Amerikaanse dermatoloog dr. Zein Obagi, die in zijn kliniek in Beverly Hills heel wat sterren heeft behandeld, vindt dat onzin. Je huid stevig masseren, tikken geven, erin knijpen, dát is pas goed voor de huid. Het stimuleert volgens dr. Obagi niet alleen de bloedsomloop, maar ook de celregeneratie. Eigenlijk best logisch als je bedenkt dat ook stevige bindweefselmassages de huid helpen verjongen. Het prikkelen van de huid en het verbeteren van de celregeneratie doen ook de producten in Obagi's huidverzorgingslijn ZO® Skin Health. Die bevatten naast beschermende bestanddelen intensieve werkstoffen, zoals hoge doses retinol. Dr Obagi: "En niet vergeten: een succesvol huidverzorgingsregime vereist dagelijks onderhoud."



2. De strijd van buitenaf

Smeren, smeren, smeren

- Verzorgingsproducten worden steeds beter, en dat geldt voor crèmes, serums en lotions. Kochten we vroeger een potje crème met daarin vooral glycerine, tegenwoordig hebben we de keuze uit tientallen anti-agingcrèmes met geavanceerde ingrediënten. De nieuwste generatie actieve ingrediënten in cosmetica richt zich op de stamcellen en de celvernieuwing. Of dat echt werkt tegen huidveroudering is nog een punt van discussie. Belangrijk om weten: geen enkel product bevat menselijke stamcellen, want dat is verboden. Verder zijn er steeds meer producten die claimen de contouren van het gezicht te verbeteren. Of dat ook echt kan, is de vraag.
- Wat je verzorgingsproduct in ieder geval moet doen: beschermen tegen uv-licht, beschermen tegen vochtverlies (hydrateren) en beschermen tegen huidverouderende vrije radicalen.

De ingrediënten die je hebben moet

- Alfahydroxyzuren (AHA's) weken de dode huidcellen los, waardoor je huid er frisser uitziet. Ook worden de actieve ingrediënten uit je crème of serum beter opgenomen. Dermatologen gebruiken sterke concentraties AHA's voor het uitvoeren van chemische peelings, maar cosmetische producten bevatten slechts een kleine hoeveelheid van die zuren.
- Antioxidanten maken vrije radicalen onschadelijk. Belangrijk, want deze reactieve moleculen beschadigen cellen en celstructuren waardoor de huid verouderd. De meest gebruikte antioxidanten in cosmetica zijn vitamine C, vitamine E en co-enzym Q10, maar er zijn er nog veel en veel meer.
- Vitamine C is niet alleen een antioxidant, het is ook een stof die onontbeerlijk is voor de collageenproductie. Dubbel effect dus! Wil je een product met vitamine C, kies er dan een met *L-ascorbic acid* (L-ascorbinezuur), dan ben je verzekerd van een stabiele vorm.
- Hyaluronzuur is een hydratant: het zorgt ervoor dat de huid goed vochtrijk blijft. Hyaluronzuur werkt het best in een lotion. De vochtvasthouder wordt door dermatologen ook wel geïnjecteerd om de huid meer volume te geven.
- Niacinamide moet je hebben als je last hebt van pigmentvlekjes. Deze afgeleide van vitamine B3 voorkomt dat de pigmentatie naar het oppervlak van de huid komt. Bovendien gaat de stof huidveroudering ten gevolge van uv-licht tegen.
- Retinol is een afgeleide van vitamine A-zuur. Van dit stofje is wetenschappelijk aangetoond dat het rimpels vermindert, maar helaas: dit zuur is alleen op doktersvoorschrift verkrijgbaar. Retinol is het beste wapen tegen rimpels dat je zonder tussenkomst van een arts kunt krijgen. Gebruik verzorgingsproducten met retinol 's nachts en breng overdag een hydraterende crème met uv-filter aan.
- En dan zijn er nog vele 'wonderingrediënten', samengesteld door cosmetica-fabrikanten. *Proteic gf* van Vichy, *Pro-Xylane* van l'Oréal Paris en *Aquacomplex* van Guerlain bijvoorbeeld. De fabrikanten geven de formules niet vrij, dus we weten niet hoe ze werken. Je zult ze moeten proberen om hun anti-rimpel-effect te ervaren! <

TIP

*Vraag monsters van de crèmes die je zou willen kopen.
Zo kun je vooraf testen welke crème bij je past.*

Mooi zo

< PRODUCTIE EN TEKST CAROLINE SCHULLER TOT PEURSUM >

Verwen een (extra) droge huid met

Hydrance Optimale UV Riche van Avène.

De rijke crème met weldadig thermaal bronwater beschermt tegen uv-stralen met factor 20. *Te koop bij de apotheek: circa €20.*



Pigmentvlekken?

Pigmentclar UV SPF 30 van La Roche-Posay pakt alle vormen van hyperpigmentatie aan: van donkere vlekken tot een onregelmatige teint.

Prijs bij de apotheek: circa €30.



Superdefense CC Cream SPF 30 van Clinique geeft je huid een gezonde gloed, doordat rode vlekjes en een bleke of grauwe teint worden gecorrigeerd. *Adviesprijs €29,30.*



À la minute je huid gladstrijken? **5 Seconds Perfect Blur van Garnier** heeft een soft focus effect dat oneffenheden en tekenen van veroudering ingenieus laat vervagen. *Adviesprijs €12,99.*



Capture Totale Le Sérüm van Dior

is een intensief werkend serum, dat het volumeverlies van de huid herstelt en de gezichtscontour verstevigt. *Vanaf €151,50 (adviesprijs).*



Vichy Liftactiv Supreme

gaat van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat huidveroudering tegen met egaliserende en verstevigende stoffen die direct én op de langere termijn werken. *Adviesprijs: €29,95.*

Fijn haar, droog haar, haaruitval, een gevoelige hoofdhuid... Zoveel mensen, zoveel zorgen. Maar geen paniek! Als we eenmaal de oorzaak kennen, kunnen we het haarprobleem ook aanpakken. Aan de slag!

< TEKST ANNEMIEKE POT, VIRGINIE DRAELANTS, SANDRA SCHIOPU | BEELD ISTOCK >

Nooit meer **Kop** **zorgen** *met deze haarfijne adviezen*

EEN GOED BEGIN, IS HET HALVE WERK. En gezond haar begint met reinigen, gevolgd door een intensieve verzorging. Gebruik hiervoor liever geen 2-in-1-formules, omdat shampoo en conditioner twee verschillende producten zijn met ieder hun eigen werking. En... kies liever een wat duurder shampoo dan een goedkoop merk. **Gebruik per wasbeurt zo weinig mogelijk shampoo; beter voor je portemonnee, beter voor je haar.** Masseer de shampoo in en spoel je haar uit tot het knispert onder je vingers. Haar dat niet goed gewassen of uitgespoeld is, valt sneller uit.

Daarna gebruik je een conditioner. De shampoo heeft de schubjes van de haarvezels geopend, dankzij de conditioner sluiten de haarschubben weer, worden de haren glad en gaan ze glanzen.

Tip Giet wat azijn bij het laatste spoelwater voor extra glans. Ook spoelen met koud water sluit de haarschubben en geeft glans aan je haar.



Beschadigd haar? Speciale aandacht!

Kwaliteit is in het geval van beschadigd haar belangrijker dan kwantiteit. Neem de tijd om je haar regelmatig en uitgebreid te verzorgen. Maak er een wekelijks ritueel van, met een verzorgend haarmasker bijvoorbeeld. Maar als je haar sterk beschadigd is, kun je het best advies vragen aan een kapper of haarspecialist. Je krijgt dan waarschijnlijk een verzorging op maat voorgeschreven.

Net als onze huid veroudert ook ons haar. Let erop dat je genoeg gezonde voedingsstoffen binnenkrijgt om het haar in de wortel te voeden. Haarvezels hebben behoefte aan eiwitten met zwavelhoudende essentiële aminozuren, ijzer, zink, magnesium en B-vitaminen.

Fijn haar? Niet verven, maar spoelen!

Als je besluit je haar te kleuren, is het belangrijk om eerst uit te zoeken waarmee je dat wilt gaan doen: met een permanente kleuring (haarverf) of met een tijdelijke kleuring (kleurspoeling). De permanente kleuring dringt door tot in de haarschacht en kleurt het haar van binnenuit. Dat is de kleuring die het langst houdt. Maar haarverf zorgt er ook voor dat de haarvezels in de loop der jaren dunner worden. **Een kleurspoeling tast de haarvezels niet aan, maar legt een kleurfilmpje om iedere haar, dat na een aantal wasbeurten vervaagt en op den duur wegtrekt.** Een spoeling maakt het haar een heel klein beetje dikker en is dan ook ideaal voor fijn haar.

Goed om te weten Mensen met grijs haar moeten hun haar wél kleuren met een permanente kleuring. Een tijdelijke kleuring dekt de grijze kleur onvoldoende af.

Droog haar? Hitte is de vijand!

Haren houden niet van hitte. Een haardroger op de hoogste stand of een hete krultang droogt het haar uit en beschadigt het. Wil je deze haarvijanden toch gebruiken, verstuif dan eerst een beschermende spray over het haar. Of breng wat hydraterende crème aan op het nog vochtige haar. Dat laagje vormt een 'schildje' rond de haren en vermindert de kans dat ze splijten.

Goed om te weten Gebruik de krultang uitsluitend op goed droog haar, anders beschadig je het haar onherstelbaar. >



de hoofd zonden

Plotselinge haaruitval?

Masseer en ontstress!

De levenscyclus van een haar bestaat uit 3 fasen: de groei duurt 3 tot 5 jaar (85 procent van onze haren), de rustfase duurt 2 tot 3 weken (1 procent van onze haren is 'in rust'). Dan valt de haar uit en na ongeveer 3 maanden groeit er een nieuwe haar (14 procent van het haar). Op je hoofd groeien zo'n 100.000 haren, dus heb je altijd wel haren die aan het eind van hun cyclus zijn, en dus uitvallen. Gemiddeld zijn dat er zo'n 50 tot 100 per dag. Maar in tijden van stress kan het gebeuren dat er plotseling meer haren uitvallen. Wapen je tegen het uitdunnen van de haardos door je hoofdhuid te verwennen met een hoofdmassage: maak met de duim kleine cirkelvormige bewegingen op één plek, met een constante druk. Beweeg daarna de hoofdhuid naar alle kanten en houd daarbij het hoofd naar beneden, om de bloedtoevoer te stimuleren. Masseer de hoofdhuid minstens 3x per week. Goed voor de doorbloeding, goed tegen stress.

Waarschuwing In de zomer groeien je haren sneller en na de zomer verlies je iets meer haren. Een reis naar een warm land 's winters kan een tweede keer zo'n 'seizoensgebonden haaruitval' veroorzaken.

Haarverlies?

Onderzoek wat de oorzaak is

Maar liefst 40 procent van de vrouwen heeft last van haarverlies na hun 40ste. Haarverlies treedt op als er uit het haarzakje geen nieuwe haar meer groeit nadat de oude is uitgevallen. Elk haarzakje produceert tijdens een mensenleven ongeveer 20 keer een nieuwe haar. Daarna sterft het haarzakje af. Voordat het zover is, ben je 60 tot 100 jaar verder. Pfew!

Tja tenzij... het haarzakje eerder stopt met haren produceren, met als gevolg kale plekken of heel dun haar. Oorzaken kunnen zijn een slecht werkende schildklier, bepaalde medicijnen, een vitamine- of eiwitgebrek en een erfelijke gevoeligheid voor mannelijke hormonen. Pas nadat je samen met een arts hebt ontdekt wat de oorzaak is, kunnen er stappen ondernomen worden.

1.

ROOS BESTRIJDEN MET OLIE

Roos en olie zijn als water en vuur. Roos wordt veroorzaakt door een licht onregelde hoofdhuid. Veel mensen denken dat roos het gevolg is van een te droge hoofdhuid en smeren die daarom in met olie. Dat maakt de roos alleen maar erger! Koop bij de apotheek of drogisterij een speciale anti-roosshampoo en doe precies wat op de bijsluiters staat. Dan ben je zo van je roos af!

2.

VEEL BORSTELLEN

Door het haar elke dag langdurig te borstelen wordt het mooi en gezond. Vergeet het maar: het haar zal daardoor juist eerder afbreken. Je verliest normaal zo'n 50 tot 100 haren per dag. Om te voorkomen dat je meer haren verliest, kun je het best een borstel gebruiken met beschermende bolletjes aan de uiteinden van de 'haren'. Krullen mag je sowieso niet borstelen. Krullend haar is namelijk droger en poreuzer dan steil haar en breekt dan ook sneller af. Nat haar mag je ook niet borstelen, alleen heel voorzichtig kammen met een grove kam. Gebruik hooguit een grove kam om je krullen te schikken en natte haren te ontwarren.

3.

GRIJS HAAR RESPECTLOOS BEHANDELEN

Je haar verandert niet alleen van kleur als je ouder wordt. Het verandert ook van structuur en samenstelling: het wordt slapper en groeit minder snel dan vroeger. Vermijd behandelingen met chemische producten: stop dus liever met permanenten! Verder: koop goede verzorgingsproducten die speciaal geschikt zijn voor jouw haar. Dat heeft je (grijze) haar wel verdiend!

4.

HAAR BLOOTSTELLEN AAN DE FELLE ZON

Heerlijk, als de zon schijnt. Maar pas wel op je haar. Dat kan namelijk flink uitdrogen door felle zonnestralen, vooral geverfd haar heeft het zwaar te verduren in de zon. Je beschermt je haar het best door een hoed of pet te dragen. Of behandel je haar met een speciale spray met uv-bescherming.

5.

EXTREME KLEURVERANDERINGEN

Hoe mooi je blonde, bruine, rode of zwarte lokken ook zijn: er komt een moment dat je weleens wilt weten hoe je eruitziet met een andere haarkleur.



Vraag eerst advies aan een kapper of kleurspecialist. Vooral bij een rigoureuze kleurverandering kan het resultaat nogal eens tegenvallen. Door het dan meteen wéér te kleuren richt je veel schade aan. Haarspecialisten raden aan om een haarkleuring te kiezen die hooguit 3 tinten verschilt van je natuurlijke haarkleur.

Tip: er zijn websites waarop je een foto van jezelf kunt uploaden, en vervolgens kunt zien hoe een andere haarkleur je staat!

6.

JE HAAR DAGELIJKS TOUPEREN

Touperen is regelrechte haarmishandeling. Je kamt het haar dan tegen de richting van de haarschubben in, die daardoor beschadigen. Hierdoor wordt het haar dor, dof en pluizig, en breekt het sneller af.

7.

TE VAAK EEN STRAKKE STAART

Een strakke staart, vlecht of knot kan je haar sterk beschadigen. Als je je haar vaak strak vastzet, kan het afbreken en door het langdurig vast te dragen, kan het zelfs uitvallen.

Laat je lange haar lekker bijkomen door het in elk geval 's nachts los te maken (ook al klit het dan).

Dunnend haar na je 40ste?

Er zijn medicijnen...

Als de gevoeligheid voor mannelijke hormonen de oorzaak is, dan manifesteert het haarverlies zich bij vrouwen vaak pas tijdens de overgang. Dan neemt de productie van vrouwelijke hormonen (oestrogenen) af en krijgen mannelijke hormonen (testosteron) de overhand. Testosteron kan worden omgezet in DHT (dihydro-testosteron) en dat is niet zo best voor de haarzakjes. **De haarzakjes raken daardoor minder goed doorbloed, waardoor de haar maar 4 maanden leeft in plaats van 3 tot 5 jaar en het haarzakje versneld afsterft.** Mensen die haarzakjes hebben met veel receptoren (ontvangers) voor DHT, krijgen last van deze vorm van haarverlies.

De oplossing lijkt simpel: zorg voor een betere hormoonbalans. Dus meer oestrogeen of minder testosteron. Maar zo eenvoudig is het niet! Aan het slikken van hormoonpreparaten zijn risico's verbonden, zoals een verhoogde kans op borstkanker, hartfalen en trombose. Soms worden oestrogenen in vloeibare vorm voorgeschreven, om op de hoofdhuid te smeren. Zelfs dan worden de hormonen in het bloed opgenomen, dus ook dat is niet helemaal risicovrij. Ook de anti-mannelijke hormonen (cyproteronacetaat) die een gunstig effect kunnen hebben op de haaruitval, zijn niet vrij van vervelende bijwerkingen.

Kalende mannen kunnen hun arts vragen om medicijnen die *dutasteride* of *finasteride* bevatten. Deze stoffen voorkomen dat testosteron wordt omgezet in DHT. Geef je DHT geen kans, dan blijven de haren op het hoofd zitten. De medicijnen mogen (nog) niet worden voorgeschreven aan vrouwen. >

TIPS & TRUCS VOOR DIKKER HAAR

- **EXTRA VOLUME** Er zijn shampoos met onder andere vitamine B5 die het haar voller doen lijken. Ook mousse, droogshampoo en volumepoeder zorgen voor een vollere bos haar. Andere volumetrucs: touperen, grove rollers zetten en het haar tegen de richting in föhnen.
- **EXTENSIONS** Met haarextensions verander je het dunste piekhaar in een weelderige haardos. Bij dun haar kun je het best extensions van 100 procent natuurlijk haar gebruiken, zonder was, lijm of chemicaliën, die met de hand door het eigen haar worden geweven. Je kunt het haar ook dikker en voller laten lijken met een onzichtbare draad waaraan plukjes echt haar zijn bevestigd. Als een soort haarband schuif je de draad in het haar, en je haalt 'm er net zo makkelijk weer uit!
- **HAARWERK** Een confectiepruik (van echt haar) moet door een specialist op maat worden gemaakt. De basis van een haarwerk is namelijk elastisch. Als die niet goed aansluit op het hoofd, kan het haarwerk gaan irriteren of afwaaien. Dat geldt ook voor een toupet. De kosten van een haarwerk variëren. Een confectiepruik kost tussen de €400 en €800. Voor een op maat gemaakt haarwerk betaal je zo'n €3000.
- **GROF GESCHUT** Bij Folliculaire Unit Extraction (haartransplantatie) worden gezonde haarzakjes onder plaatselijke verdoving één voor één met een fijne naald uit het 'donorgebied' gehaald en getransplanteerd naar de kalende plek. Eenmaal getransplanteerd gaan deze haren in principe een leven lang mee. De kosten zijn afhankelijk van de grootte van het gebied en de dichtheid van het haar, maar variëren van €1500 tot wel €8000.



7 de hoofdregels

1. EET VIS EN NOTEN VOOR GEZOND... EH... HAAR!

Kom maar op met die zalmoot en die nootjes, want de proteïnen en omega 3 vetten die ze bevatten zijn niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor een gezonde hoofdhuid. Bladgroenten, boontjes en wortelen zorgen ook voor gezond glanzende lokken.

2. WAS JE HAAR MET LAUWWARM WATER

Heet water kan het natuurlijke beschermende vetlaagje op je haren verwijderen. Zonde, want dit laagje heeft dezelfde werking als een conditioner; het beschermt en zorgt voor een mooie, gezonde glans. En dat helemaal gratis! Dat betekent niet dat je voortaan onder een lauwarme douche moet gaan staan om dof haar te voorkomen, maar was en spoel je haar wel met lauwwarm water.

3. GEBRUIK PROTEÏNEN TEGEN DODE PUNTEN

Gebruik je vaak een föhn of styletang? Of kleur je je haar regelmatig? Heb je een permanent? Dan is het belangrijk om extra zorg te besteden aan je haar. Waarschijnlijk heb je vaak last van gespleten haarpunten. Gebruik na elke wasbeurt een conditioner met proteïnen, die in de haarschacht trekken en gespleten haarpunten (tot de volgende wasbeurt) repareren.

4. KIES DE JUISTE PRODUCTEN EN TECHNIEKEN

Je haarvolume is genetisch bepaald. Zo is rood haar vaak vol en dik en hebben blonde mensen meestal dunne haren, maar wel heel veel dunne haren. Gelukkig kun je zelf ook iets doen aan het volume van je haar. Met de juiste stylingproducten en -technieken, variërend van mousse en conditioner tot föhnen en krullen zetten (zie ook 'Tips & trucs voor dikker haar' op de vorige pagina).

5. BESCHERM STATISCH HAAR

Als het vriest is de lucht erg droog, net als in centraal verwarmde ruimtes. Je haar kan daardoor statisch worden. Om het uitwaaien van je haar tegen te gaan zijn er speciale hydraterende shampoos en conditioners. Overigens: als de lucht erg vochtig is, kan krullend haar gaan kroezen. Gebruik dan *anti frizz* shampoos en conditioners.

6. VERMIJD CHLOORWATER

Houd je van zwemmen? Chloorwater is funest voor je haar! Zwem bij voorkeur in natuurwater. Of maak je haar goed nat met kraanwater voordat je in het zwembad duikt, want nat haar zal minder chloorwater absorberen. Was je haar na het zwemmen met shampoo en conditioner. Het allerbeste is natuurlijk gewoon een badmuts dragen!

7. NEEM AF EN TOE EEN STYLING-PAUZE

Gun je haar af en toe een dagje vrij. Even niet stylen, geen masker of haarspray, niet opsteken, niet wassen, drogen, kleuren of touperen. Even he-le-maal niets. Heb je voor jezelf een relaxdagje gepland? Neem dan je haar daarin mee. Heerlijk toch! <

CC Cream

Een all inclusive voor je huid

Dacht je nu echt dat een mooie, gladde huid met een natuurlijke glans voor jou tot het verleden behoort? Nee hoor, want met een CC Cream heb je direct een stralende, zachte teint. Zo'n crème beschermt en verzorgt bovendien. En dat allemaal in één tube. Ideaal!

< TEKST VIRGINIE DRAELANTS | BEELD ISTOCK >

NEE, CC CREAM HEEFT HELEMAAL NIETS te maken met de vulling van Cup Cakes! CC staat voor Color Correction. We hebben het dus over een dagcrème die een vlekkerige, valse teint corrigeert en tegelijkertijd de huid met krachtige zonnefilters beschermt tegen uv-stralen. **Eigenlijk is een CC Cream meer een verzorgingsproduct dan een make-upproduct.** De multifunctionele crème hydrateert, voedt, beschermt, verfrist en camoufleert rimpeltjes. Niet alleen fijn voor je huid, maar ook voor de badkamer; geen overvolle kastjes of plankjes meer, maar één tube met een *all-in-one* crème.

De C van Cirkel

Door de optische bestanddelen die het licht weerkaatsen en de minerale pigmenten die zich aanpassen aan je huidtint, worden allerlei onregelmatigheden en vlekjes 'gecorrigeerd'. Ook rimpeltjes worden minder zichtbaar.

Voor een optimaal, egaal effect breng je de CC Cream als volgt aan: warm een beetje van het product op tussen je vingers en breng de crème vervolgens met cirkelende bewegingen op de huid aan. Doe dit vanuit het midden van je gezicht richting de jukbeenderen en dan verder naar je voorhoofd, je kin en je hals. Blijf smeren in draaibewegingen. Omdat een CC Cream een prima make-upbasis is, kun je er altijd nog een dun laagje foundation overheen aanbrengen voor een extra dekkend effect.

Welke wordt het?

Hoe kies je de CC Cream die het beste bij je past? Laat je adviseren bij de drogisterij of parfumerie, want de ene CC Cream is verrijkt met antioxidanten, vitamine E en plantaardige extracten om huidveroudering tegen te gaan, de andere pakt juist extra goed vermoeidheid of rode vlekken aan. En er zijn ook verzachtende CC Creams voor de gevoelige huid, of CC Creams die de donkere kringen en rimpeltjes rond de ogen verdoezelen. <

GOED OM TE WETEN

- Een CC Cream is niet altijd getint. Soms is de textuur universeel en neutraal. Dan bevat de crème ingekapselde micropigmenten die met de huid versmelten en haar zichtbaar mooier maken, egaliseren en laten stralen.
- De zonnefilters in CC Creams beschermen de huid niet een hele dag lang. Breng in de loop van de dag een nieuw laagje aan.
- Voor een extreem droge huid is een CC Cream alleen niet genoeg. Gebruik een voedende dagcrème als basis. Daaroverheen kan de CC Cream worden aangebracht.

Vervelend maar waar: met de jaren wordt je huid steeds minder stevig en krijg je rimpels. Dat houd je niet tegen, maar er is wél iets aan te doen. Nee, we hebben het níet over een facelift.

< TEKST AN SWERTS | BEELD ISTOCK >

Op naar een
rimpelloos bestaan

Wat werkt nou echt?

EEN MOOIE EN GEZONDE UITSTRALING van je huid wordt vooral bepaald door de teint, textuur en de stevigheid. Als je jong bent tenminste. Bij dertigers laten de eerste tekenen van huidveroudering zich voorzichtig zien, maar vanaf je veertigste valt het niet meer te ontkennen. Dan is het duidelijk dat je huid minder stevig wordt. Dat komt doordat de collageenvezels in de lederhuid (tussen de opperhuid en het onderhuidse vetweefsel) in aantal verminderen en uitrafelen. Dit proces wordt ook nog eens versneld door de zon: op het strand of op de zonnebank. Door je tegen de zon te beschermen met een parasol, kleding en zonnecrèmes profiteer je langer van een stevige huid. Om die vervelende huidverslapping tegen te gaan, kun je natuurlijk meteen kiezen voor de meest ingrijpende oplossing: de facelift. Maar er zijn ook genoeg opties waar geen plastisch chirurg aan te pas komt.



EFFECTIEF SMEREN

Het minst ingrijpende middel om de huid te verstevigen komt uit een potje. Vitamine A-zuur (tretinoïne) is de enige werkzame stof in crèmes waarvan wetenschappers overtuigd zijn dat het echt rimpels bestrijdt. Verwacht geen rimpelloos gezicht, maar er is een zichtbaar effect. Vitamine A-zuur bevordert de collageenproductie, waardoor fijne rimpels worden afgezwakt.

Ren nu niet meteen naar de parfumerie of drogist, want crèmes met vitamine A-zuur zijn alleen verkrijgbaar op recept en worden vooral voorgeschreven aan mensen met acne. Vrouwen die zwanger zijn of willen worden, mogen zo'n crème niet gebruiken vanwege de mogelijk schadelijke gevolgen voor de foetus. Omdat aan het begin van de behandeling roodheid en schilfering van de huid kan optreden, wordt eerst een lage dosering voorgeschreven. Daarna wordt de concentratie geleidelijk opgevoerd. Door vitamine A-zuur kan je huid gevoelig worden voor de zon.

Conclusie Vitamine A-zuur wordt zelden voorgeschreven tegen rimpels. Maar in cosmetische crèmes zit een andere vorm van vitamine A: retinol. Dit heeft een veel minder sterke werking dan tretinoïne. Toch: als je geduldig dagelijks blijft smeren, kunnen op den duur fijne rimpeltjes vervagen.

OF... AAN DE APPARATEN

Er zijn meer niet-chirurgische methodes om de huid te verstevigen: niet met crèmes, maar met apparaten die infrarood licht, radiofrequente elektronen of ultrageluidgolven op de huid loslaten. Al die apparaten hebben één ding met elkaar gemeen: ze veroorzaken op een gecontroleerde manier beschadigingen in de huid, zodat de collageenproductie een oppepper krijgt, waardoor de huid steviger wordt en minder rimpels zal vertonen. Klinkt goed! Helaas zijn er ook bezwaren.



DOELBEWUST SCHROEIEN

Neem nu het apparaat dat infrarood licht uitzendt. Het infrarood wordt in de huid omgezet in warmte waardoor een hittebeschadiging ontstaat en de huid nieuw collageen zal vormen.

In de jaren 90 werden vaak behandelingen uitgevoerd met *resurfacing CO₂ lasers*. Nu zijn die apparaten vrijwel van het toneel verdwenen, want de impact ervan op de huid is groot. Niet alleen raken de collageenvezels sterk verhit, ook de hele opperhuid schroeit weg. Na de ingreep heb je dus een grote oppervlakkige (brand)wond, die traag geneest en zorgvuldig moet worden verzorgd.

Conclusie Met een CO₂ laserbehandeling ben je zeker van een stevigere huid, maar littekens zijn niet uitgesloten. Bij 16 procent van de patiënten treedt blijvend pigmentverlies op, met permanente witte vlekken als gevolg. Infraroodbehandelingen zijn veel milder, maar ook veel minder effectief. Minimaal vier behandelingen zijn nodig voordat er van enig zichtbaar resultaat sprake is.

Vitamine A-zuur is de enige werkzame stof tegen rimpels.



HUIDVRIENDELIJK LASEREN

Door de heftige neveneffecten van de *resurfacing CO₂ lasers* wordt tegenwoordig ook wel gekozen voor meer huidvriendelijke laserbehandelingen. Zo heb je de *fractionele resurfacing CO₂ lasers*, die talrijke smalle lichtstraaltjes op de te behandelen huidzone afsturen in plaats van één brede lichtstraal. De verticale microkanaaltjes die hierbij in de huid ontstaan, genezen veel sneller dan één grote, oppervlakkige wond. Er zijn vaak wel meerdere behandelingen nodig en dat maakt het dus duurder. Na de fractionele *resurfacing CO₂ lasers* kwamen de *subsurfacing lasers* op de markt, die de opperhuid sparen door haar te koelen. Het licht van deze lasers komt niet verder dan het bovenste deel van de lederhuid, waardoor het resultaat minder spectaculair is.

Conclusie De behandeling met een fractionele *resurfacing CO₂ laser* duurt misschien wel langer dan met een *resurfacing CO₂ laser*, het genezen gaat juist sneller. De *subsurfacing laser* is het meest huidvriendelijk, maar omdat het licht niet diep doordringt in de huid, hoef je geen opzienbarendere resultaten te verwachten. >



LIFTENDE ELEKTRONENSTROMEN

Ook radiofrequente apparaten hebben een huid-liftend effect. Deze apparaten sturen geen licht uit, maar een elektronenstroom. Doordat deze stroom weerstand ondervindt bij het doordringen van de huid, wordt warmte ontwikkeld en ook die warmte beschadigt expres de huid om de collageenproductie te bevorderen.

Monopolaire radiofrequente apparaten dringen tot diep in de lederhuid door. Er zijn ook bipolaire radiofrequente apparaten, die wat oppervlakkiger werken en meer behandelingen vereisen voor een zichtbaar resultaat. Nadelen van beide: de behandelingen zijn vaak pijnlijk en kunnen zelfs littekens, brandwonden en indeukingen van de huid (atrofie) veroorzaken.

Conclusie Net als bij het laseren geldt: de snellere en meer pijnlijke monopolaire methode onderscheidt zich van de meer oppervlakkige, langdurige bipolaire. De eerste geeft meer risico op negatieve effecten, voor de tweede zijn meer behandelingen nodig.

Hitte in de huid prikkelt bepaalde huidcellen om **meer collageen** aan te gaan maken.



VERSTEVIGEND ULTRAGELUID

Ten slotte wordt ook nog ultrageluid ingezet ter versteviging van de huid. Net als bij een medische echo beweegt de arts met een echo-kop over de huid, waarbij de onderliggende weefsels in beeld komen. In tegenstelling tot een medische echo kan de arts met de kop van het apparaat een hoog intens ultrageluid afleveren op de plekken waar dat nodig is. Omdat op een beeldscherm uitstekend te volgen is wat er in de huid gebeurt, kan de arts heel precies te werk gaan.

