

Harper's BAZAAR

NEDERLAND
NOVEMBER 2017
€ 6,99

interviews
SCHOLTEN & BAIJINGS
REESE WITHERSPOON

**WARM &
ZACHT**
DE BESTE BREISELS
EN BROEKPAKKEN

**NIEUWE
TREND**
BEAUTY OP BASIS
VAN DNA

CARICE

LUCHT HAARHART
BIJ WILFRIED DE JONG



HOE BLIJFT JE HUID SOEPEL IN DE WINTER?

Drie experts delen
hun tips voor een soepel,
zacht vel.

DE DOKTER

Jetske Ultee, onderzoeksarts cosmetische dermatologie en oprichter van Uncover Skincare:

Zodra de luchtvochtigheid in huis lager is, droogt je huid sneller uit. Een droge huid is gevoeliger voor huidirritaties en pukkeltjes, bovendien oogt hij dof-fer. Pak de luchtvochtigheid in huis aan, op de oude vertrouwde manier, met waterbakken op de verwarming. Hydrateer je huid daarnaast met een moisturizer. Liefst meerdere keren per dag. Wacht niet tot je huid trekkerig voelt, dat heeft invloed op de conditie van je huid: op den duur ontstaan er meer rimpels. 's Avonds kun je als extraatje een dunne laag vaseline of (pure) plantaardige olie over je crème aanbrenge. Dan zijn er de voedingssupplementen, al is de werking ervan op de huid lastig vast te stellen en is het verstandig ze per persoon af te stemmen. Voedingsstoffen met een cosmetisch effect, Nutriceuticals, zijn niet voor iedereen nodig. Wel is er bewijs dat je huid baat heeft bij het slikken van hyaluronzuur (120mg/dag).

Meer informatie op www.dr-jetskeultee.nl

DE AYURVEDA-EXPERT

Victoria Hyndman, Ayurveda-expert en yogadocent:

'Mijn advies is het toepassen van Abhyanga, een dagelijkse massage voor je huid die je zelf toepast. Ik noem het de Ayurvedische levensverzekering voor je huid. Voordat je onder de douche gaat, masseer je je van top tot teen in met pure sesamolie, bijvoorbeeld met Kama Ayurveda Organic Sesame Oil. Geef extra aandacht aan je gewrichten en maak lange, strijkende bewegingen over je armen en benen. Idealiter laat je de olie een half uur intrekken. Als je vervolgens onder de douche stapt dringt de olie, dankzij het warme water, goed door tot alle huidlagen. De massage is niet alleen goed voor je huid, maar kalmeert ook je geest en maakt je meer geaard. Zorg ook dat je via je voeding olie binnenkrijgt. Liefst sesamolie, die zwaarder is en verwarmende capaciteiten heeft. Beperk droge dingen zoals crackers, het gaat er immers om de droogte in je systeem te bestrijden. Met behulp van rijkere substanties komt je lichaam weer in balans.' *Meer informatie op www.toryhyndman.com*

DE SCHOONHEIDSSPECIALIST

Mary Berkhuisen, schoonheidsspecialist bij Retreat in Rotterdam:

'Zodra je voelt dat je huid een maatje te klein wordt, is het tijd voor een winters huidverzorgings-arsenaal. Te beginnen bij een cleanser. Kies een balm of cleanser op oliebasis, die je huid voedt. Gun jezelf verder vaker een facial in de winter. De stofwisseling in je huid verloopt dan namelijk trager, dus een extra prikkel is welkom. Met onze Royal Fern behandeling krijg je 90 minuten *me-time* en stimuleren we de collageen- en elastinevezels. We gebruiken een extract van de varenplant, die een herstellende, anti-verouderende werking heeft en de huid tegen UV-licht beschermt. Dat het schadelijke effect daarvan gewoon doorgaat in de winter, willen we nog wel eens vergeten.' *Meer informatie op www.retreat.nl*

TEKST MAROESJA DE RUYTER, FOTOGRAFIE GETTY IMAGES

