



Tips voor de 40+ huid

Praktijk voor huidverbetering Anita Ricken

Gasthuisbouwing 44
6991 TS Rheden

T. (026) 49 55 049

E. info@huidverbetering-anitaricken.nl

ar
ANITA RICKEN
HUIDVERBETERING

Goed dat je de stap neemt, om je meer te gaan verdiepen in wat je er zelf aan kunt doen om huidveroudering te vertragen en om jouw huid er zo mooi mogelijk uit te laten zien. Je hoeft er niet meer als een 18 jarige uit te zien (liever niet zelfs☺), maar je vindt het wel belangrijk, om passend bij je leeftijd, er zo goed mogelijk, uit te blijven zien.

Wil jij dit ook, maar wel het liefst op een natuurlijke manier?

Het is mogelijk!

Om je een indruk te geven van wat zelfs 1 behandeling voor jouw huid kan doen, zie je hier wat voorbeelden.



Is dit voor jou herkenbaar?

- Je huid is dof
- Je huid is niet meer egaal
- Je huid is slapper
- Je huid heeft rimpeltjes
- Je huid voelt droog en trekkerig aan
- Je huid is niet meer zo stevig

Het kan zijn dat niet alle punten op jou van toepassing zijn, maar waarschijnlijk zul je je wel in een aantal herkennen. De meeste mensen denken dat alleen rimpels je ouder doen lijken, maar het is juist de combinatie van het rijtje hierboven.

Je huid is dof

Het doffer worden van jouw huid heeft te maken met een vertraagde cel vernieuwing. Deze is inmiddels veel trager geworden dan toen je jong was. Dode huidcellen worden nu veel langzamer afgestoten. Wanneer deze cellen te lang op je huid blijven liggen, krijgt je huid een dofte grauwe uitstraling.

Wat kun je hieraan doen?

- Regelmatig thuis de dode huidcellen verwijderen met een speciaal product
- Regelmatig een professionele peelingbehandeling

Je huid is niet meer egaal

Er ontstaan naarmate je ouder wordt, steeds meer vlekjes op je huid, waardoor jouw huid niet meer egaal is. Ook dit zorgt ervoor dat je huid er ouder uitziet. Er kan sprake zijn van rode vlekken en/of van pigmentvlekken.

Roodheid: Het kan zijn dat je last hebt van een gevoelige, vlekkerige rode huid of van couperose. In het geval van couperose, zijn de vaatjes in de huid beschadigd en kapot.

Pigment: Jouw huid kan ook pigmentvlekken hebben. Dit kan tijdens hormonale schommelingen, zoals de (pre)overgang extra naar voren komen. Het kan ook opgebouwde zonneshade zijn. Zelfs als je geen zonzonbidster bent kan de schade door UV straling, nog behoorlijk zijn. Ben je een vrouw met een lichte huid- en haarkleur? Dan heb je een grote kans dat er nog sneller pigmentvlekken ontstaan.

Wat kun je hieraan doen?

- Dagcrème met een zonnefilter met minimaal factor 30 gebruiken
- Probeer de felle zon zo veel mogelijk te vermijden, zoek lekker de schaduw op
- Gebruik van speciale producten die het pigment oplichten, of in het geval van roodheid, de huid kalmeren en irritatie verminderen
- Behandelingen gericht op het oplichten van oppervlakkig pigment of i.g.v. roodheid, behandelingen gericht op het kalmeren en tot rust brengen van de huid

Je huid wordt slapper

Elke huid heeft elastine. Het stofje wat ervoor zorgt dat je huid soepel en elastisch is. Je kunt een testje doen bij jezelf. Pak voorzichtig tussen je wijsvinger en duim een klein stukje huid onder je ogen op. Houd dit een paar seconden vast en laat je huid dan weer terug veren. Als het plooiatje a.h.w. even blijft staan dan weet je dat het elastine verminderd is.

Naarmate je ouder wordt, neemt het niveau van dat stofje af. Teveel zon/uv straling, versnellen het slapper worden van je huid.

Als de huidverslapping vergevorderd is, kun je hier helaas weinig meer aan doen. Vergelijk het met een elastiekje waar de rek uit is.

De plastisch chirurg, is dan nog de enige die er nog wat aan kan doen, daarom kun je beter preventief goed je huid verzorgen om zo op een natuurlijke manier huidveroudering te vertragen.

Wat kun je hieraan doen?

