



In Japan is een collageensmoothie bij het ontbijt al net zo normaal als het aanbrengen van een dagcrème

Het segment nutricosmetica, ofwel pillen vol huidvriendelijke voedingsstoffen, dijt steeds verder uit. Het principe: wat een crème aan de buitenkant doet kun je van binnenuit ondersteunen met voedingsstoffen die de diepere huidlagen spekken. Deze aanpak is in de VS en in Aziatische landen al langer populair. In New York vliegen prijzige skinsupplementen van bekende doktersmerken net zo hard over de counters als gewone cosmetica. En in Japan is een collageensmoothie bij het ontbijt al net zo normaal als het aanbrengen van een dagcrème. De vraag is: kun je er echt huidverouderingstekenen mee voorkomen? Elian Brenninkmeijer, dermatoloog bij Centrum Oosterwal

Alkmaar: 'Het blijft lastig te bepalen of en welke supplementen wel of niet werken. Er zijn geen keiharde bewijzen, maar wat we wel zeker weten, is dat huidveroudering vanaf je dertigste begint, de leeftijd waarop je huid ook van nature met een voedingsstoffentekort te maken kan krijgen. Ik geloof zeker dat je met gezonde voeding en de juiste supplementen het herstellend vermogen van de huid van binnenuit kunt versterken. Feit is bijvoorbeeld dat je huid vitamine C nodig heeft om het huidversterkende collageen aan te maken. Het transport van deze vitamine naar je huidcellen neemt rond je dertigste af, dus dan kan het helpen wat extra vitamine C te slikken. Maar ook dan geldt: hoe weet je hoeveel C effect heeft?

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is maximaal 2000 mg per dag. In de VS ligt dat maximum veel hoger: die verschillen zijn gigantisch. Van vitamine E bijvoorbeeld, belangrijk om de effecten van zonschade te beperken en de werking van C te versterken, is in de VS een extra dosis van 1000 mg toegestaan; in Nederland maar 250 mg. Ook omega-3-vetzuren zijn momenteel populair. De Gezondheidsraad heeft geconcludeerd dat de vetzuren EPA en DHA gunstig zijn voor de vaatwanden en tegen ontstekingsreacties in het lichaam. Logischerwijs zou dat kunnen doorwerken in je huid. Maar verwacht van supplementen niet dat ze je huid "jong" houden: ze kunnen het verouderingsproces hooguit iets vertragen.'



Smeerbare vitaminen

- **Een vitaminedcocktail voor je huid:** A, B, C en E, hyaluronzuur, blauwgroene algen en antioxidanten. *Pure & True Infuse Multivitamin Crème*, (60 ml) € 54,- www.ecofavourites.com
- **Verbetering van je huidstructuur** is de focus van het *Vitamin Serum* van Sans Soucis, met een hoge dosis E, B en H, die het herstel van beschadigd huidweefsel ondersteunt. (30 ml) € 32,50
- **'If you can't eat it, don't put it on your skin'** zegt dr. Alkaitis, die een holistische, *raw food proof* huidverzorgingslijn ontwikkelde. Alle producten zitten boordevol plantaardige werkstoffen. *Vanaf* € 49,95 via *C. Cosmetics & Care*
- **Een boost tegen een doffe teint:** *Pure Actives Vitamine A, C + E* van Collistar. (30 ml) € 39,50
- **Flavonol uit cacao stimuleert de bloedcirculatie**, wat zorgt voor een

frissere teint en een goed transport van voedingsstoffen. *Josh Rosebrook Cacao Antioxidant Mask* (60 ml) € 65,- www.purebeautyboutique.nl

- **Superfruits als granaatappel, cranberries en papaya** zijn in hoge concentraties verwerkt in de nieuwe reinigingsserie van Payot, bijvoorbeeld in de biologisch afbreekbare reinigingsdoekjes met cranberry. *Vanaf* € 12,-

- **De helende eigenschappen van honing en koninginengelei** worden al eeuwen gebruikt. Het inspireerde Guerlain tot een honingserum als *cure jeunesse*. *Abeille Royale Huile de Soin* (30 ml) € 85,-

- **Omega-3 vind je niet alleen meer in voedingssupplementen**, maar nu ook in Biotherm's nieuwe serum *slash* olie voor de nacht. Maakt de huid soepel en glad. *Blue Therapy serum-in-oil* (30 ml) € 69,-



5 KEER ONMISBAAR

Van de 1001 voedingsstoffen zijn er een aantal 'onmisbaar' voor een goede huidconditie. Je komt ze tegen in crèmes én supplementen.

