

1 SCRUBBEN

Waarom? Scrubben maakt de huid natuurlijk heerlijk zacht en glad, maar het heeft nog veel meer voordelen:

- Het voorkomt ingegroeide haartjes na het scheren
- De huid heeft minder last van ruwe plekken

- De huid is minder droog, omdat lichaamsproducten beter worden opgenomen
- Omdat een massage stimulerend werkt, gaat de energie weer volop stromen
- Een goede scrubbeurt is onmisbaar voor het gebruik van een zelfbruiner: alleen op een gescrubde huid wordt het resultaat mooi egaal

Vaker mag Met de zomer in het vooruitzicht mag er best wat vaker gescrubd worden. Voor benen en billen geldt: scrub gerust drie keer per week. Droge en ruwe plekken, zoals hiel en knieën, kunnen elke douchebeurt even meegescrubd worden. De buik is wat zachter, die heeft voldoende aan eenmaal per week. Scrub altijd op een natte huid en in de richting van het hart. Begin bij de enkels en werk langzaam omhoog. Na intensief scrubben is het wel even oppassen geblazen in de zon. Omdat het bovenste laagje wat dunner is geworden, is de huid net wat gevoeliger voor verbranding.

Wel of niet? Last van een droge

huid? Wees niet bang om te scrubben! Juist een droge huid heeft er veel baat bij als de overtollige dode huidcellen worden weggevoerd.

Last van puistjes of wondjes? Dan is het beter om die plekken niet te scrubben.

Zout Met een handvol zoutkristallen scrub je net als in de sauna. Scrub Salt Rose & Jasmine € 3,95 (Therme).

Suiker Een scrub op basis van suiker en olie maakt de huid schoon en satijnzacht. Sweet Sensation Bodyscrub € 14,90 (Rituals).

Açaï Een biologische scrub met açaïbessen en murumuruzaadjes is niet alleen fijn voor de

huid, maar ook voor het milieu. Bio Body Scrub € 16,95, (Earth-Line).

Bamboe Fijngemalen bamboe is een grove scrub, ideaal voor benen en billen. White by Nature Bodyscrub € 3,50 (Hema).

Hibiscus Gebruik hibiscusextract regelmatig en de huid wordt steviger. Revitalizing Body Peeling € 7,95 (Verus Perfect Bodycare).

Zachtjes graag Met een zogenaamde 'puff'-spons krijgt de huid een heel lichte peeling. Met een scrubhandschoen schuur je iets harder, maar kun je wel heel precies werken. Sweet Lemon Bath Pom Pom € 3,- (The Bodyshop). Relaxing Rituals Scrub Glove € 2,90 (Rituals).



2 ONTHAREN

Scheren Scheren is snel en simpel. Het veiligst is elektrisch scheren omdat dat geen kans op snijwondjes geeft. Maar het apparaat komt minder dicht op de huid dan een mes, dus is het resultaat altijd minder glad dan wanneer je een scheermesje gebruikt. Verus Embrace € 13,79 (Gillette).

Bij nat scheren moet de huid niet alleen nat zijn, maar óók voorzien van een laagje scheerschuim, -gel of -olie. Dan glijdt het mes beter en zijn de haartjes makkelijk weg te halen. Handig is het 2-in-1-apparaat van Wilkinson: die heeft aan één kant vier mesjes om te scheren, en aan de andere kant een trimmer voor de bikinilijn. Quatro for Women Bikini € 11,49 (Wilkinson).

Epileren Epileren is een handige manier om vier weken lang van haartjes verlost te zijn. Een nadeel is dat de haartjes weer een paar millimeter lang moeten zijn, voordat ze opnieuw geëpileerd kunnen worden. Braun

heeft daar nu iets op gevonden: de Silk-épil 7 heeft 'close-grip technologie'. Zelfs de allerkortste stoppeltjes, zo klein als zandkorrels, haalt het apparaat moeiteloos weg. En omdat de pincetjes sneller bewegen dan ooit, worden er meer haartjes verwijderd in één beweging. Gemak dient de mens! De Silk-épil 7 v.a. € 109,99 (Braun).

Depileren Depileren zit tussen scheren en epilieren in. Depileren betekent letterlijk 'het tot aan het huidoppervlak woghalen van haren'. Depileren gaat elektrisch: het apparaatje heeft trillende plaatjes die de haren pijnloos verwijderen. Vooral voor de bikinilijn is dit een uitkomst, want depileren geeft geen huidirritatie, jeuk, ingegroeide haartjes of stoppeltjes – iets wat bij scheren of epilieren vaak wel het geval is. Depilator € 24,95 (www.goenstoppels.nl).

Crème Geen stoppeltjes, geen snijwondjes en geen pijn: ontharen met een crème heeft veel voordelen. Alleen die geur... Het is het

