

# ALLES OVER DE ZON, ZONBESCHERMING EN TIPS!

Mijn eerste blog!



Door: Renée  
van Asperen

Hi lieve jij,

In deze eerste echte blog lees je alles over de zon, zonbescherming en een aantal handige tips!  
De zon is heerlijk aan het schijnen de laatste tijd en oh ik ben er dol op, jij ook?

Des te belangrijker het is je dagelijks goed in te smeren. Zeker de eerste paar keren dat je de zon weer een aantal uurtjes op je huid laat schijnen. Jouw huid is deze zon namelijk nog totaal niet gewend en kans op verbranden is dan enorm. Dit willen we natuurlijk niet, zoals je misschien wel weet kan verbranding de kans op huidkanker vergroten maar wist je ook dat de zon de nummer 1 van huidveroudering is? Ikzelf vindt een rimpeltje absoluut niet erg (hoef ik me nu gelukkig nog niet druk over te maken) maar ik voorkom graag een diepe frons rimpel of ingevallen wangen door een tekort aan collageen. Ultra violet licht (UV) breekt collageen en elastine namelijk af in kleine stukjes waardoor rimpels de kans krijgen te ontstaan en de huid zijn volume verliest.

### Wat is collageen?

Collageen is een eiwit en met 70% een hoofdbestanddeel van ons bindweefsel in de huid. Het houdt onze huid jong, stevig en elastisch. Helaas neemt de hoeveelheid collageen aanmaakt af vanaf je 25ste jaar.

Tip: Mooie behandelingen om je collageen te blijven stimuleren zijn peeling behandelingen, microneedling en bindweefselmassage's. Ook bestaan er producten die de collageen aanmaak kunnen stimuleren. Overigens zou ik deze nooit in een drogisterij of supermarkt kopen maar altijd bij een specialist/of schoonheidssalon.

Dan weet je zeker dat het de juiste producten zijn en de juiste hoeveelheid ingrediënten bevat. .

### Hoe bescherm je je huid nou optimaal?

Oke, naast dat de zon veel negatieve effecten kan hebben op onze huid is de zon ook een onmisbaar element in ons leven. Zonder de zon zouden wij niet bestaan. Want zonder zonlicht geen planten en zonder planten geen dieren en dus ook geen mensen.

Daarnaast kan alleen door zonlicht vitamine D aangemaakt worden in ons lichaam. Iets waarvan veel Nederlanders vaak een tekort hebben.

Weetje: Vitamine D is enorm belangrijk voor de groei van onze botten. Als een kind niet voldoende vitamine D ontwikkeld kan dat zorgen voor vergroeiingen in het skelet, zwakke botten en een gebogen houding.



## Met welke factor smeert jij?

Dit vind ik altijd een leuk onderwerp. Ikzelf smeert mij elke dag in met minimaal factor 30. Misschien vraag je je dan gelijk af: 'waarom niet met factor 50 als je zo goed mogelijk wilt beschermen?'

Weetje: Factor 30 beschermd ons voor 97%, factor 50 beschermd ons voor 98%. Dat is dus maar 1% verschil in bescherming.

Mits je je met de juiste hoeveelheid in smeert!

Als je je niet met de juiste hoeveelheid in smeert kan de factor die je gebruikt heel snel gehalveerd worden in bescherming. Dus, gebruik jij factor 30 maar smeert je te weinig op je huid? Dan zal de zonbescherming veranderen naar ongeveer factor 15. Dat is zonde! Het beste is om de hoeveelheid van een euromunt aan te houden voor je gezicht. Voor je lichaam (schrik niet) gebruik je zo ongeveer 1,5 eetlepel per smeerbeurt! Het meest ideaal zou zijn dat je je elke 2 uur opnieuw insmeert.

## Waterproof bestaat niet.

Waar ik vaak misverstanden over hoor is dat mensen denken dat de zonbescherming die zij gebruiken 'waterproof' is maar er vaak 'water resistent' op de verpakking staat. In feiten is geen enkele zonbescherming waterproof. Dit houdt in dat bij alle zonbescherming de factor sterk verlaagd na het in aanraking komen tot water. Daarom mag tegenwoordig de term 'waterproof' ook niet meer op verpakkingen staan. Wat houdt 'water resistent' dan in? een product dat water resistent is bevat ingrediënten zoals wax, olie of polymeren, die het product minder 'aantasten' in water en blijft daarom beter zitten. Als je van jezelf weet dat je een slechte smeerder bent zou ik je zeker zo een water resistent product aanraden. Helaas zal nogsteeds de werking van de factor verminderen na aanraking met water.

Daarom moet je je altijd opnieuw insmeren na het zwemmen.

Bij mij in de salon verkoop ik een mineral+ spf 30 voor het gezicht. Ik gebruik deze zelf elke dag en ik wil niet meer anders. Het is een vegan product, is water resistent en hij bevat zoveel goede ingrediënten dat het ook zou kunnen functioneren als een dagverzorging. **Prijs: 29,95**

Voor het lichaam en gezicht heb ik een spray met spf 50. Wil je voor optimale bescherming gaan, dan is dit een enorm fijn en mooi product. Dit product mag het NO-label dragen net als alle andere producten van IK SKIN PERFECTION, wat inhoudt dat dit product geen schadelijke stoffen bevat voor de huid zoals parfum, verkeerde alcoholen, parabenen etc. Daarom kan dit product zelfs gebruikt worden voor de meest kwetsbare huiden door bijvoorbeeld medicatie gebruik of bestraling. Hij plakt niet voelt enorm zacht aan en geeft je de optimale bescherming.

Wil je deze aanschaffen? Hij is nu beschikbaar met **15% KORTING VAN: 25,95 NU: 21,95**

Geldig tot 30 juni 2021

Ik hoop dat je iets hebt gehad aan mijn aller eerst blog. Er is nog zó veel meer te vertellen. Meer blogs zullen dus volgen. Over de huid, voeding tips, skincare en meer!

Geniet van de zon deze week en vergeet je niet goed te beschermen!

Liefs, Renée  
DIVINO