Deze techniek zou een beter liftend effect hebben dan de andere apparaten.

Conclusie De behandeling met ultrageluid klinkt als een 'kleine moeite, groot plezier'. Dat is niet zo! De arts kan de rimpels en verslapping dan wel heel gericht te lijf gaan, de methode is vrij pijnlijk. <

KENNIS IS ALLES

Om de huid te verstevigen en gladder te maken, is er een ruim aanbod aan apparaten, en dat aanbod blijft groeien. Al deze apparaten hebben verschillende parameters, waarvan de producent natuurlijk beweert dat ze de huid optimaal verstevigen op een volkomen veilige manier. Maar of dat werkelijk zo is, is niet altijd even duidelijk, ook niet voor de arts die met het apparaat wil werken. Daarom is het belangrijk dat je als patiënt kritisch bent. Het gaat per slot van rekening om jouw huid! Vóór een behandeling met een bepaald apparaat kun je dus beter een paar dingen uitzoeken:

- Is de behandelend arts een dermatoloog? Een goed inzicht en een grondige kennis van de huidstructuur zijn essentieel om als arts te kunnen bepalen welke techniek en welk apparaat geschikt is voor wie.
- Voert de arts de desbetreffende behandeling veelvuldig uit, dus: kan de dermatoloog lezen en schrijven met het apparaat?
- Hoe lang bestaat deze specifieke behandelmethode al? Je wilt geen proefkonijn zijn, toch?
- Zijn er (online) reviews te vinden van mensen die dezelfde behandeling hebben ondergaan?



Hallo handen we vergeten jullie niet

Je handen en nagels hebben het een leven lang zwaar te verduren: ze staan voortdurend bloot aan weer en wind, water en zeep. Verzorg, verwen en vertroetel ze, zodat ze er straks nog net zo jong uitzien als je gezicht.

< TEKST MARTHA CATS | BEELD ISTOCK >

Scrub ze zacht, dagelijks!

Als je ouder wordt, vernieuwen de huidcellen zich minder snel en kan de huid van je handen vaal worden. De beste oplossing is: de doffe, dode huidcellen verwijderen met een scrub voor lichaam of gezicht, en zo de huidvernieuwing stimuleren. Voor de gevoelige huid is een scrub op basis van suiker in plaats van zout beter: suiker lost sneller op in water en is dus zachter voor de huid. Geef extra aandacht aan het gebied rond de nagels, dat vaak ruw kan zijn. Smeer je handen na het scrubben in met een rijke crème of plantaardige olie.

Nachtwerk, als je slaapt

Breekbare, droge nagels en weerbarstige nagelriemen zijn gebaat bij een nachtje in de olie. Smeer voordat je naar bed gaat de vingertoppen in met jojoba- of nagelolie. Je handen verwen je met een handmasker dat je in een dikke laag aanbrengt. Trek dan handschoenen aan; die zorgen ervoor dat de olie en het masker op je handen blijven zitten (en je lakens schoon blijven).

Smeren, smeren, elke dag

Je handen smeer je iedere dag meerdere malen in met een rijke crème met uv-filter om zonneshade, zoals rimpels en pigmentvlekken, te voorkomen en de huid lekker soepel te houden. Iedere keer nadat je de handen hebt gewassen, breng je de crème opnieuw aan. Draag handschoenen wanneer het buiten koud en schraal is om uitdroging van de huid te voorkomen.

Niet vergeten, je nagels

Net als de huid, kunnen ook de nagels beschadigd raken door de zon: ze gaan dan ribbeltjes vertonen. Dé manier om die ontsierende ribbels te voorkomen, is verrassend eenvoudig: de nagels lakken. Nagellak is een fysieke barrière, die de zonnestralen tegenhoudt. Het helpt bovendien tegen scheuren en breken, omdat de lak zwakke plekjes in de nagelplaat verstevigt. Heb je al ribbeltjes, dan kun je de nagels polijsten met een speciale polijstvijl. Maar doe dit niet te vaak, want dan kan de nagelplaat te dun worden, waardoor je nagels nog sneller scheuren en splijten. <

TIP Als je nagels vaak scheuren, kan een nagelverharder helpen. Laat producten die formaldehyde bevatten, links liggen. Die verharden wel, maar kunnen de nagels ook uitdrogen, wat weer voor andere problemen zorgt.



Wellness is...
geweldig
(maar wél even opletten)

Wie zich eens heerlijk wil laten verwennen, hoeft maar te googelen op het woord 'wellness' en de mogelijkheden vliegen je om de oren. Zie je door de behandelingen het bos niet meer? Dit overzicht helpt.

< TEKST ILKA DE BISSCHOP (HAMMAM), ARIANE DE BORGER | BEELD ISTOCK >

Aromatherapie

Aromatherapie is een behandeling met geurende etherische oliën. Geuren kunnen je stemming beïnvloeden, vandaar dat ontspannende aroma's als lavendel worden ingezet om je te laten ontstressen en opwekkende geuren als citrus als je energie nodig hebt. Vaak wordt aromatherapie gebruikt om het effect van een andere behandeling, bijvoorbeeld een massage, te vergroten.

Opletten: Zolang de aroma's alleen gebruikt worden om de behandelruimte een bepaald geurtje te geven, is er alleen voor heel gevoelige epilepsiepatiënten een mogelijk gezondheidsrisico.

Balneotherapie

Alle behandelingen die te maken hebben met baden (en dat zijn er oneindig veel) vallen onder de verzamelnaam balneotherapie. Simpel zijn de kuren met water waaraan etherische oliën zijn toegevoegd; die combineren vooral de anti-stresseffecten van warm water met die van een ontspannende aromatische olie. Andere baden zijn juist opwekkend en werken door middel van golven of waterstralen (zie: jetstreams),

eventueel aangevuld met een stimulerende aromatische olie. Andere voorbeelden zijn: baden gevuld met olie en melk (Cleopatra-bad), met hooi (hooibad), met vezels en enzymen (Japans enzymenbad) en met druiven (wijnbad). En zo kunnen we nog wel even doorgaan.

Opletten: Echt grote risico's neem je niet met zo'n bad, tenzij je allergisch bent voor wat er aan het badwater wordt toegevoegd. Stap niet in een bad als je nog onvolledig geheelde wondjes hebt.

Douches

Over het algemeen zijn douches bedoeld om je te revitaliseren. Daarbij hebben krachtige waterstralen een masserend effect. Meestal wordt je hele lichaam behandeld, maar ook een benendouche met afwisselend warm en koud (zee)water is mogelijk. Die laatste is bedoeld om de doorbloeding in de benen te stimuleren.

Opletten: In alle vochtige ruimtes loop je het risico een voetschimmelinfectie op te lopen, dus ook in douches (zie ook het kader 'Help, schimmels!').

Elektrobehandeling

Wanneer een behandeling met behulp van een apparaat wordt uitgevoerd, noemen we dat een elektrobehandeling. Maar de ene elektrobehandeling is de andere niet. Er zijn apparaten die een handmatige massage vervangen of versterken, zoals bij pressotherapie. Daarbij wordt vaak gewerkt met een soort opblaasbare broek waardoor de onderkant van het lichaam met afwisselende druk behandeld kan worden om een trage bloedcirculatie en lymfedrainage te stimuleren. Nieuw zijn de elektrobehandelingen waarbij bijvoorbeeld geluidsgolven ingezet worden tegen cellulite en vetopeenhoppingen.

Opletten: Pressotherapie is voor zover bekend onschadelijk. De behandeling met geluidsgolven kent ook geen schadelijke gevolgen, maar wetenschappelijk zijn er nog wel twijfels over het effect ervan.

Cryosauna

De eerste cryosauna's verschenen aan het begin van de 21ste eeuw en langzaam maar zeker komen er steeds meer. De cryosauna is een soort omgekeerde sauna, want je wordt blootgesteld aan extreem lage temperaturen. Heel koud gas (-120°C tot -160°C) omringt enkele minuten het lichaam tot de schouders, en dus niet het hoofd. Daardoor zou het immuunsysteem versterkt worden, en volgens sommigen bevordert de kou ook de vetverbranding (afslanken!). De voorstanders stellen verder dat cryotherapie goed is voor artritispatiënten en voor mensen die lijden aan chronische pijnen.

Opletten: De techniek is nog vrij nieuw en er is maar weinig bekend over de voor- of nadelen voor de gezondheid. De cryosauna lijkt geen aanrader voor mensen met couperose of hartklachten. >

HELP, SCHIMMELS!

Net als in het zwembad, is er in douches, sauna's en hammams een verhoogd risico op een schimmelinfectie (zwemmerseczeem). In warme en vochtige ruimtes ontwikkelen schimmels zich razendsnel. Wel zo verstandig dus om altijd je eigen slippers mee te nemen en die vooral aan je voeten te houden in alle natte ruimtes. Glijd je ook nog eens minder makkelijk uit!

Peelen en scrubben

Het grote verschil tussen peelen en scrubben? Een peeling is chemisch (bijvoorbeeld met een zuur), terwijl een scrub mechanisch is (schurend met een handschoen, borstel of met een product met schurende deeltjes). In beide gevallen worden de dode cellen van de buitenste huidlaag verwijderd en verstopte poriën ontstopt. De huid ziet er na de behandeling frisser en stralender uit.

Opletten: Peelen en scrubben zijn niet geschikt voor mensen met een snel geïrriteerde huid, een door de zon verbrande huid of een huid met couperose of eczeem. Heb je een vette huid? Smeer de huid na de behandeling niet in met rijke, romige crèmes, want dan zullen de poriën opnieuw verstopt raken. Scrubben of peelen doet je met mate: te vaak beschadigt de gezonde huidcellen.

Ook al heb je een gezonde huid: door te veel te scrubben kun je gezonde huidcellen beschadigen.

De Hamman

Wie weleens in een hammam in Turkije of in eigen land is geweest, weet dat je er heel ontspannen en met een lekker zachte, rozige huid vandaan komt. Je begint met het stoombad: in een warme, vochtige ruimte giet je kommetjes water over jezelf uit. Dermatoloog Serge Coopman legt uit wat er in dat stadium met de huid gebeurt. “Stoom, of warmte, zet de poriën open, waardoor je gaat transpireren. De zweetklieren zijn niet specifiek ontwikkeld om het bloed te zuiveren, dat doen de lever en de nieren; ze voeren zweet af om de temperatuur van het lichaam te regelen. Samen met het zweet komt een minimale hoeveelheid afvalstoffen naar buiten.” Het zuiverende effect van een stoombad is helaas maar tijdelijk. “In de stofwisseling worden onafgebroken toxines aangemaakt en de hoeveelheid afvalstoffen vul je dus in *no time* weer aan. Ook de poriën blijven maar even open.” De warmte bevordert de doorbloeding van de huid, waardoor die een gezond, roze kleurtje krijgt.

Na dit zweetbad word je meegenomen naar een grote marmeren tafel, meestal het warmste punt van de hamam. Hier begint de eigenlijke behandeling: een stevige was- en scrubbeurt. Dat scrubben gebeurt met een ruwe handschoen en kan, afhankelijk van de stijl van de masseur, behoorlijk heftig zijn.

Serge Cooman: “Met scrubben worden dode huidcellen verwijderd van de bovenste huidlaag. Dat proces wordt vergemakkelijkt door het stomen vooraf. Bovendien verbetert het scrubben de doorbloeding.

Het effect: je huid voelt zachter aan en ziet er schoon uit. Wie snel last heeft van verstopte poriën en acne, kan er baat bij hebben.” Na het scrubben volgt een massage met een rijke olie om de huid weer te voeden.

Opletten: Mensen met couperose of eczeem, of een heel gevoelige of door de zon verbrande huid, kunnen zich beter niet laten ‘afboenen’. Omdat je veel zweet in een hamam, is het belangrijk om genoeg te drinken.



Jetstreams

Jetstreams, ofwel masserende waterstralen, zijn over het algemeen bedoeld om de bloedsomloop te stimuleren en hebben een opwekkend effect. Er bestaat ook een ‘droge’ toepassing: je ligt dan op een massagebed, waardoor de waterstralen niet rechtstreeks, maar door het matras heen hun werk doen.

Opletten: Echt kwaad kan een jetstream niet, tenzij de waterstralen je werkelijk pijn doen.

Floating

Drijven in warm, ondiep, heel zout water, in een cabine waarin het donker wordt en rustige achtergrondmuziek te horen is. Dát is floating. Het is een unieke halfslaapervaring: je bent echt even helemaal van de wereld en ontspant optimaal. Vaak raak je alle besef van tijd kwijt. Na een uurtje





drijven voel je je volkomen relaxed en uitgerust.

Opletten: Floatingtanks kunnen mensen met claustrofobie angst inboezemen. Voor hen zijn er ook floatingcabines waarin je rechtop kunt staan. Maar wie echt niet tegen kleine ruimtes kan, moet maar beter niet gaan floaten. Het zout kan behoorlijk prikken, daarom is floating niet geschikt voor mensen met eczeem of ongeheelde wondjes. Niet doen dus: je benen scheren voordat je gaat floaten!

Qi

Qi staat voor de levenskracht waarmee in de Chinese geneeskunde gewerkt wordt. Nogal wat kuren en behandelingen spelen in op de theorie van energiebanen, -knopen en -punten. Zo zijn er acupressuur, shiatsu, watsu en tui na; stuk voor stuk behandelingen die de

energiebanen moeten vrijmaken en de energieblokkades opheffen, waardoor de levensenergie weer kan gaan stromen.

Opletten hoeft niet. Er zijn geen gezondheidsrisico's bekend.

Kleurentherapie

Hierbij wordt uitgegaan van de regulerende werking van gekleurd licht. Zo werkt groen licht kalmerend en oranje licht opwekkend. Kleurentherapie wordt vaak gebruikt in combinatie met balneo- of saunakuren. Soms wordt gekozen voor één kleur met één effect, soms is er een afwisseling van kleuren.

Opletten hoeft niet: Er zijn geen gezondheidsrisico's.

Infraroodsauna

In een infraroodsauna word jijzelf opgewarmd, in plaats van vooral de lucht. Vandaar dat er met lagere temperaturen gewerkt wordt, terwijl je hetzelfde zweeteffect bereikt als in een gewone sauna.

Opletten: Voor- en nadelen zijn hetzelfde als bij een gewone sauna, al zorgt de lagere temperatuur ervoor dat de infraroodsauna voor meer mensen veilig is.

Lymfedrainage

Lymfedrainage is een massage die de doorstroming van lymfevocht in het lichaam moet stimuleren en zo vochtopenhopingen (oedeem) tegen kan gaan. Het is een zachte massage die weldadig aanvoelt.

Massage

Er zijn ontelbaar veel soorten massages, van ayurvedisch tot Zweeds. Vaak wordt olie of een andere vette stof (zelfs chocolade!) gebruikt, wat in combinatie met een porieverwijdende behandeling in sauna of hammam niet zo goed is voor mensen met een vette of acne-huid. Bij een Zweedse massage wordt gewerkt aan de spieren, terwijl Japanse, Thaise en Chinese massages vooral zijn gericht op energiebanen en drukpunten. Soms worden verschillende technieken gecombineerd (bijvoorbeeld bij een Mandara-massage). Redelijk nieuw zijn massages met warme stenen en zelfs edelstenen, die bijkomende gezondheidseffecten zouden hebben. Daarvoor is geen wetenschappelijk bewijs, maar de warmte versterkt in ieder geval het weldadige gevoel.

Opletten: Stevige massages en behandelingen waarbij de spieren gerekt worden, kunnen kneuzingen of blessures opleveren.



Opletten: Wie na een borstamputatie last heeft van een dikke arm, kan de lymfedrainage het best laten uitvoeren door een medisch geschoolde therapeut die de daarvoor vereiste opleiding heeft gehad.

Phytotherapie

In wellnesscentra wordt qua phytotherapie vooral ge-

werkt met plantaardige oliën of pakkingen die verschillende effecten hebben op het lichaam en vooral op de huid.

Opletten: Ook al komen de gebruikte planten en kruiden rechtstreeks uit de natuur, het zijn uiteindelijk wel biochemische stoffen waar het lichaam moeite mee kan hebben. Dus laat je vooraf goed informeren.

Direct in ijskoud water springen na de sauna hoeft echt niet, langzaam afkoelen mag ook.



Voetreflexologie

De voetreflexologie gaat ervan uit dat een aantal punten in de voet via energiebanen de werking van het hele lichaam aansturen. Zo zou bijvoorbeeld een longaandoening aangepakt kunnen worden door de voet gericht te masseren en op bepaalde punten druk uit te oefenen.

Opletten hoeft niet. Of de behandeling helpt, is onderwerp van heel wat discussie, maar schadelijke gevolgen zijn niet bekend.

Sauna

Waar het Oosten de hamam heeft, heeft het Westen de sauna. Wat kort samengevat kan worden als afwisselend opwarmen in een warme tot zeer warme cabine, waarna je weer afkoelt en rust neemt. Wat je vooral doet in de sauna, is uitrusten en zweten. Echt ontgiften doet een saunabehandeling niet, ook al kunnen er een beperkt aantal afvalstoffen met het transpiratievocht mee naar buiten komen. Je verliest even gewicht, maar dat is puur vochtverlies en dat moet achteraf gecompenseerd worden. Er wordt wel gezegd dat een regelmatig gang naar de sauna luchtweginfecties voorkomt, maar dat is nooit officieel aangetoond. Wil je voorzichtig zijn, kies dan voor een sauna die niet warmer wordt dan 60° C, blijft er niet langer dan een kwartier in en vermijd een heftige, snelle afkoeling met ijskoud water.

Opletten: Vermijd de sauna als je koorts, ontstekingen of epilepsie hebt. Ook mensen met een hartaandoening kunnen de sauna beter links laten liggen. Mensen die pillen nemen tegen hoge bloeddruk, injecties met bijvoorbeeld insuline krijgen of een nicotinepleister dragen, moeten altijd even aan hun arts vragen of het verstandig is om naar de sauna te gaan.

Tanks of capsules

Tanks (die ook wel capsules worden genoemd) zijn een tussenvorm van een bad en een pakking. Ze zitten losser om het lichaam dan een

pakking, maar maken toch intensieve behandelingen mogelijk. Overigens werkt de behandeling alleen in op het lichaam, want het hoofd steekt buiten de tank of capsule.

Opletten: In een tank kun je je niet vrij bewegen, dus als je dat vervelend vindt, kun je er maar beter niet aan beginnen.

Rasul

Rasul is een behandeling met modder. Eenmaal ingesmeerd met een aan jouw specifieke behoeftes aangepaste modder (en de mineralen daarin), laat je die intrekken in een stoombad. Later spoelt een (regen-) douche de modder weer weg. Zo zou de huid van mineralen worden voorzien.

Opletten hoeft niet. Er zijn geen gezondheidsrisico's bekend.

Wraps of pakkingen

Als een stof intensief moet inwerken op de huid, wordt er gebruikgemaakt van verschillende wraps of pakkingen: lichaamsmaskers van chocolade of honing met specerijen voor een ontspannend effect en van algen of modder voor een zuiverend effect. Een Power Wrap combineert een pakking en de trillingen van de power plate (trilplaat) en wordt toegepast om cellulite en overgewicht te bestrijden. Maar of het wérkelijk nut heeft...

Opletten: Als er geen irriterende stoffen in de pakking zitten en de pakduur beperkt blijft, is er geen probleem. <



Reinigen en verzorgen tegelijkertijd. Aan deze **zeepvrije douchegel van The Body Shop** is wilde arganolie uit het Atlasgebergte toegevoegd. **Prijs €7.**

Mooi zo

< PRODUCTIE EN TEKST CAROLINE SCHULLER TOT PEURSUM >

HandDrink van Jane Iredale

is een heerlijke handcrème met beschermende antioxidanten én een uv-filter met spf 15. Daarmee houd je handen mooi. **Adviesprijs €29.**



Silk'n Silhouette verwarmt de diepere huidlagen, waardoor de huid strakker en steviger wordt en cellulite kan verminderen. **Adviesprijs €249.**



Ideal Body Balsem van Vichy

verzacht en hydrateert de droge tot heel droge huid intensief met onder meer hyaluronzuur en droge oliën. **Adviesprijs €19,95.**



Hét recept voor een zijdezachte huid:

Kneipp Sugar Body Amandel Scrub, een milde scrub op basis van suiker, amandelmelk en -olie polijst én voedt de huid. **Adviesprijs €9,99.**

Nog wat witjes?

Self Tanning Comfort Cream Face & Body van Lancaster geeft je huid een goudbruine gloed, alsof je een weekje van de zon hebt genoten. **Adviesprijs €32,78.**



Droge huid?

Olie *dat is pas* **vet**

Plantaardige olie is helemaal 'hot' in de wereld van cosmetica. Terecht, want het is een natuurproduct, voelt weldadig aan en helpt je huid én haar soepel en glanzend te houden.

< TEKST ANNEMIEKE POT, ANDREA STEINMETZ | BEELD ISTOCK >

AL IN DE OUDHEID werden plantaardige oliën gebruikt voor de verzorging van huid en haar, maar in de jaren 80 van de vorige eeuw was olie opeens 'uit'. Ten onrechte werd toen gedacht dat het de poriën zou verstopen, en dus slecht zou zijn voor de huid. Maar olie is terug van weggeweest. Plantaardige olie is op en top natuur en we zijn tegenwoordig dol op natuurlijke producten. Maar er is nóg een verklaring voor de populariteit. Steeds meer mensen hebben last van een droge huid doordat ze zich (te) vaak wassen met zeep, waarmee het bescherm-laagje van de huid oplost. Dan droogt de huid uit. Olie helpt dat bescherm-laagje heel snel herstellen. De meeste oliën bevatten behalve verzorgende vetzuren ook nog antioxidanten. Die vangen vrije radicalen, maken ze onschadelijk en gaan zo huidveroudering tegen.

VLOEIBAAR GOUD

De Berbers uit Noord-Afrika gebruiken het al eeuwen als schoonheidsmiddel: arganolie. In het Westen wordt de olie nu ook gezien als een wondermiddel dat de huid kan herstellen en verjongen. Arganolie bevat hoge doses vitamine E en natuurlijk veel vetzuren. De olie heeft een kalmerende werking op de huid en helpt zelfs kleine wondjes genezen. Vanwege de geringe beschikbaarheid en het arbeids-intensieve productieproces is arganolie duur; het wordt daarom ook wel 'het vloeibare goud' genoemd. Arganolie wordt daarom vaak aangelengd met andere oliën. Op het etiket kun je zien of je de pure olie koopt.

EERST WASSEN, DAN SMEREN

Lekker uitgebreid in bad of even snel onder de douche, en dan: hét moment om jezelf in de olie te zetten. De huid is dan nog een beetje vochtig en de poriën staan door de warmte van het water iets meer open. Als je je op dat moment met olie insmeert, wordt het vocht 'gevangen' in de huid.

Olie is een weldaad voor drogere plekjes als knieën, ellebogen en scheenbenen. Geen tijd of geduld om de olie te laten intrekken? Kies dan voor een zogenoemde 'droge' lichaamsoolie, vaak verkrijgbaar als spray. Deze olie trek snel in en laat geen vettig laagje achter.

MÉT BESCHERMINGSFACTOR

Pure olie beschermt niet tegen uv-stralen. Maar een huid die glanst ziet er wél mooi uit en voelt heerlijk aan. De nieuwste zonneproducten springen daar slim op in. Ze zijn op basis van olie en voorzien van een hoge beschermingsfactor. Ze zitten vaak in een handige sprayflacon.

VAN TOP TOT TEEN

Een paar druppels haarolie zijn al voldoende om dof haar weer te laten glanzen. Verdeel de olie over de handen en masseer het vervolgens door het haar. Argan-

TIP Je zou denken dat je bij puistjes geen olie op je gezicht mag smeren, maar dat kan juist prima helpen tegen pukkels. Tea tree olie helpt de talgproductie verminderen en heeft een ontsmettende werking; ideaal dus voor een onzuivere huid. Ook jojoba- en druivenpitolie helpen de hoeveelheid talg normaliseren.

Sojaolie

bevat aminozuren die de huid elastischer maken.

Amandelolie

is rijk aan vitamine A, B en E en kalmeert een geïrriteerde huid.

Avocado-olie

bevat onder meer sterolin, dat pigmentvlekken helpt verminderen.

Jojoba-olie

helpt littekens vervagen.

Tamanu-olie

bevat hydraterende fosfolipiden en glycolipiden.

olie is populair voor deze toepassing, maar ook avocado- en olijfolie voeden en verzorgen een droge haardos.

Niet alleen je haar kan extreem droog zijn, de voeten zijn dat vaak ook. Bij veel mensen zijn de hielen zelfs gebarsten. Smeer de voeten daarom geregeld royaal in met olie. Trek dan sokken aan en laat de olie goed intrekken, desnoods een hele nacht. Deze truc werkt ook bij droge, ruwe handen. Gebruik bijvoorbeeld amandelolie. Die maakt zelfs de droogste huid weer zacht en soepel.

'KEUKENOLIE' OP JE GEZICHT

Steeds meer mensen ruilen hun dag- en nacht-crème in voor een plantaardige olie. Daar is niets mis mee: het is zuinig in gebruik, maakt de huid zacht en soepel en kan helpen bij problemen als droogheid, acne en fijne rimpeltjes. Wacht wel even met de make-up tot de olie is ingetrokken of dep je gezicht eerst met een tissue. Steeds meer cosmetica-merken brengen oliën als gezichtsverzorging op de markt, maar als je voordelig uit wilt zijn, kun je ook een olie in de natuurwinkel kopen.

Neem nu 'doodgewone' olijfolie. Rijk aan onder meer vitamine E, mineralen en onverzadigde vetzuren en dus heerlijk als gezichtsverzorging. Of gebruik de olie op je droge lippen. Ook kokosolie kun je prima gebruiken als huidverzorging, want het heeft een ontstekingsremmende werking. <



Dat sporten
goed voor je is, dat
weet je natuurlijk wel.
Maar leuk?

Sportieve schoonheid

Jawel, vooral als je jezelf daarbij een
beetje verwent. Stop alles wat daarvoor
nodig is in je sporttas: van douchegel
en conditioner tot deodorant en
waterproof make-up.

< TEKST VIRGINIE DRAELANTS | BEELD ISTOCK >

SOMS LIJKT HET WEL ALSOF DE WERELD in twee groepen is verdeeld: sporters en niet-sporters. De eerste groep is overtuigd van het belang van bewegen. Ze voelen zich beter, fitter, gezonder – en dat zijn ze over het algemeen ook. Sporten is ontzettend goed voor je, niet alleen voor je lichaam, maar net zo goed voor je geest. Als je last hebt van stress, is sporten en bewegen hét middel om stoom af te blazen. En dat bewegen zorgt er dan ook weer voor dat er in de hersenen allerlei stoffen vrijkomen die je relaxt en blij maken. Daarnaast vermindert sporten angstgevoelens en verbetert het je zelfbeeld. Met als extra bonus dat je figuur er zienderogen van opknapt!

De groep niet-sporters wil misschien wel bewegen, maar heeft er vaak moeite mee om de eerste stap te zetten. Dat probleem is redelijk makkelijk op te lossen door diverse soorten sport uit te proberen. Zo kom je vanzelf een bewegingsvorm tegen die je wél ligt. **En is je grootste bezwaar dat je make-up tijdens het sporten doorloopt, je haren alle kanten op gaan staan en dat je naar zweet zult ruiken? Dan kan dit artikel je definitief over de streep trekken.**

Bewegen in het water

Het grote voordeel van zwemmen? Dat het een van de weinige sporten is waarbij je vrijwel al je spieren gebruikt, terwijl je nauwelijks kans hebt op blessures. Maar zwemmen is natuurlijk niet het enige wat je in het water kunt doen. In veel zwembaden wordt ook aquagym, aquazumba, aquajoggen en aquafitness gegeven.

Preventie-tips

Voordat je het water in gaat, kun je de huid, nagels en het haar maar beter beschermen. Water hydrateert de huid niet, maar droogt haar juist uit. Door het chloor gaan de haarschubben openstaan en het tast ook de nagels aan. Verzorg daarom je huid met een rijke, voedende en hydraterende crème. Masseer de nagels met een goed verzorgingsproduct en als dat volledig is ingetrokken, bescherm ze dan met een kleurloos laagje basislak. Breng vóór het zwemmen eventueel een verzorgende olie aan in het haar of een haarmasker.

Bij waterproof make-up denk je misschien aan zon, zee en strand, maar je kunt je nu ook subtiel opmaken met waterproof mascara en oogschaduw. Voor de lippen volstaat een voedende balsem, eventueel met een vleugje kleur. Lig je meerdere keren per week in het water, dan is een permanente make-up misschien iets voor je (zie pag.76).

Er zijn diverse oliën die je zowel voor het haar als de huid kunt gebruiken en die nog lekker ruiken bovendien. Superhandig!

After swim-tips

Om het chloor te verwijderen, gebruik je een goed reinigend doucheproduct voor huid én haar. Zo win je tijd en vermijd je een loodzware sporttas. Spoel je altijd grondig af en breng na het afdrogen een voedende, 'droge' olie aan. Er zijn diverse oliën die je zowel voor het haar als de huid kunt gebruiken en die nog lekker ruiken bovendien. Superhandig! >



ZO BESCHERM JE JE HAAR

Als we sporten, is het haar (net als het gezicht en de handen) blootgesteld aan de invloeden van zon, wind, droge lucht, chloor... Dat betekent: geef je haar wat extra aandacht.

Masseer een haarolie in de haarpunten. Buiten bescherm je het haar door het te omhullen met een haarproduct (met uv-filter!) dat je over het haar verstuift (o.a. van L'Oréal en Lancaster). Spoel na het sporten het haar uit, indien mogelijk. Je wilt geen shampoo gebruiken? Was je haar dan met een conditioner. Voor vuil haar is wassen met een conditioner niet voldoende, maar het resultaat is best overtuigend als je het haar even wilt opfrissen en weer in model wilt brengen.

VERWEN JE VOETEN

Onze voeten hebben het bij het sporten behoorlijk zwaar te verduren. Gevolgen: uitdroging, zweet, eelt, zelfs kloven. Om dat alles te voorkomen, hydrateer je ze voor het sporten lichtjes met een vloeibare melk of lotion, en na het sporten grondiger met een rijke voetcrème. Zweet je snel, strooi dan wat talkpoeder over je voeten (of in je sportschoenen).

LET OP: Was, spoel en droog de voeten elke dag zorgvuldig tussen de tenen. Zo vermijd je een schimmelinfectie die je in openbare ruimten (sportzaal, zwembad) makkelijk kunt oplopen.

Verder: gebruik tegen eeltvorming liever dagelijks een zacht puimsteentje, want eeltraspen bevorderen juist eeltplekken.



Wat als ik transpireer?

