



Zoey Ivory

Giselle Oliveira

Lady Gaga

# 5x fabels

**Striae kun je voorkomen.**

**Stretch marks zijn gevaarlijk voor je huid.**

**Gezonde mensen kunnen**

**geen huidstriemen krijgen.**

**Alleen vrouwen hebben last van groeistrepen.**

**Van afvallen gaan je tijgerstrepen weg.**

## Own it!

Onthoud dat er maar weinig meiden zijn zonder groeistrepen. Dikke, dunne, paarse of witte; het hoort allemaal bij het lichaam. Met het oog op body positivity is het beste advies wat we je kunnen geven accepteren en je er niet te druk om maken. Of je nu onverwachts mooie lange benen hebt gekregen, sexy curves, een decolleté of al weken aan het squaten bent voor je Kim K booty; je tijgerstrepen zijn jouw medaille! Verschillende celebs gingen je al voor en omarmden hun stretch marks. Zo postte model Zoey Ivory onlangs op Instagram een foto van de tijgerstrepen op haar heup. Met de caption 'Normal for every body' maakt ze hier een statement die andere celebs eerder ook al maakten. Onder andere Chrissy Teigen, Gizele Oliveira, Rihanna en Lady Gaga postten de afgelopen tijd op Instagram foto's van de stretch marks op hun huid. Zij hebben hun tijgerstrepen al geaccepteerd, nu jij nog!

Tekst: Jomy Joy Sens • Beeld: Instagram

# Earn your stripes

Officieel worden ze stretch marks, huidstriemen, striae en groeistrepen genoemd, maar wij noemen ze liever tijgerstrepen. Hoewel ze voor de meesten misschien niet zo gewenst zijn, heeft bijna iedereen ze.

Tijgerstrepen komen het meeste voor op plekken waar de huid gespannen is, zoals je billen, buik, dijen, liezen en borsten. Ze doen geen pijn en ze zijn ook niet slecht voor je gezondheid, maar toch zijn we er over het algemeen niet zo blij mee. En dat is gek, want dermatologen beweren dat iedereen (ja, ook mannen) wel ergens op het lichaam een stretch mark heeft. De een heeft er alleen meer last van dan de ander.

## Hoe krijgt je het?

Wanneer je lichaam sneller groeit dan je huid kan bijhouden, ontstaan er huidstriemen. Dit gebeurt bijvoorbeeld in de pubertijd als je een groeispuurt krijgt, wanneer je in een korte tijd veel aankomt of bij een sterke ontwikkeling van je spieren. Er komt dan een grote spanning op je huid te staan, waardoor het onderhuids bindweefsel uit elkaar getrokken wordt en scheurt. Vaak begint de huid eerst te jeuken. Vervolgens krijg je paars- of roodgekleurde strepen. De grootte kan variëren van kleine tot centimeters lange en millimeter brede strepen. Na een tijdje worden dit onderhuidse littekens. De groeistrepen kleuren dan wit.

## Hoe voorkom je het?

Groeistrepen kun je niet voorkomen. Het is een natuurlijk proces dat bij het lichaam hoort. Wél kun je ervoor zorgen dat de kans op extreme striae wordt verkleind. Dit doe je door je huid zo soepel en gehydrateerd mogelijk te houden. Smeer je huid iedere dag in met een vette crème, blijf uit de buurt van droge lucht en voorkom overmatig wassen. Er zijn superveel crèmes en lotions te koop die beweren dat ze werken tegen stretch marks. Let er bij het kopen op dat de crème of lotion het plantenextract Centella Asiatica bevat. Dit stimuleert de aanmaak van collageen, waardoor de huid versterkt wordt. Je vindt dit extract bijvoorbeeld in de striemenbalsem van

Bepanthen. Daarnaast werkt amandelolie ook goed om je huid soepel en sterk te houden. Maar de allerbelangrijkste tip is toch wel voldoende water drinken en gezond eten. Twee liter water op een dag zorgt ervoor dat je huid niet uitdroogt en elastisch blijft. Daarnaast is het belangrijk dat je genoeg groenten en fruit eet. Niet alleen omdat de vitamines goed voor je zijn, de antioxidanten die erin zitten maken afvalstoffen onschadelijk en houden je huid lekker jong.

## Hoe kom je ervan af?

Als je eenmaal groeistrepen hebt, gaan deze helaas niet meer weg. Ze kunnen met de tijd wel lichter en minder zichtbaar worden. Er bestaat nog geen behandeling die de striae helemaal laat verdwijnen. Wel zijn er diverse methodes waarmee je de groeistrepen kunt laten vervagen. Wanneer je echt van je stretch marks af wil, kun je langs een schoonheidssalon of dermatoloog gaan en vragen naar deze methodes. Zij kunnen je professioneel advies geven over welke behandeling het best bij jou past. Zo kun je een skin peel krijgen waarmee de buitenste huidlagen worden verwijderd. Daarnaast zijn er nog tal van methodes met moeilijke namen, zoals microdermabrasie, fractionele laser, chemische peelings, endermologie en mesotherapie. De behandelingen zijn soms bijna even heftig als dat ze klinken. Niet om je af te schrikken, maar het is wel belangrijk om je goed in te lezen wanneer je dit overweegt. Gelukkig is er ook een veel leukere optie om de zichtbaarheid van je groeistrepen te verminderen: zonnen! Striae is namelijk minder goed te zien wanneer je bruin bent. Een goed excuus om een vakantie te boeken. Zorg wel dat je genoeg zonnebrand meeneemt en je je tijgerstrepen goed insmeert. Je huid is daar immers uitgerekt en dus dunner dan op andere plekken. Dat je tijgerstrepen hebt is één ding, maar eruitzien als een kreeft hoeft nou ook weer niet.