

HOE VERZORG JE JE HUID OPTIMAAL?

Een mooie huid begint bij gezond leven, een persoonlijk verzorgingsplan en zo nu en dan een massage. Drie experts delen hun visie op huidverzorging.

door MAROESJA DE RUYTER



MASSANIELLO BOGAERT

Education director bij Guerlain

'Hydratatie heeft topprioriteit, voor welke huid dan ook. Het is belangrijk om voldoende water te drinken en om vochtverzorgende crèmes te gebruiken. Dat kan één crème zijn die van alles wat doet, of een hele rits producten die elk huidprobleem afzonderlijk aanpakken. Je verzorging is optimaal als je die afstemt op je activiteiten. Woon je in de stad, werk je veel in de keuken? Dan heb je waarschijnlijk meer behoefte aan reiniging. Kom je vaak buiten? Dan is een SPF nog belangrijker. Dagcrèmes zijn er om te beschermen en te voeden, nachtproducten herstellen en verzachten. Hoe ouder je bent, hoe krachtiger je nachtverzorging mag zijn. Maskers die kunnen blijven zitten hebben mijn voorkeur, want bij de maskers die je afspoelt gaat een deel van de werking verloren en kan je huid trekkerig aanvoelen door de kalk in het water. Het ultieme beauty-ingrediënt? Dat hangt af van je huid. Wel geloof ik sterk in de helende werking van koninginengelei en honing.' *Meer informatie: guerlain.com/nl*

PAULA BEGOUN

Beauty-goeroe en oprichter Paula's Choice

'Je leeftijd is geen huidtype, dus vergeet speciale crèmes voor als je 20, 30 of 40 bent, dat is onzin. Welk soort huidverzorging je toepast, is afhankelijk van je huidconditie, behoeftes en het seizoen. Gouden regel: alles wat je op je huid aanbrengt, moet zacht, mild en het liefst effectief zijn. Huidverzorging zou een mix moeten zijn van antioxidanten, hydraterende en herstellende ingrediënten en – altijd! – een SPF. Vette huid? Gebruik dan heel vloeibare texturen, zoals dunne serums en lichtgewicht fluïdes. Een droge huid heeft meer behoefte aan lotions en (dikke) crèmes. Zonlicht, vervuiling, stress en een slecht eetpatroon leiden tot ontstekingsreacties. Soms zijn die omstandigheden lastig te vermijden, maar een gezonde levensstijl met voeding die rijk is aan antioxidanten, en het trouw aanbrengen van een SPF, werken al heel preventief.' *Meer informatie: paulaschoice.nl*

MARIE-JOSE PUTMAN-SCHUT

Eigenaar MJ schoonheidssalons

'Goede huidverzorging is maatwerk. Waar stoor je je aan? Dat je huid wat grauw is? Aan je rimpels? Na een huidanalyse kies ik meestal voor een combinatie van behandelingen die samen een kuur vormen. Zo is bindweefselmassage nogal hot. In mijn salons gebruiken we daarvoor het nieuwste apparaat van LPG, de Alliance. Met een apparaat kun je gecontroleerder werken dan met de hand. Het vermindert rimpels, verbetert je circulatie en zorgt dat je huid beter vocht vasthoudt. Verder luidt mijn advies: begin op tijd met goede huidverzorging. Het kan al een enorm verschil maken als je de juiste reiniging voor jouw huidtype gebruikt. Zodra je richting de veertig gaat, raad ik aan om regelmatig een bindweefselmassage te doen, al dan niet gecombineerd met een peeling. Een natuurlijke anti-aging-aanpak die ervoor zorgt dat je al snel een jaar of zeven jonger wordt geschat!' *Meer informatie: mjamsterdam.nl*