Bewegen in een tot ruim 40° C verwarmde zaal, dát doe je met bikram-yoga. Doordat de yoga-houdingen worden uitgevoerd bij een hoge temperatuur, zijn de spieren flexibeler en heb je minder kans op blessures. Bikram-yoga is bij uitstek geschikt voor mensen met chronische rugklachten, sportblessures en longziektes. Daarnaast zorgt de temperatuur ervoor dat je flink gaat zweten, waardoor afvalstoffen als ureum en urinezuur uit het lichaam worden afgevoerd. En datzelfde gebeurt natuurlijk ook als je je na het sporten verwent met een bezoek aan de sauna. Nu is zweten niet nodig voor de gezondheid, maar we voelen ons wel heerlijk gezuiverd als we eens goed getranspireerd hebben.

Preventie-tips

Breng vooraf geen verzorgingsproducten aan op de huid van gezicht én lichaam, zodat de poriën niet verstopt raken. Tijdens de inspanning kan het wel prettig zijn om een spray met bronwater over je gezicht te verstuiwen.

Draag liever geen make-up en gebruik een doeltreffende deodorant (liever geen anti-transpirant, die verstopt de poriën ook). En bedenk: een deodorant helpt alleen als je hem aanbrengt op een schone huid. Vergeet niet om voldoende te drinken! Drink liever om de 15 tot 20 minuten een paar slokjes water dan een liter in één keer.

After-sweat-tips

De bacteriën op onze huid zetten ureum om in ammoniak. Zo ontstaat een onaangename geur, tenzij we ons wassen. Douchen na het sporten of saunabezoek is dus een must, en dan weer een deo gebruiken.

Vergeet niet om na het douchen de huid te hydrateren met een bodycream of -olie. Er zijn trouwens ook doucheproducten die niet alleen reinigen, maar ook vochtverzorgende bestanddelen bevatten. Daarmee sla je twee vliegen in één klap.

Trainen in het fitnesscentrum

Bodypump, bodybalance, pilates, spinning, step & shape, turnen, fitness, krachttraining...

De lijst met fitnesstrainingen is eindeloos en je kunt zo heel gericht werken aan je lichaam.

En omdat je onder toezicht staat, loop je minder snel blessures op. Bij de meeste groepslessen worden in een snel en constant tempo op ritmische wijze verschillende spiergroepen getraind. Voordeel van groepstrainingen: als we samen met anderen sporten zijn we gemotiveerder om ons beste beentje voor te zetten. Maar natuurlijk wil je er dan ook op je best uitzien.

Preventie-tips

Wil je er tijdens het sporten er op je voordeigst uit blijven zien, breng dan op het gezicht eerst een serum aan en dan een matterend verzorgingsproduct. Eventueel aangevuld met een transparante, matterende foundation, zodat je door de inspanning rood aangelopen hoofd minder rood toont. Om het effect van het sporten te versterken, kun je een anti-celluliteproduct aanbrengen op de aan te pakken zones. Hierdoor wordt het onderliggende bindweefsel gedraineerd waardoor 'hobbels en bobbels' geleidelijk kunnen vervagen. Dit soort 'afslankproducten' werken optimaal in combinatie met lichaamsbeweging. Een klassieker is *Body*

Lift Cellulite Control van **Clarins**. Snel last van je spieren? Gebruik dan een opwarmende massagegel die de spieren voorbereidt op de inspanning.

After-sport-tips

Maak je na het douchen snel op met handige, compacte twee-in-één make-upproducten: een zachtgekleurde rozerode lippenstift die ook dienst kan doen als blusher en een oogpotlood dat eyeliner, wenkbrauwpotlood en oogschaduw kan vervangen. Dan nog mascara en wat matterende poeder om de teint bij te werken en ziezo, je bent klaar om de dag voort te zetten!



Er zijn doucheproducten die niet alleen reinigen, maar ook vochtverzorgende bestanddelen bevatten. Daarmee sla je twee vliegen in één klap.

Sporten in de buitenlucht

Buiten bewegen is nóg gezonder dan binnen sporten, blijkt uit een recente Britse studie. De onderzoekers ontdekten dat lichaamsbeweging in de buitenlucht leidt tot meer vitaliteit, energie en positiviteit. Naar buiten dus! Of het nu mooi weer is of niet, fietsen, joggen en wandelen kan altijd. En 's winters: skiën of langlaufen in de bergen.

Preventie-tips

Zorg voor een beschermend en voedend verzorgingsproduct, dat je beter in twee dunne laagjes aanbrengt dan in één dikke laag die moeilijker in de huid trekt. Nog beter: gebruik een serum en daaroverheen een crème. Heeft het product geen beschermingsfactor (factor 15 volstaat in de winter en in het begin van de lente), breng dan ook nog een zonnebescherming aan. 's Zomers is het verstandig je huid te beschermen met factor 20 of hoger. Sporten in de bergen betekent: de huid beschermen met factor 50. Op grote hoogte neemt de uv-straling snel toe – elke 700 meter met 10 procent. Zelfs in lager gelegen gebieden (langlaufen, wandelen) bescherm je de huid met factor 30. Staat er een bijtende wind? Een laagje glycerine behoedt de huid voor uitdrogen. Vergeet niet de lippen regelmatig in te smeren. Handig: een lippenstift met uv-bescherming of een verzorgingsstick met een tintje. Draag je geen handschoenen, smeer dan ook de handen in met een rijke crème. Heb je fijn, broos of droog haar? Bescherm het door er een verzorgend haarproduct overheen te sprayen.

After-sport-tips

Smeer je na het douchen in met een rijke bodycream of een stimulerende olie. Last van je spieren? Dan komt de befaamde Tijgerbalsem om de hoek kijken: ontspant de spieren, heeft een kalmerend effect en maakt de luchtwegen vrij. Voelt de huid van je gezicht droog en trekkerig aan, dan reinig je die het best met micellair water, dat onzuiverheden aantrekt als een magneet. Dan de huid opnieuw hydrateren en opmaken; niets is zo mooi als een 'verse' maquillage. <

ONDERSTEUN DE BORSTEN

De borsten hebben geen spieren en weinig ondersteunend weefsel. Ga dus nooit sporten zonder een goede bh. Daaronder verstaan we: een exemplaar met brede bandjes en ondersteunende cups die de hele borst omvatten. Tip: breng elke dag voor en na het sporten een verstevigende gel of crème aan om de huid in goede conditie en de borsten jeugdig te houden.

COOL WEETJE

Kou vernauwt de poriën en heeft een verstevigend effect op de huid. Dat is mooi, zou je zeggen. Maar lage temperaturen kunnen ook de kleine bloedvaten in de huid beschadigen, vooral wanneer je snel van een koude naar een warme omgeving gaat. Gebruik daarom een extra rijke crème als je gevoelig bent voor couperose en bescherm het gezicht buiten met bijvoorbeeld een sjaal tegen de kou.

DAAROM: SPORTEN • VERBETERT DE STEMMING EN HOUDT SOMBERHEID WEG • HELPT ZIEKTEN VOORKOMEN EN BESTRIJDEN • HELPT JE OP EEN GEZOND GEWICHT TE KOMEN EN TE BLIJVEN • GEEFT JE ENERGIE • ZORGT VOOR EEN BETERE NACHTRUST • ALS JE DE SPORT UITOEFENT DIE BIJ JE PAST, DAN IS SPORTEN GEWOON LEUK!

We lijken altijd in gevecht te zijn met ons gewicht! We vallen af, komen weer aan, vallen weer af... Maar als je weet waaróm het je steeds niet lukt om op gewicht te blijven, kan afslanken een stuk makkelijker worden.

< TEKST SANDRA SCHIOPU | BEELD ISTOCK >



Waarom & je dik wordt wat je ertegen kunt doen

IEDER PONDJE GAAT door het mondje. Op een paar uitzonderingen na geldt dat voor iedereen die zijn of haar lichaamsomvang ziet toenemen. Het gekke is dat mensen zich vaak niet bewust zijn van wat ze op een dag allemaal eten en drinken, en hoeveel calorieën ze daarmee opnemen. Misschien kies je voor de hoofdmaaltijden wel heel netjes verantwoorde voedingsmiddelen, maar zijn het de tussendoortjes die je overgewicht veroorzaken. Hoe vaak denk je op een dag: ach, wat maakt dat nu uit, dat ene koekje, dat ene ijsje, dat ene handje chips... Tel de calorieën daarvan eens bij elkaar op en vermenigvuldig dat met 365. **Zoveel calorieën krijg je per jaar dus te veel binnen. Schrik je daarvan?**

Er zijn nog veel meer zaken waarvan je je niet bewust bent, maar die een grote invloed kunnen hebben op je gewicht. Bewustwording is dan ook stap één.

WEES EERLIJK TEGEN JEZELF

Vraag je eens af wanneer en waarom je 'zondigt'. Veel mensen snacken vrijwel zonder dat ze er erg in hebben, bijvoorbeeld 's avond tijdens het tv-kijken. Gedachteloos gaat hun hand elke keer naar het zakje chips (100 g=545 kcal). Weer anderen grijpen naar eten als zich gestrest, gefrustreerd of verdrietig voelen.



- **Wat je kunt doen.** Probeer erachter te komen wanneer het bij jou misgaat, waarom, en wat je dan allemaal eet. Houd dat bij in een eetdagboek en zoek op om hoeveel calorieën het gaat. Alleen al doordat je je bewust wordt van je snack- en snoepgedrag, verandert je gedrag: je zult voortaan niet meer zo snel achteloos een zakje pinda's (625 kcal) of een reep chocolade (50 g=276 kcal) naar binnen werken. Zorg ervoor dat je voor moeilijke momenten altijd een slanke snack bij de hand hebt, zoals komkommer (100 g=12 kcal), een appel (81 kcal) of een hardgekookt ei (64 kcal).

• WEG MET DIE SPANNINGEN

• **Leid je een stressvol bestaan, dan is het extra opletten geblazen.**

- Stress, zo blijkt uit onderzoek, kan je eetlust aan tafel behoorlijk verpesten, maar... versterkt het impulsieve snacken en snoepen. Door al die vetten en suikers vliegen de kilo's eraan. Wat ook niet helpt is dat het lichaam bij stress extra veel van het hormoon cortisol aanmaakt, waardoor je nóg meer trek krijgt in koolhydraat- en vetrijk voedsel.

- **Wat je kunt doen.** Gooi het roer om en maak serieus werk van ontstressen. Ga na wat voor jou de ultieme ontspanning is: mediteren, yoga, ontspanningsoefeningen of misschien wel sporten. Maak elke dag tijd vrij om echt helemaal te ontspannen. Als je ontstrest bent, ga je vanzelf minder snoepen en snacken, en zou je zelfs zonder dieet kunnen afvallen.

• ETEN OM TE LEVEN

- **We eten van nature meer dan goed voor ons is.** Zoveel eten als je kon was ooit van levensbelang. In de oertijd was voedsel schaars en je wist nooit wanneer zich weer een hapje aandiende. Je hersenen werken nog steeds zo, ook nu we voedsel in overvloed hebben: je wilt eten, zodra er iets lekkers in de buurt is. Bovendien voelen we ons goed bij eten. Dat komt onder meer omdat eten, net als drank en drugs, het genotscentrum in de hersenen stimuleert. We eten dus ook nogal eens om dit genotscentrum te prikkelen, niet omdat we honger hebben.

- **Wat je kunt doen.** Realiseer je dat voedsel bedoeld is om je lichaam de energie en bouwstoffen te leveren die het nodig heeft. Eet om in leven te blijven, maar stop met eten puur omdat iets lekker is. Voor wie dat moeilijk vindt: houd je aan een strak eetschema. Driemaal per dag een gezonde, maar lekkere hoofdmaaltijd en eventueel tweemaal daags een gezond tussendoortje. Meer niet. En... eet bewust en geniet er volop van.

• JE RUSTSTOFWISSELING OPKRIKKEN

• **Sommige mensen hebben een basismetabolisme (ruststofwisseling)**

- **dat weinig energie verbruikt.** Zij hebben eerder last van overgewicht dan mensen met een basismetabolisme dat veel energie verbruikt. Dat verschil in basismetabolisme kan onder meer komen doordat niet iedereen evenveel spieren heeft. Je spieren verslinden heel wat energie, ook als ze niets te doen hebben. Daarom is het basaalmetabolisme van mannen meestal hoger dan dat van vrouwen: mannen hebben meer spieren en kunnen daardoor meer eten dan vrouwen, zonder aan te komen. En vrouwen die dankzij hun genen veel spiermassa hebben, verbruiken weer meer energie dan vrouwen die van nature met wat minder spieren zijn uitgerust.

- **Wat je kunt doen.** Je kunt je ruststofwisseling oppeppen door te zorgen dat je meer spiermassa krijgt. Krachttraining is daarvoor de beste manier; doe het minimaal twee keer per week. In het fitnesscentrum staan apparaten en losse gewichten waarmee je elke spiergroep kunt trainen. Na goede begeleiding en instructie kun je – als je dat wilt – ook thuis met losse gewichten aan de slag.

tip

Ontbijt, lunch of diner: kies voor eten met één of meer eigenschappen waarvan wetenschappelijk is bewezen dat het een 'vol' gevoel geeft: dus vezelrijk, vochtrijk, eiwitrijk voedsel met een lage glycemische index.

DENK JE (NIET) DIK

Onze spieren draaien bij intensief bewegen vooral op vet. Maar de hersenen doen voor hun activiteiten uitsluitend een beroep op op een kleine voorraad suiker in het bloed. Met die voorraad kom je normaal gesproken de dag wel door, maar bij intensief denkwerk ben je er sneller doorheen. Een periode van erg veel hersenwerk leidt tot een daling van de bloedsuikerspiegel. En dan krijg je dus trek. Mensen eten bij zware mentale taken duidelijk meer dan bij geen of licht hersenwerk.

Onze hersenen draaien tegenwoordig vaker dan vroeger op hoge toeren, en hun suikerhonger zet ons voortdurend aan tot eten. Maar je eet meestal iets meer dan je met het denkwerk verbruikt en... juist! Die dagelijkse opeenstapeling van kleine extra hoeveelheden zorgt voor gewichtstoename. Moet je veel denkwerk verrichten? Eet dan geregeld wat fruit, zodat de suiker in je bloed wordt aangevuld: dat voorkomt de ergste snacktrek.

Afgeslankt? Je lichaam heeft nu **minder energie** nodig. Om op gewicht te blijven, moet je dus **minder eten** dan vóór het dieet.



DE ENE CALORIE IS DE ANDERE NIET

Een calorie is een calorie, toch? Nee! Bepaalde voeding kan je energieverbruik in rust opvoeren. Het opnemen, afbreken en opslaan van voeding neemt maar liefst gemiddeld zo'n 10 procent van het dagelijkse energieverbruik voor zijn rekening. Maar het hangt er wel vanaf wát je eet.

Eiwitten verbruiken verreweg de meeste energie om te verteren: 20 tot 30 procent van de calorieën in eiwitten worden meteen weer gebruikt om ze te verteren. Daarna komen koolhydraten (5 tot 10 procent) en dan de vetten (0 tot 3 procent). Als je dus 100 calorieën uit eiwitten eet, gebruikt je lichaam

20 tot 30 van die calorieën om ze te verteren en absorberen. Ook daarom helpt een eiwitrijk, vetarm dieet je sneller afslanken: je krijgt niet alleen minder calorieën binnen, je verbruikt er ook meer. Geraffineerde producten kosten minder energie om te verteren dan ongeraffineerde,

natuurlijke producten. Je kunt dus ook afvallen door zoveel mogelijk onbewerkt voedsel tot je te nemen (hét succes van het oerdieet). Als je meer eiwitten, meer onbewerkt voedsel, minder vetten en ook nog eens minder calorieën eet, zullen de kilo's er stukken makkelijker afgaan.



• AANVAARD HET: JE HEBT LEVENSLANG!

• **Je bent flink afgevallen. Je houdt je gezonde en slanke leef- en eetgewoonten vol, maar komt toch weer aan.** Hoe kan dat nu? Nadat je flink bent afgevallen heeft het lichaam minder energie nodig. Zo kost het bijvoorbeeld minder energie om het lichtere lichaam in beweging te zetten. En ook hoeft het lichaam nu minder 'volume' te onderhouden.

• **Wat je kunt doen.** Ben je lekker veel afgevallen, dan moet je om op gewicht te blijven ná het dieet minder calorieën eten dan je altijd deed. Levenslang lijnen dus, er zit niets anders op. En voldoende blijven bewegen. Bewegen heeft effect tijdens het afvallen, maar ook erna. Tijdens en direct na het sporten is het energieverbruik verhoogd. En met de opbouw van spiermassa stijgt ook het energieverbruik in rust.

• CRASHEN: NIET ZO'N GOED IDEE

• **Na een hongerdieet (tussen de 500 en 1000 calorieën per dag) komen de kilo's razendsnel terug.** Bij zo'n crashdieet neem je heel weinig calorieën tot je. Daar neemt het lichaam niet zomaar genoeg mee: om toch aan de nodige energie te komen, zal het, behalve wat vet, vooral spierweefsel afbreken. Minder spieren betekent dat je basaalmetabolisme minder energie gaat verbruiken. Zelfs als je na je hongerdieet minder gaat eten dan dat je deed voor het dieet, zul je door dat verlaagde basaalmetabolisme toch aankomen. Iedere keer dat je afvalt door te hongeren, zul je meer spiermassa verliezen, zal het je nog meer moeite kosten om af te vallen en zul je na het dieet nog meer aankomen.

En om het nog ingewikkelder te maken, het volgende. Als je weinig calorieën binnenkrijgt, zul je in eerste instantie gewicht kwijtraken. Maar op een gegeven moment stopt het lichaam met gewicht verliezen (tenzij je nóg minder gaat eten). Dat komt omdat je lijf gewend raakt aan het feit dat het minder calorieën binnenkrijgt. Het zet de stofwisseling op een laag pitje, waardoor het lichaam met minder calorieën toekan. Als je dan weer gewoon gaat eten, wordt het plotselinge overschot aan calorieën direct opgeslagen als vet. Dat verschijnsel noemen we jojo-en.

• **Wat je kunt doen.** Als je dik bent geworden door het ene na het andere hongerdieet te volgen, kun je je spiermassa weer vergroten door krachttraining (zie hiervoor). Want meer spieren betekent meer energieverbruik, niet alleen als je beweegt maar zelfs als je lui op de bank ligt.

• En verder: realiseer je dat hongerdietten op verschillende manieren averechts werken. Misschien moet je die gewoon maar laten voor wat ze zijn. Als je wilt afvallen, zorg dan dat je niet minder dan 1200 calorieën per dag tot je neemt als je 54 tot 70 kilo weegt. Dat aantal loopt op tot minimaal 1800 calorieën per dag als je tussen de 90 en de 110 kilo weegt. <

Je wordt dik doordat je te veel eet en te weinig beweegt, dat weten we allemaal. Maar waarom komt de een veel sneller aan dan de ander? Dat zou weleens een kwestie van hormonen kunnen zijn. En die hormonen kun je (soms) beïnvloeden.

< TEKST SANDRA SCHIOPU | BEELD ISTOCK >

Hoe hormonen je gewicht beïnvloeden

& wat jij daarmee kunt

ARTSEN, VOEDINGSDESKUNDIGEN EN DIËTISTEN vertellen het keer op keer: er bestaan vrijwel geen lichamelijke oorzaken voor gewichtstoename. Ieder pondje gaat door het mondje, we moeten gewoon minder eten en meer bewegen, wordt ons voorgehouden. Toch laat wetenschappelijk onderzoek zien dat je hormonen, de 'boodschappers van het lichaam' een belangrijke rol spelen bij aankomen en afvallen. Zes hormonen om rekening mee te houden.

1 Cortisol is een dikmaker

Niet iedereen die gestrest is wordt dik; sommige mensen worden juist dunner in periodes van stress. Bij mensen die wél dikker worden door stress maken de bijnieren extra veel cortisol aan. En dat hormoon zorgt ervoor dat je hunkert naar koolhydraat- en vetrijk voedsel. Niet zo gek dus, dat je dan aankomt.

Nog een belangrijk negatief effect van cortisol is dat het ervoor zorgt dat het onderhuidse vet zich kan verplaatsen naar plekken diep in de buik. Zo ontstaat het beruchte buikvet, dat een groter risico zou geven op diabetes en hart- en vaatziekten. Als je vaak stress hebt, wordt het lichaam op den duur ongevoeliger voor cortisol en ga je er steeds meer van produceren. Je eet meer koolhydraten en vetten dan goed voor je is én de opgeslagen vetten verhuizen eerder naar de buik. Tja, en dan kun je zomaar een flinke 'bierbuik' ontwikkelen.



Dat alles kun je maar beter voorkomen. Ontspanning door middel van bijvoorbeeld yoga of meditatie en een regelmatig slaappatroon kunnen helpen stress te verminderen, zodat de cortisolproductie afneemt en je je overtollige gewicht makkelijker kwijtraakt. Verder kun je minder koffie gaan drinken, want koffie stimuleert de productie van cortisol.

2 Oestrogeen

zorgt voor een effectieve vetopslag

Oestrogenen spelen een belangrijke rol bij de opslag van vetten. Niet alleen vrouwen, maar ook mannen maken het hormoon aan. Sommige mensen hebben meer oestrogenen in het lichaam dan anderen. Dat komt doordat deze hormonen ook van buitenaf worden aangevoerd. Ze zitten in de anticonceptiepil, en soms ook in vlees. Daarnaast bevat sommige voeding plantaardige oestrogenen, en zitten er chemische oestrogenen in cosmetica, schoonmaakmiddelen, bepaalde plastics, noem maar op... Als je de pil slikt en veel plantaardige én chemische oestrogenen binnenkrijgt, kan dat resulteren in overgewicht omdat het lichaam makkelijker vetten opslaat.

Daarom bedacht Ori Hofmekler het Anti-oestrogeen Dieet. Dat zorgt ervoor dat je via je voedsel zo weinig mogelijk lichaamsvreemde oestrogenen binnenkrijgt. Verboden zijn: vlees, bier, sojaproducten, kunstmatige zoet-, geur-, kleur- en smaakstoffen en fruit en groenten van niet-biologische teelt. Je eet juist voedsel dat een anti-oestrogeen effect zou hebben: biologische broccoli, kool en spruitjes, citrusvruchten, aardbeien en avocado, rauwe noten en zaden, olijven, eieren, volkoren granen, vis, oude kaas, magere zuivelproducten, koffie en thee. En natuurlijk stop je met de pil.

3 Ghreline

wakkert de eetlust aan

Het hormoon ghreline wordt vooral geproduceerd door de maagwand; als de maag leeg is, geeft ghreline een hongersignaal af aan de hersenen. Ghreline stimuleert niet alleen de eetlust, maar ook de opbouw van vetvoorraden. Bij dierproeven is aangetoond dat dieren met veel ghreline in het bloed beduidend zwaarder zijn dan dieren met een normale hoeveelheid van dit hormoon. Slaapgebrek leidt tot een toename van ghreline en dus tot meer eetlust.

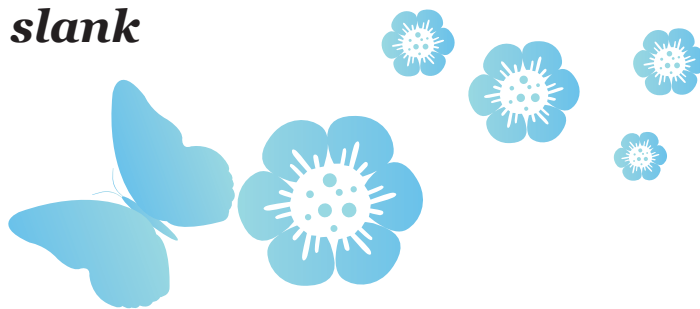
Er zijn twee dingen die je kunt doen om de hoeveelheid ghreline in je bloed te beperken. Ten eerste: voldoende slapen. Ten tweede: volg een eiwitrijk dieet; eiwitten remmen namelijk de aanmaak van het hongersignaal.

4 Leptine

zeft dat je genoeg hebt gegeten

Het hormoon leptine geeft de hersenen het signaal dat we genoeg gegeten hebben en gerust energie kunnen gaan verbranden. Een belangrijk stofje dus voor wie wil afvallen. Onderzoek laat zien dat mensen met ernstig overgewicht 'leptineresistentie' kunnen hebben, waardoor ze voortdurend honger hebben. Bij slaapgebrek neemt de hoeveelheid leptine in je bloed af.

Er bestaan helaas geen leptinepillen, maar er is wel voeding die de gevoeligheid van het lichaam voor dit hormoon kan verhogen. Bijvoorbeeld eiwitten (het liefst uit vis), vezelrijke producten en omega 3 vetten. Volg vooral geen hongerdieet, want daarbij gaat de leptineproductie juist op een laag pitje. En slaap genoeg! >



5 Insuline

Regelt de bloedsuikerspiegel

En dan is er nog het hormoon insuline, dat de bloedsuikerspiegel regelt. Het zorgt ervoor dat de suikers in het bloed worden afgevoerd naar de cellen. Daar worden ze omgezet in energie of opgeslagen als reservevoorraad. Een prima systeem, dat ervoor zorgt dat we niet te veel suikers in ons bloed hebben, want dat is schadelijk. Nu kunnen we dat systeem flink in de war sturen. Door veel producten met witmeel en suiker te eten, stijgt de suikerspiegel in het bloed snel. Ook de insulinespiegel bereikt dan snel een piek: de bloedsuikerspiegel daalt en wordt te laag. Gevolg: je krijgt weer honger en gaat eten. Schommel je zo de dag door, dan kan het niet anders dan dat je aankomt. Bovendien: zolang er insuline in je bloed circuleert, verbrandt je lichaam geen vetten.

Om te zorgen voor een evenwichtige bloedsuiker- en insulinespiegel

moet je witmeel en suiker laten staan. Eet alleen voedsel met een lage glycemische index. Die bevatten geen koolhydraten of alleen koolhydraten die langzaam in het bloed worden opgenomen en niet zorgen voor een insulinepiek.

6 Testosteron

geeft meer spier- en minder vetweefsel

Spieren verbruiken veel energie, ook in ruststand. Dat betekent dat je, zelfs als je in bed ligt, meer calorieën verbrandt als je veel spierweefsel hebt. Testosteron, het mannelijk hormoon dat ook in een vrouwenlichaam wordt aangemaakt, bevordert de spieropbouw. En als je zelf aan je spieropbouw gaat werken met krachttraining, maakt het lichaam weer meer testosteron aan. **Ga dus naar de sportschool en stort je op de apparaten voor weerstandstraining.** Verder: beperk alcohol, want dat zorgt ervoor dat de testosteronreceptoren in de spieren verminderen, waardoor het hormoon minder invloed heeft op de spieropbouw. Ook is het belangrijk om vette vis te eten en zo het goede HDL-cholesterol te bevorderen, waaruit testosteron wordt gemaakt. Bij dat productieproces is ook nog zink nodig en dat zit in schaal- en schelpdieren, champignons, noten, pitten en zaden.

MANUELA DE KLERK | 54

'Eindelijk kwam ik erachter waardoor ik aan was gekomen'



■ Manuela de Klerk voelde zich voortdurend moe, was traag en had geen levenslust meer. Haar haar viel uit en ze had het altijd koud. **Bovendien werd ze steeds zwaarder, terwijl ze niet meer was gaan eten. Het bleek een gebrek aan schildklierhormoon te zijn.**

"De klachten kwamen zo geleidelijk dat ik aanvankelijk niet het idee had dat er iets mis was. Maar op een gegeven moment kón ik echt niet meer en ben ik naar de huisarts gegaan. Na een bloedtest zei hij dat mijn lichaam te weinig schildklierhormoon aanmaakte. Dat is het hormoon dat de stofwisseling regelt en zo dus allerlei belangrijke lichaamsfuncties aanstuurt. Hij vertelde dat veel vrouwen van middelbare leeftijd daar last van hebben en schreef me schildklierhormonen voor. Na een paar maanden moest ik terugkomen voor weer een bloedtest. Ik zei hem dat ik me nog steeds slecht voelde. Mijn waarden bleken prima; mijn klachten hadden volgens hem een psychische oorzaak.

Een vriendin raadde me aan naar een endocrinoloog te gaan, een internist die gespecialiseerd is in hormonen. Ik kwam bij een vrouwelijke arts terecht. Ze onderzocht me van top tot teen en bestudeerde mijn bloedwaarden opnieuw. Ze zei dat mijn schildklierwaarden door de medicijnen binnen de marges van 'normaal' vielen, maar dat sommige mensen wat meer medicatie nodig hebben om van hun klachten af te komen, en soms ook aanvullende medicijnen. Ze legde uit dat het maatwerk is, en dat het niet alleen gaat om de bloedwaarden, maar ook of de patiënt klachtenvrij is. Met de hulp van deze arts was ik na acht maanden weer mezelf. Ik ben behoorlijk afgevallen, en ... ik heb weer zin in het leven!" <

Obesitas

Een ziekte of niet?

Mensen met een body mass index (BMI) van boven de 30 hebben obesitas. Hebben zij dan een tijdlang gewoon te veel gegeten of zijn mensen met veel overgewicht echt ziek?

< TEKST MARLEEN FINOULST | BEELD ISTOCK >

ja

zegt arts en voedingsdeskundige
PATRICK VAN ALPHEN

“Ik wil allereerst onderstrepen dat obesitas geen geestelijke aandoening is: zwaarlijvige mensen zijn geen psychisch kwetsbare personen die hun eetgedrag niet kunnen controleren, zoals vaak wordt beweerd. Maar er is ook vrijwel nooit een lichamelijke oorzaak aan te wijzen van ernstig overgewicht. **Wel is zeker dat zwaarlijvige mensen hun gezondheid in gevaar brengen. Ze lopen een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en zijn in die zin wel degelijk ziek.** Het zijn slachtoffers van een welvaartsziekte die de levensverwachting omlaaghaalt.

Amerikaanse onderzoekers hebben aangetoond dat in welvarende landen waar een obesitasepidemie heerst, voor het eerst in de geschiedenis kinderen minder lang leven dan hun ouders. Onze maatschappij is ziekmakend. Dat er zo veel mensen zijn met ernstig overgewicht, heeft te maken met de gemakkelijke toegang die we hebben tot calorierijk voedsel. We hoeven geen enkele inspanning meer te leveren om te kunnen eten wat we willen. Bovendien bewegen we veel te weinig en eten we ongezond en verkeerd.

