

'Laat zien wat je hebt', zegt men weleens. Maar lijntjes, deukjes, vlekjes en andere tekenen van huidveroudering, verstoppen we veel liever.

Roken, niet goed passende bh's, te heet douchen, zonschade en vervuiling hebben een negatief effect op onze huid. En dat geldt in het bijzonder voor die van hals en decolleté. Gelukkig valt daar best wat aan te doen. Met een beetje liefde en aandacht wordt uw huid er een om trots op te zijn.

IN DE VERDEDIGING

Wist u dat meer dan tachtig procent van huidveroudering wordt veroorzaakt door de zon? "De huid van hals en decolleté wordt door de meeste mensen nauwelijks beschermd," zegt Dr. Jetske Ultee, onderzoeksarts cosmetische dermatologie, verbonden aan de *Velthuis Kliniek*. "Voor ons gezicht gebruiken we foundations of crèmes met SPF, maar onze hals slaan we vaak over. Jammer, want die schade is goed te voorkomen door dagelijks een crème met bescherming tegen zowel uv-A als uv-B te gebruiken." Hoe hoger de factor hoe beter?



Ultimate Push Up Bra
€ 39,95 (Maidenform).

"Nee hoor," zegt Jetske. "Factor 15, of liever factor 30, is prima. Hogere factoren zijn eigenlijk niet nodig."

STAP 1: REINIGEN

De huid van hals en decolleté is erg kwetsbaar omdat deze dunner en gevoeliger is. Het beste is om die huid op dezelfde manier te reinigen en te verzorgen als het gezicht, en met dezelfde middelen. "Huidverzorging en reinigers voor het gezicht moeten mild zijn en dus vrij van irriterende bestanddelen," vertelt Jetske. "Langdurige en chronische irritatie van de huid kan deze versneld doen verouderen." Eindig altijd met een plens koud of lauw water. Dat houdt de huid mooi stevig.

STAP 2: PEELEN

Verlos de huid wekelijks van dode huidcellen met een peeling. Dit zorgt voor een goede doorbloeding en laat de huid stralen. Vermijd scrubcrèmes met grove korrels, scrubhandschoenen en -borstels voor onder de douche. Deze kunnen minuscule huidbeschadigingen veroorzaken, die later opduiken in de vorm van rimpels. Ga liever voor een peeling op fruitzuur- of glycolzuurbasis.

STAP 3: VERZORGEN

Naast de speciale crèmes en lotions voor hals en decolleté zijn ook gezichtscremes geschikt. Masseer ze lekker in na een bad of douche. Maak de masserende beweging altijd naar buiten toe, in een opwaartse, ronddraaiende beweging. Dat verstevigt de huid en werkt bovendien ontspannend.

Grof geschut

Werken smeren en masseren echt niet meer? Dan zijn er een aantal behandelingen die kunnen helpen.

- Laser en radiofrequentiebehandelingen werken goed bij een verslakte huid. Maar daar hangt wel een prijskaartje aan. Zo'n € 900, afhankelijk van het te behandelen gebied.

Laat u vooraf goed adviseren bij een erkende kliniek.

- **Grauwe huid?** Een professionele peeling kan de huid gladder maken. Deze wordt vanaf zo'n € 75 bij veel klinieken en salons aangeboden.
- **Zijn de kreukels met geen strijkijzer meer glad te krijgen, dan kan**

Carboxytherapie (CO₂-therapie) uitkomst bieden. Met prikjes wordt koolstofmonoxide onder het huidoppervlak aangebracht. Gaat misschien wat ver, maar het resultaat is een verjongde en gladde huid. Vanaf € 150 per behandeling.
Meer info: www.warimpel.nl

Voorkomen en genezen

Naast zonnebescherming zijn ook crèmes met antioxidanten een goed preventief middel tegen huidveroudering. "Antioxidanten vangen vrije radicalen die ontstaan door bijvoorbeeld roken, vervuiling of de zon," vertelt Jetske. "Vrije radicalen maken ons DNA stuk en zorgen voor een verouderde huid. Een topper is vitamine C, bij voorkeur in combinatie met vitamine E. De werking van vitamine C is uitgebreid onderzocht: het maakt de huid mooier en sterker."