

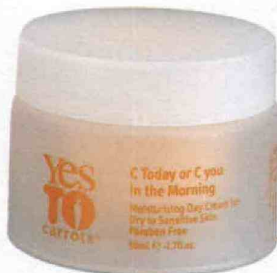
A close-up photograph of a young woman with dark hair pulled back, smiling broadly. A single green apple is balanced on top of her head. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Gezonde

Potjes kiwi, flesjes
appel, tubes
komkommer...
Niet alleen het
éten van groente
en fruit is goed
voor ons. Ook
de huid kan zo'n
oppepper vol
vitamines goed
gebruiken.

tussendoortjes (voor uw *huid*)

Wortel, tomaat, komkommer, en allerlei tropische vruchten zijn een inspiratiebron voor chemici die nieuwe formules voor verzorgingsproducten ontwikkelen. Deze groente- en fruitsoorten zitten vol stoffen die de cellen in ons lichaam beschermen. Voor de huid zouden ze in theorie dus hetzelfde moeten doen. Maar welke stof doet wat?



Vitamine C

Het is een fabel dat citrusvruchten van alle groentes en fruit de meeste vitamine C bevatten. In kiwi's, spruiten en groene kool bijvoorbeeld zit nóg meer vitamine C.

Wat doet vitamine C?

Vitamine C is een echte lichaamsreiniger, die zorgt voor de afvoer van alles wat het lichaam niet meer nodig heeft. Bovendien heeft de vitamine een zeer positieve invloed op ons immuunsysteem.

Vitamine A

Vitamine A is ook wel bekend als retinol. In principe neemt uw lichaam vitamine A op uit voedsel als vlees, zuivelproducten, vis en eierdooiers. Maar het lichaam kan deze vitamine ook zelf aanmaken met behulp van caroteen. Dit is een oranje kleurstof die onder andere te vinden is in peen, zoete aardappel en gele en oranje fruitsoorten.

Wat doet vitamine A?

Vroeg u als kind waarom wortels zo gezond waren, dan kreeg u vast weleens als antwoord: "Ooit een konijn met een bril gezien?" Vitamine A (caroteen uit wortel) zorgt namelijk voor een goede werking van de ogen en speelt een belangrijke rol in de strijd tegen nachtblindheid. Maar de

vitamine is ook van groot belang voor ons afweersysteem en staat daarom ook wel bekend als de 'anti-infectie' vitamine.

Waarom smeren?

Vitamine A die u via de voeding binnenkrijgt zorgt voor een goede opbouw van de huid. Vitamine A uit een potje (kijk of het ingrediënt retinol op de verpakking staat) zorgt voor de aanmaak van collageen, en gaat het ontstaan van pigmentvlekken tegen.

Welk potje?

De hele lijn van het cosmeticamerk Yes To Carrots (vanaf € 6,95) zit tjokvol bètacaroteen. Het is onder andere verkrijgbaar bij Sephora, Etos en De Tuinen.

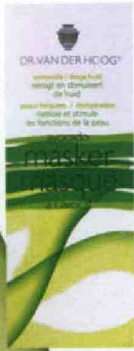
Waarom smeren?

Vitamine C is niet alleen een krachtige antioxidant die de cellen gezond houdt. Ook zorgt de vitamine voor de aanmaak van collageen, dat op zijn beurt weer zorgt voor een stevige en elastische huid. Bovendien maakt het de huidskleur fris en egaal.

Welk potje?

Dr. Hauschka's Bodyolie Citroen Lemongrass (€ 15,35) verstevigt de huid die naar cellulite neigt en ruikt heerlijk!





B-vitamines

Vitamine B, ook wel vitamine B-complex genoemd, is een verzamelnaam voor acht vitamines die belangrijk zijn voor onze stofwisseling.

Wat doen ze?

Misschien is de vraag wat ze niet doen hier beter op zijn plaats. B-vitamines zorgen voor de verbranding van koolhydraten, eiwitten en vetten. Maar ook de aanmaak van bloed is afhankelijk van vitamine B.

Waarom smeren?