Daar komt nog eens bij dat mensen van nature dol zijn op zoet en vet eten. Daar maakt de voedingsindustrie gretig gebruik van, met producten die we massaal kopen. Obese mensen zijn slachtoffer van hun overgewicht, maar zijn er tegelijkertijd ook verantwoordelijk voor.”

nee

zegt hoogleraar politieke wetenschappen
ERIC OLIVER

“Volgens medische woordenboeken is een ziekte ‘een verstoring van het normale functioneren’. Als we obesitas als een ziekte beschouwen, ben je dan dus een beetje ziek als je gewoon overgewicht hebt? Obesitas wordt omschreven als een abnormale opeenhoping van lichaamsvet. Maar onduidelijk is op welk moment vetcellen ziekmakend worden. Op welke manier schaadt een grote hoeveelheid vetcellen onze gezondheid precies? Voorbij de grens van een BMI van 30 neemt het risico op gezondheidsproblemen, zoals hoge bloeddruk en diabetes, toe, maar dat betekent nog niet dat je obesitas zelf als een ziekte moet beschouwen. **Wie te weinig aan lichaamsbeweging doet, brengt zijn gezondheid ook in gevaar. Ik vraag me af of weinig bewegen straks ook een ziekte is.**

Mensen kunnen zich kiplekker voelen en een prima levenskwaliteit hebben ondanks hun zwaarlijvigheid. Voor anderen zorgt het overvloedige gewicht natuurlijk wel voor een lagere kwaliteit van leven: ze zijn minder mobiel, waardoor ze minder goed functioneren. Apocalyptische boodschappen over de obesitasepidemie die de volksgezondheid bedreigt, vind ik erg overdreven. Laten we niet vergeten dat deze epidemie in het leven geroepen is doordat we ooit een willekeurige grens hebben getrokken: wie een BMI van 30 of meer heeft, is obees. Als we die grens aanpassen, zijn er in één klap veel minder zwaarlijvige burgers.” <

Kauw je kilo's weg

Wist je dat de spijsvertering al begint in je mond? Tijdens het kauwen wordt het voedsel geanalyseerd en wordt de benodigde informatie naar de hersenen gestuurd, die op hun beurt de spijsvertering in gang zetten. Als we te kort kauwen, hebben de hersenen geen tijd om het verzadigingshormoon aan te maken en eten we meer dan we nodig hebben. Uit onderzoek is gebleken dat mensen die op elke hap 40x kauwen minder *ghreline* (het 'hongerhormoon') in hun bloed hebben dan mensen die maar 15x kauwen. Met goed en langdurig kauwen ga je de overvloedige kilo's te lijf. Gratis en voor niks!

Om de calorieën van 1 glas wijn te verbranden moet je 11 minuten zwemmen, 15 minuten hard lopen of 19 minuten fietsen... Proost!



Goed

om te weten

< TEKST MARRE VAN VEEN | BEELD ISTOCK >

Slank worden, slank blijven *Zo doe je dat!*

- Stel jezelf een doel (elke dag bewegen, gezond eten) en houd je vorderingen bij. Dat helpt je doorzetten op moeilijke momenten.
- Hoe meer je dieet afwijkt van wat je normaal eet, hoe kleiner de kans op succes. Een dieet is beter vol te houden en het effect is ook nog eens blijvend als je bijvoorbeeld 300 tot 500 kcal per dag minder eet.
- Eet elke dag op dezelfde tijden. Sport op vaste dagen en tijden. Met regelmaat in je leven kun je beter omgaan met de veranderingen.
- Jezelf uithongeren is nooit goed. Doordat het suikergehalte in je bloed daalt, heb je de kracht niet meer om (ongezonde!) snacks te weerstaan. Zonde!
- Doe boodschappen als je uitgerust bent. En belangrijker: doe het met een volle maag. Neem ook een boodschappenlijstje mee en wijk daar niet van af.
- Ga naar bed als je moe bent. Door slaapttekort kan je wilskracht zomaar verdwijnen.
- Simpel maar effectief: ga verleidingen uit de weg!



FRUIT & SUIKERS



Probeer verstandig te snoepen. Fruit bevat veel vezels waardoor je snel verzadigd raakt. Een appel bevat weinig calorieën en geeft toch een vol gevoel. Een KitKat bevat véél meer calorieën, maar verzadigt minder goed. Twee van die repen heb je zo naar binnen gewerkt, maar twee appels eet je niet zo snel achter elkaar. Of neem een handje noten. Hiermee blijft je bloedsuikerspiegel op niveau en daarmee je wilskracht!

Buikje *versus* beweging

Door veranderingen in de hormoonhuishouding krijgen veel vrouwen na de menopauze een buikje. Uit Brits onderzoek is gebleken dat mensen die wel slank eten, maar weinig bewegen hun buikje minder goed weg krijgen dan mensen die wel veel aan lichaamsbeweging doen. Met een duursport (zwemmen, fietsen, wandelen, hardlopen) verbrand je calorieën, met krachttraining (fitness, roeien) kweek je spieren. De perfecte combinatie om je energieverbruik op te schroeven. Het goede nieuws: buikvet verdwijnt sneller dan heupvet.

DRINK JE SLANK

Niet alleen van wat je eet kun je dik worden, maar ook van wat je drinkt. Zo kun je beter witte dan rode wijn drinken: 100 kcal per tegen 123 kcal per 150 ml. Met een flesje bier krijg je 130 kcal binnen en met een flesje Breezer 180 kcal. En dan de niet alcoholische dranken. Energiedrank 100 kcal, druivensap 95 kcal, frisdrank 55 kcal en appelsap 50 kcal per 150 ml. Nee, dan water... 0 kcal, hoeveel je er ook van drinkt!



Eten zoals je voorouders

Paleodiet

Voordelen

Je voeding heeft invloed op je lichaamssomvang, je bloedsuikerspiegel, je bloedvaten en je hart. In feite is iedere cel in je lichaam afhankelijk van de voedingsstoffen die je binnenkrijgt. En daarom alleen al is het paleodiet aan te bevelen, want het bevat supergezonde voeding, terwijl het ongezond voedsel verbiedt.

Het is wetenschappelijk aangetoond dat je met het paleodiet makkelijk kunt afvallen. Dat komt voornamelijk doordat het rijk is aan eiwitten en vezels en het voedingsmiddelen met een lage glycemische index (GI) aanbeveelt. Een lage GI wil zeggen dat de voeding uitsluitend koolhydraten bevat die langzaam door het lichaam worden opgenomen. Vezels geven een vol gevoel en eiwitten zorgen voor een langdurige verzadiging doordat ze langzaam verteren.

Welk die



Achtergrond

De term paleo komt van het paleolithicum, ofwel de oude steentijd. Er was in die tijd nog geen landbouw en de mensen leefden van wat ze in de natuur konden vinden. Genetisch gezien zijn we nog bijna identiek aan onze voorouders, maar we eten veel meer en bewegen veel minder. Ons lichaam heeft zich daaraan nog niet aangepast. Daarom ontwikkelde de Amerikaanse wetenschapper dr. Loren Cordain het paleodiet. Hij meent dat de voeding van onze verre voorouders veel beter bij onze genen past en dus beter is voor onze gezondheid en onze lijn.

Wat eet je wel en wat niet

Je eet bijna zoals de oermens en dat betekent dat je de 'moderne' voedingsmiddelen voortaan laat staan. Verboden zijn: aardappelen, granen (ook volkoren), peulvruchten, suiker, zout, geraffineerde oliën, zuivel en industriële voedingsmiddelen (van chips en chocolade tot mosterd en sauzen). Je menu bestaat uit vlees van met gras gevoerde dieren, gevogelte, fruit, noten en zaden, groenten, eieren, zeewier en vis, schaal- en schelpdieren. Bovendien kies je voor voeding die onbewerkt is en het liefst biologisch. Wel toegestaan zijn gezonde plantaardige oliën, zoals olijf-, walnoot-, kokos- en lijnzaadolie.

Nadelen

Het is niet makkelijk om iedere dag weer te bedenken wat je zult eten als je geen granen, aardappelen en zuivel mag. Maar inmiddels zijn er al veel paleo-kookboeken te koop en ook op internet kun je tal van voorbeeldmenu's en recepten vinden. Een maaltijd bereiden kost wat meer tijd, maar je eet dan wél gezonder en slanker. En – niet iedereen zal dit een nadeel vinden – bij het paleodiet hoort ook regelmatig bewegen!

< TESKT SANDRA SCHIOPU | BEELD ISTOCK >

17

17-dagen-dieet

*Eerst crashen,
dan gezond gaan eten*

et kies jij?

Voordelen

In 17 dagen 6 à 7 kilo eraf, terwijl je lekker eet en zelfs een wijntje mag. Dát belooft het 17-dagendieet van dr. Mike Moreno. Net als veel andere populaire diëten is ook dit dieet gestoeld op koolhydraatarme voeding. Hoewel er daardoor heel wat voedingsmiddelen verboden zijn, biedt het dieet toch voldoende variatie.

Achtergrond

Huisarts Michael Moreno, alias Dr. Mike, is vooral bekend van zijn optredens in tv-programma's als Dr. Phil. Hij ontwikkelde het 17-dagendieet omdat hij ervan uitgaat dat als je eerst snel veel afvalt, je best bereid bent een ander voedingspatroon aan te leren om je gezonde gewicht te behouden.

Wat eet je wel en wat niet

Helaas, het dieet duurt geen 17 dagen; het is opgebouwd uit 4 cycli van 17 dagen. In de eerste fase stop je met het eten van koolhydraten en mag je dus bijvoorbeeld geen brood, rijst, pasta's en koekjes. De nadruk ligt op het eten van eiwitten uit vlees, vis en eieren. Je mag ook flink wat groenten. In deze periode is een gewichtsverlies van wel 7 kilo mogelijk, dankzij de beperkte hoeveelheid koolhydraten in combinatie met weinig calorieën. Je begint iedere dag met het drinken van 250 ml warm water met het sap van een halve citroen en verder drink je veel groene thee, dat een enigszins afslankende werking heeft.

In de tweede cyclus wissel je 'versneldagen' (uit cyclus 1) af met 'verbeterdagen'. Tijdens die verbeterdagen mag je weer een aantal voedingsmiddelen eten die eerst verboden waren, en daarnaast zijn granen, peulvruchten en aardappelen beperkt toegestaan. In de derde cyclus worden weer voedingsmiddelen toegevoegd en wen je aan een gezond voedingspatroon. Zo mag je weer pasta en één alcoholisch

drankje per dag. De bedoeling van de derde cyclus is het aanleren van een gezond voedingspatroon. De vierde en laatste cyclus duurt de rest van je leven, althans als je niet weer wilt aankomen. In het weekend mag je nu alles eten wat je lekker vindt, maar door de week kies je voor voedingsmiddelen uit de eerste drie cycli.

Ook dr. Morena weet dat uitsluitend anders eten niet resulteert in snel en blijvend gewichtsverlies. Dus ook bij dit dieet moet je intensief bewegen, en wel minimaal 17 minuten per dag.

Nadelen

De eerste 17 dagen is het echt afzien. Behalve dat je geen koolhydraten mag (en dat is voor veel mensen toch echt wel even wennen), neem je minder dan 1000 kilocalorieën per dag tot je, en dat betekent: honger! De voorgeschreven voedingsmiddelen bevatten weinig vezels en een slechte stoelgang kan daarvan het gevolg zijn. Volgens sommigen bevatten ze ook nogal weinig vitaminen en mineralen. Tja, en dan is het niet verstandig dit dieet de rest van je leven vol te houden. >



GI-dieet

Nooit meer snelle suikers

Voordelen

Een dieet zonder draconische beperkingen of een hele berg verplichtingen? En toch afvallen? Het bestaat! Het glycemische-index (GI) dieet zorgt bovendien voor een evenwichtige bloedsuikerspiegel, waardoor je geen last hebt van hongeraanvallen. En toch val je er op een supergezonde manier langzaam maar zeker van af.

Achtergrond

Het belangrijkste doel van het GI-dieet is je bloedsuikergehalte zo stabiel mogelijk houden. Als dat goed uitgebalanceerd is, is dat niet alleen goed voor je gezondheid, maar ook voor je figuur. Elke keer dat we koolhydraten eten, stijgt de bloedsuikerspiegel om daarna, dankzij het hormoon insuline, weer te dalen. Waarna we weer honger krijgen. Doordat ons westerse voedingspatroon te vaak te sterke schommelingen veroorzaakt in de bloedsuikerspiegel, ontspoot dit systeem. In feite ga je steeds meer snelle koolhydraten eten om de sterke daling in de bloedsuiker op te vangen, maar doordat je daarmee weer een nieuwe piek en een snelle daling veroorzaakt, heb je al snel wéér behoefte aan eten. Niet vreemd dus, dat je daar dik van wordt. En het is ook niet vreemd dat je van het GI-dieet, waarmee je de bloedsuikerspiegel stabiliseert, afvalt.

Wat eet je wel en wat niet

Niet alle voedingsmiddelen doen de bloedsuikerspiegel op dezelfde manier stijgen. Die met een GI-waarde van 0 bevatten geen of heel weinig koolhydraten en doen de bloedsuiker niet of nauwelijks stijgen. Dan zijn er voedingsmiddelen met een lage GI (tot 50), die een beperkte invloed hebben op de bloedsuikerspiegel. Van de eerste twee categorieën kun je zoveel eten als je wilt. Daarna komen de voedingsmiddelen met een matige GI (50-70) en een hoge GI (70 en hoger): die mag je niet.

Naast de koolhydraten in de voeding, spelen nog andere factoren een rol. Ten eerste: hoe sneller een voedingsmiddel verteert, hoe hoger de bloedsuikerspiegel piekt. Iets vloeibaars zal de GI dus meer doen stijgen dan iets in vaste vorm. Dat geldt ook voor bewerkte producten: een gekookte aardappel is daarom beter dan een puree op basis van vlokken. Verder mag een product dat rijk is aan koolhydraten zich nooit alleen in de maag bevinden. De aanwezigheid van eiwitten, vetten en vezels vertragen de vertering, waardoor de bloedsuikerspiegel minder snel stijgt. Kortom: vermijd voeding met een matige en hoge GI en als je koolhydraten eet, combineer ze dan altijd met eiwitten, vezels of vetten.

Nadelen

Het grootste nadeel van dit dieet is, dat je van alle voedingsmiddelen moet weten welke GI ze hebben. En dat is niet eenvoudig omdat de GI-waarde verandert wanneer je iets kookt of bakt. Gekookte wortels hebben bijvoorbeeld een hoge GI, terwijl rauwe wortelen een lage hebben. Op het internet kun je lijsten van voedingsmiddelen en hun GI-waarden vinden, maar een gepuzzel blijft het.

Gi

SNEL EEN PAAR KILO'S KWIJT MET MAALTIJD-VERVANGERS

Voor wie in *no time* een paar kilo wil afvallen, zijn er zoete en hartige maaltijdvervangers; caloriearme producten die je in plaats van een gewone maaltijd gebruikt. Met een maaltijdvervanger weet je precies hoeveel calorieën je opneemt. Bovendien kun je er gerust op zijn dat je ook de nodige vitaminen en mineralen binnenkrijgt.

Als je uitsluitend maaltijdvervangers eet, krijg je zo'n 500 tot 800 kcal per dag binnen. Daarmee val je razendsnel af, maar het is wel een vorm van 'crashen'. Het verloren gewicht komt snel terug zodra je weer gewoon gaat eten. Verstandiger is het om wat langzamer naar je slanke lijn toe te werken: vervang één maaltijd per dag tot je op het juiste gewicht bent. En daarna: ga meer bewegen en kies voor slanke maaltijden om op je nieuwe gewicht te blijven.

VASTEN, AF EN TOE

Nog nooit gehoord van *intermittent fasting* (vasten met tussenpozen)? Dan wordt het tijd, want aangetoond is dat het een goede en veilige methode is om gewicht te verliezen. Hoe het werkt? Gewoon regelmatig korte vastenperiodes inlassen. Je vast bijvoorbeeld elke week een of twee dagen. Of je slaat elke dag een maaltijd over. Of je neemt twee dagen per week 500 calorieën tot je en de andere vijf dagen eet je weer gewoon. Een heel flexibele manier van afslanken dus. Maar let op: onder meer voor zwangere vrouwen en mensen met een lage bloedsuikerspiegel of met chronische stress is deze manier van afslanken be-
slis-
t niet geschikt.

Weight Watchers

Punten tellen tot je een ons weegt

Voordelen

Weight Watchers heeft de voorbije decennia heel wat dieethypes en -goeroes overleefd. En terecht, want met hun beroemde puntensysteem is het goed afslanken. Het is eenvoudig en het leert je op een simpele manier kiezen voor gezonde, slanke voedingsmiddelen. Je kunt met Weight Watchers makkelijk een halve tot een kilo per week afvallen én op gewicht blijven.

Achtergrond

Weight Watchers kende aan honderden voedingsmiddelen punten toe: hoe minder punten, hoe beter een product voor de lijn is. Hoeveel punten een voedingsmiddel krijgt, hangt af van de hoeveelheid eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels die het bevat. Van vezels en eiwitten is aangetoond dat ze een langduriger verzadigingsgevoel geven, waardoor ze de honger langer onder controle houden en het afslanken makkelijker wordt. Daarom werden aan voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels en eiwitten minder punten toegekend.

Je moet je houden aan een maximaal aantal punten per dag, dat aan de hand van je gewicht, leeftijd, lengte en geslacht wordt vastgesteld. Je kunt het Weight Watchers-programma heel goed thuis volgen, maar ook de groepsbijeenkomsten bezoeken voor extra motivatie en ondersteuning. Doordat je met het puntenstelsel leert kiezen voor voedzaam én goed voor de lijn, ga je op een andere manier eten. En dat helpt je om op gewicht te blijven.

Wat eet je wel en wat niet

In principe mag je alles eten, zolang je je maar aan je persoonlijke puntenbudget houdt. Die flexibiliteit is een belangrijk pluspunt van Weight Watchers: lekkernijen, zelfs de meest calorierijke, zijn niet verboden. Maar ja, als je moet kiezen tussen een vette, zoete koek (en de rest van de dag honger lijden) en twee boterhammen met kipfilet (en de rest van de dag ook nog lekker kunnen eten), dan weet je op den duur wel wat je kiest.

Voor fysieke activiteiten krijg je bij Weight Watchers extra punten, en dat betekent dat je wat meer kunt eten en drinken. Ook kun je ervoor kiezen deze actieve punten niet te gebruiken: dan val je sneller af.

Nadelen

Ook al slank je met Weight Watchers zonder honger te lijden geleidelijk af, je moet wel bij iedere hap of slok je punten tellen. Dat kan met behulp van een handige app, maar toch. Het bijhouden van wat je dagelijks consumeert, zorgt er daarentegen wel voor dat je bewust bezig bent met wat je eet. En dat alleen al bevordert gewichtsverlies. >

Af en toe een dagje vasten is een prima manier om gewicht te verliezen.

Eiwitdieet

Makkelijk vol te houden

Voordelen

Een dieet met veel eiwitten en weinig koolhydraten zoals Atkins, South Beach of Dukan is makkelijk vol te houden. In plaats van een boterham met beleg eet je bijvoorbeeld een salade met kip, ei of kaas. 's Avonds leg je een extra stukje vlees of vis op je bord en schep je geen pasta op. Je hebt geen honger, want eiwitten verzadigen goed en langdurig.

In 2010 kwam er een wetenschappelijke onderbouwing voor de voordelen van een eiwitrijk dieet. Toen kwam het eindrapport uit van het grootste voedingsonderzoek ooit (Dieet, Obesitas en Genen, ofwel DiOGenes). Dat onderzocht wat er zou gebeuren als mensen meer eiwitten gingen eten. De voeding van de proefpersonen bestond niet voor 15 procent, maar voor 25 procent uit eiwitten. De resultaten toonden aan dat de deelnemers afvielen en een gezond gewicht behielden met méér eiwitten, minder langzame koolhydraten en weinig snelle koolhydraten.

Achtergrond

Het grote voordeel van eiwitten is dat ze stukken langzamer worden verteerd dan koolhydraten en zo langer een verzadigd gevoel geven. Ook zorgen eiwitten niet voor een snelle stijging en daling van de bloedsuikerspiegel. Veel wetenschappers menen dan ook dat een dieet dat arm is aan koolhydraten en rijk aan eiwitten, niet alleen kan helpen bij het afvallen, maar ook bij het voorkomen en behandelen van diabetes type 2.

Wat eet je wel en wat niet

Je beperkt de hoeveelheid (snelle) koolhydraten en daarvoor in de plaats eet je meer eiwitten. Zo simpel is het. Wil je je eiwitdieet verfijnen? De DiOGenes-onderzoekers hebben 'het beste dieet ter wereld' samengesteld; het staat in het gelijknamige boek en bestaat uit twee fases. Tijdens de eerste fase van vier weken volg je de weekmenu's uit het boek en 'leer' je om veel eiwitten en langzame koolhydraten (met een lage GI) te eten. Je kunt in deze periode tot 8 kilo afvallen. In de tweede fase leer je deze manier van eten in te passen in je leven. Dat is niet zo heel moeilijk. Je vult bijvoorbeeld je bord bij het avondeten voor de helft met groenten, voor een kwart met langzame koolhydraten, zoals zilvervliesrijst of volkorenpasta, en voor een kwart met eiwitrijke producten, zoals (mager) vlees, gevogelte, vis of eieren.

Nadelen

Eigenlijk kleven er maar weinig nadelen aan het dieet, zolang je er maar voor zorgt dat je met al die eiwitten niet ook veel verzadigde vetten binnenkrijgt. Ook kun je beter niet alle koolhydraten van het menu schrappen, alleen de snelle, want je lichaam heeft wel koolhydraten nodig. Verder zul je ervoor moeten zorgen dat je voldoende vezels binnenkrijgt om constipatie te voorkomen. Dus naast magere, eiwitrijke producten (vette vis mag wel), eet je voldoende groenten, fruit en noten. Lijkt dus een beetje op het paleo dieet... <

In 2010 werden de voordelen van een eiwitrijk dieet wetenschappelijk bewezen: je valt ervan af en blijft op gewicht.

EN DE VOEDSELZANDLOPER?

Misschien vraag je je af waarom het populaire boek *De voedselzandloper* hier niet is behandeld. Veel mensen zweren bij het boek, vielen er vele kilo's mee af en voelen zich fit en supergezond. Maar de wetenschappelijke basis voor de beweringen van de schrijver, de Belgische arts Kris Verburgh, is niet altijd even duidelijk. Ook zou hij resultaten uit onderzoeken niet altijd juist gebruiken. Veel voedingsdeskundigen hebben inmiddels gehakt gemaakt van *De voedselzandloper*, maar het positieve van het boek is wel dat het je stimuleert na te denken over gezonde voeding.



1, 2... 8 slank!

Afvallen is moeilijk, dat weten we allemaal. Maar met deze simpele adviezen móet het lukken. De aanpak: eerst een dieet volgen om op het gewenste gewicht te komen en dan met veranderingen in je leefwijze ervoor zorgen dat je niet meer aankomt. Simpel toch? < TEKST SANDRA SCHIOPU | BEELD ISTOCK >

1. Pak een meetlint

Ben je eigenlijk wel te dik? Om daar achter te komen, meet je de omtrek van je middel. Leg een meetlint om je blote buik, tussen je ribben en je heupbeenderen. Mannen zijn te dik als ze een buikomtrek hebben van meer dan 102 centimeter. Voor vrouwen geldt dat ze moeten afvallen als ze een omtrek hebben van 88 centimeter of meer.

2. Schrijf op wat je eet

De meeste mensen onderschatten hoeveel ze eten. Ze vergeten bijvoorbeeld dat 'ene koekje' bij de koffie. Pas als je weet wat je eet, weet je ook wat je moet schrappen. Houd daarom een paar dagen precies bij wat je tot je neemt, ook de frisdrank, yoghurt en vruchtensappen (én dat ene koekje).

3. Laat ze meedoen

Afvallen doe je het best samen met je partner en je gezin. Als je omgeving graag te vet, te zoet en te veel eet, dan wordt het voor jou wel heel moeilijk om al die hapjes te weerstaan.

4. Eet veel eiwitten en vezels

Of je nu voor maaltijdshakes kiest of je aanmeldt bij Weight Watchers, als je het volhoudt val je van ieder dieet af. Een dieet is wel *makkelijker* vol te houden als het veel eiwitten en vezels bevat; die geven langer een gevoel van verzadiging.

5. Ga bewegen

Bewegen, wat valt daar nog over te zeggen? Gewoon doen, want je verbrandt er calorieën mee.

6. Maak een toekomstplan

Als je op je streefgewicht bent, moet je de rest van je leven minder blijven eten dan je deed voor het dieet, anders vliegen de kilo's er weer aan. Maak daarom vóór je gaat diëten een plan: hoe ga je ervoor zorgen dat je niet in je oude gewoonten vervalt. Wat kun je blijven eten, wat laat je de rest van je leven staan? Hoeveel blijf je bewegen? Ga je hardlopen of fitnessen?

7. Altijd een boodschappenlijstje

Wat je niet in huis hebt, kun je ook niet opeten. Maak dus voor je boodschappen gaat doen altijd een verstandig boodschappenlijstje en koop alleen wat erop staat. Wel: fruit, groenten, peulvruchten, volkorenproducten, vis en mager vlees. Geen: snoep, snacks, fris- en vruchtendranken of producten met witmeel en suiker. En natuurlijk... nóóit boodschappen doen als je honger hebt.

8. Dit doe je sowieso

- Je eet nooit meer grote porties, maar neemt een kleiner bord en schept dát vol.
- Je zorgt dat je nooit honger hebt, en dus niet in de verleiding komt om te gaan snacken. <



Zo lukt het *lekker* ook

Op een stuk komkommer kauwen, een wortel nemen in plaats van een stukje worst, nooit meer iets eten wat je écht lekker vindt. Veel mensen denken dat afslanken afzien is. Onzin: doe je te goed aan overheerlijke maaltijden en zie hoe de weegschaal steeds minder gewicht aanwijst.

OKÉ, JE MOET JE MISSCHIEN HIER EN DAAR BEPERKEN, maar dat neemt niet weg dat je nog steeds kunt genieten van eten. Wat zeg ik: méér kunt genieten. Pizza en pasta kun je het best aan je voorbij laten gaan, want die bevatten veel witmeel en dat kun je beter niet nemen als je een slank lijf wilt. Van witmeel krijg je suikerpieken in je bloed, waarna je bloedsuikerspiegel weer daalt en je al snel wéér iets wilt eten. Eet daarom liever producten met volkoren granen; de vezels die daarin zitten vertragen dit proces. Kies verder voor eiwitrijke gerechten met véél smaak. ***Wat dacht je van een overheerlijke mozzarellasalade met tomaat, veel basilicum, wat geroosterde pijnboompitten, overgoten met een zalige extra vierge olijfolie?*** En loopt het water je niet in de mond als je denkt aan ansjovis, boontjes, kappertjes, yoghurt, olijfolie, amandelen, spek, gedroogde worst, zalm, champignons en roomboter?

ZORG VOOR SMAAKEXPLOSIES

Er zijn deskundigen die denken dat al die kant-en-klaarmaaltijden en snacks voor de epidemie van overgewicht hebben gezorgd. ***Zij geloven dat een met zorg bereide maaltijd die extreem veel smaak heeft, maakt dat je hongergevoel snel plaatsmaakt voor een gevoel van verzadiging,*** waardoor je tevreden bent met kleinere porties. Vergelijk het met het eten van chocolade. Als je pure chocolade met minstens 70 procent cacao eet, heb je daar ook eerder genoeg van dan van melkchocolade. Kortom: als je de smaaksensatie maximaliseert, krijgen de hersenen eerder de boodschap: ik heb voldoende.

GENIETEN MÓET

In de Verenigde Staten zijn daarom al heel wat voedingsdeskundigen die de terugkeer van de smaak promoten als afslankregime. Diëten zijn, zo stellen zij, moeilijk vol te houden omdat je je van alles moet ontfagen. Hun advies: laat je leiden door je smaakzin. Eet lokaal geteelde biologische seizoensproducten, want die hebben meer smaak dan voedsel dat van ver moet komen en daarom onrijp geoogst wordt. Bereid de heerlijkste gerechten met verse kruiden en andere natuurlijke ingrediënten. En vooral: geniet van eten. ***Want als je alles lekker vindt wat je eet, kom je ook niet langer in de verleiding minder lekkere kant-en-klaar-rommel in je mond te stoppen.***

EET MET AANDACHT

Wat ook belangrijk is: met aandacht eten. Proef de verschillende smaken en ervaar de diverse structuren. Dat is niet alleen prettiger omdat je daarmee veel meer van het eten geniet, ook eet je daardoor vanzelf langzamer. ***En langzaam eten zorgt ervoor dat je minder eet.*** Je hersenen hebben zo'n 20 minuten nodig om een gevoel van verzadiging te registreren. Als je in die tijd zoveel mogelijk naar binnen propt, eet je meer dan nodig (en goed voor je) is. Lekker eten werkt dus op twee manieren aan een slanke lijn. Ten eerste maken de rijke smaken dat je eerder verzadigd bent. En ten tweede zorgt het langzame genieten ervoor dat je niet te veel eet voordat je verzadigd bent.

ZEG MAAR 'JA'

De voorstanders van 'afvallen met lekker eten' voeren nog een argument aan. Zij stellen dat je je, als je een dieet volgt, vaak schuldig voelt omdat je 'gezondigd' hebt. Bovendien moet je vaak nee zeggen tegen jezelf. Daardoor krijg je stress. En van stress word je dik – dat is wetenschappelijk aangetoond. Ondanks dit alles zul je best nog eens in de verleiding komen om iets van witmeel of een snack in je mond te stoppen. ***Moet je dan altijd maar 'nee' zeggen tegen jezelf? Nee! Dat geeft stress.*** Zeg heel af en toe 'ja'. Neem die lekkernij en eet er heel bewust van. Geniet van ieder hapje. Wedden dat je dan niet naar een tweede handje chips of koekje verlangt? <

TRAIN JE SMAAK

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen met minder smaakbeleving meer kans hebben op overgewicht. Als je smaakpapillen goed werken heb je minder suiker, zout en vet nodig om iets lekker te vinden. Ook ben je sneller verzadigd. Bewerkt voedsel vol suiker, zout en vet, zoals fastfood, heeft bij veel mensen geleid tot een afstomping van de smaakpapillen. Om verzadigd te raken ga je daardoor onbewust meer eten. Maar... je kunt je smaakpapillen 'resetten' en vervolgens lekker afslanken. Alles wat je daarvoor hoeft te doen is: minder bewerkt voedsel eten en meer onbewerkt, zoals fruit, groenten en verse kruiden. In een paar weken zijn je smaakpapillen dan weer zoals ze zouden moeten zijn.



IN **4** STAPPEN een platter buikje

Goed nieuws voor mensen die hun buikje kwijt willen: het is héél simpel. Kijk maar!

1 Beweeg intensief

Bij intensief sporten wordt voor de benodigde energie eerst het buikvet aangesproken. Met joggen, stevig wandelen, flink fietsen of roeien en aerobics kom je al een heel eind. Minimaal een half uur per dag. Een uur mag natuurlijk ook!

2 Eet gezond

Er is geen wonderdieet om dat buikje weg te krijgen. Maar als je afvalt door gezond te eten zal die buik het eerst slinken. Eet vooral vezelrijk: veel groenten en fruit, bonen en volkoren granen. Let maar eens op hoe snel je riem een gaatje strakker kan!

3 Slaap niet te lang

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat mensen die 7 tot 8 uur per nacht slapen, in vijf jaar minder buikvet opbouwen dan mensen die korter dan 7 uur of langer dan 8 uur slapen.

4 Relax

Stress leidt tot een hogere productie van het hormoon cortisol, dat zorgt voor extra vetopslag rond de organen en op de buik. Kom tot rust door te mediteren, aan yoga te doen of te sporten. Met dat laatste sla je twee vliegen in één klap (zie stap 1).

NIET KIJKEN!

