

A black and white close-up portrait of a woman with her hair pulled back, looking directly at the camera with a slight smile. Her right hand is resting against her cheek. The lighting is soft and directional, highlighting the texture of her skin and hair.

KAREN VAN EDE - BEAUTY DIRECTOR

SKIN

Een compleet naslagwerk over je huid en huidverzorging

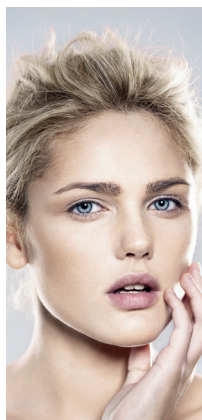
SKIN

Een compleet naslagwerk over je huid en huidverzorging



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD



Inleiding: Kennis is macht, en beauty 6

1. En welk huidtype heb jij? 9

2. Tips, trucs en sterke verhalen 27

3. Huidproblemen, nee bedankt! 47



4. Rimpels en andere tekenen van
huidverandering zijn geen ziekte! 71

5. Alles over huidverzorging 91

6. Van facial tot facelift 131




7. Groene cosmetica, een verhaal apart 163

8. Huid in de zon en ander (minder lekker) weer 191

Register 221

KENNIS IS MACHT, EN BEAUTY



Wat leuk dat je dit boek gekocht of gekregen hebt, of misschien wel geleend. Het betekent dat je nieuwsgierig bent, een fijne eigenschap. Want al zijn overal om je heen reclameboodschappen voor een mooie(re) huid, artikelen over crèmes en praat je met vriendinnen ongetwijfeld over puistjes of rimpels, dat wil niet zeggen dat je weet hoe jouw huid in elkaar zit. Er zijn dan ook niet veel boeken die dat op een aardige manier uitleggen zonder plaatjes van enge aandoeningen, eigenlijk meer bedoeld voor specialisten. Andere boeken zijn gemaakt om meer producten van een bepaald merk te verkopen (gesponsord dus), boeken met een tunnelvisie.

De huid is je grootste orgaan! Je ziet haar iedere dag in de spiegel! Het is waar andere mensen als eerste naar kijken, samen met je ogen en je tanden. En: je huid is je zomer- en winterjas, die lekker moet zitten, goed moet aanvoelen. Je huid is ook sensueel, aaibaar, en tegelijk een modeaccessoire, dat je zo kunt opmaken en uitdossen als jij wilt.

Vandaar dat ik dit boek wilde maken. Ik zeg niet dat je het in één ruk zult uitlezen. Want hier en daar ga je de diepte in, bij wat lijkt op een ingehaalde biologie- of chemieles. Je kunt echter niet snappen hoe je huid werkt als je niet weet wat huidcellen zijn, en welke je moet pleasen voor een fijne, zachte huid. Dit boek is ook

een naslagwerk. Om dingen in op te zoeken. Ook handig als je wilt gaan bloggen. Of meer wilt weten over rimpels, de invloed van zon op je huid, of Botox. Je kunt ook opzoeken welke stoffen in cosmetica ertoe doen, en of het nu wel of niet handig is om een aparte oogcrème te kopen. En hé, moet je je huid überhaupt wel insmeren?

Tijdens mijn werk als beauty-editor en het maken van talloze artikelen voor alle grote bladen (*Yes, Viva, ELLE, Cosmo, RED, Grazia, VOGUE*) kwam ik enorm veel wetenswaardigheden tegen over de huid, die ik met plezier voor je gebundeld heb. Of je nu vijftien bent, vijfendertig of vijfenzeventig: je huid is een kostbaar bezit en wat mij betreft, blijft dat altijd zo.

Ga lekker bladeren en lezen, en doe je voordeel met alles wat ik zelf ook eens heb opgestoken. Kennis die je vervolgens kunt delen met je vriendinnen, je moeder, je dochter of je volgers, of gewoon op een verjaardag. Kennis is macht, en in dit geval dus ook beauty. Je bent nooit te oud om wat te leren en mooier te worden, nietwaar?

Karen

Color me beautiful


Er is behalve in kleur ook verschil in de opbouw van een donkere, gele en witte huid. De donkere huid is wat dikker, en heeft meer en grotere huidcellen die collageen aanmaken. Collageen is samen met elastine het elastiek van de huid. De donkere huid is dus soepeler, en krijgt pas veel later rimpels dan de witte, die helaas al gaat rimpelen rond de dertig jaar. De gele Aziatische huid is ook dikker, en heeft een meer compacte dermis dan de blanke huid. Dat betekent dat deze huid minder snel droog wordt, en ook pas veel later rimpels krijgt. Maar de Aziatische huid is extra gevoelig voor pigmentvlekken, en de donkere huid kan pigmentvlekjes krijgen na een beschadiging. Zo heeft iedere huidskleur iets leuks, én wat te zeuren.

