

Spiekbriefje: welke huidverzorging heeft jouw huid echt nodig, in 4 vragen

Beantwoord de vier vragen over je eigen huid en zie welke stappen je nodig hebt en welke producten je gerust kunt laten staan.

La Bécasse
Schoonheidssalon & nagelstudio

Spiekbriefje: welke huidverzorging heeft jouw huid echt nodig, in 4 vragen

Verzorg jij iedere dag jouw huid maar je weet eigenlijk niet of je de goeie dingen doet? Dan is dit spiekbriefje echt iets voor jou!

In de winkel en online wordt je overspoeld met producten. Dit potje belooft dit, dat potje belooft dat. En soms koop je iets en dan blijkt het je toch niet te geven als wat ze je beloven.

Ik loop in vier vragen met je mee. Je beantwoordt ze over je eigen huid, je kruist aan wat je herkent en daarna zie je welke stappen jouw huid nodig heeft. Pak er even een momentje voor, een spiegel en liefst je badkamerplank erbij. Je bent er een kwartiertje mee bezig.

Vraag 1: is jouw huid droog of vochtarm?

Dit is bijna altijd de eerste vraag en ook meteen de vraag waar het vaakst mis gaat. Droog is een huidtype dat vetten mist, vochtarm betekent dat het water mist. Dit kan bij elk huidtype kan voorkomen, zelfs bij een vette huid.

- Mijn huid voelt 's ochtends overal trekkerig en ruw
  Overal, dus ook op je neus en voorhoofd. Dan wijst het richting een droge huid, die vetten tekort komt.
- Mijn wangen trekken, maar mijn T-zone voelt juist vet
  Dat is het klassieke beeld van een vochtarme huid. Je huid probeert het tekort aan water te compenseren met meer talg.
- Ik zie fijne lijntjes rond mijn ogen die er 's avonds erger uitzien dan 's ochtends
  Droogterimpeltjes. Die komen door vochttekort en kunnen verminderen of zelfs verdwijnen zodra je de vochtbalans herstelt.
- Mijn huid glimt, maar voelt tegelijk oncomfortabel
  Ook vochtarm. En dan koop je dus geen rijke voedende crème, maar iets dat water vasthoudt.
- Let op: veel vrouwen denken droog en zijn vochtarm
  Een echt droge gezichtshuid komt veel minder vaak voor dan gedacht. vaak koop je dan de verkeerde crème.

Vraag 2: is dit lijntje van droogte of van verlies van stevigheid?

Dit maakt een wereld van verschil in de aanpak, omdat droogte simpelweg iets anders vraagt dan stevigheid en dus een totaal ander product nodig heeft.

- Trek je huid voorzichtig een klein beetje strak bij je ooghoek
  Verdwijnt het lijntje meteen en komt het later op de dag weer terug, dan is het hoogstwaarschijnlijk droogte.
- Blijft de lijn zichtbaar, ook als je de huid strak trekt
  Dan gaat het om verlies van stevigheid. Daar help je je huid mee met werkstoffen die collageen en elastine stimuleren, niet met alleen een crème voor het vochtbalans.
- Voelt je huid slapper aan dan een paar jaar geleden, vooral langs je kaaklijn
  Rond je veertigste en vijftigste neemt de talgproductie af en wordt de huid dunner en minder elastisch. De routine die vroeger prima werkte, past nu niet meer.
- Zie je beide
  Dat kan heel goed. Herstel dan eerst de vochtbalans. Zolang je huidbarrière uit balans is, neemt je huid de werkstoffen uit je andere producten toch niet goed op.

Vraag 3: welke stappen heb je echt nodig?

Dit is de basis. Zes stappen, en je hebt ze niet allemaal nodig.

- Reinigen
  Altijd. ’s Avonds sowieso, maar ’s ochtends ook — je huid maakt ’s nachts talg aan en dat moet er ’s morgens gewoon af. Zonder goede reiniging werkt de rest van je routine veel minder effectief.
- Lotion
  Altijd. Dit brengt je huid terug in balans na het reinigen en bereidt hem voor op wat erna komt.
- Serum
  Als je een doel hebt: meer vocht, meer stevigheid, minder pigment. Kies hier dan één serum voor uit. Gebruik die ene serum als een kuur. Pak daarna pas het volgende probleem aan.
- Oogcrème of oogmasker
  Als je lijntjes rond je ogen ziet. De huid daar is dunner en vraagt iets anders dan je gezichtscrème.

- Dagcrème of nachtcrème

  Altijd. Een vochtarme huid wil iets lichts dat water vasthoudt, een droge huid wil iets Rijkers met voedingsstoffen.

- SPF

  Elke dag, ook in de winter als je buiten bent. Zonneschade is de grootste veroorzaker van huidveroudering die je zelf kunt tegenhouden.

- En dan houd je het hierbij

  Want, wanneer je de producten op de juiste manier gebruikt, haal je er ook het beste resultaat uit.