- **VITAMINE C** Het gehalte vitamine C in je huid wordt aangevallen door stress, roken en uv-straling. Minimale blootstelling aan de zon kan het C-gehalte al met een derde verlagen. Tip: supplementen die C vertraagd afgeven (zoek naar 'time-release') zorgen ervoor dat je lichaam de vitamine geleidelijke afgeeft, zodat ze ook langer in de cellen blijft.
- **VITAMINE E** Bekende huidvitamine die vochtverlies in de opperhuid voorkomt en lipiden (vetten) aantrekt, wat prettig is voor een droge, ruwe huid. E bestaat uit acht verschillende, in vet oplosbare stoffen, waarvan alfa-tocopherol (ook van nature in de huid aanwezig) de meest actieve is. Voor

Extra voeding, nu!
Hoe zie je dat je huid behoefte heeft aan iets extra's?

- Extreem droge huid, trekkerig gevoel.
- Langzame heling van wondjes in je gezicht.
- Ruwe plekjes op je wangen, neus of kin.
- Irritaties als roodheid en een branderig gevoel.
- Onrust, zoals overmatige talgproductie (glimplekken) en onzuiverheden.

E geldt - in tegenstelling tot vrijwel alle andere vitaminen - dat de natuurlijke variant tot twee keer meer effect heeft dan de synthetische. E zit onder andere in plantaardige oliën, noten en bladgroenten.

• **POLYPHENOLEN** Deze chemicaliën uit planten bevatten krachtige antioxidanten (flavonoiden). Kom je tegen in groene thee, druiven en granaatappel. Ze kunnen vrije radicalen (die huidveroudering in de hand werken) afvoeren en versterken beschadigde cellen.

• **CO-ENZYM Q10** Een in vet oplosbare antioxidant die van nature zit opgeslagen in de celwanden. Als het gehalte afneemt, worden de cellen minder actief. Q10 kan eventueel bijdragen aan het actief blijven van de celfuncties.

• **N-ACETYL-D-GLUCOSAMINE** Een bestanddeel van hyaluronzuur (van nature in de huid, zorgt voor het vasthouden van vocht) en momenteel een *hot topic*. Uit meerdere onderzoeken blijkt dat deze stof (als supplement) de hydratatie van de huid kan verbeteren, wat de ontwikkeling van lijntjes helpt te voorkomen.



Antioxidant-shotjes

Huidsupplementen kunnen een crème nooit vervangen; net zoals een multivitaminepil niet de voedingswaarde van een bord verse groenten kan verslaan. Verwacht niet één-twee-drie resultaat, reken eerder op een paar maanden.

- Van Hollandse bodem: Oolaboo, een merk dat skincare en bijbehorende supplementen in één pakketje samenstelt. Gericht op specifieke wensen,

zoals hydratatie, nachtverzorging en anti-aging. Vanaf € 41,- www.oolaboo.nl

- 'Tegen Cellulaire Veroudering' is de naam van de supplementen van Innéov, een samenwerking tussen L'Oréal en Nestlé. Met hesperidine, een flavonoid die de werking van vitamine C versterkt en kwetsbare cellen beschermt. Hesperidine beschermt bijvoorbeeld ook de schil van citrusvruchten tegen

schadelijke invloeden die de groei belemmeren. € 29,50, via de apotheek

- De Amerikaanse dr. Perricone, al jaren groot voorstander van nutricosmetica, heeft meerdere kuren, zoals Total Skin & Body, een kuur van dertig dagen met afgepaste portiezakjes. Met onder andere *biotine* voor sterkere haar, sterkere huid en nagels, vitamine C en E, en antioxidanten voor de huid én

extracten uit waterkers, cacao en kurkuma. € 105,50 www.babassu.com

- Er zijn ook oliën met extra voedingsstoffen of antioxidant-shotjes die je aan een glas water kunt toevoegen. *Intellimune Oil* van Intelligent Nutrients (130 ml € 58,-), *Pure Inventions Antioxidants Fruit Extracts* (60 ml € 30,-) en *Vitamin E Olie* van de Tuinen (74 ml € 14,99).