

Vit ta

VITAMINES HEB JE NIET ALLEEN NODIG
VOORENGEZONDLIJF, MAAR OOK VOOR
EEN MOOIE HUID EN GLANZENDE HAREN.
GEZONDE TENNISSTAPEEN, MAAR ER ZIJN
OOK FIJNE VITAMINE PRODUCTEN WAAR
JE HUID HEEL BLIJ VAN WORDT.



MOOI



TIP VAN DE REDACTIE
Hoofdredacteur Brigitte:
 'Als je rookt of last hebt van stress, kan je lichaam wel wat extra vitamine C gebruiken. Ik slik sinds een paar maanden elke dag een supplement en merk dat mijn huid daar baat bij heeft. Die ziet er minder dof uit en volgens mij is mijn kaaklijn zelfs wat strakker geworden!'



(Aan)smeren

Er zijn veel crèmes met vitamines. Niet zo gek natuurlijk als je bedenkt dat deze werkstoffen mooiiedingendoenvoorjehuid. Maar om écht te kunnen profiteren van deze wonderstoffen, moet er wel voldoende van in een crème zitten. Van vitamine C bijvoorbeeld, heb je pas echt profijt wanneer er minimaal 5 procent van in de crème zit. En voor vitamine E zou dat minimaal 0,5 procent of liever nog 1 procent moeten zijn. Fabrikanten vermelden zelden of nooit de percentages van de verwerkte ingrediënten op de verpakking, maar ze zijn wel verplicht om de ingrediënten op volgorde van toegepaste hoeveelheid te zetten. Hoe hoger een ingrediënt in de lijst staat, hoe beter! Voor vitamines geldt dat je ze moet tegenkomen in de eerste helft van de ingrediëntenlijst. Wordt de vitamine als een van de laatste ingrediënten genoemd, dan is de werking ervan meestal te verwaarlozen.

WELKE LETTER DOET WAT?

A Vitamine A Dat deze vitamine de huid echt kan verjongen, is wetenschappelijk bewezen – en bij toeval ontdekt. Vitamine A-zuur werd in eerste instantie gebruikt voor de behandeling van acne, maar bleek als bijwerking een sterk anti-impunctie-effect te hebben. Vitamine A-zuur in hoge concentraties is alleen op recept verkrijgbaar. Het wordt wel toegevoegd aan crèmes, maar dan in lagere concentra-

ties. Op de verpakking zoek je naar retinoïne (vitamine A-zuur) of retinol, retinyl palmitate, retinyl linoleate of retinyl oleate.

B B-vitamines De verzameling B-vitamines is belangrijk om je huid én je haar gezond te houden. Op de verpakking vind je ze terug als thiamine, riboflavine, niacine of niacinamide, pantothenic acid, pyridoxine of biotine. Vooral niacine is een beetje om in

de gaten te houden: deze vitamine B3 maakt je huidbarrière sterker en voorkomt vochtverlies en droogterimpeltjes.

C Vitamine C Deze vitamine is nodig voor de aanmaak van collageen. Hij zorgt dus voor een stevige huid. Daarnaast kan vitamine C pigmentvlekken verminderen en is het een perfecte antioxidant. Vitamine C helpt dus om schade door de

zon te repareren. Op de verpakking vind je naast ascorbic acid ook vaak de afgeleide vormen: sodium ascorbyl phosphate, magnesium ascorbyl phosphate of ascorbyl palmitate.

E Vitamine E Ook vitamine E (tocopherol) is een sterke antioxidant. Deze stof helpt om UV-schade te herstellen en om de barrièrefunctie van je huid te versterken.

Aan tafel!

Je ziet ze tegenwoordig overal: superfoods. Volgens het Voedingsbureau bestaat superfood niet: de geclaimde gezondheidseffecten van superfoods zijn onvoldoende wetenschappelijk onderbouwd. Bovendien kan één voedingsmiddel niet alle belangrijke voedingsstoffen leveren die het lichaam nodig heeft. Als je gezond wilt eten, is variatie het toverwoord. Maar daar kunnen superfoods best een rol in spelen. Gooi een handje gedroogd superfruit door je ontbijt of snack ze tussendoor en je krijgt een flinke portie vitamines binnen. Zo zijn bijvoorbeeld bessen, granaatappelpitjes en goji bessen echte vitaminebommetjes.

