

Strak plan

Beautyredacteur **Annette** heeft een obsessie – een gladde, egale huid – en jaagt daarom altijd op gouden tips. Deze maand: wat doe ik tegen die irritante pigmentvlekken?

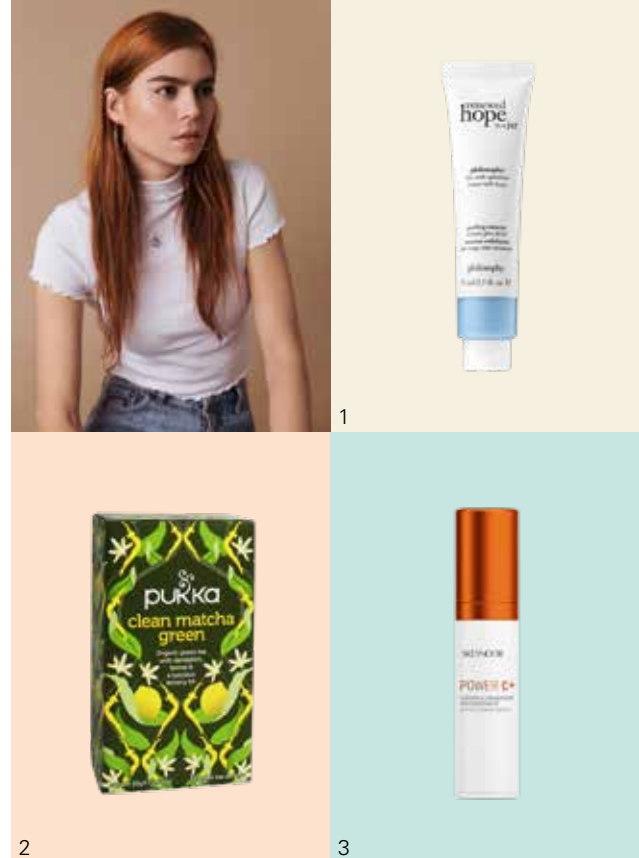
Pigmentvlekken zijn een vervelend zomerkwaaltje. Ze verschijnen ongevraagd en zijn verdomd lastig weg te krijgen. En ze komen jaarlijks terug, ook dat nog! Tijd voor actie. Kan ik deze zomer pigmentvlekken voorkomen?

Kleurverschillen

Onze huid bestaat uit verschillende soorten cellen, waaronder melanocyten, die pigment aanmaken in je huid. De donkere huid bevat meer pigment dan de lichte, waardoor die vaak gevoeliger is voor pigmentvlekken. En als je in de veronderstelling bent dat pigmentvlekken enkel ontstaan door de zon, heb je het mis. Dermatoloog Anne Berthe Halk: 'Naast blootstelling aan de zon kunnen pigmentvlekken veroorzaakt worden door hormonale schommelingen, ontstekingen zoals acne en beschadigingen aan de huid. Maar de grootste boosdoener is uv-straling.' Omdat jezelf opsluiten in een donkere kamer geen optie is, vraag ik me af wat werkt. Halk komt direct met een anticlimax: 'Pigmentvlekken zijn nooit helemaal te bestrijden. Niet alleen de zon, ook zichtbaar licht is een trigger, vooral bij de donkere huid,' legt ze uit. 'Zichtbaar licht kun je niet blokkeren, tenzij je een dikke, witte, reflecterende laag zonnecrème zou aanbrengen.' Gelukkig kunnen we ze volgens haar wel sterk verminderen, dus kom maar door met die rake tips!

Wie B zegt, moet A zeggen

De beste bescherming blijkt nog altijd een zonnebrandcrème met minimaal factor dertig, of beter: vijftig. De SPF van een zonnecrème zegt vooral iets over de bescherming tegen uv B-stralen, maar uv A-licht speelt ook een rol. Apart checken of een crème een uv A-filter heeft is daarom een must volgens Halk. 'Uv B-straling stimuleert de aanmaak van pigment, terwijl



uv A-straling pigment activeert dat al in de huid opgeslagen ligt. Uv A-licht dringt ook dieper de huid in dan uv B-licht en richt zo schade aan in de dieper gelegen huidlagen, waardoor de huid sneller verouderd.' Ik vraag haar of het verstandig is naast zonnebrand een dagcrème of make-up met factor te gebruiken. 'Vaak hebben dit soort producten een vrij lage zonnefactor. En omdat je deze producten in dunne laagjes op je huid aanbrengt, smeer je nooit de daadwerkelijke factor.' Oké, dus ik moet gewoon een dikkere laag aanbrengen? 'Ideaal gezien smeer je om de paar uur opnieuw een dikke laag zonnecrème, het hele jaar door. Draag je make-up? Neem dan altijd een crème met een hoge zonnefactor mee in je tas en dep deze telkens met je handpalmen over je make-up.'

Vitamine C en groene thee

Is het kwaad al geschied? Het is mogelijk je pigmentvlekken te vervagen. Van vitamine C en groene-thee-extract is bekend dat ze huidbeschadiging kunnen beperken na blootstelling aan de zon. 'Je hebt van deze antioxidanten wel veel nodig om het huidoppervlakte zichtbaar egalier te maken en ze kunnen pigmentvlekken niet voorkomen,' zegt Halk. 'Ook met exfoliërende producten die glycol- of salicylzuur bevatten kun je je huidoppervlakte egalier maken. Smeer daarna wel een hoge factor op je huid. Die wordt namelijk extra gevoelig door deze stoffen en dat is natuurlijk tricky in de zon.' Algeheel gezien is een zonnebrandcrème dus het belangrijkste. In principe niets nieuws onder de zon, maar in combinatie met een antioxidantenbom kom ik hopelijk een heel eind. Ben even naar de winkel. •

1 Renewed Hope In A Jar Peeling Mousse 75 ml € 29,95 **Philosophy** **2** Clean Matcha Green € 4,09 **Pukka** via Holland & Barrett **3** Power C+ Antiox Glowing Serum 30 ml € 59,95 **Skeyndor**