

LUX

'Binnen blijft alles zoals het is /
en buiten gaat alles voorbij' – Willem Wilmink

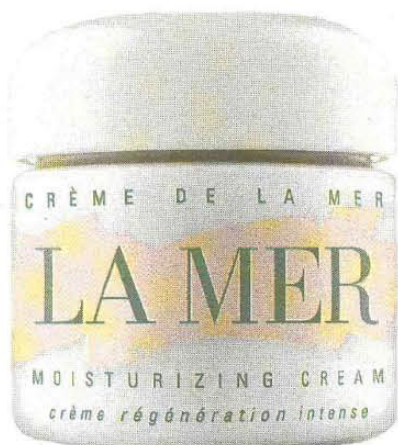
- 06 Lunchen met diamantair
Mike Asscher
- 08 De Spree in **Berlijn**,
rivier van de vrijheid
- 13 De **New Shoppingbag**
vernieuwd: in leer
- 14 Aan tafel bij een
Romeinse thuishok



Hoop
uit een
potje

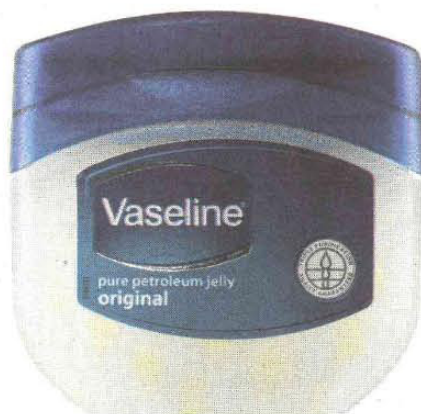
4 LUX verhaal van de week

De cosmetica-politie over ...



Crème de la mer, 250 euro/ 60 ml

Zelfbenoemd 'cosmetica-politie' Paula Begoun (zie kader pag. 5) is vernietigd over dit product. Het ingrediënt zeevier bevat weliswaar anti-oxidanten en heeft ontstekingsremmende eigenschappen, maar het is volgens haar een goedkoop doorsnee ingrediënt. De samenstelling is verder voor een groot deel gelijk aan die van het ouderwetse blik Nivea.



Vaseline, 1,96 euro/ 100 ml

Vaseline is pure petrolatum. Dit ingrediënt heeft volgens dermatologen onterecht een slechte naam. Het heeft een hydraterende eigenschap en is geschikt voor het verzorgen van de droge en gevoelige huid.



Lancôme Primordiale, 80,50 euro/ 50 ml

Volgens Paula Begoun een slecht product vanwege de lage concentratie van goede ingrediënten. Omdat de crème in een pot zit, verliezen de ingrediënten hun werking ook nog snel, door het voortdurende contact met zuurstof.



Kiehl's, Ultra Facial Moisturizer SPF 15, 19 euro/ 75 ml

Volgens Paula Begoun beschermt de zonnefilter van dit product niet voldoende tegen UVA-stralen. Verder bevat het de ingrediënten oxybenzone en propylene glycol die je volgens onderzoeksarts Jetske Ultee beter kunt mijden.



Clinique, Turnaround Concentrate Visible Skin Renewer, 47,45 euro/ 30ml

Paula Begoun vindt dit een goed product vanwege de anti-oxidanten en vitaminen die erin zitten en omdat het geen parfum bevat. Wel vindt ze het product te duur.



Resist van Paula's Choice, 26,95 euro / 60 ml

Bevat anti-oxidanten, vrij van parfum en kleurstoffen



Olaz Professional, 33 euro/ 30 ml

Goedgekeurd door Paula Begoun vanwege het relatief hoge aantal anti-oxidanten en omdat het in een tube zit.



Estée Lauder, Advanced Night Repair Concentrate Recovery Boosting Treatment 98 euro/ 30 ml

Een uitstekend product, volgens Paula Begoun, vanwege de hoge concentratie anti-oxidanten. Wel noemt ze het te duur.



Uncover Skincare, Moisturizer, 49,95 euro/ 50 ml

Bevat relatief hoge concentratie vitamine C, vrij van parfum en kleurstoffen

Een potje anti-onzincrème

Monique Snoeijen zoekt een anti-rimpelcrème die werkt. 'Dokter, u moet me helpen.'

5 slechte ingrediënten

Parfum is de grootste veroorzaker van huidallergieën. **Alcohol denat** kan de huid uitdrogen of irriteren.

Oxybenzone zit vaak in Amerikaanse zonnebrandcrèmes, wordt in het bloed opgenomen en is mogelijk hormoonverstorend.

Mint-achtige stoffen als mint, eucalyptus en menthol geeft fris gevoel, maar veroorzaakt vaak irritatie.

Citrus-achtige stoffen kunnen irritatie en pigmentvlekken veroorzaken.