Mensen die moeite hebben met afslanken kunnen beter niet kijken naar afbeeldingen van superslanke modellen. Dat kan zo demotiverend werken, dat je er zelfs van aankomt in plaats van afvalt. Dat blijkt uit een onderzoek van de Universiteit van Maastricht.



Sla eens een maand alle tussendoortjes over en je verliest minstens een kilo. Gegarandeerd

MINDER ETEN doe je zo:

- Een stuk fruit voor het eten vermindert de eetlust.
- Wat je op je bord schept moet in het kommetje van 2 handen passen.
- Op een klein bord lijken porties groter.
- Neem kleine hapjes en kauw goed op elke hap.
 - Eet met aandacht (dus tv, smartphone en tablet uit)
 - Schep geen tweede keer op.
 - Verse groenten vullen beter.
 - Eet op vaste tijdstippen: met routine houd je je eetgedrag onder controle.



Zo word je slim slank

Minder eten en meer bewegen. Ja, dan val je wel af. Maar gooi je ook nog déze hulpmiddelen in de strijd, dan gaat het nog sneller en makkelijker.

< TEKST MARTHA CATS | BEELD ISTOCK >

Tikkertje

Gewicht verliezen door op je gezicht te tikken? Volgens wetenschappers van Harvard Medical School kan het. Mits je een dieet volgt. Door het tikken houd je het beter vol.

Een dieet lijkt in het begin vaak prima te doen. Maar het volhouden, dat is moeilijk. Gemiddeld houden mensen al na 2 weken met hun dieet op. En raar maar waar: 35 procent van de mensen die een dieet niet afmaken, is juist zwaarder geworden! Volgens de onderzoekers is de oorzaak: emotie-eten, de behoefte aan vet en zoetheid als je je verveelt, verdrietig voelt of gestrest bent.

KLEINE MOEITE, GROOT PLEZIER

Door met je vinger op je kin, voorhoofd en sleutelbeen te tikken, maak je jezelf mentaal sterk genoeg om dat emotie-eten te weerstaan. Deze *Emotional Freedom Technique* werd in de jaren 70 ontwikkeld om stress en angst te verminderen. Het tikken vermindert de activiteit in de *amygdala*, het deel van de hersenen dat stresshormonen afgeeft en gekoppeld is aan een verhoogde eetlust. Tik op elke plek minstens 7 keer, 15 minuten per dag en doe het vooral op momenten dat je je gestrest voelt.

Een instructiefilmpje vind je op:

www.thetappingsolution.com/chapter2/





Koffie & thee

Als je wilt afslanken, is het belangrijk dat je minder energie (calorieën) binnenkrijgt én meer energie verbruikt. Cafeïne stimuleert dat energieverbruik. Zo simpel is het.

Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat cafeïne een positief effect heeft op gewichtsverlies. Door dagelijks 5 bekertjes koffie of thee te drinken, verdeeld over de dag, verbrand je tientallen kilocalorieën extra. Dat komt doordat cafeïne de warmteontwikkeling in je lichaam (thermogenese) aanwakkerd, zodat je sneller calorieën verbrandt.

EEN SLANKE TAILLE MET GROENE THEE

In groene thee zit nog een stof die het energieverbruik stimuleert: EGCG (Epigallocatechin Gallate). Met dit EGCG neemt niet alleen het lichaamsgewicht af, maar ook de omvang van je taille en de hoeveelheid onderhuids vet. Onderzoek wees uit dat de proefpersonen in 3 maanden tijd gemiddeld maar liefst 1 tot 1,3 kg lichaamsgewicht kwijtraakten. Het groene thee-extract dat tijdens het onderzoek werd gebruikt, bevatte 270 mg EGCG. Dat is nog eens fijn thee drinken!

THEE ZETTEN DOE JE ZO

Om de hoogste dosis EGCG binnen te krijgen via groene thee, kun je de thee het best als volgt bereiden:

- Weeg 10 gram groene thee af voor 1 liter water van 75°C. Gebruik dus geen kokend water!
- Gebruik zuivere, gedroogde of gewokte theeblaadjes.
In bewerkte thee die in theebuiltjes zit, is een deel van de EGCG verloren gegaan.
- Druppel wat citroensap in het hete water voordat je de thee laat trekken. Dat zorgt er samen met de matig warme watertemperatuur voor dat de EGCG niet oxideert en dus zijn werking behoudt.

Een bord soep is een prima 'afslankmaaltijd'. Je bepaalt zelf wat je toevoegt om van een gewone soep een maaltijdsoep te maken.

Soep

Van een gewone tomatensoep heb je zo een maaltijdsoep gemaakt door wat magere gehaktballetjes en fijngehakte groenten toe te voegen. Een andere fijne maaltijdsoep is pompoensoep: vol vitaminen en mineralen én vezels die voor een vol gevoel zorgen. Wil je echt iets lekkers op tafel zetten, neem dan eens een kijkje in de Aziatische keuken. De Vietnamese pho-soep, bijvoorbeeld. Een verfijnde vleesbouillon met kaneel, steranijs, rijstpasta, reepjes licht gebakken vlees, peper en limoen. Of de Thaise tom yam kung, een garnalensoep van bouillon, kokosmelk, limoen en *galanga*, (een aan gember verwante wortel). En ten slotte de Japanse ramen-soep van vleesbouillon, tarwenoedels, reepjes vlees en miso (pasta van sojabonen).

SOEP VERSTANDIG!

Soep bevat meestal weinig vetten en calorieën en stilt toch uitstekend de honger. Als je soep eet, zet de maag uit en er ontstaat een gevoel van verzadiging. Hierdoor zenden receptoren in de darmen een signaal naar de hersenen om te stoppen met eten. Dat verzadigingseffect is nog sterker als de soep stukjes bevat, dus als hij niet is gezeefd of gepureerd. Frans onderzoek toonde aan dat mensen die regelmatig soep eten in de loop van de dag minder calorieën tot zich nemen en een lagere *body mass index (BMI)* hebben dan mensen die (bijna) nooit soep eten. >



ZOETE GEUREN

Ook de geur van fruit kan helpen bij het afvallen. Psychologen van de Franse Universiteit van Bourgogne ontdekten dat een vruchtgeur je ervan kan weerhouden ongezond te gaan snoepen. De onderzoekers verdeelden een groep van 115 mannen en vrouwen in 2 groepen. De ene helft werd in een wachtkamer gezet waarin een perengeur werd verspreid, de andere helft moest wachten in een geurloze kamer. Na een kwartier werd aan beide groepen gevraagd een keuze te maken uit verschillende desserts. Van de groep uit de geurloze wachtkamer ging 75 procent voor een brownie. Van de mensen uit de kamer met perengeur koos minder dan 50 procent voor een brownie. De geur van fruit kan dus onbewust de voedselkeuze beïnvloeden.

Bananen & rozijnen

Wie beweert dat die zoete bananen of rozijntjes dikmakers zijn, heeft ongelijk. Sterker: ze helpen juist bij het afvallen.

Maar banaan is toch zoet? En zoet is slecht voor de lijn. Klopt. Hoe rijper een banaan, hoe zoeter. De vrucht kan zelfs net zo veel suikers bevatten als een koekje of een snoepje. En dat is nu precies waarom een banaan helpt bij het afvallen. De zoete trek wordt gestild én je voelt je na het eten van een banaan langer verzadigd. Dat komt door de vezels die erin zitten. Je grijpt na een banaan dus niet snel naar een ander tussendoortje. Dat geldt ook voor de zoete en vezelrijke rozijnen. Deze gedroogde druifjes zijn zelfs zoeter dan verse druiven, omdat 90 procent van het oorspronkelijke vocht uit de vrucht is verdwenen. Dat maakt ze tot geweldig snoepgoed. Ze bevatten per 100 gram weliswaar 285 kilocalorieën, maar met 5,4 gram vezels per 100 gram heb je al snel een verzadigd gevoel.

HET BEWIJS

Uit een analyse van zo'n 80 onderzoeken is gebleken dat rozijnen het risico op diabetes en hart- en vaatziekten verminderen, zorgen voor een gezondere bloedsuikerspiegel bij diabetespatiënten, helpen bij het afvallen én het op peil houden van het bereikte streefgewicht.



Ontspanning



Vrouwen die stress hebben en daarna vet eten, worden sneller dik dan vrouwen die heel relaxed kiezen voor een vette hap. De combinatie stress en vetrijk eten zou de spijsvertering van vrouwen vertragen.

Op het Ohio State University Wexner Medical Center werd vrouwen gevraagd wat ze de dag ervoor hadden meegemaakt. Vervolgens kregen ze een maaltijd voorgeschoteld met 930 kilocalorieën, waarvan 60 gram vet. Na het eten werden hun lichaamsprocessen bestudeerd. De onderzoekers ontdekten dat de vrouwen die hadden verteld de vorige dag stress te hebben ervaren, veel insuline hadden aangemaakt. Insuline is een hormoon dat bijdraagt aan de opslag van vetten in de vetcellen. Bovendien hadden de gestreste vrouwen in de 7 uur na de maaltijd 104 calorieën minder verbrand dan de ontspannen vrouwen.

Conclusie: stresskippen verbruiken minder energie en slaan overtollige energie eerder op als vet dan vrouwen die helemaal zen zijn.



Tequila

Afvallen met drank? Dat hebben we jaren geleden al eens geprobeerd met het sherry-dieet. Oké, bij veel vrouwen vlogen de kilo's eraf, maar niet door de sherry. Dat kwam doordat ze sherry dronken in plaats van te eten. Het tequila-dieet werkt heel anders.

In tequila blijkt een suiker te zitten die helpt bij het afslanken, zo blijkt uit Mexicaans onderzoek. Tijdens het experiment werden Mexicaanse muizen op een dieet gezet. Een deel van de muizen kreeg ook water te drinken waaraan agavin (een suiker uit de agaveplant) was toegevoegd. Agavin wordt ook gebruikt bij de bereiding van tequila. De muizen met het agavinwater aten minder dan de muizen die andere zoetstoffen in hun waterbakje kregen. Ook hun bloedglucosespiegel was lager. Verder maakten de agavin-muizen het hormoon GLP-1 aan. Hierdoor leegt de maag zich langzamer en is de insulineractie beter onder controle. Dat is positief voor mensen met diabetes type 2 en voor mensen met gewichtsproblemen.

EVEN WACHTEN MET DRINKEN

Dan maar aan de tequila? Klinkt goed, maar te veel alcohol is natuurlijk niet gezond. We moeten toch maar rustig wachten tot de industrie van agavin een alternatieve zoetstof maakt.

Let op: soms wordt agavesiroop aangeraden om af te slanken, maar dat bevat geen agavin. Agavesiroop bevat uitsluitend dikmakende enkelvoudige suikers, terwijl agavin juist niet kan worden afgebroken tot enkelvoudige suikers.



Mensen die willen afvallen wordt vaak geadviseerd om 6 kleine maaltijden per dag te nemen in plaats van 3 grote. Nu blijkt dat dit helemaal niet helpt om gewicht te verliezen.

3x daags: 1 maaltijd

We weten nu dat 3 gezonde maaltijden voor meer verzadiging zorgen dan 6 kleine. Daarom raden steeds meer voedingsdeskundigen weer een voedingsschema aan van 3 maaltijden per dag, zonder tussendoortjes (nee, ook geen koekje bij de koffie). Wie zich daaraan houdt, gaat een slankere toekomst tegemoet.

OVER SUIKERS EN VETTEN

Als we iets eten, stijgt de hoeveelheid suiker in ons bloed. Vervolgens gaat de alvleesklier aan de slag om insuline aan te maken. Insuline zorgt ervoor dat die suikers kunnen worden omgezet in energie, zodat de bloedsuikerspiegel weer daalt. Hoe vaak we eten, is dus van invloed op de bloedsuikerspiegel én op de insulineractie. Zodra je iets eet, hoe weinig ook, schieten je bloedsuikerspiegel en insulineaarde de hoogte in.

Als er meer suiker in het bloed aanwezig is dan in energie kan worden omgezet, zorgt insuline ervoor dat dit overschot in de lever en spieren wordt opgeslagen. De suiker die dan nog in het bloed circuleert, wordt als vet in de vetcellen opgeslagen. Dag slanke lijn!

MINDER VET ERIN, MEER ERUIT

Die calorieën die je in de loop van de dag niet omzet in energie, worden steeds vaker opgeslagen als vet en je komt steeds meer aan. Tegengif: houd de opname van energie, en dus je insulinespiegel, een paar uur per dag laag. Dat doe je door je te houden aan een strak eetschema van 3 maaltijden per dag, met tussenpozen van 4 tot 6 uur. Gedurende die uren komt er geen nieuw vet in de vetcellen bij én geef je je lichaam de kans het opgeslagen vet te verbruiken. Een lage insulinespiegel is namelijk ook een belangrijke voorwaarde om vetten te kunnen verbranden. >



Wist je dat ook kou de vetverbranding stimuleert? Om op temperatuur te blijven moet je lichaam iets harder werken. Maar er gebeurt meer in je lichaam als je bibbert van de kou.

Kou

Bepaalde vetweefselcellen helpen tegen overgewicht. Door jezelf regelmatig aan ijzige temperaturen bloot te stellen, krijg je meer van dit (bruine) vetweefsel. Hoe meer je ervan hebt, hoe kleiner de kans op overtollige kilo's.

VOORRAAD VOOR BARRE TIJDEN

Naast bruin vetweefsel hebben we ook wit vetweefsel. Als dát zich vult met vetten en zich vermeerderd, worden we juist dik. Witte vetcellen nemen vetten op en slaan het op als extra energievoorraad. Zodra ze vol zijn, delen ze zich om nieuwe voorraadkamers aan te maken. Bij wie meer eet dan hij verbruikt, blijft het witte vetweefsel voortdurend uitdijen. In tijden van hongersnood (bijvoorbeeld bij een caloriearm dieet!) doet het lichaam een beroep op de vetten in de witte cellen. Ze slinken wel, maar verdwijnen niet. Zodra je weer meer voeding binnenkrijgt dan je kunt verbranden, zullen de voorraadkasten zich weer vullen.

BRUINE KACHELTJES

De bruine vetcellen hebben een heel andere taak. Op het moment dat je lichaamstemperatuur daalt, moeten ze warmte uit de vetreserves opwekken. Baby's hebben nog veel bruin vetweefsel, omdat zij hun lichaamstemperatuur nog niet kunnen 'regelen' met rillen en zweten. Om op temperatuur te blijven zijn zij aangewezen op de bruine vetcellen. Naarmate we ouder worden, neemt het bruine vetweefsel af. Dat gaat bij de een sneller dan bij de ander. Wie nog betrekkelijk veel bruin vetweefsel heeft, verbruikt in een koude omgeving meer energie om warm te blijven.

WE WANT MORE!

Dankzij het bruine vetweefsel verbruik je meer energie, met als gevolg dat je slank blijft, zelfs als je te veel eet. Dat bleek uit tests met muizen. De beestjes kregen veel te veel te eten en ontwikkelden overgewicht. Behalve de muizen bij wie de bruine vetcellen werden gestimuleerd met adrenaline. Die kwamen geen grammetje aan.

Helaas kan deze adrenaline-truc niet bij mensen worden toegepast. Wij moeten gewoon meer bruin vetweefsel kweken. Sporters hebben meer bruin vetweefsel dan mensen die nooit sporten. Ook slanke dennen hebben er meer van dan dikke mensen. Dus: ga sporten en slank af. En... lijd kou.

BRRRR

Houthakkers in het noorden van Finland doen hun werk een groot deel van het jaar bij temperaturen ver onder nul. Daardoor hebben zij veel meer bruin vetweefsel dan mensen die binnen achter een bureau zitten. Na een test bleek dat proefpersonen die 10 dagen lang, 6 uur per dag in een kamer met een temperatuur van 16°C verbleven, extra bruin vetweefsel aanmaakten én meer energie verbruikten dan de proefpersonen die de hele dag doorbrachten in een kamer met een aangename temperatuur.

Let op: pas als je lichaamstemperatuur onder een bepaald niveau duikt, gaan de bruine vetcellen vet verbranden. Je moet dus wel écht kou lijden! <

stop **maar met sporten**

als je de rest van de dag toch zittend doorbrengt

Leid je voornamelijk een zittend leven, maar sport je wel dagelijks 30 minuten? Stop daar dan maar mee, want tegen overgewicht helpt dat niet. Lees hier wat je wel kunt doen voor een slankere taille.

< TEKST MARTHA CATS | BEELD ISTOCK >

HET WORDT ONS voortdurend ingepeperd: vijf dagen per week een half uur per dag matig tot intensief bewegen houdt je gezond en slank. Maar dat klopt helemaal niet, zo wijzen allerlei onderzoeken uit. Want wie dan de overige 23,5 uur zit, hangt of ligt, is toch niet goed bezig. Wat je wel moet doen: de hele dag een béétje bewegen. Aangetoond is dat dat veel beter is voor de gezondheid én de lijn.

Sluimerende spieren *zorgen voor extra kilo's*

We zitten in de auto, de trein, de tram, achter de computer of voor de tv. En dan gaan we naar bed. Gedurende al die uren zijn onze spieren in sluimerstand. Ze hebben maar weinig energie nodig en dus nemen ze minder vetten en suikers uit het bloed op. Dat heeft ongunstige gevolgen: er blijven meer vetten in het bloed circuleren én er wordt minder van het goede HDL-cholesterol aangemaakt. Het effect van insuline vermindert en de bloedsuikerspiegel stijgt. **Ziehier dé ingrediënten voor hart- en vaatziekten, diabetes en... overgewicht.**

Sporten ter compensatie *nee, dat helpt helemaal niets*

Al tientallen jaren geleden werd bekend dat mensen met overgewicht per dag gemiddeld 3,5 uur langer op een stoel zitten dan slanke mensen. Uit onderzoek in Engeland blijkt zelfs dat er een rechtstreeks verband is tussen het aantal uren tv-kijken (zitten dus) en gezondheidsproblemen: met elk extra televisie-uur per dag neemt het risico op een fatale hartaandoening toe met 7 procent. Zelfs na het incalculeren van andere bekende risicofactoren. De cijfers zijn nog dramatischer voor wie dagelijks vier uur of meer voor de tv hangt.

Maar dat half uur sporten compenseert toch dat vele zitten? Niet dus. **De inactieve uren zijn ook voor de sporters onder ons funest, en leveren slechte waarden op voor de bloedsuikerspiegel, cholesterol, triglyceriden, bloeddruk en buikomtrek.**

De oplossing:

zwaaien, wippen, ijsberen...

Wie de zituren weet te beperken, blijkt behalve gezonder, ook veel beter in staat om na gewichtsverlies op het lagere gewicht te blijven, zo toont weer een ander onderzoek aan. Gelukkig is dat minder zitten niet moeilijk. Ga bijvoorbeeld fietsen of lopen naar werk, school en supermarkt. Houd de tijd voor de tv en achter het stuur zo kort mogelijk. Wil je echt een lang tv-programma zien? Bekijk het terwijl je fietst op de hometrainer! Grijp elke kans tot bewegen aan. Stop met chatten en lóóp even naar die collega toe. Ga staan als je moet telefoneren. Ga ijsberen als je moet nadenken. Neem de trap in plaats van de lift. En als je móet zitten: wip met je voeten, zwaai met je armen, beweeg! Hoe meer korte onderbrekingen, hoe minder de risico's voor je gezondheid en je gewicht. **En als je dat allemaal doet, en óók nog 30 minuten per dag matig intensief beweegt, moet je eens zien wat dát doet voor je lijn!** <



NOG
MEER SLANKE
INSPIRATIE
NODIG?

Alsjeblieft...

We worstelen wat af met ons gewicht, want afvallen is moeilijk en slank blijven is nog moeilijker. Maar als je alle adviezen in dit dossier opvolgt, móet het lukken. Zeker met deze praktische tips.



1

7x caloriearm

1. Denk je dat je goed bezig bent als je vruchtensap drinkt? Stop er maar mee: vruchtensap bevat evenveel calorieën als frisdrank. Drink liever water, magere melk en thee, maar dan wel zonder suiker. En eet hele vruchten, want daarin zitten vezels en die zorgen voor een vol gevoel.
2. Eet je tussen de middag maar één broodje? Dat is niet veel. Maar wat zit erop? Dik roomboter, mayonaise, vette vleeswaren, volvette kaas? Beleg je brood liever met een gekookt ei of gerookte kipfilet, en doe er wat tomaat, radijs, komkommer of knapperige sla op.
3. Sla je het ontbijt liever over om je calorie-inname te beperken? Goed zo! Luister maar niet naar de mensen die zeggen dat je dan de rest van de dag méér eet. Nieuw onderzoek heeft uitgewezen dat uren achtereen niets eten goed is voor de lijn, omdat het lichaam dan minder insuline aanmaakt (het hormoon dat onder andere voor de vetopslag zorgt). Als je niet ontbijt neem je minder calorieën op, maak je minder insuline aan en sla je minder vetten op.
4. Eet je vaak kant-en-klaarmaaltijden of salades die er 'slank' uitzien? Besef dan dat verreweg de meeste toch te veel calorieën bevatten, meestal verborgen in de dressing of saus. Let ook op de calorieën bij kant-en-klare sauzen en soepen.
5. Kies je als dessert een fruityoghurt of vetarme chocolademousse omdat je op de lijn wilt letten? Oeps... ook deze nagerechten bevatten behoorlijk veel calorieën. Kies liever voor vers fruit, eventueel met wat magere yoghurt.
6. Ben je gek op pasta? Houd je in! Pasta en aardappelen bevatten ongeveer evenveel calorieën. Maar... in een macaroni- of spaghettischotel vormt pasta het hoofdbestanddeel, terwijl aardappelen meestal een bijgerecht zijn (behalve dan in stamppotten).
7. Houd je wel van een glaasje voor en tijdens het eten? Wijn bevat evenveel calorieën als frisdrank. Drink minder. En als je drinkt: verdun de wijn met water.

Eiwitten helpen wél afslanken

Er is veel discussie over geweest, maar de voedingsdeskundigen zijn er nu uit: een eiwitrijk dieet helpt echt afslanken. **En wel hierom:**

- Eiwitten geven langdurig verzadiging, waardoor je na de maaltijd niet snel weer trek krijgt.
- Je neemt niet alleen energie (lees: calorieën) op als je eet, de verwerking van voedsel kost ook energie. De verwerking van eiwitten kost meer energie dan die van vetten.

Pas op dat je mét al die eiwitten niet ook veel vetten binnenkrijgt. Kies dus voor eieren, mager vlees en gevogelte.

2

3

Elk jaar wat minder eten

Van regelmatig bewegen blijf je langer strak en slank. Maar alleen sporten en niet aan je eetgewoonten sleutelen, haalt weinig uit in de strijd tegen de kilo's. Dat is logisch als je bedenkt dat je vanaf je 45ste per dag gemiddeld 200 kcal minder nodig hebt om op hetzelfde gewicht te blijven.

Minder je je calorie-inname niet, dan word je steeds zwaarder, ook als je sport. Uit een groot Amerikaans onderzoek bleek dat volwassenen elke vier jaar gemiddeld 1,5 kilo zwaarder worden. Die gewichtstoename voltrekt zich meestal ongemerkt, met enkele honderden grammen extra per jaar. Er zit dus niets anders op: om op hetzelfde gewicht te blijven moet je steeds een beetje minder gaan eten of nog fanatieker gaan sporten.

4

Alle kleine beetjes tellen

Wat is het verschil tussen mensen die moeiteloos slank blijven en mensen die altijd maar worstelen om op gewicht te blijven? Een groep Amerikaanse wetenschappers zocht het uit. Dankzij een nauwkeurige analyse van de voedings- en leefgewoonten van een groep testpersonen kwamen ze te weten dat mensen die makkelijk slank blijven nét iets anders eten. **Eén handje chips in plaats van twee bijvoorbeeld.** Ook aardappelen en frietjes, gesuikerde frisdrank, geraffineerde suikers, witbrood, witte rijst en vleeswaren staan bij hen minder vaak op het menu. De slanke groep bleek verder meer groenten en fruit, volkorenproducten, noten en yoghurt te eten. Deze vezel- en eiwitrijke producten leiden sneller én langer tot een gevoel van verzadiging, waardoor je minder gaat eten. Dat kan op den duur flink wat kilo's schelen. >

5

Nóg intensiever sporten als je ouder wordt

Hoe groter de VO₂ max (de maximale hoeveelheid zuurstof die je kunt verbruiken in één minuut), hoe meer calorieën je verbrandt tijdens lichamelijke inspanning. Helaas neemt de VO₂ max af met de leeftijd, zelfs als je een verwoed sporter bent. Dat komt doordat de maximale hartfrequentie vermindert door verouderingsprocessen in de hartspeer. Stel dat je op 30-jarige leeftijd tijdens het sporten 8 tot 10 kcal per minuut verbrandde, dan verbrand je met dezelfde inspanning na je 50ste misschien nog maar 6 tot 8 kcal. **Om met sporten gewichtstoename te bestrijden, zul je dus na je 50ste een flink tandje moeten bijzetten.**

6

Te weinig én te veel slapen is niet goed

Uit onderzoek blijkt dat de slankste volwassenen zo'n 7 à 8 uur per nacht slapen. Wie minder en ook wie meer slaapt, is gemiddeld dikker. Dat vermoeidheid tot meer en vetter eten leidt (en dus tot overgewicht), werd al eerder aangetoond. **Maar dat méér dan 8 uur slapen per nacht ook niet goed is voor de lijn, is nieuw.**

Waarschijnlijk zijn het de inactieve uren die het hem doen. Hoe meer je zit en ligt in plaats van beweegt, hoe minder calorieën je verbruikt.

Daarom: sta iets eerder op en gebruik die extra tijd om meer te gaan bewegen.

7

Ei, ei, ei

Volgens de allerlaatste inzichten mag, nee móet je eieren eten als je wilt afslanken. Eieren bevatten veel eiwitten en die zorgen voor een langdurig gevoel van verzadiging. Met een hardgekookt ei als tussendoortje in plaats van een vette snack of koekjes houd je het gemakkelijk uit tot het avondeten. In een onderzoek liet men de helft van de mensen die wilden afslanken een paar weken lang een gekookt ei als ontbijt eten, en de andere helft iets anders met evenveel calorieën als een ei. **De ei-eters bleken na een paar weken makkelijker en meer te zijn afgevallen.**

8

Goed nieuws voor kaasliefhebbers

Vaak wordt gedacht dat je kaas en melk beter kunt mijden als je slank wilt blijven of worden, maar nieuw onderzoek laat zien dat dit een misverstand is. Zuivelproducten helpen juist gewicht te verliezen, blijkt uit onder meer een Israëlische studie. Waardoor dat precies komt, moet nog verder worden uitgezocht, maar de onderzoekers denken dat de vitamine D en de calcium in zuivelproducten een rol spelen bij gewichtsverlies. **Eén theorie is dat het lichaam meer vetten gaat verbranden als het voldoende calcium krijgt.**

Probeer daarom eens een volkoren pitabroodje gevuld met magere ricottakaas voor de lunch. Even in de oven... heerlijk! Vezels, eiwitten, vitamine D en calcium en... minder dan 1 gram verzadigd vet.

9

Snacks met minder dan 100 kcal

Als je dan toch wilt snoepen of snacken, kies dan voor:

- plak ontbijt- of peperkoek
- toastje met gerookte zalm
 - waterijsje
 - gekookt ei
- beschuitje met jam of appelstroop
 - handje pistachenootjes
 - handje rozijntjes
 - kopje heldere soep
 - 1 stukje pure chocolade
- rijstwafel met magere vleeswaren

10

Kleine veranderingen, slank effect

Een paar kleine aanpassingen in je gedrag kunnen een behoorlijk grote invloed hebben op je gewicht:

- Haal geen koekjes, frisdrank of vette snacks meer in huis, dan kun je ze ook niet opeten. Wil je ze toch bij de hand hebben voor als er bezoek komt, berg ze dan goed op. Liefst achter slot en grendel.
- Eet met aandacht. Kauw, proef en geniet van iedere hap. Je eet dan vanzelf minder.
- Kijk zo vaak mogelijk naar gezonde, slanke (maar niet naar broodmagere) mensen en denk aan 'slanke' voedingsmiddelen. Dat helpt, zo blijkt uit onderzoek, werkelijk bij het afslanken.
- Probeer onbewust eetgedrag te voorkomen. Denk dus na voordat je gedachteloos iets in je mond stopt.
- Loop in de supermarkt niet langs het schap met snoep en snacks. Maak een boodschappenlijstje en koop uitsluitend wat je nodig hebt.

11

Wandelen is net zo goed als hardlopen

Wie wil afvallen, moet meer bewegen. Veel mensen denken dat ze daarvoor naar een fitnesscentrum moeten. Anderen hebben het idee dat ze kilometers moeten joggen en worden al moe bij de gedachte alleen.

Maar wandelen is net zo effectief als joggen.

Als je 5 kilometer wandelt, verbruik je namelijk evenveel energie als iemand

die 5 kilometer hardloopt. Het kost alleen wat meer tijd om die afstand wandelend af te leggen.

12

Laat maar staan

Ban bepaalde voedingsmiddelen gewoon uit je leven. Desserts, pasta, brood, chips... je hebt er nét een portie van op en je krijgt alwéér zin in eten. Dat heeft te maken met de 'snelle' koolhydraten die ze bevatten. Doordat ze je bloedsuiker snel laten stijgen en dalen krijg je al snel weer honger. Kies liever voor producten die weinig calorieën bevatten, je bloedsuikerspiegel met rust laten en een langdurige verzadiging geven. **Dat is de meest effectieve manier om eetbuien te voorkomen.**

13

Denk aan iets lekkers, héél lang

Wat gebeurt er als je al dagenlang weinig eet en je denkt opeens aan frietjes met mayonaise? Je wilt die frietjes, en je wilt ze nú. Maar niet denken aan frietjes is ook geen oplossing (dat lukt namelijk niet).

Uit psychologisch onderzoek weten we wat je wel moet doen: denk aan iets lekkers en verbeeld je dat je de geur, de smaak en de textuur waarneemt. Visualiseer dat je het opeet. **Na een tijdje treedt het gewenningsmechanisme in werking: je hebt geen trek meer.** Kortom: heel even aan een lekkernij denken, maakt dat je trek krijgt. Maar je langdurig en levendig inbeelden dat je ervan eet, doet je de lust juist vergaan. <



Je wilt afslanken, maar er zijn 1001 dingen die je daarin dwarsbomen. Daardoor houd je een dieet maar moeilijk vol. En als je uiteindelijk toch je streefgewicht bereikt hebt, lukt het je niet dat te behouden. Dat ligt onder andere aan je **reptielenbrein**. Het goede nieuws: als je de slang leert kennen kun je hem verslaan!

< TEKST SANDRA SCHIOPU | ILLUSTRATIE MIRJAM BORSJÉ >

Slangenstreek 1:

Er wordt je een slagroomgebakje aangeboden. Je aarzelt, want je wilt helemaal geen taart. Dan pak je het gebakje aan en... eet het op.

