

Klaar voor de zon!

Het is volop zomer, misschien ga je lekker op vakantie. Je huid krijgt weer een bruin kleurtje. Je maakt (een reserve) vitamine D aan. En last but not least: zonlicht zorgt ervoor dat we ons gelukkiger voelen. Zon kan echter ook voor schade aan je huid zorgen.

Hoe zorg je ervoor dat je huid mooi egaal bruin wordt, zonder dat je huid schade oploopt? Bij oorzaken voor huidveroudering staat de zon op nummer 1. Daarnaast kunnen UV-stralen de huid dusdanig beschadigen dat je een verhoogde kans op huidkanker loopt. Alle redenen dus om op te letten en goed voor je huid te zorgen. Hieronder vind je hiervoor verschillende tips. Op naar een stralend bruin kleurtje!

- 1) Verwijder 1 x per week dode huidcellen met een peeling.
- 2) Neem kortdurend een zonnebad zonder bescherming als de zon niet krachtig is (2 tot 10 minuten, afhankelijk van je huidtype). Dit kan je langzaam opbouwen. De huid verdikt zich zo langzaam, waardoor je beter beschermd bent tegen verbranding. En het zorgt ervoor dat je vitamine D kunt aanmaken.
- 3) Gebruik de rest van de dag zonnebrandcrème. Minimaal factor 30, als je huid nog niet erg gebruikt is. En herhaal dit iedere 2 uur. Na 2 uur neemt de werking namelijk af. Wil je een fijne, natuurlijke waterproof zonnebrandcrème zonder witte waas? Kies dan voor die de Loveli, verkrijgbaar in 50 ml en 150 ml tube.
- 4) Reinig voor het slapen je gezichtshuid met een milde cleanser en spoel af met lauwwarm water. De huid is na een dag zonnen gevoeliger dan normaal. Voorzichtig droog deppen is dan ook fijner dan stevig droogwrijven.
- 5) Breng een hydraterende crème aan, het liefst één die rijk is aan antioxidanten. Onder invloed van zonlicht worden in de huid namelijk vrije radicalen gevormd die gezonde cellen aantasten, waardoor huidveroudering wordt versneld. Antioxidanten neutraliseren deze schade.
- 6) Eet gevarieerd en gezond, dan krijg je voldoende antioxidanten binnen die van binnenuit helpen je huid te herstellen.
- 7) Ben je toch licht verbrand? Gebruik een kalmerende aloë vera gel. Dit verzacht, herstelt en verkoelt de huid.

Heb je hier vragen over, aarzel niet om me te [appen of te bellen](#). Ik help je graag verder, ook als je advies wilt over producten. Bij Momentje voor jezelf zijn alle producten verkrijgbaar, afgestemd op jouw huidtype.