Bron: jetskeullee.nl

5 goede ingrediënten

Vitamine A-zuur heeft bewezen anti-verouderings-effect. Moet voorzichtig worden gebruikt, anders kans op irritatie. Resultaten op lange termijn onbekend.

Vitamine C voorkomt schade door de zon en werkt tegen oppervlakkige pigmentatie, versterkt de huid en helpt bij acne en rosacea. Nadelen: in hoge concentraties kan vitamine C de huid irriteren. Verliest snel zijn werking als het in contact komt met zuurstof.

Niacinamide werkt hydraterend, beschermend, kalmerend. Verwijderd heel licht dode huidcellen. Helpt ook tegen schilfertjes, acne en oppervlakkige pigmentatie. **Petrolatum** herstelt vochtbalans. Kans op allergische reacties is heel klein.

Glycolzuur haalt dode huidcellen weg en is hydraterend. Werkt alleen bij een concentratie van meer dan 5 procent. Verbeterd de vochtbalans van de huid en helpt tegen pigmentvlekken.

Bron: Prof. A. Goossens, jetskeullee.nl

M

huisarts moet mij helpen. „Vitamine A-zuur, dokter. Ik moet vitamine A-zuur. Snel. Het hoeft nog niet te laat te zijn.”

Vitamine A-zuur is volgens dermatologen – als je het met beleid gebruikt – een echte anti-rimpelcrème. Het is eigenlijk een middel om hardnekkige acne mee te behandelen, maar het vermindert ook rimpels en pigmentvlekken en maakt de huid stralend en glad. Dat is allemaal wetenschappelijk bewezen. Het kost bijna niets. Twaalf euro voor een tubetje. Maar het is helaas een geneesmiddel en dus niet vrij verkrijgbaar.

„Nou, mevrouw, wegwijs mijn huisarts, „u heeft geen anti-rimpelcrème nodig hoor.” Hij heeft trouwens nog nooit van vitamine A-zuur gehoord. „Wilt u weten hoe u een gladdere huid kunt krijgen?“, zegt hij en strijkt met zijn hand over zijn kin. „Elke dag scheren.”

Volgende patiënt.

Voorlopig blijf ik dus aangewezen op de anti-verouderingsproducten uit de cosmetica. Ik troost me met de gedachte dat ze tegenwoordig zo knap zijn. Tussen al die producten bij de parfumerie zal toch wel één potje voor mijn huid te vinden zijn dat de tijd tot stilstand kan brengen. Al is het maar een beetje.

Maar hoe vind je zo'n crème? Ze zijn met zoveel. En ze zijn vaak zo duur. En soms lichten ze de boel op. Dan doen ze niet wat ze beloven, of erger: ze veroorzaken juist huidproblemen. Af en toe krijg je de aanvechting om dan maar gewoon met vaseline te smeren.

Niet doen, zeggen de dermatologen die ik om advies vraag. Niks mis met vaseline, maar er zijn tegenwoordig heus betere crèmes die de huid gladder en frisser kunnen maken. „Dat is echt geen fabeltje hoor“, zegt dermatoloog An Goossens van Universitair Ziekenhuis Leuven. Professor Goossens deed onderzoek naar allergieën als gevolg van cosmetica. Eén op de drie van haar patiënten heeft

een huidallergie als gevolg van een cosmetica-product. Als zij zegt dat crèmes ook goed kunnen doen voor de huid, dan is het zeker waar. „De resultaten zijn niet revolutionair“, zegt Goossens, „maar met crèmes kun je ervoor zorgen dat de huid frisser oogt en dat lichte pigmentvlekken en fijne rimpeltjes minder zichtbaar worden“. Maar hoe weet je als consument welke crèmes dat doen? Aan de andere kant van de telefoon laat Goossens een diepe zucht horen. „Dat is heel, heel moeilijk.”

Dappere poging

Wetenschappelijk bewijs – dat zou helpen. Sommige cosmeticamerken doen tegenwoordig een dappere poging hun product op wetenschappelijke wijze te laten testen. Zoals Olaz. In de *British Journal of Dermatology* van februari 2011 vind ik het artikel 'A randomized, controlled comparative study of the wrinkle reduction benefits of a cosmetic niacinamide/peptide/retinyl propionate product regimen vs. a prescription 0,02% tretinoin product regimen'. Dat ziet er veelbelovend uit. In dit artikel wordt de werking van Olaz Professional, een nieuw anti-rimpelproduct, vergeleken met vitamine A-zuur. Uit onderzoek onder 200 vrouwen blijkt dat Olaz Professional even effectief zou zijn als vitamine A-zuur, maar minder bijwerkingen heeft, zoals een droge of schilferige huid. Als dat toch eens waar is. Dan heb ik de heilige graal gevonden.