Onze hersenen zijn altijd gespist op voedsel, en dan vooral op zoet en vet voedsel, want dat bevat veel calorieën. Die calorieën kwamen vroeger goed van pas, want voedsel was schaars en elke calorie die je binnenkreeg was meegenomen. En hoewel er allang geen sprake meer is van voedselschaarste, werkt je brein nog steeds zo. Het oudste deel van de hersenen (het reptielenbrein) zegt 'eet!' zodra er iets lekkers in de buurt is. Aan de andere kant is er de prefrontale cortex, het rationele deel van de hersenen dat ervoor zorgt dat we verstandige dingen doen. Daar komt het stemmetje vandaan dat zegt dat je dat lekkere gebakje beter kunt laten staan.

Versla de slang: Herken de streken van je reptielenbrein. Laat je prefrontale cortex opstaan en zeggen: ik heb geen honger, er komt geen hongersnood aan, ik kan die calorieën missen als kiespijn en ik luister dus niet naar jou!

Slangenstreek 2:

In je boodschappenwagentje liggen allemaal verantwoorde, slanke voedingsmiddelen, genoeg voor een hele week. Bij de kassa ligt een mand met zakken snoep. Voordat je het weet ligt er zo'n zak in je karretje.

Als je moe bent of in beslag wordt genomen door veeleisende taken of emoties, lijkt het verstandige deel van je brein minder energie te hebben om het reptielenbrein het zwijgen op te leggen. Dat is bijvoorbeeld het geval bij *decision fatigue*, het moe zijn van het constant beslissingen nemen, zoals bij het boodschappen doen (zal ik vanavond vegetarisch eten of niet, welke yoghurt zal ik kiezen). Tegen de tijd dat je bij de kassa aankomt, kun je moeilijk weerstand bieden aan het snoep dat strategisch bij de kassa staat opgesteld.

Versla de slang: Vergeet de weekboodschappen en koop iedere dag wat je die dag nodig hebt. Dat kost minder energie, zodat je verstandige ik makkelijker overwint. Of maak een boodschappenlijstje en houd je daaraan, zodat je in de winkel geen beslissingen meer hoeft te nemen.

Slangenstreek 3:

Je voelt je rot en steekt je hand uit naar een doos chocoladetruffels. O nee, je hebt totaal geen zin in die discussie tussen je reptielenbrein en je rationele hersenen; je néémt die truffel.

Als je verdriet, stress of pijn hebt, is er een grote kans dat je helemaal niet meer naar het verstandige stemmetje van de prefrontale cortex luistert. Je geeft dan te veel geld uit, neemt onverantwoorde risico's en eet lekker veel vet en zoet. Dankzij de gelukshormonen die door dat troostvoedsel in je bloed komen, voel je je heel even wat prettiger.

Versla de slang: Een keer een stuk chocolade na een rottag op je werk? Niks aan de hand. Maar zit je regelmatig niet goed in je vel (waardoor je te veel eet), doe dáár dan wat aan: zoek hulp. Een dieet kan je dan nooit van je overgewicht afhelpen.

Slangenstreek 4:

Je vindt jezelf maar een zwakkeling, want je reptielenbrein wint het te vaak van je verstand. Je denkt dan ook dat je je nooit zult kunnen houden aan slanke voedingsgewoonten.

Wilskracht is deels genetisch bepaald, en de ene mens is daardoor sterker dan de andere. Maar dat betekent niet dat je geen wilskracht kunt opbouwen! Hoe vaker je je wilskracht gebruikt, hoe sterker die wordt. Dat werd aangetoond in een experiment. Een onderzoeker vroeg een groep studenten om hun eetgewoontes bij te houden, regelmatig te sporten, hun computermuis uitsluitend met hun zwakke hand te gebruiken en altijd in complete zinnen te spreken zonder grove woorden te gebruiken. Allemaal vormen van wilskrachtstraining. Na een paar weken hadden de studenten meer controle over hun leven: ze rookten en snackten minder, dronken minder alcohol, keken minder tv, studeerden meer en deden zelfs vaker de afwas.

Versla de slang: Neem een voorbeeld aan de studenten en train je wilskracht. Begin eenvoudig. Maak bijvoorbeeld één keer per week een supergezonde, verantwoorde maaltijd. Dan twee dagen per week, en als dat je lukt, doe je het vijf dagen per week. Als dat goed gaat... Bij elk succesje groeit je wilskracht en kun je nóg makkelijker werken aan je slanke toekomst. <

Hoe vaker je
je wilskracht
gebruikt,
hoe sterker
die wordt.



Jezelf mooi maken

Waarom. zou je?

Een goed karakter is belangrijker dan een mooi uiterlijk, zeggen mensen vaak. Maar is dat wel zo? Onderzoek wijst uit dat mensen vooral worden beoordeeld op hoe ze er uitzien. Daarom is het best belangrijk om je van je mooiste kant te tonen.

< TEKST TINE BERGEN, SANDRA SCHIOPU (KADER) | BEELD ISTOCK >

JE GEZICHT ZEGT IETS OVER WIE JE BENT: die gedachte is zo oud als de weg naar Rome. De vraag is natuurlijk of het ook klopt. Wetenschappers buigen zich al eeuwen over dit onderwerp. De afgelopen tientallen jaren hebben ze zich vooral verdiept in hoe we elkaar op grond van het uiterlijk beoordelen, en in hoeverre die indruk klopt met de werkelijkheid. En ze ontdekten een aantal opmerkelijke zaken. **Zoals: een knap voorkomen heeft veel voordelen.**

We zien... aantrekkingskracht

Wie mooi is, heeft een beter leven

Het blijkt dat we mensen op basis van een eerste indruk in een paar algemene categorieën indelen. Een van die categorieën is 'aantrekkelijk'. En of we iemand aantrekkelijk vinden, heeft alles te maken met de voortplanting.

Wie gezonde kinderen wil, heeft een partner met gezonde genen nodig. Een harmonieus gezicht, waarin alles recht staat en waarvan geen onderdelen te groot of te klein zijn, zou wijzen op gezonde genen. Ook symmetrie zou daarvan een teken zijn. Die combinatie van harmonieus en symmetrisch noemen we aantrekkelijk en mooi. Een knap uiterlijk zegt dus: gezond! Het zegt niets over het karakter. Hoewel... Uit onderzoek van psycholoog Geertjan Overbeek blijkt dat knappe mensen niet alleen een goede eerste indruk maken, we vinden ze meestal ook sociaal en intelligent. En we oordelen positiever over aantrekkelijke mensen. Vervolgens handelen we naar dat oordeel: aantrekkelijke mensen krijgen meer aandacht en hulp. **Mooie mensen zijn daardoor ook echt anders: ze hebben over het algemeen meer succes in hun beroep, zijn gezonder en hebben een positiever beeld over zichzelf.** Aantrekkelijke mensen hebben bovendien meer

kans op een baan en op vriendschap dan minder aantrekkelijke mensen. Ze verdienen vaak zelfs meer dan mensen die fysiek minder gezegend zijn.

We zien... macht

Een intelligent gezicht betekent: succes

Sommige mensen delen we op basis van hun uiterlijk in de categorie 'intelligent en kundig' in. Ze geven ons het idee dat ze dingen voor elkaar kunnen krijgen. Die mensen hebben hoge jukbeenderen, hoekige kaken, en de afstand tussen hun wenkbrauwen en ogen is relatief klein. **Een gezicht met deze kenmerken straalt deskundigheid en macht uit.**

Wat we op het eerste gezicht van deze mensen vinden, blijkt vaak ook te kloppen. De Amerikaanse psychologen Nalini Ambady en Nicholas Rule lieten aan studenten foto's zien van 50 managers: 25 van hen stonden aan het hoofd van bijzonder succesvolle bedrijven, de andere 25 aan het hoofd van minder succesvolle ondernemingen. De studenten konden aan de hand van de foto's behoorlijk nauwkeurig inschatten welke managers van een florerend bedrijf kwamen.

>

Je kunt
andermans oordeel
over jou beïnvloeden
met je uiterlijk.
Make-up is daarbij
een handig
hulpmiddel.



We zien... betrouwbaarheid

Wie onschuldig lijkt, is dat vaak ook

Sommige mensen vinden we op grond van hun uiterlijk meteen betrouwbaar. Omdat we baby's onschuldig en schattig vinden, schrijven we die eigenschappen ook toe aan volwassenen met een *babyface*. Zo'n persoon heeft, denken we, een zachte, warme en benaderbare persoonlijkheid. We denken dat zo iemand meer hulp nodig heeft en eerlijker en betrouwbaarder is. De Amerikaanse hoogleraar Jefferson Duarte deed onderzoek naar uiterlijk en kredietwaardigheid. Hij analyseerde meer dan 6000 aanvragen voor leningen. **Daaruit bleek dat mensen die er betrouwbaar uitzagen, vaker een lening kregen.** En... deze mensen betaalden hun lening ook vaker terug.

De rol van de evolutie

En andere verklaringen

We lezen razendsnel eigenschappen uit gezichten af en het hebben het daarbij in 25 tot 60 procent van de gevallen goed. Het gezicht is dus een rede-

lijk goede leidraad om er snel achter te komen wie je tegenover je hebt. Hoe dat kan? Ten eerste is er de evolutie. **Het goed kunnen inschatten van een ander zorgde er in vroeger tijden voor dat je meer overlevingskansen had.** Want zo bepaal je snel of iemand te vertrouwen is of een bedreiging vormt. Logisch dus, dat we daar een speciale antenne voor ontwikkelden. Een andere verklaring is dat veelgebruikte gezichtsuitdrukkingen, zoals lachen of boos kijken, hun sporen nalaten op het gezicht. En ten slotte: als we denken dat iemand aardig is, stralen we dat uit en zal die ander ook eerder aardig zijn.

En soms gaat het mis

Als het buikgevoel wordt beïnvloed

We hebben het dus vaak bij het rechte eind als we op de eerste indruk afgaan. Maar we zitten ook geregeld fout, vooral als het gaat om ingewikkelder eigenschappen dan 'kundig' of 'betrouwbaar'. Dat komt onder meer doordat we onbewust proberen onze eerste indruk te bevestigen. We zien alle extra informatie alleen nog maar vanuit het oordeel dat we al hebben gevormd. Bovendien houden we geen rekening met het feit dat de situatie en de omgeving óók van invloed zijn op hoe we de ander ervaren. Zo krijgen we een positievere indruk van iemand als er bloemen in de directe omgeving staan. En op een plek waar het lekker ruikt, vinden we de ander stukken aardiger.

Eigenlijk zouden we pas over iemand moeten oordelen als we meer van hem of haar weten. **En andersom is het goed om te weten dat je het oordeel over jezelf kunt beïnvloeden.** Zie er zo onschuldig mogelijk uit als je naar de bank gaat om een hypotheek aan te vragen. Zet bloemen op je bureau als je verwacht dat je baas langskomt. Maak jezelf zo mooi mogelijk als je sociaal en intelligent wilt overkomen. En draag een lekker parfum als je wilt dat de ander je aardig vindt. <



IK BEN NIET MOOI! WAT NU?

Is het leven van mensen die geen *beauty* zijn nu gedoemd te mislukken? Gelukkig niet. Toegegeven: aan je gezichtsvorm kun je niet veel veranderen, tenzij je de hulp van een plastisch chirurg inschakelt. Maar met behulp van cosmetica kun je er wel op je mooist uitzien, waardoor je al snel aardiger wordt gevonden. Benadruk met make-up je sterke kanten en verdoezel je minder sterke gelaatstreken. Heb je ronde, zachte vormen? Benadruk je *babyface*. Heb je hoge jukbeenderen en een recht-hoekige kaak? Laat met blush en poeder je gezichtsvorm extra tot z'n recht komen. Staan je ogen

en wenkbrauwen wat ver uit elkaar: teken de wenkbrauwen flink bij met wat wenbrauwpoeder. En... gebruik een parfum dat zoveel mogelijk mensen lekker vinden: licht geurend als een boeket frisse lentebloemen! Maar ook zonder make-up kom je een heel eind. Want het echte wondermiddel tegen een wat minder mooi uiterlijk is: humor. Lelijke mensen met veel gevoel voor humor kunnen het makkelijk opnemen tegen knappe mensen zonder humor. Hoe dat kan? Schoonheid en humor stimuleren hetzelfde deel van de hersenen, de *nucleus accumbens*. Mooi zo!

Schudden, gebaren, wijzen, uitleggen, tekenen, intikken, vouwen, strelen, ondertekenen... Je gebruikt je handen de hele dag en ze zijn vrijwel altijd in het zicht. Verzorg ze daarom tot in de puntjes, zeker als ze wat ouder zijn.

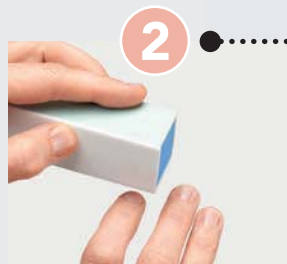
< TEKST: MARTHA CATS >

Handen om door een ringetje te halen

1

.....1

1. Vijl je nagels in de vorm van een schop: een rechte top en afgeronde zijken. Dat geeft een verzorgde en jeugdige uitstraling. Nagels die snel breken kun je het best vijlen met een glazen vijl. Maak de vijl eerst even vochtig, zodat je je nagels niet beschadigt. Gebruik een bokkenpootje om opkruipende nagelriemen terug te duwen. Dat gaat gemakkelijker nadat je je nagels een minuutje hebt geweekt in warm water. Smeer de nagelriemen in met een verzachtende olie en duw ze dan heel voorzichtig terug.



2. Ja, óók nagels hebben rimpels! Dat zijn die ribbel-tjes die in de lengte in je nagels verschijnen naarmate je ouder wordt. Je kunt ze laten verdwijnen door je nagels licht te polijsten met een buffervijl. Let op: doe dit niet vaker dan eens per maand, anders worden je nagels te dun.

4. Smeer je handen een paar keer per dag in met hydraterende handcrème. Gebruik een crème met minimaal beschermingsfactor 15 om zonneshade tegen te gaan. Door uv-licht ontstaan namelijk ouderdomsvlekjes. Met een watervaste foundation kun je oneffenheden wegwerken. Breng de foundation dun aan over de handcrème. Geen foundation bij de hand? Gebruik dan een BB- of CC-cream. Kies er een met beschermingsfactor, dan kun je de handcrème overslaan! <

2

4

.....4



in
10
minuten
10
jaar

jonger

Make-up kan wonderen doen. Met wat simpele trucs zie je er in *no time* jaren jonger (en mooier) uit. Wie wil dat nu niet?

< TEKST SYLVIA AUÉ | BEELD ISTOCK >

Een vlekkeloze teint

in iets meer dan 6 minuten



VOORBEREIDING | 2½ MINUUT

Rozig schoon

Er is wat te doen aan die vale teint: activeer de doorbloeding van je huid en voer de dode, doffe huidcellen af. Fris je gezicht op met een scrubbeurt of, als de huid gevoelig is, met een milde peeling. Het resultaat: een rozige, schone huid.

DE ONDERGROND | 20 SECONDEN

Luchtige verzorging

Niet gescrubt? Reinig dan vóór het aanbrengen van de make-up de huid grondig met reinigingsmelk en tonic of met een micellair water. Moet de make-up wat langer houden, gebruik dan liever geen al te romige crème, maar breng een luchtig serum aan. Serums bevatten extra veel actieve ingrediënten, zoals hyaluronzuur. Dit wondergoedje trekt vocht aan, waardoor het vocht in de huid minder snel verdampt. En een huid die voldoende vocht bevat, ziet er gezond en stralend uit.

HUID | 20 SECONDEN

Basis onder de basis

Is de huid niet overal egaal van kleur, gebruik dan onder de foundation een CC-cream om de teint te egaliseren. CC-creams zijn er met en zonder kleurpigmenten, maar als je hierna nog een foundation wilt gebruiken, heb je geen kleur nodig.

TEINT | 1½ MINUUT

Verzorgd én stralend

Een moderne foundation versmelt als het ware met de huid en heeft daardoor een supernatuurlijk effect: vrijwel onzichtbaar egaliseren de kleurpigmenten de teint, terwijl lichtreflecterende deeltjes een subtiele, jeugdige glans op je huid toveren. Test de kleur van een foundation het liefst bij daglicht. Die kan het best overeenkomen met de kleur van je huid net onder de kaak. Immers, een tint die een fractie lichter is dan de gezichtshuid, geeft je gezicht een iets vollere uitstraling, terwijl een te donkere kleur onnatuurlijk en ouder staat. Vergeet de oorleltjes niet en vervaag de foundation in de hals.



WARM OF KOEL?

De kleur van je huid heeft een bepaalde ondertoon: een warme ondertoon is vaak wat oranje, geel of olifkleurig en een huid met een koele ondertoon is blauwig of rozig.

Ook foundations hebben een ondertoon: warm, koel of neutraal. Bij het kiezen van een foundation neem je niet de ondertoon van je huid als uitgangspunt, maar juist het tegenovergestelde: heeft je huid een warme ondertoon, dan neem je een foundation met een koele ondertoon. Zo krijg je het meest natuurlijke effect. Bij een beige huid kies je het best een neutrale kleur foundation. Kom je er niet uit: vraag de verkoopster om advies.

HUID | 20 SECONDEN

Eerste hulp bij vlekjes

Pigmentvlekken worden niet voor niets ook wel ouderdomsvlekken genoemd; ze verraden de leeftijd. Ze duiken meestal op in het gezicht, decolleté en de bovenkant van de handen. Voorkomen is beter dan genezen. Bescherm de huid daarom dagelijks met een uv-filter. Heb je eenmaal pigmentvlekjes, dan kun je ze verdoezelen met een goed dekkende camouflage. Een compact camouflageproduct (zoals een stift) is in dit geval beter dan een vloeibare concealer. Breng óver de foundation aan.

SCHADUWPLEKKEN | 40 SECONDEN

Oplichten met concealer

Schaduw in het gezicht maken dat je er vermoeid en ouder uitziet. Verhul ze daarom: bij de binnenste én buitenste ooghoeken, langs de neusvleugels, bij de mondhoeken en in de plooi die van neusvleugels naar mondhoeken loopt. Breng op die plekken een concealer aan die een tintje lichter is dan de foundation en die lichtreflecterende deeltjes bevat. Een vloeibare concealer werkt hier het prettigst.

GLIMMEN | 15 SECONDEN

Losse, transparante poeder

Je kunt er echt ouder uitzien als de poeder al te zichtbaar op de huid blijft liggen. Daarom zijn de beste poeders los en transparant en samengesteld uit mineralen. Ze laten ze zich het mooist verdelen met een grote poederkwast, waarmee je daarna een teveel aan poeder eenvoudig wegveegt.

WANGEN | 20 SECONDEN

Fris-van-buiten-effect

Tover met een brede blusherkwast wat rozerode poederblusher op de wangen. Of breng met de vingertoppen een vloeibare blusher of cream-blusher aan; die is makkelijker te vervagen en ziet er daardoor natuurlijker uit. En let op de vorm: geen rechte streep van wang naar oor, maar een mooie ronde vorm op de appeltjes van de wangen, die je naar het oor toe vervaagt.

→ **Stralende ogen**

in precies 3 minuten

ONDERGROND | 10 SECONDEN

Een snelle lift

Ook het gevoel dat je oogleden ‘zakken’? Als dat door vermoeidheid komt, is voldoende nachtrust de beste remedie. Maar als de huid snel tekent, is een effectieve ondersteuning van de kwetsbare oogcontouren geen overbodige luxe. Kies een verzorgende oogcrème die het huidweefsel helpt herstellen en die reflecterende pigmenten bevat om donkere kringen te verdoezelen.

OOGLEDEN | 2 MINUTEN

Fluweelzachte blik

“Concentreer je op de bovenste oogleden en gebruik geen eyeliner, kohl of oogschaduw onder de ogen”, zegt make-upgoeroe Laura Mercier. “Dat opent de blik.” Breng eerst wat matterende foundation als basis aan om roodheid en adertjes te camoufleren. Teken met een waterproof oogpotlood een lijntje vlak langs de bovenste wimperrand. Een visagistentruc: een blauw lijntje maakt het oogwit optisch witter. Dan eventueel een of twee zachte tinten oogschaduw op het ooglid aanbrengen en vervagen, met de donkerste tint in de arcadeboog en bij de buitenste ooghoek. Vermijd parelmoertinten als je rimpelige oogleden hebt. Maar een highlighter op het wenkbrauwbot en net boven het jukbeen mag best subtiel glanzen: een lichte champagne-tint omlijst de ogen met een mooie ‘glow’.

WIMPERS | 30 SECONDEN

Lang, vol en krullend

Wimpers, aangezet met mascara, maken de ogen tot blikvangers. De nieuwste mascara’s overtroeven elkaar qua eigenschappen: ze verlengen, geven volume, klonten niet én laten de wimpers licht omhoog krullen (waardoor ze nog langer lijken). De borsteltjes zijn zo gevormd dat je ieder wimperhaartje bereikt en dat de haartjes onderling mooi gescheiden worden.

Breng op de bovenste wimpers twee of meerdere laagjes aan, maar op de onderste wimpers slechts één dun laagje. Zwarte mascara is mooi als je ogen bruin zijn, maar heb je blauwe of groene ogen, kies dan liever een donkerbruine mascara.



*Zacht glanzende highlighter
omlijst de ogen
met een mooie glow.*

ZACHTE LIJNEN

Een eenvoudige les: harde lijnen in het gezicht maken oud, zachte lijnen maken jong. Daarom is ‘blenden’ het toverwoord. Zorg dat je een paar zachte make-upkwasten hebt waarmee je de aangebrachte make-up steeds goed kunt vervagen. Werk vooral de blusher en oogschaduw mooi uit. Gebruik liever ook geen vloeibare eyeliner, maar trek met een zacht oogpotlood een lijntje langs de ogen en vervaag dit met een kwastje.

WENKBRAUWEN | 20 SECONDEN

Vol en in vorm

Geef de wenkbrauwen de gewenste vorm met een haarscherp wenkbrauwpotlood (waarmee je de haartjes één voor één tekent) of een wenkbrauwpoeder. Probeer ze daarbij iets voller te maken, want dat is echt mooier. Kies een bruine kleur die iets donkerder is dan je haarkleur, en die géén rode ondertoon heeft (tenzij je rood haar hebt). Te donkere kleuren maken je gezicht hard. Leg een potlood langs de neusvleugel en buitenste ooghoek richting wenkbrauw en je ziet precies waar de wenkbrauw zou moeten eindigen.

Er zijn ook producten te koop die de haartjes zelf meer volume geven: een soort transparante mascara voor de wenkbrauwen. Die breng je aan nadat je ze met potlood of -poeder vorm hebt gegeven. Wees trouwens voorzichtig met epilieren: haal alleen de overtollige haartjes weg. Epileer ze met een goed pincet, liefst op een nog warme, schone huid na het douchen; dat is het minst pijnlijk.

... EN JE HAAR DAN?

Als je niet direct bij de kapper terecht kunt, geef je je haar zelf een oppepper. Met een haarmasker dat je haarkleur opfrist. Is dat niet voldoende, kies dan voor een milde thuiskleuring (zonder ammoniak) die je haar meteen extra glans geeft.

Zorg er altijd voor dat de basis van je coupe goed is en dat het haar er glanzend en gezond uitziet, dat oogt jaren jonger. Heb je je haar los, draag het dan niet heel steil, maar geef het een beetje slag en beweging. Of steek het juist lekker nonchalant op.

... EN JE TANDEN?

Een stralend wit gebit is altijd mooi. Niet alleen de jaren tasten de kleur ervan aan, ook thee, koffie, rode wijn en vooral roken zijn boosdoeners. Vraag de tandarts naar de beste methode om je tanden zo wit mogelijk te krijgen.

... EN JE HOUDING!

Een makkelijk trucje om wat jaren van je leeftijd te poetsen: een goede houding laat je niet alleen slanker lijken, je ziet er meteen jonger én energieke uit. Dus rechtop en schouders naar achteren!

EXTRA: VERZORGDE NAGELS

Vijl de nagels in een ovaal en plat dan het topje wat af. Breng de lak in drie snelle streken aan, waarbij je een dun reepje aan beide zijanten van de nagel vrijlaat; daardoor lijken ze langer en smaller. Zachte, transparant roze tinten geven de handen een verzorgde uitstraling en laten de huid niet bleek lijken. Klassieke roodtinten zijn ook altijd goed: stijlvol!

Ook doen in 10 seconden

DECOLLETÉ | 5 SECONDEN

Onweerstaanbaar inkijkje

Als een push-up bh alleen niet genoeg effect heeft, breng dan met een poederkwast een bronzingpoeder aan langs de welvingen en tussen de borsten voor een optisch bedrog en een onweerstaanbaar decolleté. Kies een poeder dat een tintje donkerder is dan de kleur van je huid.

GEUR | 5 SECONDEN

Fris als de lente

Met een lentefris parfum, waarin geurnoten van delicate bloemen, citrus en andere vruchten, wek je een jongere indruk dan met een zware, zwoele geur. Gelukkig zijn er tegenwoordig heel wat parfums met een mooie lichte geur, en ook worden er regelmatig lichtere versies van klassieke geuren uitgebracht.



Een mooie mond
in 35 seconden

LIPCONTOUR | 15 SECONDEN

Lang leve de lipliner

Een lippotlood is onmisbaar om de perfecte vorm te creëren. Zorg dat het potlood haarscherp is en breng met vaste hand een dun lijntje aan rond de lippen, hooguit een millimeter buiten de liplijn (om de mond groter te doen lijken) of erbinnen (om hem kleiner te laten lijken). Tekan vanaf de mondhoeken naar het midden van de lippen. De kleur van de liplijn is dezelfde als die van de lippenstift: nooit donkerder!

LIPPENKLEUR | 20 SECONDEN

Glanzende lippen

Moderne lippenstiften doen meer dan kleur geven alleen. Ze bevatten ook stoffen die verzorgen en beschermen. Met een transparante 'nude'-tint accentueer je de eigen kleur van de lippen. Houd je van kleur, kies dan voor krachtig rood. Zo'n felle kleur geeft het gezicht een enorme oppepper. Wil je er graag wat jonger uitzien, vermijd dan matte, donkere lippenstifttinten. Een frisse, licht glanzende roze tint geeft direct een boost.

Volle lippen staan sexy, en we associëren ze ook met jeugdigheid. Om de lippen optisch wat meer volume te geven, breng je over de lippenstift op het midden van de lippen wat glans aan. Gebruik daarvoor vaseline; dat is stugger en minder vet dan een lipgloss. <

Bij het wakker worden in de spiegel kijken en meteen een mooiere versie van jezelf zien. Het kan! Met permanente make-up. Ideaal als eyeliner, liplijntje of voor vollere wenkbrauwen. Maar laat je wél goed informeren, want even wegpoetsen is er niet bij.

< TEKST MICHÈLE RAGER | BEELD ISTOCK >

Altijd op je mooi- oist





DE MEESTE VROUWEN vinden het geen enkele moeite om een lijntje langs de wimpers te trekken, de wenkbrauwen aan te zetten of wat lippenstift op te doen. **Maar permanente make-up is een uitkomst voor vrouwen die allergisch zijn voor make-up, die regelmatig in sauna of zwembad te vinden zijn of die een onregelmatige liplijn of rafelige wenkbrauwen hebben.** En er is meer mogelijk: door een huidkleurig pigment aan te brengen, kunnen ook littekentjes en bruine, rode of witte vlekjes weggewerkt worden.

HET IS GEEN TATTOO

Permanente make-up is eigenlijk een oppervlakkige tatoeage. Met tatoeëren komt de kleurstof diep in de huid terecht (in het bindweefsel), waardoor de tekening echt permanent is. Permanente make-up wordt met een dun, steriel naaldje minder diep aangebracht (in de lederhuid). **Afhankelijk van je huidtype en van hoe vaak je de huid blootstelt aan uv-stralen, blijft de make-up een tot zeven jaar zitten.**

Allergische reacties komen nauwelijks voor en om een te sterke irritatie of zwelling van de huid te voorkomen, kiezen sommige behandelaars ervoor om de make-up in drie behandelingen aan te brengen. Over het algemeen wordt er gebruikgemaakt van een combinatie van synthetische en natuurlijke pigmenten. Een goede, gecertificeerde salon zal er altijd voor zorgen dat het gebruikte materiaal steriel is en daarmee de kans op een infectie minimaal.

JE MOET HET ÉCHT KUNNEN

Een belangrijk onderdeel van de behandeling is de make-up vooraf op de huid te tekenen met een gewoon lip- of oogpotlood, zodat je kunt beoordelen of het je wel goed staat. Vervolgens worden de verschillende pigmenten gemengd tot exact de gewenste tint. **Permanente make-up vraagt om een grondige beheersing van de techniek, voldoende ervaring én om artistieke aanleg.** Om een mooie wenkbrauw te kunnen tekenen moet je niet alleen op de vorm van het gezicht letten, maar ook rekening houden met het karakter van degene die de behandeling ondergaat. Zware wenkbrauwen kunnen je misschien wel mooi staan, maar als je meer van een lichte, naturel make-up houdt, is dit toch niet de juiste keus.

VOORKOM TELEURSTELLING

Een te dikke lijn, asymmetrische contouren of behandelfouten zorgen voor teleurstelling. En je veegt de make-up niet even weg. Op internet kom je allerlei zogenaamde wondermiddeltjes tegen om de kleur of de vorm van permanente make-up te corrigeren. Die brengen echter allemaal weer andere complicaties met zich mee, zoals een overgevoelige huid, of ze laten andere sporen achter. Een depigmenteerlaser kan de make-up wel ongedaan maken, maar je krijgt er soms een litteken of donkere vlekken voor in de plaats. **Kortom, laat je, net als bij een tatoeage, goed informeren voordat je een permanente make-up laat aanbrengen.** Is de behandelaar goed in z'n vak? Staat het behandelcentrum goed bekend? Omdat er geen diploma vereist is, is het belangrijk om daarachter te komen. Permanente make-up kan een ideale oplossing zijn, maar is dat alleen als het resultaat helemaal naar je zin is. <

Even wat botox laten inspuiten tijdens de lunchpauze...
We doen tegenwoordig of het de gewoonste zaak
van de wereld is om met een paar prikjes je rimpels te
laten verdwijnen. Maar wat doet dat spul eigenlijk?
Hoe veilig is het? En is een filler niet beter?

< TEKST AN SWERTS, ANNEMIEKE POT | BEELD ISTOCK >

Mooi maak. prikjes



BOTOX IS DE AFKORTING VAN BOTULINE TOXINE, een zeer sterk gif dat wordt gemaakt door een bacterie. “Maar het is ook de merknaam van een medicijn dat van dit gif is gemaakt”, vertelt cosmetisch arts Leo van Rozelaar. “Het gif daarin is uiteraard sterk verdund. Het medicijn wordt uiterst zorgvuldig geproduceerd en is door de zeer strenge Amerikaanse Warenwet goedgekeurd.”

Botox wordt in de medische wereld gebruikt om spieren te ontspannen. Revalidatieartsen en neurologen gebruiken het bijvoorbeeld om spasmen, ofwel ongewenste spierspanningen, te verhelpen. “Ook bij cosmetische behandelingen is het doel spieren te ontspannen”, zegt Van Rozelaar. “Met een botox-behandeling kun je bijvoorbeeld de fronsspieren, die rimpels in het voorhoofd veroorzaken, lamleggen. Omdat ze niet meer samentrekken, vervaagt een rimpel langzaam maar zeker.”

