

santé

Volg je hart

Word je van koolhydraten echt dik?
Dit zijn de feiten & fabels

Openhartige brief van een dochter:
'Zeg dat je ook van mij houdt, mama'

De zomer maakt je mooier!
En zo houd je die glans lang vast

Weg met die rimpels
Alle remedies op een rijtje

HELP! Mijn man is seksverslaafd

Trend
Wandelen op je blote voeten

Win een camera met je vakantiefoto



Om het verlies aan stevigheid te beperken, kun je bindweefsel- en lymfemassages ondergaan

Kijk voor meer informatie over rimpels op www.huidinfo.nl.

De beste methodes volgens deze experts:

Dr. Rafaella Gregoris gelooft in het gebruik van actieve stoffen met 100% werkzame ingrediënten. Haar theorie: laat weg wat de huid niet nodig heeft. Zij ontwikkelde daarom Bakèl, dit is een lijn met meestal maar een paar ingrediënten per product. Het maakt de fluids ook heel geschikt voor de gevoelige huid die snel verouderd.
Bestseller: Lactobionic Anti-oxidant Formula, € 145.

Dr. Howard Murad gaat uit van de holistische benadering en combineert huidverzorgingsproducten met uitgekiend eten, voedingssupplementen en een gezonde anti-agingleefstijl. Hij noemt deze methode de *Inclusive Health Philosophy*. De Amerikaanse dermatoloog werkt op dit moment aan zijn derde boek.
Bestseller: Youth Builder Dietary Supplement, € 78.

Volgens cosmetica-expert Paula Begoun is het dagelijks dragen van een hoge SPF de beste verdediging tegen veroudering. Daarnaast zweert ze bij het dun houden van de opperhuid met (glycol- of melk)zuren maar haalt ze zelf ook regelmatig een prikje botox. Ze gelooft dat de huid alleen met grove middelen zoals vitamine A-zuur tot verzorging kan worden aangezet; helaas is de huid van veel mensen hier te gevoelig voor.
Bestseller: Weekly Resurfacing Treatment with 10% Alpha Hydroxy Acid, € 28,95.

Dr. Fredric Brandt, Amerikaans dermatoloog en werkzaam in zijn klinieken in New York en Miami, is zichtbaar fan van botox en fillers. Voor diegenen die nog niet zo ver zijn, schreef hij twee boeken en ontwikkelde hij een hightech huidverzorgingslijn. Madonna is een van zijn beroemde klanten.
Bestseller: Lineless Lines No More For Lips Filler & Volumizer, € 29.

Bij Medik8, het merk dat apotheker Elliot Isaacs eind vorige eeuw oprichtte, staat *microneedling* centraal. Met een roller waarop minuscule naaldjes zitten, wordt in een bepaald patroon over de gerimpelde huid gerold. De gedachte is: de huid ziet de miniprikjes als wondjes en gaat als de wiedeveerga genezen waardoor en passant de rimpels worden uitgedrukt.
Bestseller: Titanium Dermastamp vanaf € 20,95 en Firewall Broad Spectrum Antioxidant € 80. <

Verkoopinfo
3Lab www.ilmocosmetics.nl
Bakèl www.dandyiop.com
Biodroga www.beautyservice.com
Decléor www.decleor.nl
Dr. Brandt www.skincare.nl
Dr. Murad www.muradshop.nl
GoodSkin Labs is te koop bij Douglas
H2O Plus is te koop bij ICI Paris XL
Medik8 www.medik8shop.nl
Paula Begoun www.paulaschoice.nl
Restylane www.restylane.nl en www.restylaneshop.nl
SkinTyte via Els van Gogh 035 - 523 12 62
Vichy en La Roche-Posay zijn te koop bij de apotheek

tekst: Sylvia Platjouw | beeld: Getty Images, Hollandse Hoogte