

Van de zon genieten zonder huidschade op te lopen, wie wil dat nou niet? Samen met gerenommeerde huidexperts geeft Leco de beste tips & tricks hoe je schade voorkomt, én zichtbare tekenen, zoals pigmentvlekjes, kunt herstellen.

TEKST ANNELOES TAS FOTOS LOREAL, E.A.

Het is alom bekend dat de zon, ofwel UV-straling, een behoorlijke impact heeft op een gezonde huidconditie en voor een versnelde huidveroudering kan zorgen. Huidexpert en onderzoeksarts **Jetske Ultee** zet zich al jaren actief in om iedereen meer bewust te maken van de schadelijke invloed van de zon op de huid. **Jetske**: "Zo'n 90% van de tekenen van huidveroudering, zoals rimpels, vlekjes en verslapping, ontstaat door de zon. Het is daarom belangrijk, ook als je nog geen last van zonschade hebt, elke dag een crème met een beschermingsfactor te gebruiken. Wat heel veel

mensen niet weten, is dat na zo'n twee uur de werkzaamheid van zonfilters afneemt. Als je buiten bent en de UV-index (sterkte van de UV-straling) is 3 of hoger, smeer je dan minstens elke twee uur opnieuw in." Ook de hoeveelheid zonnebrandcrème is volgens haar belangrijk. "Ik adviseer minstens een halve dessertlepel voor je gezicht. Breng je minder zonnecrème aan, dan ben je meteen ook minder goed beschermd." Volgens **Jetske** kan een hogere SPF ook een vals gevoel van veiligheid geven: "Mensen denken dat ze dan beter zijn beschermd en smeren zich minder goed en minder vaak in. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat deze groep mensen vaker verbrandt. Smeer je dan ook de hele dag goed in - of je nu een SPF 15, 30 of 50 gebruikt." Meer tips & tricks over veilig zonnen op www.dr-jetskeultee.nl. Informatie over de UV-index via www.knmi.nl.

Leco: "Ik kan meteen aan de huid aflezen of iemand in zijn jonge jaren flink heeft liggen bakken"

IT SHOWS...

Zonschade is te herkennen aan droogte, dofheid, rimpels, bruine vlekjes, verwijde bloedvaatjes en roodheid, maar ook aan een dikker wordende bovenste huidlaag. Leco: "Ik kan direct aan de huid aflezen of iemand in zijn jonge jaren flink heeft liggen bakken. Er is dan ook een groot verschil tussen de huidconditie van de 'oude generatie', toen mensen zich nog niet zo bewust waren van zonschade, en de huidjes van de jongere generatie. Men is de laatste jaren gelukkig veel beter op de hoogte wat voor schadelijke invloed de zon op de huid kan hebben. Met uitzondering van veel mannen dan, zij kunnen nog weleens laks zijn met smeren en een fikse zonnebrand oplopen. Na zo'n 'aanslag' op de huid weet je zeker dat je op latere leeftijd de rekening gepresenteerd krijgt." Er is zelfs een periode geweest dat het

de trend was om elke spat zon te vermijden, witter dan wit te blijven, maar de laatste tijd heerst er al meer een tendens van 'geniet van de zon, maar mat mate'. Leco: "Je hoeft het zonnetje niet te vermijden, het doet je ook goed qua vitamine D-aanmaak, maar zorg wel dat de huid van top tot teen beschermd is. Vergeet ook nooit je hals en decolleté mee te pakken, aangezien deze plek evenveel zon opvangt als je gezicht. De huid is daar ook dunner, dus kwetsbaarder voor uitdroging en dat zie je uiteindelijk terug in de vorm van rimpels. Vergeet ook niet de juiste voorzorg (scrubben, hydrateren) als je gaat zonnen, en de nodige nazorg, zoals een voedende verzorging na een dagje strand. Ik ben zelf een groot fan van exfoliëren: het is goed voor je huidconditie en houdt daarbij de zonnige tan veel langer fris en stralend."

Leco: "Vergeet nooit je hals in te smeren; die huid is dunner en dus kwetsbaarder"



FACE FRIENDLY

- **DNA-schade** door de zon, maar ook oxidatieve stress en uitdroging kun je voor zijn door te smeren met Sisley. De rijke formule bestaat uit edelweiss-extract, vitamine E en oliën van zonnebloemen, mango en sheabutter. **Sisley Super Soin Solaire Visage SPF 50+**, 60 ml, € 127,-

- **Beschadiging repareren**, dat is waar La Prairie haar jarenlange expertise op het gebied van cellulaire huidveroudering voor gebruikt. Ook zorgt de crème dat nieuwe celschade wordt voorkomen. **Swiss Suncare Cellular Anti-Wrinkle Cream SPF 30**, 50 ml, € 134,-