Botox helpt alleen tegen expressierimpels

De gezuiverde, verdunde vorm van botulinetoxine – botox – wordt bij een cosmetische behandeling in heel kleine doses in de gezichtsspieren geïnjecteerd. De stof werkt in op de plaats waar de zenuw aan de spier vastzit. Botox dringt de zenuw binnen en zorgt dat deze geen signalen meer kan doorgeven aan de spier, die daarmee wordt lamgelegd. Logisch dus dat een botoxbehandeling vooral effect heeft bij mensen die hun gezichtsspieren vaak gebruiken. Als hun gezicht ontspannen is, zijn er meestal weinig rimpels te zien, maar als ze praten, lachen of bij inspanning zie je diepe rimpels in het voorhoofd, tussen de wenkbrauwen en bij de ogen verschijnen – de zogenoemde expressierimpels. Een botoxbehandeling voorkomt dan dat de spieren nog plooiën in de huid kunnen veroorzaken. **Botox helpt dan ook vooral tegen rimpels op het voorhoofd, fronsrimpels en kraaienpootjes.**

Heel belangrijk is een kundige arts

De Food and Drug Administration in de VS heeft onlangs gewaarschuwd voor botox, want de stof kan zich vanuit de injectieplaats naar andere lichaamsdelen verspreiden. Dan kunnen er gevaarlijke verlamningsverschijnselen ontstaan, zoals ademhalings- of slikmoeilijkheden. Toxicoloog Jan Tytgat: “Vergelijk het met lidocaïne, de stof die de tandarts gebruikt om je plaatselijk te verdoven. Wordt het op de juiste plaats en in de juiste dosis ingespoten, dan is er geen enkel probleem. Maar als een ondeskundige het product toedient op de verkeerde plaats of in een te hoge dosis, kan het in de bloedbaan terechtkomen en zelfs een hartstilstand

VOOR MEER DAN MOOI

Botox wordt al jaren toegepast in de geneeskunde. Het wordt gebruikt bij scheelzien (strabisme), spasmen van de ooglidspieren (blefarospasme), spasmen van de aangezichtsspieren (faciale dystonie), stemstoters (laryngeale dystonie), aangetaste halsspieren waardoor het hoofd naar links of rechts, naar voren of achteren helt (cervicale dystonie), klompvoet (talipes equinus), spitsvoet, spasticiteit bij multiple sclerose of na een beroerte, schrijfkrimp, bevingen en overmatig zweten (hyperhydrosis). Ook zijn er hoopvolle vooruitzichten voor de behandeling van chronische pijn, migraine, hoofdpijn en urine-incontinentie.

veroorzaken. Dat geldt ook voor botoxinjecties. Als ze goed worden toegediend en juist gedoseerd zijn, zijn ze niet giftig.”

“We hebben inmiddels ruim dertig jaar ervaring met botox en het wordt in een absoluut veilige dosis ingespoten”, zegt cosmetisch arts Van Rozelaar. **“Bij een ervaren arts kan er eigenlijk nooit iets ernstigs gebeuren. Ben je ondeskundig geprikt, dan loop je het risico op bijvoorbeeld een hangend ooglid. Heel vervelend, maar na een maand of drie is dat weer bijgetrokken.”** Pijnlijk zijn de kleine prikjes nauwelijks, aldus Van Rozelaar. “Je krijgt hoogstens wat blauwe plekken.”

Sommige mensen mogen geen botox

Kunnen er ook bijwerkingen optreden als een botoxbehandeling wel correct wordt uitgevoerd? Tytgat: “Geen enkel geneesmiddel is vrij van bijwerkingen. Bij botox kunnen hoofdpijn, spierzwak- >

te, griepachtige symptomen en allergische reacties optredend. Wie problemen heeft met de prikkeloverdracht van zenuw- naar spiercellen, kan beter geen botox gebruiken. Dat geldt bijvoorbeeld voor mensen met spierzwakte, zoals *myasthenia gravis*. **Ook mensen met een verzwakt afweersysteem, mensen die snel allergisch reageren of die niet goed tegen de zon kunnen, zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen botoxbehandeling ondergaan.** Evenals mensen met een wond of infectie op de plaats waar men de botoxinjecties wil toedienen.”

Bij het gebruik van bepaalde medicijnen wordt een botoxbehandeling eveneens afgeraden. Tytgat: “Sommige antibiotica zouden het botoxeffect versterken. En geneesmiddelen die inwerken op de zogeheten ionkanalen kunnen het effect van botox versterken of verzwakken. Zo kunnen sommige spierverslappers een gevaarlijk botoxversterkend effect hebben.”

Botox heeft invloed op je emoties

Door botox krijgt je gezicht minder uitdrukingskracht. Heeft dat invloed op hoe je je voelt? Tytgat: “Daar bestaat nog geen wetenschappelijk bewijs voor. Wel is duidelijk dat je niet depressief kunt worden van botoxinjecties en er ook niet verslaafd aan kunt raken. Maar met je mimiek laat je wel aan je omgeving zien wat je voelt. Als je weinig expressie meer hebt, lijkt het alsof je geen emoties hebt. Mensen in je omgeving kunnen dat vreemd vinden en raar op je gaan reageren. Daar-

door kunnen bij jou negatieve gevoelens ontstaan. Ik geloof dus wel in een indirect negatief effect van een botoxbehandeling op je welbevinden.”

Vreemd genoeg laat recent onderzoek van het Universitair Medisch Centrum Hannover iets heel anders zien: botox zou weleens een prima medicijn kunnen zijn tegen depressies. De helft van een groep van 30 patiënten met ernstige en niet-behandelbare depressies kreeg een botoxbehandeling, de andere helft een ‘nepbehandeling’ (placebo). Zes weken later had de botoxgroep gemiddeld 47,1 procent minder depressieve symptomen, tegen 9,3 procent in de placebogroep. Professor Tillmann Kruger, een van de onderzoekers: “Onze emoties worden zichtbaar gemaakt door onze gezichtsspieren, die vervolgens een signaal naar de hersenen sturen waar deze emoties worden versterkt. Als de gezichtsspieren worden behandeld met botox, kunnen we deze depressieve cyclus verstoren.” Kruger is ervan overtuigd dat botox een effectief middel kan worden tegen zware depressies.

Na een tijdje komen je rimpels terug

Een gezichtsbehandeling met botox geeft een frisser en jonger uiterlijk voor een redelijke prijs.

Het effect is helaas maar tijdelijk: na drie tot maximaal zes maanden zijn de rimpels weer net zo zichtbaar als vóór de injecties, en maakt dat frisse uiterlijk weer plaats voor het ‘oude’ gezicht. Dan kun je kiezen voor een nieuwe behandeling. Kun je daar dan eindeloos mee doorgaan? Dermatoloog dr. Peter Velthuis: “Een botoxbehandeling is in principe op elke leeftijd mogelijk, maar je moet je wel afvragen of een glad, rimpelloos voorhoofd nog wel past bij een sterk verouderde en dus verslachte huid.”

Dan toch maar liever een filler?

Fillers worden in het algemeen niet gebruikt om rimpels te verminderen, maar om de huid meer volume te geven. Maar als het volume toeneemt en de huid ‘strakker trekt’, kunnen rimpels natuurlijk wel vervagen. “Naarmate we ouder worden, verliest ons gezicht volume”, legt cosmetisch arts Helga van den Elzen uit. “Daardoor staat de huid niet langer strak gespannen, maar ze verslapt en gaat hangen. Door op bepaalde plekken fillers in te spuiten, brengen we het volume terug. Het vullen van de zijanten van het gezicht en de kaaklijn zorgt er bijvoorbeeld voor dat de gezichtscontouren weer strakker worden. En door het vullen van de neuslippenplooi en de wang vlak onder het jukbeen haal je vermoeidheid en scherpte uit het gezicht.”

KRACHTIG GIF

Botulinetoxines, de stof waarvan botox wordt gemaakt, worden geproduceerd door de *Clostridium botulinum*-bacterie. Het zijn krachtige gifstoffen: de dodelijke dosis is ongeveer een miljardste van een gram per kilogram lichaamsgewicht. Als botulinetoxines in ons lichaam terechtkomen, veroorzaken ze een ernstige ziekte: botulisme. Wie besmet is, moet snel antgift krijgen, want anders raken de ademhalingsspieren verlamd en treedt een hartstilstand op.

Besmetting bij mensen komt niet vaak voor en ontstaat meestal door voedselvergiftiging. De bacterie heeft daarbij kans gezien zich in het voedsel te vermenigvuldigen en toxines te produceren. Een bekend risico vormen zelf ingemaakte producten

die onvoldoende verhit zijn geweest. Botulisme kan ook door een geïnfecteerde wond ontstaan. Infantiel botulisme komt voor bij heel jonge kinderen. Ze kunnen de bacterie binnenkrijgen door bijvoorbeeld het eten van honing, terwijl hun darmflora – in tegenstelling tot die van volwassenen – nog niet voldoende is ontwikkeld om de bacterie uit te schakelen.



'Ik mag geen tijdelijke fillers vanwege de permanente fillers'



“Ik denk dat het nu zo'n 11 jaar geleden is dat ik de permanente filler bio-alcamid liet inbrengen. Dit spul zou volkomen onschadelijk en ongevaarlijk zijn en zou zonodig ook makkelijk verwijderd kunnen worden. Het resultaat was prachtig: de neus-lippenplooï werd opgevuld, mijn wangen kregen meer volume. Ik zag er uitgeruster en jonger uit. Maar door mijn gezichtsexpressie is het vulmateriaal zich onder druk van de gezichtsspieren gaan verplaatsen en ophopen: er ontstonden lelijke bobbels in mijn gezicht. Toen bleek dat bio-alcamid helemaal niet zo makkelijk te verwijderen was. Het was ingekapseld door bindweefsel en het spul zelf was stijf geworden. Inmiddels heb ik drie herstelbehandelingen ondergaan. De bobbels onder mijn ogen zijn gelukkig verdwenen, maar die ene naast mijn linkerooghoek zit er nog, net als die twee op de kaaklijnen bij mijn kin.

Nu wilde ik mijn ingevallen wangen laten opvullen met een tijdelijke filler, ook omdat ik dacht dat de bobbels dan minder zichtbaar zouden zijn. Maar de arts weigerde. De tijdelijke filler zou in combinatie met de permanente filler een ontstekingsreactie kunnen veroorzaken. Kortom, totdat men iets gevonden heeft om die permanente filler definitief te verwijderen, zit ik met bobbels én ingevallen wangen opgescheept.”

Een filler geeft een **natuurlijker resultaat** dan een facelift. Tenminste... als de behandeling door een **deskundige en ervaren arts** wordt uitgevoerd.

Het resultaat van een tijdelijke filler blijft langer zichtbaar dan dat van botox: negen maanden tot een jaar. Helga van den Elzen: “Het aardige is dat als je de behandeling herhaalt, het effect steeds langer zichtbaar blijft. Zo is er een filler met hyaluronzuur, een stof die van nature ook in de huid voorkomt. Herhaaldelijk gebruik van deze filler maakt dat de huid weer meer collageen gaat aanmaken, wat ook voor meer volume zorgt. Als het effect van de filler is uitgewerkt, zakt de huid dus niet in. Integendeel, zo'n filler werkt zelfs preventief omdat je het huidverouderingsproces en de inwerking van de zwaartekracht op de huid – tijdelijk – uitschakelt.”

Permanente fillers worden niet meer gebruikt. Daarmee deden zich nogal wat complicaties voor: er ontstonden bijvoorbeeld infecties en harde bobbels doordat de filler ingekapseld werd door bindweefsel.

Een filler werkt als de huid niet te slap is

Als de behandeling deskundig uitgevoerd wordt, geeft een filler een natuurlijker resultaat dan een facelift. “Het is daarbij wel zaak het hele gezicht goed te bekijken en niet te focussen op één deel, zoals de jukbeenderen of lippen”, legt cosmetisch arts Katja Kiewiet de Jonge uit. **“Voor een geleidelijk effect is het bovendien belangrijk om de fillers stap voor stap op te bouwen. Zo zorg je ervoor dat het gezicht zijn karakter behoudt.** De bedoeling is dat de man

of vrouw er beter uit gaat zien, niet anders.”

Kan iedereen op elke leeftijd het gezicht een jonger aanzien geven met een filler? Dr. Peter Velthuis: “Leeftijd is niet doorslaggevend, de conditie van de huid wel. Is die te verslapt, dan hebben fillers weinig nut. Fillers hebben steun nodig, dus moet de huid wel een zekere mate van stevigheid hebben. Alleen een ervaren arts kan beoordelen of een filler nog zin heeft.”

Botoxinjecties doen nauwelijks zeer, het inbrengen van een filler kan wel pijn doen. Peter Velthuis: “Hoe dichterbij de mond en neus komt, des te pijnlijker zijn de prikken. Ook geldt: hoe oppervlakiger je prikt, hoe meer pijn het doet. Daarom kan de huid zo nodig plaatselijk worden verdoofd.”

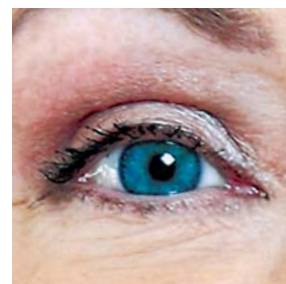
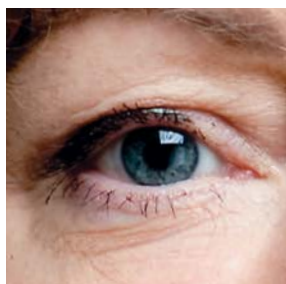
Floor Claus, gespecialiseerd in esthetische plastische chirurgie, vult aan: “Zo'n verdoving is vergelijkbaar met de verdoving bij de tandarts. In principe kun je na de behandeling meteen gewoon weer aan het werk.” <



Er zijn vrouwen die over een ooglift praten alsof het over een bezoekje aan de tandarts gaat: vervelend, maar zo weer vergeten. Sylvia Aué denkt daar heel anders over. Zij vond de operatie en het herstel zwaarder dan een gecompliceerde wortelkanaalbehandeling.

< TEKST SYLVIA AUÉ | FOTO'S GERKE GEVELIEN, ROBERT ELSING >

de De waarheid over ooglift





IK HANG OP DE BANK EN ZAP van het ene naar het andere televisiekanaal. Tot ik stuit op een programma over esthetische chirurgie. De camera zwenkt een operatiekamer binnen. Toch even kijken... Dan verschijnt scherm breed een oog in beeld waarvan net een bloederig reepje ooglid is verwijderd. **Ik zap meteen weg en voel me misselijk worden. Over drie dagen lig ik daar. Wil ik nog wel?** Mijn nieuwsgierigheid wint het van mijn maag en ik zap terug, maar de operatiescène is al voorbij. 'Drie maanden later' is het onderschrift bij de stralende vrouw die vertelt dat ze er niks van heeft gevoeld en dolblij is met het resultaat, omdat ze er nu jaren jonger uitziet. Misschien leek het op zo'n groot scherm erger dan het in werkelijkheid was, stel ik mezelf gerust.

HOE HET ZO VER IS GEKOMEN

Ik ben niet het type voor plastische chirurgie. Terwijl de ene vriendin haar borsten heeft laten vergroten en de andere vriendin een liposuctie onderging, vind ik eigenlijk nog steeds: in een gezond lijf laat je niet snijden. Maar ik ben me de afgelopen jaren wel steeds meer gaan storen aan mijn hangende oogleden. **Als ik in de spiegel kijk, zie ik een vermoeide vrouw. Het is alsof ik mijn ogen nooit meer helemaal open krijg; mijn bovenste oogleden hangen op mijn wimpers.** Verstevigende oogcrèmes en -gels, ik heb ze allemaal geprobeerd. Helaas nooit met het gewenste effect. Dus loop ik steeds vaker een hele dag met opgetrokken wenkbrauwen. Heel effectief maar doodvermoeiend, met 's avonds hoofdpijn tot gevolg.

Op een dag zijn mijn dochter en ik gezellig aan het winkelen. Complimenteert een charmante winkelbediende bij een schoenenwinkel me met mijn mooie kleindochter. Oké, ik heb mijn nu 22-jarige kind pas op mijn 37ste gekregen, maar toch... kleindochter! Op dat moment neem ik een besluit. Met een ooglift zal ik er minder moe en hopelijk een stuk jonger uitzien. Wat houdt me nog tegen? Een week later zit ik voor een eerste consult bij de plastisch chirurg.

TE LAAT VOOR KALMERENDE MIDDELEN

Ik hoef niet nuchter te blijven voor de ingreep, want de boel wordt plaatselijk verdoofd. Dat lijkt prettig, maar is het niet: nu zal ik alles bij volle bewustzijn meemaken. Bovendien krijg ik de ochtend van de operatie niets door mijn keel. Zelfs mijn kopje koffie sla ik over. Ik ben op van de zenuwen en vast van plan om

in de kliniek iets kalmerends te vragen, anders blijf ik piekeren: een mes, zo vlak bij mijn oog, bloed, straks gaat het verkeerd... Eenmaal in de kliniek moet ik eerst een formulier invullen, de operatie betalen, me omkleden. Voordat ik het weet, lig ik op de operatietafel en is het te laat voor kalmerende middelen. De arts staat al aan het hoofdeinde en vertelt dat de verdoving even vervelend is, maar dat ik daarna niets meer voel. Behalve dan wanneer hij wat vetweefsel uit de binnenste ooghoeken verwijdert. Dat kan wat druk achter het oog geven.

Hij vraagt of ik wil dat hij steeds vertelt wat hij precies aan het doen is. Nee! Laat die man zich in hemelsnaam op zijn mes en mijn ooglid concentreren. Trouwens: ik wil het helemaal niet weten.

Een van de operatiezusters komt naast me zitten. "Zal ik mijn mond houden of praten? Een gesprekje leidt wel lekker af." Ik mompel timide: "Praten graag." En dat kan ze. Wat ze ook kan: vragen stellen. Wat voor werk ik doe. Of ik kinderen heb. Hoe oud mijn dochter is. Of ze studeert, een vriend heeft, vaak uitgaat. Ik geef braaf antwoord en vergeet om me zorgen te maken over wat die chirurg met mijn oogleden aan het doen is.

WIE VAN DE DRIE?

Voordat ik voor deze chirurg koos, ben ik bij twee andere klinieken langs geweest. De benadering van de artsen die ik heb gesproken, was heel verschillend. Bij dokter A kreeg ik een eerste consult gratis. Fijn! Vreemd was het dat hij een kwartier lang praatte over zijn beroemde cliënten en 'vergat' om mijn probleemgebied van dichtbij te bekijken. Hij stond echter in hoog aanzien bij de mensen die een behandeling bij hem hadden ondergaan en op een internetforum meldden: mooi resultaat, weinig complicaties. Bovendien had hij een eigen operatiekamer in het ziekenhuis waaraan hij verbonden was. **Mijn besluit stond al bijna vast. Zeker nadat ik dokter B had gezien, die ik een griezel vond. Je moet immers wel een klik hebben met een arts.**

Een paar dagen later ging ik naar een bekende privékliniek voor een consult bij dokter C, een plastisch chirurg die elke vrijdag naar de kliniek komt om ooglidcorrecties uit te voeren. Hier moest ik wel betalen voor een eerste consult, maar dat



bedrag zou later van de operatiekosten worden afgetrokken. De arts bekeek mijn ogen zorgvuldig, besprak uitvoerig de mogelijkheden en onmogelijkheden en maakte foto's. Dat gaf me vertrouwen. De ingreep zou worden uitgevoerd in de operatiekamer van de kliniek. Duidelijk: dokter C mocht mijn ogen liften.

ONDER HET MES

De drie prikjes die de chirurg ter verdoving geeft, voel ik nauwelijks. Tussen het vragenvuur van de verpleegster en mijn antwoorden in denk ik wel af en toe: nu snijdt hij, nu knipt hij, oeps eng gevoel, nu verwijdert hij dus vet. Als hij het losgesneden reepje huid optilt, valt er iets meer licht door mijn gesloten oogleden, maar het is niet zo dat ik - zoals een vriendin me vertelde - tussen het reepje door naar het plafond lig te staren. **Eigenlijk is het hechten het naarest omdat het naaien zo'n huiselijke handeling is op zo'n rare plek.**

Na twintig minuten lig ik op een bedje met gekoelde gel-zakjes op mijn oogleden. Als ik ze even weghaal, voelen mijn oogleden branderig aan. Verder voel ik me goed en denk ik dat ik er dan dus ook wel redelijk uit zal zien. Totaal onvoorbereid kijk ik een halfuur later in de spiegel van de kleedkamer en ontdek dat ik ben veranderd in een monster.

DIEPGEVROREN DOPERWTJES

"Het valt best mee", zegt de vriendin die me naar huis brengt. Daar geloof ik niets van. Thuis staat een vriend me op te wachten en ik zet snel een zonnebril op. Maar als we eenmaal gezellig koffie

zitten te drinken, vergeet ik hoe afschrikwekkend ik eruitzie en leg de zonnebril op tafel. **De vriend trekt opeens wit weg en loopt naar de keuken om koud water in zijn gezicht te gooien. Ik kan hem nog net opvangen als hij flauwvalt.**

Als iedereen later is vertrokken, pak ik de plastic zakjes die ik gisteren op advies van een eerder geliefte vriendin met diepgevroren doperwtjes heb gevuld. Ik ga liggen, leg tissues en dan de zakjes op mijn ogen om de zwelling en het branderige gevoel tegen te gaan en val in slaap.

ZIEK, ZWAK EN MISSELIJK

's Middags komt mijn dochter thuis. Ze durft in eerste instantie alleen naar me te kijken met haar handen voor de ogen, terwijl ze tussen haar vingers door naar me gluurt. Dat ik er een béétje eng uit zou zien had ik wel verwacht, maar niet dat ik iedereen in mijn omgeving dagenlang misselijk zou maken. Ik had ook niet gedacht dat ik me na deze ingreep zo hulpeloos zou voelen. **De eerste paar dagen zie ik alles wazig en dubbel en ik voel me vreselijk slap, ben ontzettend moe. Maar hé, ik wilde deze operatie zelf, toch? Dus ik klaag maar zo min mogelijk.**

Na drie dagen zie ik er nog steeds monsterlijk uit. Door de zwelling is de hechting zo strak geworden dat reepjes opgezette huid tussen de steekjes naar buiten bollen. Er kleeft geronnen bloed aan de hechtdraadjes. Onder mijn ogen beginnen zich donkerpaarse bloeditstortingen af te tekenen. Ik lig op de bank en koel om het halfuur mijn ogen met doperwtjes. Het valt me vies tegen. Ik had gedacht al lang weer vrolijk rond te springen, want iedereen had het steeds gehad over een 'ingreep van niets'. De meeste mensen blijven na de operatie een week thuis, maar ik dacht na zo'n ingreep van niets de vierde dag wel weer te kunnen gaan werken. Dus komen mijn collega's zich een voor een aan mijn uiterlijk vergapen. En als ik na het werk thuiskom, staat de man met de hamer klaar: ik lig er elke avond ver vóór negenen in.

SNEL HERSTEL, MAAR NIET HEUS

Plastisch chirurgen zijn altijd kwistig met voor- en na-foto's, maar wat ze achterhouden, zijn de foto's van patiënten tijdens het herstelproces. Een week lang zijn mijn ogen zo opgezwollen en bont en blauw dat ik me niet kan voorstellen dat het ooit nog goedkomt. Vriendinnen informeren: "Weet je wel of dit normaal is?" En dat is natuurlijk ook mijn grote angst. Dat er ongemerkt iets verschrikkelijk is misgegaan, waardoor mijn ogen er nooit meer gewoon zullen uitzien. In feite verloopt mijn herstel voorspoedig, maar als je er middenin zit, heb je dat

Nee, ik heb
geen spijt.
Ik heb een meer
open en **frisse**
blik, een minder
vermoeide
uitstraling.

niet zo in de gaten. Een week na de operatie worden de hechtingen verwijderd. Die zitten inmiddels zo strak dat ze écht pijn doen en soms zelfs bloedingen veroorzaken. **Als de verpleegster de draadjes doorknipt en eruit trekt, is dat het pijnlijkst van de hele behandeling. Maar daarna... heerlijk, als een bevrijding uit veel te kleine schoenen.** En vanaf morgen mag ik de rode littekens camoufleren met make-up en ook de blauwpaarse bloeduitstortingen die nu tot halverwege mijn wang reiken. Heel fijn, want door de kneuzingen en verkleuringen zie ik eruit als een mishandelde vrouw (de burens kijken inmiddels achterdochtig naar mijn man).

EINDELIJK: ENIGE VERBETERING

Het is nu drie maanden later. Ben ik blij? Ja, dat ik er weer normaal uitzie. Is het effect spectaculair? Nee, het valt bijna niemand op. Heb ik spijt? Nee, want zélf zie ik wel het verschil tussen voor en na: een meer open, frisse blik, een minder vermoeide uitstraling. En het wordt nog beter, want over een maand is het eindresultaat pas daar. **Ik zie er niet anders uit, ik zie eruit als een jongere versie van mezelf. Niemand zal me meer aanzien voor de grootmoeder van mijn dochter.**

Ik heb me wel afgevraagd of ik het nog een keer zou doen, mocht dat over een jaar of tien esthetisch gezien weer nodig zijn. Voorlopig is het antwoord nee, want ik vond het beslist geen ingreep van niets. Maar ik weet ook dat als over tien jaar alle leed vergeten is en de oogleden opnieuw op mijn wimpers hangen, ik zomaar van gedachten kan veranderen. <

GOED OM TE WETEN

Bij een ooglift kunnen alleen de twee bovenste of twee onderste, maar ook alle vier de oogleden tegelijk worden behandeld. Bij de bovenste oogleden wordt vooral huid en soms wat vet verwijderd. Het litteken van de incisie verdwijnt in de arcadeboog.

Bij de onderste oogleden gaat het vaak om een opeenhoping van vet. Dit vet wordt normaal gesproken op zijn plaats gehouden door een bindweefsellaag rond de oogkas, maar die kan verzwakken. De chirurg brengt onder de wimpers een sneetje aan om het vet te verwijderen of het weer in de oogkassen te duwen. Als er geen huid hoeft te worden weggesneden, kan deze ingreep ook via de binnenzijde van de oogleden worden uitgevoerd, wat het litteken onzichtbaar maakt.

De prijs hangt af van de techniek, de chirurg en de kliniek en varieert van zo'n €650 tot €1250 voor de bovenste oogleden en iets meer voor de onderste. Het definitieve resultaat is na 3 tot 6 maanden te zien. Een nieuwe ingreep is doorgaans pas na 12 jaar nodig.

Cellulite
putjes
sinaasappelhuid...

Weg ermee

Met het juiste dieet en veel beweging verdwijnt je lichaamsvet als sneeuw voor de zon. Toch jammer dat je daarna blijft zitten met die ontsierende sinaasappelhuid. Valt daar nog iets tegen te doen of wordt het een compleet nieuwe, verhullende garderobe?

< TEKST MARTHA CATS | BEELD ISTOCK >

ZO'N 90 PROCENT VAN DE VROUWEN heeft of krijgt last van cellulite, niet voor niets ook wel sinaasappelhuid genoemd. Hoewel ook mannen last kunnen hebben van die lelijke vetopeenhopen, is het toch een typische vrouwenkwaal. Met dank aan de vrouwelijke hormonen.

EEN NETJE MANDARIJNEN

Net als bij overgewicht worden vetopeenhopen in je lichaam veroorzaakt door te veel eten en te weinig bewegen. Tel daar de vrouwelijke hormonen bij op, die ervoor zorgen dat de overvloedige calorieën vooral als vet worden opgeslagen op de buik, billen en bovenbenen, en je zit met de gebakken peren. Of liever gezegd: met een sinaasappelhuid. De vetcellen liggen namelijk in clusters, omgeven door strengetjes bindweefsel. **Als de vetcellen groter worden, zullen de clusters enigszins gaan uitpuilen. Waar de strengen bindweefsel de vetcellen in bedwang houden, gebeurt dat niet.** Vergelijk het maar met een propvol netje mandarijnen.

Helaas kan een
sinaasappelhuid ook
voorkomen bij mensen
zonder overgewicht.

MEER DAN OVERGEWICHT ALLEEN

Dat is nog niet alles, want helaas kan cellulite ook voorkomen bij mensen die helemaal geen overgewicht hebben. Want ook veroudering en hormonale veranderingen (puberteit, zwangerschap, overgang) spelen een rol bij de aanleg van zo'n lelijk maanlandschap. Net als erfelijke factoren, gebrek aan beweging, medicijngebruik en roken. Cellulite lijkt haast onafwendbaar, maar dat is het gelukkig niet. Er zijn verschillende manieren om de strijd met de sinaasappelhuid aan te gaan. **Probeer de volgende methodes alle vier toe te passen, dan is de kans het grootst dat je die strijd ook gaan winnen!**

BEWEGEN (1) EN BEHANDELEN (2)

Begin zo jong mogelijk met gezond en calorie-arm eten. Zolang je vetcellen niet uitzetten, ontstaat er ook geen cellulite. Heb je toch al putjes gespot? Probeer de energie-opname dan te verminderen door zo veel mogelijk te bewegen. Of je nu gaat wandelen, fietsen, zwemmen, traplopen, skaten, hardlopen of roeien: als je maar energie verbrandt. Massages met speciale oliën (en dan vooral bindweefselmassages), behandelingen met ultrageluid, infrarood en radiogolven of een liposuctie kunnen extra wapens zijn in de strijd tegen de uitpuilende vetcellen.

Bij sommige klinieken kan cellulite worden behandeld met de Velashape II, een apparaat dat infrarood licht, bipolaire radiofrequentie en een bindweefselmassageroller combineert. De kuur bestaat uit zo'n 6 behandelingen van 30 à 45 minuten, waarbij de huid intensief wordt verwarmd en gemasseerd. De resultaten zijn vaak goed, maar een kuur is behoorlijk kostbaar.

WEL SLIKKEN (3) EN NIET ROKEN (4)

Ook bepaalde voedingsstoffen hebben invloed op de vetcellen. Van calcium is bekend dat het de vetopname remt en de verbranding van vetten bevordert. De extracten van groene thee en cafeïne stimuleren de productie van warmte in het lichaam door... vetten te verbranden. Met natuurlijke stoffen zoals glucosamine en dennenschorsextract (als supplementen verkrijgbaar) kun je de elastische onderhuidse bindweefselvezels versterken. Daarmee verklein je het gevaar dat de clusters van vetcellen gaan uitpuilen.

Tegen erfelijke factoren of hormonale veranderingen kun je niets doen. Maar omdat roken óók een factor is bij het ontstaan en verergeren van cellulite, moet je daar dus maar mee stoppen (en zeker niet aan beginnen). <



Je gebit
stralend
wit

en mooi



Zijn je tanden geel of verkleurd? Is er een stukje van een tand afgebroken, heb je een spleetje tussen je voortanden of lijken je tanden te kort? Voor elk probleem is er tegenwoordig een cosmetische oplossing.

