

Huidverzorging in de winter

Wind, kou, wisselende temperaturen, droge lucht in huis... In de winter voelt je huid droger aan. Wat meer vetten toevoegen aan je huidverzorgingsroutine kan dus zeker geen kwaad. Hieronder vind je een handig overzicht met tips om je huid in de winter goed te verzorgen. Want je weet het vaak wel, maar het is ook zo vergeten...

- 1) Voeg (een vollere) nachtcrème toe aan je ritueel.
- 2) Maak tijd om eens per twee weken je huid te verwennen met een voedend masker. Als je er een lekker momentje van maakt, heb je gelijk wat extra ontspanning. En ook dat is goed voor je huid. Je kunt je huid vooraf een peeling geven, zodat het masker extra goed in kan trekken. Gebruik het liefst een milde scrub, door de winterse omstandigheden is je huid vaak al iets dunner.
- 3) Bescherm je huid goed tegen de kou. Wordt het echt koud en ben je lange tijd buiten: breng een extra laag vette crème aan. Desnoods een laagje vaseline, die je daarna uiteraard weer goed verwijdert.
- 4) Zorg dat de lucht in huis minder droog is door een luchtbevochtiger. Met een diffuser, of gewoon een bakje met water op de verwarming.
- 5) Ook de rest van je lichaam kampt vaak met een drogere huid. Gebruik daarom een hydraterende douchecrème en/of bodylotion. Let ook op de temperatuur van bad en douche. Al is de verleiding misschien groot: een hoge temperatuur maakt je huid extra droog.
- 6) Beweeg voldoende: dat stimuleert de doorbloeding en is goed voor stofwisseling in de huid.
- 7) Vergeet je handen en lippen niet: deze hebben het nu extra zwaar. Als de temperatuur onder de tien graden zakt, is het dragen van handschoenen geen overbodige luxe. En regelmatig handcrème en lippenbalsem aanbrengen wordt waarschijnlijk ook zeer gewaardeerd.
- 8) Ook de huid rond de ogen kan wat extra verzorging gebruiken. Een oogcrème en af en toe een oogmasker helpen deze dunne huid door de winter heen.
- 9) Vermijd producten met goedkope alcohol (droogt huid extra uit) en parfum (werkt irriterend). Met de producten van S.P.A. aromatherapie, Les Gavots, Marlyse Blue en Loveli weet je zeker dat je goed zit.
- 10) Ga je op wintersport of zonvakantie? Vergeet de UV-bescherming niet. De zon is huidverouderaar nummer 1.

Heb je vragen of wil je advies over producten, ik help je graag verder. Je kunt me mailen op lansdaalm@gmail.com of bellen/een app-berichtje sturen naar 0645818639.