Vraag 4: gebruik je ze in de goede volgorde?

De volgorde bepaalt of een product zijn werk überhaupt kan doen. Je gaat van de kleinste molecuul naar de grotere.

- Reinigen

  Voor iedere huid een ander soort. Dat kan een milk zijn of een gel of een crème maar natuurlijk ook een Michelair-water. Waar wordt jij blij van?

- Lotion of toner

  De lotion kun je met een fijne nevel over je gezicht sprayen. Ik gebruik zelf nooit een watje, maar als jij dat liever doet, kan dat natuurlijk ook.

- Serum

  De kleinste molecuul eerst, voor een betere opname van je huid.

- Oogcrème

  Zet kleine stipjes crème rond je ogen en mond, masseer het daarna zachtjes in. Gebruik hierbij gerust drukpunten — zo ondersteun je de tere oog huid nog beter.

- Dag- of nachtcrème

  Gebruik echt 2 verschillende crèmes één specifiek voor de dag en één specifiek voor de nacht. Overdag wil je jouw huid voeden maar ook beschermen en 's nachts wil je jouw huid allen maar de juiste voedingsstoffen geven, om je huid flinke oppepper te geven.

- SPF als allerlaatste stap, 's ochtends

  Breng je zonbescherming als laatste aan ook in de winter als je naar buiten gaat.

Dit is wat je in het vervolg doet als je in de winkel laat staan

Met de antwoorden hierboven weet je wanneer je een product in de winkel laat staan. en met een gerust voorbij kunt lopen:

- Een product kopen omdat het in de aanbieding is
  Jouw huid weet niet wat een aanbieding is. Je kunt dit alleen kopen als het geschikt is voor je huid.
- Meerdere serum's gebruiken
  Eén doel tegelijk. Anders weet je straks niet meer waar je resultaat vandaan komt.
- Een rijke voedende crème terwijl jouw huid vochtarm is
  Dan voelt het wel even lekker maar het tekort blijft gewoon bestaan.
- Een product dat je vriendin geweldig vindt
  Haar huid is niet jouw huid, en haar leeftijd en het seizoen hoogstwaarschijnlijk ook niet.
- Een nieuw potje omdat het vorige na twee weken nog niks deed
  Je huid heeft even nodig om op een nieuw product te reageren.

En dan nog dit over tijd

Twee dingen die ik je mee wil geven, want hier loopt bijna iedereen op vast.

- Geef een nieuw product vier tot zes weken
  Elke crème heeft een andere textuur, pH, werkstoffen en vet /vochtbalans. Wanneer je constant wisselt, moet je huid zich telkens opnieuw aanpassen — en dat kost tijd. Daardoor zie je geen stabiel resultaat. Blijf bij dit product. Wissel je eerder, dan test je niks en weet je nog steeds niks.
- Beoordeel je routine minstens elk half jaar opnieuw
  Je huid verandert met de seizoenen en met de jaren. Jarenlang dezelfde potjes aanhouden werkt op een gegeven moment tegen je.

Wat je met dit spiekbriefje zelf niet kunt bepalen

Ik ben eerlijk met je.

Met deze vier vragen kom je een heel eind en koop je in ieder geval niet meer op reclame of op prijs.

Maar hoe jouw huid er ónder de oppervlakte aan toe is, dat zie je in de spiegel niet. Hoeveel vocht er in de diepere lagen zit, hoe het met je huidbarrière gaat, hoeveel stevigheid je aan het verliezen bent en vooral: wat je huid over drie maanden nodig heeft, als het seizoen wisselt en je huid weer iets anders vraagt.

Daar heb je iemand voor nodig die met je meekijkt. Niet één keer, maar steeds opnieuw.

Aan de slag

Zullen we eens samen naar jouw huid kijken?

> Maak een afspraak in de salon in Doesburg voor een gesprek met een huidanalyse. Ik kijk naar je huid, we lopen jouw antwoorden op deze vier vragen samen na en ik vertel je wat ik zie. Daarna bekijken we of mijn jaarprogramma huidverbetering op maat bij je past, met behandelingen in de salon om de 4 tot 8 weken en kleine thuisbehandelingen die je weinig tijd kosten. Mail me of stuur me een appje en we plannen een moment.

Over Schoonheidssalon La Bécasse

Ik ben Gradie, eigenaresse van schoonheidssalon La Bécasse in Doesburg. De salon zit naast ons huis en heeft een eigen ingang, zodat je altijd in alle rust binnenkomt. Al 30 jaar werk ik met liefde voor het vak, met de producten van Yon Ka, en geef ik gezichtsbehandelingen, huidverbeteringsbehandelingen en nagelbehandelingen. Mijn belangrijkste doel voor jouw huid is om haar in optimale conditie te brengen en huidveroudering zoveel mogelijk tegen te gaan — en dat doen we samen, jij en ik.


la bécasse
Schoonheidssalon & nagelstudio