- **Verzorgend complex**. Een mix van vitamine E, glycerine en abrikozenuit zorgt dat deze crème een fluweelzacht laagje achterlaat. **Sensai Silky Bronze Cellular Protective Cream for face**, verkrijgbaar in SPF 15, 30 en 50. 50 ml, € 103,-

GEHEUGEN

HET IS EEN FEIT: je huid heeft een ijzersterk geheugen. Alle zonnebrandjes die je in je leven oploopt, kunnen tien tot twintig jaar na dato nog verschijnen in de vorm van rimpels en andere huidbeschadigingen of, erger nog, huidkanker. Volgens onderzoekers kan dit een verklaring zijn van de toename in huidkankerpatiënten, per jaar zo'n 13.500 in Nederland, vooral in de leeftijdscategorie 35 tot 50 jaar. Vaak heeft die generatie in hun puberteit nog liggen bakken tot ze 'een kreeftje' waren, omdat er in de jaren zeventig en tachtig helaas nog heel weinig bekend was over de schadelijke werking van de zon.

TAKE IT SLOW

Als je het bruiningsproces geleidelijk opbouwt, word je veiliger, maar ook mooier bruin; de sunny glow blijft langer hangen. Leco: "Ik ging in mijn jonge jaren altijd voor zo snel mogelijk bruin, bruiner, bruinst. Ik had toen nog - zoals zo veel mensen in die tijd - geen benul van de gevaren voor mijn huid. In die tijd dacht men ook nog dat je met een hoge beschermingsfactor niet bruin zou worden. Gelukkig weten we inmiddels beter. Afgelopen winter was ik een paar weken op zovakantie en ben ik begonnen met SPF 50 voor mijn gezicht en SPF 30 voor mijn lichaam. Doordat ik het heel geleidelijk opbouwde, werd ik langzaam steeds bruiner, en ik ben er nu nog opvallend lang diepbruin gebleven."

NET UIT HET LAB

Iedere zomer verschijnen er allerlei nieuwe zonproducten. Deze vielen ons op:

- **Sneller bruin**. Vichy Idéal Soleil heeft een nieuwkomer voor het lichaam: een heel makkelijk te gebruiken spray, die verrijkt is met Tyrosine en cafeïne, een magisch duo dat gedurende het zonnen de melanine-aanmaak bevordert, zodat je sneller een mooie tan krijgt. **Vichy Idéal Soleil, Tan Optimizing Hydrating Spray SPF 30 en 50**, 100 ml, € 24,95

- **Anti-zout**. Tijdens een dagje strand kan zowel zeezout als wind de huid ook behoorlijk uitdrogen en een trekkerig, jeukend gevoel uitlokken. Biotherm heeft een nieuwe formule ontwikkeld die een buffer opwerpt tegen zoutrestjes en 'windschade', zoals de **Spray Solaire Lactée SPF 15**, 200 ml, € 27,80

SLIM VOORAFJE

- **Tip**. Breng onder een zonnecrème altijd eerst een laagje van je favoriete serum aan. Hoe meer je de huid beschermt en voedt tijdens het zonnen, des te beter de huidconditie wordt bewaakt. Plus: een gezonde huid is ook beter in staat zichzelf te beschermen en te herstellen. Tip: breng Lancaster 365 Anti-Dark Spot Corrector op een gereinigde huid als basis voor **Lancaster Sun Control SPF 50+**, 50 ml, € 47,72

ZONSCHADE, WAT NU?

Een intensieve huidverbeterende behandeling kan schade zoals pigmentvlekjes doen verdwijnen. Claudia van der Lugt, gespecialiseerd in preventieve en cosmetische geneeskunde: "Microdermabrasie, LED en IPL zijn geschikt in geval van een vroeg stadium of een milde vorm van zonschade, de nieuwste Fractional CO2 lasertechniek geeft heel goede resultaten op duidelijk zichtbare, disperse tekenen van zonschade." Om subtiel aanwezige tekenen te verfraaien, adviseert Claudia een microdermabrasiebehandeling of -kuur, "Dit is een methode waarbij, door een 'zuig en slijp' techniek, microkristallen of een waterstraal de meest oppervlakkige huidlaag verwijderen. Alleen dode huidcellen die aan de oppervlakte liggen - waarin pigment is geconcentreerd - worden verwijderd. Door deze behandeling wordt het huidoppervlak direct gladder, de doorbloeding verbeterd en er ontstaat een egale tint." Er worden de laatste tijd ook steeds meer professionele apparaten voor thuis ontwikkeld. "Enerzijds vind ik dit een goede ontwikkeling en het is naar mijn idee de toekomst in huidverzorging. Ik wil er wel voor waarschuwen dat er een grens is aan wat men op eigen houtje thuis kan ondernemen qua huidverbetering en herstel. Enige bruine vlekjes of een paar gesprongen vaatjes in het gezicht lijken