< TEKST MARLEEN FINOULST | BEELD ISTOCK >

IN DE VERENIGDE STATEN zweren mensen al jaren bij een perfecte tand-pastaglimlach. En ook in Europa vinden we een gaaf gebit en witte tanden steeds belangrijker. We schrikken dan ook allang niet meer terug voor vrij ingrijpende tandartsbehandelingen. Wel hebben we graag dat het gebit er naturel blijft uitzien, dus zo spierwit als in de VS willen we het hier niet. Gelukkig beschikken tandartsen over een heel arsenaal aan technieken om een natuurlijk en stralend resultaat te verkrijgen.

Geel wordt weer wit

Bleken is dé manier om een vergeeld gebit weer fris wit te maken.

Met de jaren worden onze tanden geler. Ook kan de verkleuring te wijten zijn aan sigarettenrook en kleurstoffen in thee, koffie, wijn, wortelsap en in bepaalde specerijen, zoals kerrie. Bij egale, niet al te ernstige verkleuringen kan bleken dé oplossing zijn. Lange tijd werd gedacht dat bleken het tandglazuur zou beschadigen, maar dit blijkt niet zo te zijn, tenminste als de behandeling door een professional wordt uitgevoerd.

Bleken kan op verschillende manieren. De beste methode is het thuisbleken. Hierbij maakt de tandarts of mondhygiënist een afdruk van het gebit. Aan de hand daarvan wordt een *bleeklepel* gemaakt, een soort hoesje voor de tanden. In het hoesje gaat een blekende gel op basis van waterstofperoxide of carbamideperoxide. Je draagt het elke dag of nacht een paar uur, minstens vijf dagen achtereen, waarna je het twee dagen uitlaat. Dit herhaal je drie weken lang.

Het bleken kan ook in een tandartsenpraktijk of bleekkliniek plaatsvinden. De blekende gel is nu geconcentreerder en wordt extra geactiveerd met een fotonenlamp. Een sessie duurt ongeveer een uur. Al die tijd lig je met een wijd opengesperde mond doordat er een soort 'krik' tussen de lippen wordt geplaatst. Dat is vervelend en kan ook pijnlijk zijn. Tijdens de sessie wordt om het kwartier een fluoridegel aangebracht om het gebit te beschermen. Tot 48 uur na de behandeling mijd je alle gekleurde levensmiddelen en mag je niet roken. Voor een optimaal resultaat moet je de behandeling binnen een week herhalen. Soms zijn er nog meer behandelingen nodig, en dan kan de prijs flink oplopen. De basiskleur van je tandbeen bepaalt voor een groot deel het eindresultaat.

De tanden blijven ongeveer twee jaar wit, maar dan moet je niet meer roken, twee keer per dag poetsen en twee keer per jaar tandsteen laten verwijderen en de tanden laten polijsten. Je kunt het bleken zonder probleem om de twee jaar herhalen.

Nadelen

Bleken wordt afgeraden bij vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven. De techniek werkt niet bij alle verkleuringen. De tanden kunnen twee tot drie dagen overgevoelig zijn, vooral voor hitte en kou. >

EN BLEKENDE TANDPASTA'S?

Sommige tandpasta's bevatten schurende deeltjes die de tanden polijsten en oppervlakkige verkleuringen verminderen. Zo'n tandpasta elke dag gebruiken is niet verstandig: het tandglazuur wordt er broos van. Bovendien helpen ze niet tegen verkleuringen die dieper liggen. Ook bleekmiddelen die bij de drogist te koop zijn, kun je beter links laten liggen. Die mogen maar heel weinig bleekmiddel bevatten, veel te weinig voor een zichtbaar resultaat.

Bruine tanden opgefrist

Als de tanden heel licht bruin zijn, kan herhaaldelijk bleken resultaat opleveren. Maar bij uitgesproken bruine verkleuringen zijn facings (schildjes) de enige oplossing.

Het gebruik van tetracycline tijdens de kinderjaren kan een bruine verkleuring van het gebit veroorzaken. Ook kan het zijn dat je van nature minder witte tanden hebt. De tandarts kan dan schildjes van porselein of composiet (kunsthar) in de gewenste tint op de tanden plaatsen.

Voor het plaatsen van een porseleinen schildje moet de tand worden voorbereid: de tandarts slijpt 0,8 mm tandglazuur weg, zodat hij het schildje mechanisch kan bevestigen en geen agressieve lijm hoeft te gebruiken. **Tussen de tand en het schildje wordt bovendien een contrastmiddel aangebracht, want het schildje is zo dun dat de verkleuring er doorheen kan schemeren. Een porseleinen schildje geeft een mooi natuurlijk resultaat.**

Schildjes van composiet worden rechtstreeks op de tanden geplaatst, zonder dat de tandarts de tand hoeft te slijpen. Op de voortanden zorgt dit voor een verdikking. Deze oplossing is betaalbaarder, maar het resultaat ziet er minder naturel uit omdat composiet het licht niet goed weerkaatst en de tand overal dezelfde kleur heeft.

Porseleinen schildjes gaan 10 tot 15 jaar mee, composietschildjes ongeveer 5 jaar omdat ze na een tijdje vergelen.

Nadelen

Als het tandvlees terugtrekt, moet de tandarts de tand opnieuw bijslijpen om het schildje weer goed te laten aansluiten op het tandvlees.

Een schildje kan ook loslaten en breken, en dan zul je opnieuw de portemonnee moeten trekken.

WIE HEEFT WITTE TANDEN?

Mensen met een bleke huid en lichte ogen hebben tanden met weinig melanine, waardoor die van nature vrij wit zijn. Bij mensen met een wat donkerder teint zijn de tanden doorgaans ook donkerder, al lijken ze soms heel wit door het contrast met de huidskleur.



Mooi op een rij

Als de tanden schots en scheef staan of elkaar overlappen, krijgt orthodontie ze weer in het gareel.

De tanden worden rechtgezet met behulp van beugels en brackets (slotjes- en blokjesbeugel), die gedurende een lange periode veel kracht op de tanden uitoefenen. Het basismodel (met metalen brackets) zit vast op de tanden en is niet erg esthetisch. Er zijn nu ook doorschijnende en porseleinen oplossingen, maar die zijn wel wat duurder. **Ook zijn er transparante, verwijderbare beugels die je minstens 18 tot 20 uur per dag moet dragen. Je kunt ze dus even uitnemen als je bijvoorbeeld uit eten gaat.** En dan zijn er nog de linguale beugels die aan de binnenkant van de tanden worden aangebracht en volkomen onzichtbaar zijn. Dit is de meest esthetische oplossing, maar ook de duurste.

Nadelen

De behandeling kan jaren in beslag nemen en kan pijnlijk zijn, onder andere doordat er kleine wondjes in het wangslimvlies kunnen ontstaan. Bij volwassenen hebben de tanden de neiging om hun oorspronkelijke positie weer in te nemen. Om het resultaat te behouden, moeten zij 's nachts een verwijderbare beugel blijven dragen of een linguale beugel laten aanbrengen.

Spleetje wegwerken

Een spleetje tussen de voortanden wordt vaak charmant gevonden, maar mensen die er een hebben, willen er meestal van af. En dat kan.

De tandarts moet eerst onderzoeken of er geen 'extra' tand in het verhemelte zit, die ervoor zorgt dat de tandwortels uiteen wijken. Vindt hij zo'n tand, dan wordt die weggehaald en kan worden begonnen met orthodontie om het spleetje te sluiten. Ook het lipbandje kan een regelmatig gebit in de weg staan. Dat wordt bij kinderen soms ingeknipt, zodat de tanden hun juiste positie kunnen innemen. Het kan ook zijn dat de kaak te groot is in verhouding tot het formaat van de tanden. In dat geval biedt orthodontie ook uitkomst. Het spleetje kan ten slotte nog worden gedicht met composiet of met een porseleinen schildje.

Nadelen

Zoals bij orthodontie en schildjes.



Kleine tanden groter maken

De tanden zijn niet echt te klein, maar hun afmetingen zijn niet goed in verhouding met het tandvlees. Het gevolg is een tandvleeslach of gummy smile. Een chirurgische ingreep verhelpt het probleem.

De parodontoloog verricht eerst een gingivectomie: met een scalpel of laser verwijdert hij maximaal 2 mm tandvlees. Gebruikt hij de laser, dan schroeit de wond meteen dicht zodat er geen bloedingen ontstaan. Soms moet er 4 tot 5 mm tandvlees worden verwijderd, en dat is een veel ingrijpender behandeling. Als het resultaat van de gingivectomie alleen niet bevredigend is, kunnen er ook nog schildjes worden geplaatst.

Nadelen

Geen. Als het tandvlees enkele dagen na de ingreep toch wat zakt, kan dat worden gecorrigeerd.



Beschadigde tanden herstellen

Je kunt een tand breken door een val of door op iets hardes te bijten. Of je hebt misvormde tanden, of grote, lelijke vullingen. Voor al die problemen is een kroon de oplossing.

Een kroon is een kapje van metaal of porselein (of beide), dat over de tand of kies wordt geplaatst. Eerst wordt een röntgenfoto gemaakt om de wortel van die tand of kies te beoordelen, want die moet nog wel goed zijn. De tandarts maakt vervolgens een afdruk van het gebit en slijpt onder verdoving een groot deel van de tand of kies af. Een tandtechnicus maakt de kroon, die de tandarts aanbrengt tijdens een tweede sessie. In de tussentijd draag je een noodkroon. Door een kroon krijgt de tand of kies zijn oorspronkelijke vorm en functie weer terug; het effect is dan ook heel natuurlijk.

Een kroon kan ook worden gemaakt van composiet. Dat is goedkoper, er blijft een groter deel van de tand of kies gespaard en het slijpen en plaatsen gebeurt in één behandeling. Maar de vraag is of de composietkroon net zo stevig en duurzaam is als de porseleinen of metalen kroon..

Nadelen

Een metalen en/of porseleinen kroon is mooi, maar zeker niet goedkoop.

HET NIEUWSTE VAN HET NIEUWSTE

Laserboren zijn de toekomst

De eerste tandboor was een trapboor, een gevaarte dat met een pedaal werd aangedreven. Tegenwoordig gebruiken tandartsen motorboren, die een snelheid hebben van 300.000 tot 400.000 toeren per minuut. Ook hebben steeds meer tandartsen een laserboor. Een behandeling daarmee is preciezer en doet minder pijn; een verdoving is meestal niet nodig. De laser heeft een desinfecterende en bacteriedodende werking en het nare geluid van een boor blijft achterwege.

Maatwerk in 3D

De mondscanner maakt razendsnel een nauwkeurige elektronische scan van het gebit, waardoor het vervelende 'happen' voor het maken van afgietsels voor kronen en bruggen verleden tijd is. Op basis van deze scan wordt vervolgens een perfect passende kroon of brug gemaakt. Met de mondscanner kunnen ook gaatjes driedimensionaal worden gemeten. De gegevens kunnen dan naar een software-gestuurde freesmachine worden gestuurd, die uit het materiaal naar keuze de perfecte vulling freest.

Nieuw materiaal voor vullingen en kronen

Op dit moment wordt al gewerkt met een nieuw soort tandvulling op basis van porselein-zirkonium: dat is wit, steviger dan amalgaam en geeft geen allergische reacties. Ook kronen en bruggen kunnen van dit materiaal worden gemaakt. Deze kronen bevatten geen metaal, dus er zijn geen donkere randjes meer zichtbaar. Bovendien is het een 'lichaamsvriendelijk' materiaal, dat geen reactie veroorzaakt in de mond.

Titaniumimplantaten: eindelijk goede resultaten

In de jaren 70 werden de eerste implantaten aangebracht: in het kaakbeen verankerde prothesen. Helaas haalden verdwijnend botweefsel, afstotingsverschijnselen en allergische reacties het slagingspercentage van de behandeling fors naar beneden. De Zweedse professor Branemark ontdekte begin jaren 80 dat botweefsel vastgroeit op titanium. Verder wetenschappelijk onderzoek leidde tot de ontwikkeling van titaniumimplantaten, waarvan ook de resultaten op de lange termijn goed zijn. Om een titaniumwortel te plaatsen, moet er nog wel voldoende botweefsel aanwezig zijn.

Niet genoeg botweefsel? Kunstbot!

Wie niet genoeg botweefsel heeft voor een implantaat (maar wel genoeg geld), hoeft niet te treuren: bot kan tegenwoordig worden aangevuld. De nieuwe techniek heet botaugmentatie: het kaakbeen wordt verhoogd of verbreed met botdeeltjes uit de heup of van het schedeldak. Eng idee? Tegenwoordig kan de kaak ook worden opgebouwd met kunstbot, wat de ingreep een stuk eenvoudiger maakt. <

Diepglanzend haar met een sprankelende kleur, dát wil je! Dan is het handig om alles te weten over haarkleuringen. De tips & tricks!

< TEKST SANDRA SCHIOPU | BEELD ISTOCK >

Kleurtje erin?

De ins en outs van het haar kleuren

WIL JE JE HAAR VOOR HET EERST KLEUREN, dan wil je natuurlijk precies weten welke tint je het mooist staat. Ga naar de kapper! Een goede kapper zal graag - vrijblijvend - advies geven. Geen idee welke kapper echt goed is? Vraag het die vriendin of buurvrouw met dat prachtig gekleurde of goed geknipte haar.

Regel nummer één bij het haar kleuren: kies voor een kleur die matcht met je huidtint en die de kleur van je ogen benadrukt. Als je wat ouder bent staan lichte tinten meestal beter dan donkere (die geven het gezicht vaak een wat harde uitstraling). Misschien moet je eerst verschillende nuances uitproberen, maar als je eenmaal weet welke kleur je mooi staat, kun je daarna zelf thuis je haar van die tint voorzien. Weet wel dat de kleuren die je in de winkel vindt, vaak donkerder uitvallen dan aangegeven op de verpakking.

Om uit te proberen

Er zijn legio manieren om het haar te kleuren en de grote vraag is: kies je voor een tijdelijke of een permanente kleuring? Er wordt grofweg onderscheid gemaakt tussen twee soorten kleuringen: een semi-permanente kleuring en een permanente kleuring. De semi-permanente kleuring is na zo'n 25 à 30 wasbeurten uit het haar verdwenen. **Een semi-permanente kleuring bevat een oxidatie-middel in plaats van ammoniak, waardoor alleen de buitenste laag van de haar wordt gekleurd.** Je kunt er het haar dus niet veel lichter mee maken (een nuance of twee maximaal). Een donkerder tintje kan wel of je kunt je natuurlijke kleur ermee oppeppen. Als je haar heel poreus is kunnen de pigmenten toch de haarvezel binnendringen en wordt ook deze kleuring permanent. De semi-permanente kleuring camoufleert ongeveer 70 procent van de grijze haren.



TIP ... Er zijn ook tijdelijke (uitwasbare) haarkleuringen die je met 8 tot 10 wasbeurten uit je haar verwijdert. Zo'n product is dus heel geschikt om te zien of een bepaalde kleur je al dan niet staat. Maar pas op: als je haar heel poreus is, zal de kleur wel vervagen, maar niet helemaal verdwijnen.

Camoufleur die grijze haren

De permanente kleuring dekt grijze haren goed af en je kunt er alle kleuren mee verkrijgen. De kleurpigmenten dringen door tot diep in de haarvezel. Permanente haarkleuringen zijn iets schadelijker voor het haar dan de semi-permanente, maar niet zo schadelijk als vroeger, omdat er tegenwoordig ingrediënten zijn toegevoegd die het haar beschermen tegen bijvoorbeeld de waterstofperoxide. Bij een permanente kleuring moet de kleur uitgroeien en dus wordt na vier weken je eigen haarkleur zichtbaar. Wil je het haar liever niet iedere maand kleuren? Kies dan een tint die dicht bij je natuurlijke haarkleur ligt: dan valt de uitgroei minder op. **De nieuwe kleuring Excellence Age Perfect van L'Oréal is enigszins transparant en geeft een minder egale dekking. Voordeel: daarmee krijg je mooie high en low lights in het grijzende haar en valt de uitgroei minder op.**

Met een permanente kleuring kun je het haar wél lichter maken, hierbij zijn vrijwel alle kleuren mogelijk. Wil je een grote kleurovergang, bijvoorbeeld van lichtblond naar donkerbruin, dan is het raadzaam dit te laten doen door de kapper. Wil je het haar juist veel lichter maken, dan zul je het haar eerst moeten ontkleuren. Helaas beschadigen ontkleuringsmiddelen het haar wel.

TIP ... Om vlekken op je voorhoofd en oorschelpen te voorkomen, smeer je de huid goed in met een dikke laag vaseline.

Een shampoo of een mousse?

Voor thuisgebruik komen de semi-permanente kleuringen meestal in de vorm van een kleurshampoo. Een redelijk 'nieuwe' vorm is de mousse: gemakkelijk aan te brengen en daardoor heel geschikt >

om de haarkleur snel een oppepper te geven. **Een moussekleuring is minder geschikt om de uitgroei bij te werken omdat het heel lastig is om er nauwkeurig mee te werken;** je kleurt al snel je voorhoofd, oren en nek mee. Wie alleen de uitgroei wil bijwerken, kan beter een kleurshampoo nemen, scheidingen in het haar trekken en met een speciale kwast de kleuremulsie heel precies over de uitgroei kwasten.

TIP *Bij thuiskleuringen worden vaak van die te ruime, onhandige plastic handschoenen geleverd. Koop liever in een doe-het-zelfzaak of winkel voor huishoudelijke artikelen een pakje goed aansluitende handschoenen (zoals bijvoorbeeld artsen die ook gebruiken). Dat werkt makkelijker. Nadat de kleur is aangebracht, kun je ze gewoon weggooien.*

Natuurlijk blond of bruin

Wie geen fan is van chemische producten voor het haar, kan ook kiezen voor een natuurlijke haarverf. Daarbij denk je misschien automatisch aan de specifieke rode kleur van henna, maar tegenwoordig zijn er naast dat bekende rood ook nog blond- en bruintinten te krijgen en zelfs diep donkerbruin. Deze kleuringen pakken net zo goed als de chemische kleuringen.

Helaas is het niet zo dat biologische of 100 procent natuurlijke kleuringen automatisch geschikt zijn voor mensen met een allergie of mensen met een gevoelige hoofdhuid. **Wie snel last heeft van jeuk, kan het best een semi-permanente haarkleuring zonder ammoniak kiezen. Zelfs als je een huidziekte hebt, zoals eczeem of psoriasis, of als je haar erg dun aan het worden is, kun je in principe je haar met een dergelijk product kleuren.**

Omdat een haarkleuring zonder ammoniak toch ook hier en daar kan prikken, is het beter om voor het kleuren een kalmerende crème aan te brengen op de aangestaste huidplekjes. En als je een geïrriteerde hoofdhuid hebt, kies je het best voor een verzorgend product dat je haarkleur ophaalt, zoals een kleurend haarmasker. De kleur verdwijnt na een paar wasbeurten omdat het formules zijn zonder oxidanten, vaak met zuiver natuurlijke pigmenten.

TIP *Dun haar? Omdat een permanente kleuring doordringt tot diep in de haarvezel, kan het haar na verloop van tijd fijner en brozer worden. Een semi-permanente kleuring daarentegen omhult het haar. Weliswaar met een laagje van slechts een paar micron, maar toch kan ze fijn haar iets meer volume geven.*

Kleurbehoud

Het is van essentieel belang om gekleurd haar goed te verzorgen: het is kwetsbaarder en wordt sneller dof. Gebruik daarom een shampoo speciaal voor gekleurd haar om de kleurpigmenten te behouden. Breng na het wassen altijd een conditioner aan, en eens in de week een verzorgend haarmasker.

Ook haarolie is een geweldig product om de conditie van het haar op peil te houden en het haar mooi te laten glanzen. Laat de haarolie een hele nacht intrekken (onder een handdoek!). De volgende ochtend was je dan het haar. Voor een mooie glans kun je het haar nog naspoelen met (frambozen)azijn: dat sluit de haarschubben. <

KLEURADVIEZEN

- Als je vindt dat je haar er nogal dof uitziet, laat het dan bij de kapper in twee nuances kleuren. Niets beter om je haar een opkikker te geven. Maar waag je thuis niet aan dit soort behandelingen, dat is veel te riskant.
- Koperaccenten halen de kleur van je ogen op.
- Rossige en roodtinten flatteren, maar hebben de neiging snel te verflauwen en oranje te worden. Vermijd dit door te kiezen voor kwaliteitsproducten.
- Babyblond en lichtblond haar vergeelt makkelijk. Daarom bevatten blonde kleuringen tegenwoordig iriserende en askleurige reflecties. Is de haarkleur toch te geel uitgevallen? Met een zilvershampoo is dit zó verholpen.
- Ga je over op een totaal andere haarkleur, vergeet dan niet ook de wenkbrauwen te (laten) kleuren.
- Kleur het haar als het nog niet gewassen is. Wassen verwijdert het natuurlijke talglaagje dat de hoofdhuid beschermt tegen de chemicaliën.
- Zonlicht is een van de grootste vijanden van gekleurd haar. De kleur licht op onder invloed van uv-stralen en vervaagt. Gebruik daarom een spray met beschermingsfactor, ook in de winter.
- Was je haar niet te snel! Zeker wie het haar rood of donker heeft gekleurd: wacht zo lang mogelijk met wassen om te voorkomen dat de kleur snel vervaagt. En ook daarna geldt: hoe minder vaak je het haar wast, hoe langer je je mooie kleur behoudt.



Creëer direct extra volume door **Davines Texturizing Dust** op de haaraanzet aan te brengen. Eenmaal aangebracht, is het poeder onzichtbaar. *Adviesprijs €24,30.*



Bescherming en verzorging tot in de puntjes van het haar met **Gliss Kur Dream Hair Vederlichte Olie**. Verzwaart het haar niet. *Circa €10,29.*



Youthfull Vitality Hair BB Cream van **Dove** verzorgt droge en broze lokken direct na het wassen, of tussen twee wasbeurten in. Voor soepel, glanzend haar. *Circa €6,99.*



Pluizig, springerig haar wordt weer zacht, glad en handelbaar dankzij de olie en keratine in **Guhl Pluiscontrole & Veerkracht**.

Prijzen: shampoo en conditioner circa €6,40 per stuk; masker en daily treatment circa €7,99 per stuk.



De haarkleur **Excellence Age Perfect** van **L'Oréal Paris** is uniek: dankzij het transparante kleurresultaat ziet de nieuwe haarkleur er heel natuurlijk uit en is de uitgroei veel minder zichtbaar. *Adviesprijs €17,99.*



Zonnestralen kunnen de haarkleur doen vervagen. De 'leave in' **Wella System Professional Sun UV Spray** voorkomt dat en beschermt haar én hoofdhuid. *Adviesprijs €20,20.*

Mooi zo

< PRODUCTIE EN TEKST CAROLINE SCHULLER TOT PEURSUM >



Een frisse teint, stralend volle lippen, een ander kapsel zonder dat er een kapper aan te pas komt... Met de juiste producten en wat handigheid heb je in een handomdraai een compleet nieuwe look.

< TEKST ANNEMIEKE POT, SYLVIA AUÉ | BEELD ISTOCK >



Blozen maar!

Na een nat najaar en koude winter kan je huid er wat vaal en grauw uitzien. Met een roze of rozerode blusher tover je een gezonde bloes op je wangen. Glimlach naar je spiegelbeeld en breng de poederblusher met een grote ronde kwast luchtig aan op de bollingen van je wangen. Vervaag de kleur evenwijdig aan het jukbeen, richting oor.



Breng ook wat blusher aan op het puntje van je kin en op het voorhoofd, net tegen de haargrens: alsof je zojuist een frisse wandeling hebt gemaakt.

Van elegant tot nonchalant

Met stylingproducten creëer je elke dag een ander kapsel. Gel zorgt voor een gladde, glanzende en elegante look. Wax, pasta, gum, pommade en crème-gel zijn soepele stylingproducten voor mensen die een wat nonchalantere uitstraling willen bereiken. Mousse geeft het haar vooral meer stevigheid en volume. Experimenteer!



Haarspray borstel je makkelijk uit. Niet-uitborstelbare producten als wax, gel, pasta of pommade kun je beter elke dag uit je haar wassen. Doe je dat niet, dan zullen ze zich 'opstapelen'; je haar lijkt dan wel dikker, maar het wordt ook dof.

Vochtrijk & glad

Gezichtscrèmes met hyaluronzuur zorgen ervoor dat het vocht in de huid minder snel verdampst. Bovendien kan het stofje wel duizend keer zijn eigen gewicht aan vocht vasthouden. Hierdoor zwelt de huid enigszins op, zodat rimpeltjes vervagen.



Er zijn vliesmaskers te koop die de huid 'doordrenken' met hyaluronzuur. Het resultaat? Een stralende huid!



Viva volume

Als je ouder wordt, wordt vaak het haar dunner. Met deze volumetrucjes lijkt het bijna dubbel zo dik.

1. Breng na het wassen een stylingmousse aan in handdoekdroog haar.
2. Föhn het haar met je hoofd naar beneden tot het bijna droog is. Föhn het daarna over een grote, ronde borstel in model.
3. Verstuif een luchtig laagje haarlak over het haar. En dan nog een laagje.



Er zijn ook vloeibare volume-gels die een laagje om elke haar leggen en het zo werkelijk dikker maken.

Voor de doorbloeding

De conditie van je huid wordt voor 40 procent bepaald door je levensstijl. Gezond en vitaminerijk eten en voldoende bewegen doen je huid goed. Elke dag een halfuur matig intensief bewegen stimuleert de bloedsomloop en bevordert de doorbloeding van de huid (aanvoer van voedingsstoffen, afvoer van afvalstoffen!). Als het buiten koud is of regent, kun je altijd nog naar het zwembad of de sportschool.



Je hoeft echt niet een halfuur achter elkaar te bewegen. Want 3x 10 minuten is ook prima!

Wakkere blik

Wist je dat een vermoeide blik wordt versterkt door oogschaduw met rode pigmenten? Kies na een slapeloze nacht dan ook liever koele oogschaduwkleuren voor een lekker fris effect. Grijzige bruintinten en lei- en zilvergrijs bijvoorbeeld. En breng onder het oog een lichte kleur concealer aan.



Ogen gaan meer stralen als je bij de binnenste en buitenste ooghoeken een stipje glanzende highlighter aanbrengt.

Krullenspullen

Om je krullen te laten glanzend en dansend kun je ze het best behandelen met speciale stylingproducten. Een krullencrème accentueert je krullen en een krullenmousse verstevigt en versterkt ze.



Laat je krullen aan de lucht drogen. Met de föhn blaas je de krul er snel uit. 'Kneed' je haar af en toe met je handen, tot het droog is. Mooi natuurlijk! >

Als fluweel

Droge lucht, temperatuurschommelingen of een kort nachtje kunnen zorgen voor een grijs gelaat. De schaduwen in je gezicht maken het alleen maar erger. Smeer op de donkere plekken eerst wat concealer die één tint lichter is dan je huidskleur. Met een primer (een basiscreme die ervoor zorgt dat de foundation langer blijft zitten) krijgt de vermoeide huid een zachte, fluweelachtige uitstraling.

tip | *Koop een primer met een zogenaamd 'blur-effect', waardoor grove poriën fijner lijken en rimpels vervagen.*

Pluis-vrij

Grrrr! Nog geen vijf seconden in de mist of motregen en je glad gestylede lokken beginnen alweer te pluizen... Gelukkig zijn er haarproducten die berekend zijn op ons vochtige klimaat. Zij houden je haar ook bij een hoge luchtvochtigheid nog glad en glanzend. Met een gladmakend serum transformeer je pluishaar in een gladde, glanzende haardos. Er zijn ook sprays die het haar beschermen tegen de hitte van de stylingtang, zodat het daarna langer pluis-vrij blijft.

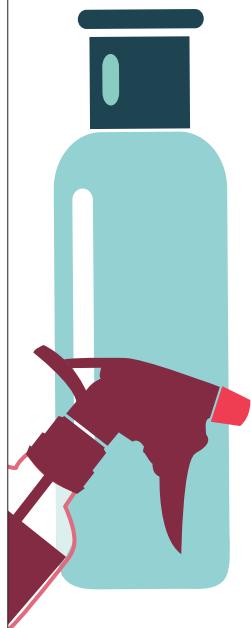
Frisse lippen

Voor wie een beetje bleek ziet, is rode lippenstift een instant opfrisser. Trek een lijntje met een scherpgeslepen lippotlood (niet te ver buiten de eigen lipcontour!) en breng wat transparante poeder op de lippen aan om te voorkomen dat de kleur straks uitloopt en in de groefjes rond de lippen kruipt. Breng vervolgens lippenstift op. Voor een meer natuurlijk effect kun je het knalrood iets vervagen met de vingertoppen.

tip | *Voor een nóg langer en nóg natuurlijker effect zijn er ook vloeistoffen om de lippen te kleuren. Lippenvloeistof heeft als voordeel dat het snel intrekt en de lippen een naturel rood tintje geeft, alsof ze goed doorbloed zijn.*

Couleur locale

Met de kleurshampoos van tegenwoordig is het haar thuis kleuren een fluitje van een cent. Deze tijdelijke kleuringen zijn veilig en zacht en geven het haar een mooie glans. Word of ben je grijs? Vraag dan de kapper om je haar in een lichte tint te kleuren, ook als je van nature vrij donker haar hebt. Blonderen kun je namelijk beter aan de kapper



overlaten. Lichte nuances maken het gezicht zachter en jonger. In platinablond haar valt een grijze uitgroei het minst op. Blondeer pakt niet op de grijze haren zelf (ze bevatten geen pigment meer), maar wel op de haren die nog kleur hebben. De grijze lokken vallen minder op tussen de blonde.

50 tinten grijs

De kapper kan grijs haar verfraaien met een mooie staalgrijze spoeling. Ook kan hij high lights (blonde plukken) en low lights (donkerblonde plukken) aanbrengen, die grijs haar laten sprankelen. Als je het haar liever zelf kleurt, kies dan voor een transparante kleuring (Excellence Age Perfect van L'Oréal Paris): daarmee ontstaan in grijzend haar vanzelf high en low lights.

tip | *Houd je het haar grijs? Was het met een zilvershampoo om te voorkomen dat het gaat vergelen.*

'Charme wordt beetje bij beetje ontdekt. **Schoonheid** valt met de deur in huis.'

Sigmund Graff, Duitse schrijver 1899-1979



Verjongingskuur (met geld toe)

Als je nog steeds rookt, wil je dit vast niet weten. Maar roken vernauwt de bloedvaten, waardoor de huid minder goed gevoed wordt en bleker en grijs-er is. Sommige stoffen in de rook drogen de huid uit en ook zorgt roken voor ontsierende rimpels rond de mond. Stoppen met roken is niet alleen goed voor je gezondheid én je portemonnee, je huid gaat er werkelijk mooier en jonger uitzien!

Stralen doe je zo

Het advies 'na je 40ste geen korte mouwen meer' wordt tegenwoordig door de meeste vrouwen in de wind geslagen. Een tip die je wel kunt opvolgen: na je 40ste altijd een foundation gebruiken. De huid wordt met de jaren minder egaal van kleur en minder stralend. Een moderne foundation egaliseert de teint, verdoezelt schaduwen in het gezicht, en geeft met heel kleine lichtreflecterende deeltjes de huid een jeugdige glans. Dat haalt jaren van je leeftijd af! <

