

# Skin Confidence

## EEN GLIMMENDE HUID ONDER CONTROLE

Als je een vette huid hebt, herken je het wel. Je t-zone (voorhoofd, neus en rondom je neus) is dan vaak en snel vettig van de talg, en daardoor ga je glimmen!

Zodirect lees je wat je kunt doen aan een vette huid. Eerst wil ik even een mythe uit de weg ruimen!

### **Mythbusting**

Soms hoor je mensen opperen dat je huid juist vet is geworden omdat je velletje eigenlijk uitgedroogd is, en schreeuwt om hydratatie. Dit klopt niet.

Het huidtype waar zij het over hebben bevat te weinig vocht, met als resultaat een strak gevoel, fijne lijntjes en een mat uiterlijk.

Maar er zijn dus 'experts' die zeggen dat mensen met een vette huid meer oliën produceren om het vochtgebrek te compenseren.

Als je als gevolg van dit advies aan de slag gaat met dure gezichtsoliën en volle moisturizers, is de kans heel groot dat je huid alleen maar vetter wordt. Als kers op de taart krijg je misschien ook nog eens een bult nieuwe puistjes.

## **Wat veroorzaakt dan wél een vette huid?**

Veel is (helaas!) genetisch, je erft een hoop.

Andere risicofactoren zijn vochtige klimaten, etniciteit en aandoeningen met verhoogde androgene (mannelijke) hormonen zoals PCOS.

Je ziet het, dit heeft dus niks te maken met een uitgedroogde huid die je zou moeten helpen met meer oliën en vet.

Er zijn verschillende manieren om een vetter huidtype tegen te gaan, of in ieder geval te reguleren. Puntsgewijs bespreek ik er een paar!

## **Huidverzorging**

Gebruik geen 'volle' producten. Geen olie, geen dikke voedende crème of iets anders dat tijd nodig heeft op in te trekken. Heb je het gevoel dat je huid toch meer voeding nodig heeft? Gebruik de hydraterende producten dan zoveel mogelijk 's avonds voor je gaat slapen.

Zoek bijvoorbeeld naar producten in gelvorm, lotions of tonics. Die zijn vele malen lichter en voelen dus ook niet als een laagje op je huid. Misschien kun je zelfs vooruit met alleen een tonic, en is dat genoeg voor je vette huid. Experimenteer hiermee. Voor mij werkt pure Aloe Vera gel bijvoorbeeld heel goed als ik een vette huid heb.

Let er wél op dat je niets gebruikt wat je huid totaal uitdroogt en stript. Hierdoor zal je huid nóg meer van streek raken en meer talg gaan aanmaken.

## Wat kan je helpen?

*Retinoïden* (vitamine A) kan de grootte van de poriën verkleinen. Grote poriën hebben de neiging meer olie te produceren.

*Niacinamide/vitamine B3*: reguleert de olieproductie en vermindert de ophopingen van vuil in de porie die tot puistjes kunnen leiden. Daarnaast maakt het stofje de huidbarrière sterker, waardoor je huid minder vocht verliest en daardoor dus niet uitgedroogd raakt.

### *Salicylzuur*

Bij een hele vette huid heb je ook vaak last van mee-eters. Deze worden door salicylzuur verminderd doordat het huidoppervlak wordt geëxfolieerd. Ook wordt troep in de porie losgemaakt.

Zoek dus naar producten met de volgende ingrediënten hoog bovenaan de lijst: niacinamide, zoethoutwortel extract (glycyrrhiza glabra), groene thee, papaya, quercetin, vitamine c en beta glucan. Deze doen echt iets voor de vette huid!

Het klinkt je misschien gek in de oren, maar wat je vooral niet moet vergeten als je last hebt van een glimmende huid...is een lichte moisterizer gebruiken!

Nadat je je huidverzorging hebt aangebracht kun je eventueel met een tissue deppen om het residu op te nemen. Of gebruik alleen een milde toner (geen alcohol/parfum!). Misschien heb je daar al genoeg aan.

Als je graag maskers gebruikt, zorg er dan voor dat je maskers kiest op basis van klei. Deze kunnen daadwerkelijk talg absorberen, voor een schoon en fris huidgevoel.

Blijf wel verre weg van toevoegingen als  
mint/alcohol/eucalyptus!

### **Als je make-up gebruikt**

Dit is relatief makkelijk! Koop zo min mogelijk glowy, creamy en vloeibare producten. Als je last hebt van een glimmende huid is het goed om zoveel mogelijk van je producten in poedervorm te kopen. Je blush en highlighter, maar een minerale foundation (die je met een kabuki kwast aanbrengt) kan ook handig zijn voor je. Meestal is het beter om spaarzaam met highlighter/glans/glitter om te gaan. Of sla het (tijdelijk) over.

Als je weet dat je niet in de gelegenheid bent om je make-up regelmatig bij te werken, zal de boel uiteindelijk toch wat gaan glimmen. Dat is onvermijdelijk. Als je er dan toch voor kiest om highlighter te gebruiken, zal je gezicht er vlot aan alle kanten vettig uitzien van de glans. Geen succes dus.

Als het op foundation aankomt: gebruik foundation op basis van water of siliconen. Geen zorgen, deze laatste zal de huid niet afsluiten of voor puistjes zorgen. Je moet alleen zorgen dat je 's avonds extra goed je gezicht reinigt, dan is er niks aan de hand!

Gebruik een matterende poeder om gedurende dag af en toe bij te werken. Handig zijn compact poeders met een spiegelkje.

### **Andere tools**

Blotting papers zijn bijna overal te koop tegenwoordig, en neem je zo in je handtas mee. Je dept ermee over je huid én weg is het vettige glansje. Je kunt trouwens ook gewoon een

tissue of toiletpapiertje gebruiken. Let erop dat je dept en niet veegt.

Je hebt tegenwoordig ook primers en fixing sprays die beloven te matteren. De All Nighter van Urban Decay schijnt een hele goede te zijn. Ik heb zelf een net andere variant in mijn kit. Gebruik deze met mate, aangezien primers toch een film achterlaten op je gezicht en dus poriën.

Ik heb gemengde gevoelens over primers. Sommige zijn alsnog een beetje dikkig van structuur, en vind ik dus niet persé goed werken voor een vette huid. Je make-up gaat dan snel aan de wandel. Zorg dus dat je een luchtige, waterachtige primer vindt, die een beetje plakkerig aanvoelt. Zo hecht je make-up er goed aan vast.

Na toepassing van bovenstaande zou je verbetering moeten gaan zien. Is dit niet het geval, zoek dan eventueel contact met je huisarts, en laat je doorsturen naar de dermatoloog. Zij kunnen je indien nodig speciale medicatie voorschrijven waardoor je minder gaat glimmen.