

## T-zone



De huid van je gezicht is niet op alle plekken hetzelfde. Sommige plekjes kunnen vetter zijn dan andere, zoals bij de neus of het voorhoofd, ook wel de T-zone genoemd. Voor een goede verzorging van je gezicht is het handig als je eerst je huidtype vaststelt. Maar dat is niet zo makkelijk als je denkt, want er zijn maar liefst 32 verschillende huidtypen! Een Amerikaans onderzoek van dr. Leslie Baumann laat zien dat 80 procent van de mensen het huidtype verkeerd inschat. En om het nog lastiger te maken: je kunt tegelijkertijd last hebben van een droge én een vette huid.

Tekst: Dr Jetske Ultee

### Talg

Met de T-zone wordt het gebied van het voorhoofd, de neus en de kin bedoeld. Deze onderdelen van je gezicht vormen als het ware de letter T. De T-zone bevat de meeste poriën in vergelijking met de rest van het gezicht. Via de poriën wordt huidvet (talg) over de huid

verspreid. Dat is nuttig, want talg zorgt voor een goede barrièrefunctie van de huid. Zonder talg wordt onze huid droog en vatbaar voor infecties en huidaandoeningen. Ook beschermt het ons enigszins tegen de schadelijke invloed van de zon. Bij een 'normale' productie van talg vloeit deze mooi uit over de huid.

Is dit proces niet in balans – bijvoorbeeld ten gevolge van hormoonschommelingen of door een opstapeling van dode huidcellen – dan kunnen poriën gaan verstopen. Ze worden daardoor meer zichtbaar. Blijft deze verstopping langdurig aanwezig, dan kan de poriewand wat gaan oprekken. Een zichtbare



porie is vaak een verstopte, en in de meeste gevallen een opgerekte porie. Vaak speelt aanleg ook een rol.

### Hoge talgproductie

De een heeft een hogere talgproductie dan de ander. Een verhoogde talgproductie zorgt ervoor dat je huid – of een bepaald gedeelte van je huid – wat vetter is. Bij sommige mensen is het overduidelijk dat de T-zone wat vetter is. Gedurende de dag gaat dit gebied steeds meer glimmen en druk je bijvoorbeeld je neus tegen glas, dan heb je wel meer dan een lepeltje afwasmiddel nodig om het glas weer schoon te krijgen.

### Verzorging

Iedere huid is anders en heeft een verzorging nodig die is afgestemd op het huidtype. Zo heeft een droge huid een andere verzorging nodig dan een vette huid. Maar wat moet je

adviseren als de T-zone wat vetter is en de wangen vrij droog zijn? Voor een vette huid, of vette delen van de huid, kun je alleen een toner met actieve ingrediënten gebruiken. Wees bij een vette huid, of vette delen van de huid, voorzichtig met een moisturizer. De huid kan er namelijk van gaan glimmen en de kans op het ontstaan van puistjes wordt groter. Wat je kunt doen, is het volgende: breng de toner aan op het hele gezicht en de moisturizer alleen op de normale of droge delen van de huid. Sommige mensen kunnen trouwens wél heel goed een moisturizer op de vette delen van hun huid smeren, zonder dat het een glimmende huid en verstopte poriën oplevert. Probeer het dus even uit. Let ook op de ingrediënten van een product. Een toner bevat vaak irriterende ingrediënten, zoals menthol, die de huid strak laten aanvoelen.

### Ingrediënten

Kies bij een vettere T-zone een product op waterbasis – aqua wordt als eerste genoemd op de ingrediëntenlijst van een product. Van de volgende ingrediënten is bekend dat ze de poriën kunnen verstoppen; bij een vette huid of een vettere T-zone kun je deze beter links laten liggen:

- coconut oil
- decaglyceryl decaoleate
- decyl oleate
- grape seed oil
- hexylene glycol
- hydrogenated lanolin
- isocetyl stearate
- isopropyl isostearate
- isopropyl lanolate
- isopropyl linoleate
- isopropyl myristate
- isopropyl palmitate
- isostearic acid
- lanolic acid
- myreth-3 myristate
- myristyl lactate
- myristyl myristate
- myristyl propionate
- oleic acid
- oleyl alcohol
- peach kernel oil
- sweet almond oil

- acetylated lanolin alcohol

De volgende ingrediënten zijn wel goed bij een vette huid of vette delen van de huid:

- vitamine C
- niacinamide
- zoethoutwortel extract
- groene thee
- papaja
- quercetine
- beta glucan
- salicylzuur
- cafeïne
- vitamine E

Het kan lastig zijn om je huid op de juiste manier te verzorgen, als je huid zowel droog als vet is. Met de bovenstaande tips kun je toch een goede verzorging samenstellen voor je huid. Succes!

*Jetske is onderzoeksarts cosmetische dermatologie, daarnaast heeft Jetske haar eigen huidverzorgingslijn, Uncover Skincare, en heeft ze haar allereerste boek uitgebracht: Dr. Jetske's Huidboek. In 2013 werd de campagne Smeer je in! gelanceerd*

