

## Pijn is niet fijn: voorkom zonnebrand

Heerlijk, die zon op de huid! Maar teveel zon maakt haar rood en pijnlijk. Dit is het makkelijkst te voorkomen door de huid met kleding te bedekken. Met blote armen op de fiets of een dagje strand? Er zijn vele crèmes, lotions, gels en

sprays die de huid beschermen. Kies de beschermingsfactor die past bij je huid, je geplande activiteiten en de actuele zonkracht. De huidtherapeut informeert je over je huidtype en geeft zonadvies - ook bijvoorbeeld bij acne of eczeem.



# Zomer, zon & de huid

**Wat is het toch dat de zomer in ons prikkelt? Die wens om van elk moment te genieten en de energie uit iedere zonnestraal te benutten? De juiste zorg en aandacht voor de zomerse huid versterken dat stralende gevoel.**

NEDERLANDSE VERENIGING VAN  
HUIDTHERAPEUTEN



## Goede huidverzorging als basis

Zon, wind en water kunnen de huid uitdrogen. Dan voelt ze droog en strak aan en ziet ze er al snel wat grauw en schilferig uit. Wat is voor jouw huid de beste verzorging en welke producten passen het beste bij jouw werk en hobby's? De huidtherapeut adviseert.

### Dit doet je huid voor jou

De huid is ons grootste orgaan. Ze beschermt ons tegen invloeden van buitenaf; bijvoorbeeld door bacteriën en virussen buiten te sluiten. Onze lichaamstemperatuur blijft mede op peil door de bloedvaten en zweetklieren in de huid en onze huid voorkomt natuurlijk dat vocht uit ons lichaam verdamppt. De vele zenuwen in de huid zijn belangrijk in het contact met onze omgeving; ze registreren warmte, druk en pijn.

## 10 Zomerzontips

1. Geniet van de zon, maar voorkom overmatige blootstelling en verbranding.
2. Verblijf elke dag maximaal een kwartier in de zon zonder anti-zonnebrandmiddel om voldoende vitamine D aan te maken.
3. Bescherm je hoofd, oren, nek en ogen; draag beschermende kleding als je niet speciaal aan het zonnebaden bent.
4. Smeer bij langdurig verblijf buiten je onbedekte huid in met een zonbeschermingsproduct (met UVA- en UVB-bescherming) met een beschermingsfactor die voor jou geschikt is. Doe dit royaal en herhaal dit na twee uur of vaker bij sterke transpiratie en ook na het zwemmen.
5. Laat je huid geleidelijk wennen aan de zon. Houd rekening met je huidtype. Ga niet langdurig zonnebaden tussen 12.00 en 15.00 uur.
6. Pas extra op met zonnen als je jonger bent dan 18 jaar, omdat je huid dan nog in ontwikkeling is. Houd baby's en kinderen tot 1 jaar uit de directe zon.
7. Ga direct uit de zon als je huid vreemd reageert met bijvoorbeeld uitslag, jeuk of erg snelle verbranding en raadpleeg een arts.
8. Als je een huidaanandoening hebt, vraag dan zonadvies aan een huidtherapeut of aan je behandelend arts.
9. Er is geen verschil tussen de straling van de zon buiten en die van de zonnebank. Op de zonnebank krijg je ongeveer evenveel zon als in de zomer aan de Middellandse Zee.
10. Wanneer je gebruik wilt maken van een zonnebank, volg dan altijd het advies en de aanwijzingen van de zonneconsulent op. Het gebruik van zonnebanken is alleen toegestaan aan personen van 18 jaar en ouder. Mensen met Huidtype 1 worden sterk afgeraden om gebruik te maken van zonnebanken. Draag op de zonnebank altijd een goedgekeurde beschermingsbril voor je ogen.

## Dág ontsierende haren!

Wie neemt niet graag voorgoed afscheid van ontsierende haren? Informeer eens naar de mogelijkheden van elektrische epilatie en van IPL of laser; de keuze is afhankelijk van de haar- en huidskleur.

Bij IPL of laser gebruikt de huidtherapeut licht met een heel specifieke golflengte. Bij een bepaalde golflengte neemt het donkere haarpigment de energie uit het licht in zich op als warmte. Dit geleidt door de haar naar de haarwortel en die gaat door de warmte stuk. Bij een andere golflengte gaan de bloedvatjes rondom de haarwortel kapot, waardoor deze afsterft. In beide gevallen komt de haarwortel, en dus de haar, niet meer terug. Voor blonde, grijze en rode haren is de oplossing: elektrische epilatie. Daarbij gaat er een minuscuul naaldje in het haarzakje; een elektrisch stroompje vernietigt dit haarzakje. De haren worden zo zwakker en dunner en verdwijnen uiteindelijk. Beide methoden vernietigen de haar in de huid en vragen een deskundige behandeling op maat.

**Jouw Stralende Zomer start op de Lekker in je Vel Dag: 8 juni 2013 12-15 uur bij:**