Maar het artikel gaat me boven de pet. Ik heb NRC-wetenschapsredacteur Wim Köhler nodig. Hij neemt het onderzoek mee naar huis en stuurt de volgende dag een lange mail waarin hij niet zozeer gehakt maakt van het onderzoek, maar er wel een paar flinke deuken inslaat. Hij heeft kritiek op de onafhankelijkheid en de methodologische opzet. „Kortom“, besluit hij zijn mail, „Olaz heeft er veel aan gedaan om goed uit dit zelfbedachte onderzoek te komen. Maar of het nu echt zo is dat de Olaz-crème gelijk presteert met vitamine A-zuur maar met minder bijwerkingen, dat is niet helemaal duidelijk.”

Veilig en effectief

Waarom bestaat er eigenlijk geen consumentenorganisatie voor cosmetica-gebruikers? Een onafhankelijke organisatie die cosmetica-producten keurt en stickers 'Veilig en effectief' op potjes plakt. Zo'n gek idee is dat niet. De cosmetica-industrie is een van de grootste industrieën van de wereld. En crémekopers in het duurdere segment smeren tijdens hun leven al snel een modaal jaarsalaris weg. Maar welke cosmetica-klant leest voor het afrekenen de tekst op de verpakking? Jetske Ultee vindt het onbegrijpelijk dat cosmetica-

consumenten niet beter de ingrediëntenlijsten bestuderen. Ultee is onderzoeksarts en hoofd huidtherapie van de Velthuis Kliniek, de grootste privékliniek voor plastische chirurgie in Nederland. Ze is „geschokt over de onzin“ die sommige cosmeticamerken verkopen. Op haar blog deelt ze haar verontwaardiging. Haar recentste bijdrage gaat over „onzinnige ingrediënten“ als diamant, goud en kaviar.

Maar er zijn dus ook ingrediënten die werken, zegt Ultee. En ze geeft me het artikel 'De waarheid over vrij verkrijgbare anti-verouderingsproducten' uit de *Aesthetic Surgery Journal*. Daarin staan de huidverbeterende eigenschappen beschreven van verschillende vitaminen, anti-oxidanten en fruitzuren. Maar als ik het artikel aan collega Wim Köhler laat lezen, tempert hij mijn enthousiasme. „De auteurs doen erg hun best om aan de besproken vitaminen en andere stoffen positieve effecten toe te schrijven. Maar het zijn bijna allemaal onderzoeken op huidcellen en stukjes huid. Die zeggen niet veel over wat de stoffen bij echte mensen doen.“ Gelukkig staan in het boek *Cosmeceuticals* van de toonaangevende Amerikaanse dermatoloog Zoe Draelos plaatjes van echte mensen. Zoals de foto's 'voor' en 'na' van een vrouw die een jaar lang een crème met vitamine C op haar gezicht smeerde. Het resultaat is overtuigend: een gladdere huid met minder vlekken.

Ultees advies bij de aanschaf van een huidverzorgingsproduct is simpel: „Lees de ingrediëntenlijst.“ Zitten er slechte ingrediënten (zie kader) in? Niet doen. Zitten er wel goede ingrediënten (zie kader) in, maar is de crème verpakt in een potje? Ook dan is de aanschaf een slecht idee. „Als bij een product met anti-oxidanten lucht komt, dan kleurt de crème meteen bruin. Dat dat bij veel crèmes in een pot niet gebeurt, betekent dat de concentratie werkzame stoffen verwaarloosbaar is.”

Hier moet ik wel iets bij vertellen: Jetske Ultee verkoopt zelf producten met „goede ingrediënten“. Ze zitten in een flesje met een pompje. „Mijn huid is erg gevoelig en ik moest altijd een hele zoektocht ondernemen naar spullen met de juiste ingrediënten“, zegt ze. „Die crèmes zijn wel te vinden, maar dan is de concentratie van die stoffen weer heel laag. Toen ben ik ze zelf maar gaan ontwikkelen.“ Ultee – 39 en moeder van vier kinderen – heeft, eerlijk is eerlijk, een onwaarschijnlijk perzikhuidje. Ze smeert haar eigen producten. En ze heeft onlangs een fronsrimpel laten platspuiten. Maar vooral: ze schrijft voor zichzelf receptjes uit voor vitamine A-zuur. „Een wondermiddel“, zegt ze. Ik zal op zoek moeten naar een andere huisarts.

Cosmetica-politie

In de Verenigde Staten hamert 'cosmetics cop' Paula Begoun er al jaren op dat consumenten de ingrediëntenlijsten van verzorgingsproducten moeten bestuderen.

Haar cosmeticagids *Don't Go to the Cosmetic Counter Without Me* is een bestseller. Haar website beautypedia.com is een handig hulpmiddel om zin van onzin te onderscheiden. Paula Begoun heeft ook een eigen lijn verzorgingsproducten: **Paula's Choice**