"De nieuwste lasers geven goede resultaten op diepe tekenen van zonschade"

immers zo onschuldig, maar het is van groot belang eerst door een kundig arts of huidtherapeut te laten beoordelen of het gaat om een milde storing van enige zonschade of een huidafwijking die verder gaat dan het cosmetische aspect." Cosmetisch arts Leonie Schelke van Medisch Laser Centrum Amsterdam vult aan: "In Nederland zijn we nog niet zo 'laser minded' en wachten we vaak wat langer voor we een laserbehandeling overwegen. Er zijn echter diverse laser-, of lichtbehandelingen, ook wat betreft de intensiteit. Er is bijvoorbeeld een mildere IPL-behandeling. Dit is een lichtbehandeling zonder UVA en UVB, die oppervlakkige huidschade als couperose of pigment aanpakt. Voor mannen is dit ook een effectieve behandeling, zij hebben vaak minder fijne lijntjes, maar soms wel roodheid, pigmentvlekjes en een grovere huidtextuur gekregen." Meer informatie over de behandeling van zonschade: www.alizonne.nl en www.medischlasercentrum.nl



BODY-WIJZER

Wat betreft zonbescherming gaat het er vooral om wat je prettig vindt qua applicatie en gevoel op de huid. Zo blijkt uit onderzoeken dat het gemak en comfort zeer bepalend is hoe vaak je blijft smeren. En dat is het allerbelangrijkste.

- **Olie.** Behalve voedende en verzachtende eigenschappen heeft een zonneolie ook als voordeel dat het glanslaagje voor een optische verfraaiing van de lichaamscontouren kan zorgen. De huid lijkt bovendien meteen ietsje bruiner - altijd welkom op de eerste vakantiedagen. Nu ook in een hoge SPF! **Lancaster Sun Beauty Dry Oil Fast Tan Optimizer SPF 50.** 150 ml, € 31,67

- **Milk.** Van een verkoelende lotion tot een romigere melk; een crèmetextuur heeft altijd een extra verzorgende, kalmerende en hydraterende werking op de huid. Een milk of crème is vaak ook het prettigst als je van nature een droge, gevoelige huid hebt. **Dior Bronze Crème Protectrice Sublimante Corps SPF 30.** 150 ml, € 38,50

- **Sprays.** In de vorm van transparante neveltjes zijn sprays de laatste jaren sterk in opkomst. Ze trekken direct in, brengen makkelijk aan en je voelt niets op de huid zitten. Uit onderzoek blijkt ook dat mensen - met name mannen en sporters - sneller geneigd zijn zonproducten aan te brengen als de formule voor een onzichtbare bescherming zorgt. **Clarins Spray Sports UVA/UVB 15.** 150 ml, € 30.

WAT DOET WAT?

- **Plantaardige oliën**, met name notenoliën, worden steeds vaker in hoge concentraties in zonproducten verwerkt, vanwege de verzachtende, voedende en vaak ook beschermende werking die ze bezitten.
- **Glycerine en hyaluronzuur** zijn twee vochtbindende stoffen die de hydratatie in de huidlagen verbeteren. De stofjes zijn populair in huidverzorging, maar worden ook steeds meer in zonproducten verwerkt. Aangezien de zon de huid sterk kan uitdrogen, zijn werkstoffen met sterk vochtinbrengende eigenschappen van harte welkom.
- **Antioxidanten en vitamines**, zoals vitamine C en E zijn graag geziene ingrediënten in zonformules. Ze versterken het huidweefsel en remmen onderhuidse ontstekingen af, maar helpen ook het natuurlijke bruiningsproces. Hierbij spelen vooral antioxidanten als cafeïne en bètacaroteen een rol.

ROUTE DU SOLEIL

Ben je het type Anne Hathaway dat elk spatje zon vermijdt en het liefst de hele dag onder een parasol doorbrengt? Bedenk dat de huid in de schaduw evengoed UV opvangt; zand weerkaatst namelijk zo'n 80% UV-straling en het wateroppervlak scoort een dikke 50%. Je ligbedje naar het gras slepen, blijkt de beste actie, want gras kent een reflectie van 5%.



O DEAR!

Mocht je na het lezen van dit dossier nog twijfels hebben over goede zonbescherming... Misschien dat Lindsay, Donatella en Kim je kunnen overtuigen dat goed smeren echt geen overbodige luxe is!