

Huidverzorging tijdens vakantie

Het lukt maar weinig vrouwen om met een frisse en stralende huid uit het vliegtuig te stappen. Hoewel slaapgebrek tijdens een lange vlucht wallen en een bleke huid veroorzaakt, zijn er ook andere oorzaken waarom vliegen een aanslag op je huid kan zijn. Gelukkig zijn er manieren om de schade te beperken of zelfs te voorkomen.

Tekst: dr. Jitske Ultee

Biologische klok

Uit onderzoek is naar voren gekomen dat het verstoren van je biologische klok door lange vlieguren ervoor kan zorgen dat je huid zich overdag minder goed kan beschermen tegen de schade van buitenaf. Theoretisch zou je huid dus door een jetlag versneld kunnen verouderen. Dit fenomeen treedt sneller op als je wat ouder bent; in je jonge jaren heeft je biologische klok veel minder moeite met deze omschakeling. Dit maakt het extra belangrijk om na een lange vlucht je huid te beschermen met een zonfilter en een crème met een hogere concentratie antioxidanten. Goede antioxidanten zijn bijvoorbeeld vitamine C (ascorbinezuur) en vitamine E (tocoferol).

Sprayen

Buiten het feit dat je huid het lastig vindt om zich aan het nieuwe ritme aan te passen, heeft je huid tijdens een vliegreis ook moeite om vocht vast te houden. De droge lucht in het vliegtuig droogt je huid razendsnel uit, waardoor deze vatbaarder is voor irriterende stoffen van buitenaf. Je huid kan dus na een lange vliegreis droog aanvoelen, maar er ook wat rood en vlekkelig uitzien. Ook dit valt voor een groot gedeelte te voorkomen. Houd je huid vochtig met een spray met water – gewoon kraanwater kan ook, maar bij de douane vinden ze een plantenspuit niet zo leuk. Verder kun je je huid ook insmeren met vaseline: dit is echt de kampioen op het gebied van vocht vasthouden!

Basics

Op je vakantieadres heb je vaak te maken met hoge temperaturen, veel zon en een variabele luchtvochtigheid. Wil je zonschade voorkomen – de oorzaak van rimpels en pigmentvlekken – dan is het beter om je huid naast een antizonnebrandcrème ook te beschermen met een crème met antioxidanten. Doe dit vooral als je een stedentrip maakt, want dan wordt je huid meteen ook nog eens beschermd tegen luchtvervuiling. Naast een antizonnebrandcrème

en een crème met antioxidanten mag een milde – bij voorkeur ongeparfumeerde – reiniger niet ontbreken in je reistas. Hiermee verwijder je aan het eind van de dag moeiteloos alle restjes vuil en zonnebrand van je gezicht.

Temperatuur en luchtvochtigheid

Ga je naar een land met hoge temperaturen en een hoge luchtvochtigheid, gebruik dan liever geen al te vette crème; dan is de kans namelijk groot dat je last krijgt van vochtbultjes. Een crème op waterbasis of een serum is dan voldoende. Ga je naar de kou of zit je veel in hotels dan krijg je zeer waarschijnlijk te maken met een lage luchtvochtigheid. In dat geval gelden de tips die ik al gegeven heb over huidverzorging tijdens vlieguren. Het kan verstandig zijn om in dat geval alleen 's avonds je gezicht met een cleanser te wassen; tweemaal daags je gezicht reinigen kan dan net te veel van het goede zijn!

Welke factor?

Nog een tip over de antizonnebrandcrème: tenzij je een extreem lichte huid hebt, is gebruik van een factor 15 of 30 vermoedelijk hoog genoeg. Het is vooral belangrijk om voldoende te smeren – een halve dessertlepel voor je gezicht – en de antizonnebrandcrème om de twee uur opnieuw aan te brengen.

Chloor

Maak je haar nat met kraanwater voordat je gaat zwemmen. Chloor kan zo veel moeilijker in je haren doordringen en het risico op beschadiging wordt een stuk kleiner. Zo voorkom je ook dat blond haar een groenige kleur krijgt na het baantjes trekken.

Uv-schade

En bescherm je haar

tegen de zon! Zet een petje op of gebruik een haarproduct met uv-beschermer. Hoe blonder het haar, hoe meer kans op schade. De haarpigmenten beschermen het haar namelijk. Je haar wordt niet alleen lichter, dof en pluizig van zon, veel uv-schade zorgt er zelfs voor dat je sneller grijze haren krijgt. Nooit gemerkt dat je meer grijze haren hebt ter plaatse van je scheiding? Daar heeft de zon ongemerkt de haarfollikels kunnen beschadigen. En het is echt waar, ook stress kan je grijze haren bezorgen!

Antizonnebrandcrème is niet alleen belangrijk voor je huid, maar ook voor je haar. Het beschermt je haar tegen UV-straling en voorkomt schade aan de haarstructuur. Het is vooral belangrijk om voldoende te smeren en de antizonnebrandcrème om de twee uur opnieuw aan te brengen.