Gezonde haren en nagels

Hoewel je haar en je nagels uit dood materiaal bestaan, hebben ze toch vitamines nodig om gezond te blijven. Voor de vorming van keratine, de stof waaruit je haar en nagels zijn opgebouwd, zijn vooral de B-vitamines belangrijk. Ze hebben allemaal een eigen rol, maar werken vooral samen. Heb je last van dof, poreus haar en breken je nagels steeds af, dan zou je een voedingssupplement met vitamine B-complex kunnen nemen. B-vitamines eten kan ook: dan moet je vooral vlees, vis, groente, fruit, volkoren producten en eieren op het menu zetten.

TUBE OF POT?

Het is niet zo simpel om vitamines stabiel en werkzaam te houden wanneer ze in een crème worden verwerkt. De meeste kunnen slecht tegen licht en zuurstof. Een vitaminecrème in een transparante, glazen pot zal daardoor eerder zijn werking verliezen. Donker glas is beter, een tube nog fijner en een luchtdichte pompflacon is helemaal ideaal.



MAMA'SVITAMINEBOMMETJES

- > Total Effects dagelijkse gezichtscreme € 22,36 van Olaz combineert vitamine B3, provitamine B5 en vitamine E om veroudering tegengaan.
- > Moisturizer € 49,95 van Uncover Skincare bevat 5% vitamine C, 5% niacinamide en 1% vitamine E: concentraties die écht werken.
- > Vitamine E Overnight Serum-In-Oil € 19 van The Bodyshop zorgt ervoor dat je wakker wordt met een perfect hydrateerde zachte huid.
- > D-Panthenol (vitamine B5) 550 mg € 12,90 van Etat Pur maakt droge en ruwe plekken weer zacht en helpt de barrièrefunctie van je huid te herstellen.
- > Pure Actives vitamine A+C+E € 39,95 van Collistar breng je met een pipetje aan. Enkele druppels zijn al genoeg om je huid te laten stralen.
- > Nourishing Vitamin capsules € 49,95 van Mineral Skin Cosmetics met vitamine A en E zijn een echt 'vitamineshotje' voor je huid.
- > Powerful Strength Line-Reducing Concentrate € 55 van Kiehl's bevat 10,5% vitamine C en heeft een peelendewerking. Dat geeft je collageenproductie nog eens een boost!
- > Vitamine E dagcrème € 3,99 van Kruidvat is een fijne non-sense crème die je gebruikt als de eerste lijntjes verschijnen.
- > Vitamin Boosterserum € 25 van Marbert zit bomvol vitamine C en maakt je huid frisser, gladder en zachter.
- > Turbo Booster C Powder € 31,06 van Philosophy is een poeder dat voor 99% uit vitamines bestaat. Je kunt het met je favoriete moisturizer mixen.
- > LiftActiv Advanced Filler € 34,95 van Vichy bevat een hoge concentratie retinol om diepe rimpels van binnenuit op te vullen.
- > Daily Vitamins Anti-Age Anti-Ox € 22,95 van Sans Soucis zet vitamine E plus druivenextract in om de stevigheid van je huid te verbeteren.

Slikken en... smeren

Het is een beetje een cliché, maar daarom niet minder waar: gezond eten is de basis voor een mooie huid. Want als je veel verse producten, groenten en fruit eet, krijg je alle beautyvitamines binnen. Helaas is het wel zo dat je lichaam die vitamines allereerst gebruikt voor je vitale functies. En nee: rimpels verminderen valt daar niet onder. Lukt het niet om elke dag gezond en gevarieerd te eten of wil je toch iets extra's doen voor je huid, dan kun je dagelijks een multivitamine slikken. Maar er zijn ook voedings-supplementen die speciaal zijn samengesteld om je huid, haar en nagels van extra voedingsstoffen te voorzien (Tegen Cellulaire Veroudering € 29,50 Innéov. Huid Haar & Nagel Complex € 20,99 De Tuinen). En als we het dan toch over voeding hebben: suiker is een grote vijand voor je huid. Het zet een proces in gang dat we 'glycatie' noemen. De suikers binden zich aan eiwitten en zorgen vervolgens voor ontstekingsreacties en celbeschadigingen. En dat levert dan weer rimpels en huidverslapping op. Een goede reden om suiker zoveel mogelijk te laten staan.

TIP VAN DE REDACTIE

Redactie-assistente Herma: 'Ik heb een tijdje een crème met vitamine E gebruikt, maar zag geen resultaat. Mijn schoonheidsspecialiste gaf me de tip om een crème met zowel vitamine C als vitamine E te gaan gebruiken, omdat die twee vitamines elkaar versterken. Ik krijg nu ineens vaak complimentjes over mijn huid!'