Ha lekker, zon!

Dermatologen beschuldigen UV-stralen (UV-A en UV-B en sinds kort ook infrarood licht/warmte) ervan de huid sneller te verouderen. UV zou voor 90% schuldig zijn aan vroegtijdige huidveroudering. Te veel zon maakt de huid dikker, rimpelig en leerachtig. Te veel zon manifesteert zich later ook in pigmentvlekjes, die je er ouder uit laten zien dan je bent. Dat heet 'photo-aging', te voorkomen met een spf, ander woord voor 'sun protection filter' ofwel zonnefactor. Maar zon is ook lekker, daarover later meer, en we hebben zon ook nodig. Daarbij is zon echt niet de enige vijand van de huid.

Wegwezen!

Want wat je ook moeten weten, is dat de huid een zuurgraad heeft, een zuur laagje geproduceerd door de talgkliertjes, dat samen met een beschermende barrière van dode huidcellen en vetten (in totaliteit 'het natuurlijk beschermend laagje' van de huid) slechte bacteriën en schimmels buiten houdt. De pH van de huid, ander woord voor die zuurgraad, hangt af van wat je eet, je huidverzorgingsroutine en de producten die je daarbij gebruikt. Gemiddeld is de zuurgraad van een gezonde huid 5,5. Als de zuurgraad te laag is, kan dat huidproblemen opleveren, zoals acne of

- 
- A close-up photograph of a woman's face, showing her eyes, nose, and lips. She has long, straight brown hair. The background is plain white.
- Een donkere huid een iets lagere pH-waarde heeft?
 - Een dieet met veel groenten de huid minder zuur maakt, en groene juices de huid dus meer alkalisch maken, gezonder.
 - Alcohol in sterke drank of wijn de huid uitdroogt, en rood kan maken, of zelfs vlammend rood! Alcohol breekt bovendien de vitamines af die goed zijn voor je huid.

wist je dat!...

VAN FACIAL
TOT FACELIFT

6

Een tak van de beauty-industrie die steeds groter wordt is die van de professionele huidverzorging. Niet alleen de schoonheidsspecialiste, ook de cosmetisch arts en plastisch chirurg hebben wel een paar ideetjes voor de verbetering of het onderhoud van jouw huid.

Van zeep naar facelift

De dames Rubinstein, Arden en Lauder waren dus de grondleggers van de moderne cosmetica, en ondertussen was daar Hollywood, een bron van inspiratie voor de cosmeticamakers. En een goudmijn voor wie de filmsterren en hun fans mooier kon maken dan ze in het echt waren. De make-up die in films werd gedragen verplaatste zich naar de straat, maar moest er ook weer af. Hygiëne werd een groot gegeven, en zeep een bestseller. In de jaren erna werden gezondheid, wetenschap en beauty een drie-eenheid. Ver voor die tijd waren de eerste experimenten met plastische chirurgie voor verfraaiing van het uiterlijk al gedaan. Eh... niet helemaal zonder ongelukjes.

Lekker griezelen met plastische chirurgie

De geschiedenis van de plastische chirurgie is eeuwenoud. De oude Grieken en Romeinen wisten al hoe ze met wonden om moesten gaan om littekens zoveel mogelijk te vermijden, en ogen en oren waren de eerste lichaamsdelen waaraan door de Chinese chirurgen (150 A.D.) gesleuteld werd. In de geschiedenis van de



Je huid kun je niet kopen, die krijg je mee, en samen word je oud. Onderweg wil je je huid zo goed mogelijk verzorgen. Als je jong bent, moet je je huid nog een beetje leren kennen. Wat kun je er wel en niet op smeren? Wat doet dat puistje-met-slechte-timing daar, en wat te doen bij felle zon of vrieskou? Als je ouder bent, wil je je huid graag zo gezond mogelijk doen lijken, en intussen houd je er al zoveel van, dat rimpels je een doorn in het oog zijn.

Als beautyredacteur van vrouwenbladen houdt Karen van Ede zich al jaren met de huid bezig, en uit haar notities ontstond dit boek. Informatief, hier en daar *nerdy*, neutraal, vol weetjes en tips. Het leest als een tijdschrift, maar hoort in de boekenkast. Want net als je huid gaat dit boek je leven lang mee.

Karen van Ede schrijft al 25 jaar voor diverse vrouwenbladen, van *ELLE* tot *Grazia* en *VOGUE*.



NUR 453
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