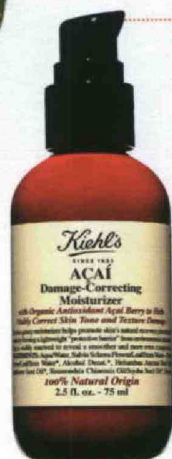
Inwendig zorgen B-vitamines voor een mooie huid, sterke nagels en een gezonde haargroei. In natuurlijke producten vindt u ze in alles waar avocado-olie in verwerkt zit. De meest voorkomende vorm van vitamine B in reguliere cosmetica is het ingrediënt niacimide. Het versterkt de huidbarrière en door de licht exfoliërende werking maakt het de huid glad en stevig. Ook wordt het gebruik van niacimide aangeraden aan mensen met acne of rosacea, omdat het een kalmerende werking heeft.

Welk potje?

Avocado masker van Dr. van der Hoog reinigt intensief zonder het natuurlijk evenwicht van de huid te verstoren en stimuleert het optimaal functioneren. Pure avocado-olie is onder andere verkrijgbaar bij uw drogist of via www.biocosmetica.nl.

Wat zijn vrije radicalen?

Vrije radicalen zijn schadelijke moleculen die ontstaan door verbranding van calorieën. Ze zijn mede verantwoordelijk voor huidveroudering. Gelukkig heeft het lichaam een fantastisch systeem om vrije radicalen te 'vangen' en ze onschadelijk te maken. Dit systeem voert zijn werk uit met behulp van antioxidanten die voor een deel uit onze voeding komen. Heel belangrijk dus, al die antioxidanten!



Omega vetzuren

Omega is een groep meervoudig onverzadigde vetzuren. Het lichaam kan vetzuren niet zelf aanmaken, maar we halen ze onder andere uit boter, vette vis en noten.

Wat doen ze?

Omega vetzuren hebben ontstekingsremmende eigenschappen en verhogen de algemene weerstand tegen ziektes. Verder spelen vetzuren een belangrijke rol bij het zuurstoftransport in ons lichaam en bij verschillende stofwisselingsprocessen.

Waarom smeren?

Vetzuren houden de huid in evenwicht en sommige kunnen zelfs verlichting geven bij acne. Als ingrediënt is teunisbloemolie hier een goed voorbeeld van.

Welk potje?

Açaí damage correcting moisturizer van Kiehl's (€ 50) bevordert het natuurlijke herstel van de huid en helpt bij het repareren van oxidatieve schade aan de huid, zoals een oneven huidtoon.



Vitamine E

Vitamine E is een antioxidant. Een zeer belangrijke vitamine dus, want antioxidanten beschermen het lichaam tegen celvernietigende vrije radicalen.

Wat doet vitamine E voor u?

Vitamine E beschermt de cellen tegen veroudering en maakt vrije radicalen in ons lichaam onschadelijk. Ook speelt vitamine E een rol bij de aanmaak van rode bloedcellen en het in stand houden van spier- en ander weefsel. Deze vitamine is bovendien belangrijk voor de weerstand.

Waarom smeren?

Vitamine E wordt vaak voorgeschreven na operaties ter bevordering van littekenherstel. In crèmes werkt vitamine E goed, als antioxidant omdat het de crème zelf beschermt tegen berf.

Welk potje?

De zachte bodycrème *Olijfolie AOC Provence* van Yves Rocher (€ 13) is een voedende crème voor het hele lichaam die is verrijkt met olijfolie uit de Provence. Heerlijk voor de droge huid. Plakt niet. (www.yvesrocher.nl)

Komkommer

U hebt vast weleens gehoord dat er 'niets' in een komkommer zit. Onzin natuurlijk. Ook al zitten er in een komkommer weinig belangrijke vitamines en mineralen, hij bevat wel dát waar we echt niet lang zonder kunnen. Vocht! Bovendien heeft komkommer ook huidhelende eigenschappen. Is de huid wat geïrriteerd? Leg er een schijfje komkommer op. Het verzacht meteen.

Wat doet komkommer?

In ons lichaam stimuleert komkommer de darmen, nieren en de huid om optimaal te kunnen functioneren.

Waarom smeren?

Omdat de pH-waarde van komkommersap gelijk is aan die van onze huid, wordt er in producten speciaal voor de gevoelige huid dankbaar gebruik van gemaakt.

Welk potje?

Cucumber cleansing milk (€ 5) van *The Body Shop* verwijdert overtollig vet, make-up en onzuiverheden, zonder de huid uit te drogen. Daarnaast bevat deze reiniger ook biologische *Community Trade*-sojaolie, die de huid helpt vochttekorten weer aan te vullen. Geschikt voor alle huidtypen.