- Bewust(er) omgaan met het blootstellen van je huid aan de zon
- Je huid beschermen met een dagcrème met zonnefilter
- Anti-aging behandelingen
- Anti-aging massages
- Huidsupplementen

Je huid heeft rimpeltjes

Op zich hoeven rimpeltjes niet altijd storend te zijn. Ze horen bij het ouder worden. Rimpels zijn a.h.w. scheurtjes in de huid. Diepe rimpels zullen niet meer met crèmes of behandelingen verdwijnen. Fijne rimpeltjes kunnen nog wel d.m.v. producten en behandelingen verminderen of zelfs verdwijnen. Belangrijke ingrediënten om rimpeltjes aan te pakken zijn retinol, glycolzuur, vitamine c, hyaluronzuur, stamcellen en peptides.

Wat kun je hieraan doen?

- Goed advies door huidspecialist voor het gebruik van producten met een bewezen anti-aging werking
- Behandelingen voor fijne rimpels
- Huidsupplementen om tekorten van binnenuit weer aan te vullen

Je huid voelt droog en trekkerig aan

Jouw huid voelt veel droger aan dan vroeger. Dit komt doordat jouw huid steeds meer moeite heeft om het vocht in de huid vast te houden. Het is dus belangrijk om jouw huid veel hydraterende stoffjes aan te bieden. Doe je dit niet dan zal je huid ook sneller verouderen.

Wat kun je hieraan doen?

- Dagelijks gebruik van hydraterende producten die het vocht in je huid weer aanvullen en helpen om het vocht beter in je huid vast te houden
- Behandelingen voor extra hydratatie

Je huid is niet meer zo stevig

Met het ouder worden verliest jouw huid collageen. Dat is het stofje wat o.a. verantwoordelijk is voor de stevigheid in jouw huid. Vergelijk het met een stalen draadraster, waartussen beton gestort wordt.

Wat kun je hieraan doen?

- Producten gebruiken die de aanmaak van collageen bevorderen
- Een supplement gebruiken die dat stofje bevat en dus eventuele tekorten van binnenuit weer aanvult
- Bindweefsel massages
- Behandelingen die gericht zijn op het verstevigen van de huid

De ideale combinatie voor de 40+ huid

- Thuis aan de slag gaan met de juiste producten
- Huidverbeterende behandelingen
- Leefstijl

Thuis aan de slag

Het beste kun je beginnen om samen met een specialist jouw huid te bekijken om er zo achter te komen, welke producten je thuis kunt gaan gebruiken om de huidveroudering van jouw huid, te kunnen gaan aanpakken. Dat is, als je het mij vraagt, eerlijk gezegd ook de manier die het meeste kans van slagen heeft om jouw doel te bereiken, omdat je dit dagelijks thuis in je vertrouwde omgeving kunt doen. De dagelijkse verzorging van je huid en je leefstijl, bepalen namelijk 75% van het resultaat, van hoe jouw huid er uitziet. Het is mooi, als het bij je dagelijkse routine gaat horen.

Exclusieve gezichtsbehandelingen

Met de huidverbeterende gezichtsbehandelingen bij mij in de praktijk, ga je voor net dat stapje meer. Je gaat met zo'n behandeling letterlijk meer de diepte in. Heerlijk zacht, soepel en vol gestopt met vocht en voeding. Een professionele behandeling is altijd een behandeling die je thuis nooit zou kunnen doen. Het is een belangrijke manier om de verschijnselen die met het ouder worden van je huid te maken hebben, aan te pakken. Een gezichtsbehandeling bij mij in de praktijk wordt ook als heel ontspannend ervaren. Een moment voor jezelf, waarin je tot rust komt. Een behandeling wordt, regelmatig herhaald, omdat huidveroudering helaas een proces is wat wel doorgaat. Vanzelfsprekend wordt het advies van de behandelfrequentie afgestemd op jouw wensen en budget.

Tot slot

Je hebt nu al wat inzicht gekregen in de verschillende aspecten van huidveroudering. Wil je wel wat gaan doen, maar weet je niet goed waar je moet beginnen, maak dan gewoon een afspraak. Dan kunnen we jouw wensen bespreken en wat er zoal mogelijk is bij mij in de praktijk. Hierna krijg je een persoonlijk huidadvies en kan ik eventueel aansluitend een behandeling doen die geschikt is voor jou.

Graag tot ziens.

Warme groet,

Anita


ANITA RICKEN
HUIDVERBETERING