

RELAX, DUDE

Ook aan deze lange winter komt een einde. Deze zeven items loodsen je ontspannen richting het voorjaar.



**TIP: JE KUNT DE DOOR-
DRENKTE HANDDOEK
OOK HEEL EVEN IN DE
MAGNETRON DOEN**

▲ Warmbloedig

Hét hoogtepunt bij de barbier is het moment dat 'ie losgaat met een warme handdoek. Het ontspant én zorgt voor een beter scheerresultaat. En het mooie is: dit kun je ook thuis doen.

Maak een handdoek nat met warm water, wring 'm uit en spray er Shave Tonic over. Druk de handdoek dan circa 30 seconden op je gezicht. **BAXTER OF CALIFORNIA, REVITALISERENDE SHAVE TONIC, €18 (120 ML)**



◀ Kickstart

Creatiever, energieker... aan een citroen snuffelen heeft nogal wat positieve effecten op je geest volgens aromatherapeuten. Deze douchegel van L'Occitane bevat een hoge dosis citroenolie en bezorgt je lichaam en geest 's ochtends een vliegende start.

L'OCCITANE, CAP CEDRAT DOUCHEGEL, €15 (250 ML)

▼ Kaakslag

Gel, schuim, olie of crème - waar je je het liefste mee scheert, is een smaakkwestie. Maar een scheercreme heeft als uniek pluspunt dat 'ie boordevol stoffen zit die je stoppels verzachten en je huid kalmeren. Deze van het Amerikaanse Malin + Goetz bevat onder meer vitamine E.

MALIN + GOETZ, VITAMINE E SHAVING CREAM, €24 (118 ML)



◀ King Bee

Veel stylingproducten halen alle beweging uit je manen. Dat wil je niet. Natuurlijk bewegend haar met een gezonde glans, dát wil je wel. Deze wax houdt je haar in model, zonder dat het er gekunsteld uitziet. Deze Fibre Royale met natuurlijke bijenwas werkt vooral goed op een dikke bos.

TRIUMPH & DISASTER, FIBRE ROYALE, €28 (95 GR)

▼ Krachtcentrale

Parfums voor mannen worden steeds normaler. Het verschil met eau de toilettes, is dat parfum tien procent meer geurstoffen bevat en daardoor sterker (en langer) ruikt. Dankzij deze warme, mysterieuze mannengeur van Costume National Homme rol je sensueel de winter uit.

COSTUME NATIONAL, HOMME PARFUM, €68 (50 ML)



Kun je acne krijgen van te veel eiwitten?

Bij acne ontstaan er mee-eters, bultjes, puisten en soms ook cysten. Oorzaken van acne zijn een verhoogde talgproductie, verhoorning, obstructie en ontsteking van haarzakjes en talgklieren. Daarnaast spelen andere factoren, zoals hormonen, aanleg, lifestyle, te strak zittende sportkleding en stress ook een rol. Het is belangrijk om acne goed te behandelen, omdat het lelijke littekens kan achterlaten.

Ook voeding kan acne verergeren. Uit onderzoek blijkt dat zuivelproducten en producten met een hoge glycemische index (dus: snelle koolhydraten) acne kunnen verergeren. Ook blijkt dat whey-eiwitten acne op de romp kunnen veroorzaken. Mocht je last hebben van acne, dan kan het verstandig zijn om je dieet aan te passen en te kiezen voor eiwitten uit vlees, vis, noten of peulvruchten in plaats van poeders. Was je huid met een milde gezichtsreiniger en smeer met een niet-afsluitende moisturizer die past bij je huidtype. Dep je huid voorzichtig droog om irritatie te voorkomen.

Milde acne kan verder behandeld worden met verschillende gels en antibioticakuren. Bij ernstige vormen van acne met littekenvorming is het belangrijk om te overleggen met huisarts of dermatoloog, een behandeling met isotretinoïne kan dan nodig zijn. Dit middel zorgt voor een afname van de talgproductie. ☹

DR. ROBERT VAN DER LEEST, DERMATOLOOG

📍 @ROBERT.VANDERLEEST

🌐 WWW.ROBERTVANDERLEEST.COM

SPAARNE GASTHUIS HAARLEM & FALCK CLINIC AMSTERDAM

◀ Achter de geraniums

Na een stevige workout ben je wel toe aan een opkikker. Deze bodyscrub bezorgt je een glad lijf én bevat geraniumolie, wat een kalmerende werking zou hebben op lichaam en geest.

AESOP, GERANIUM LEAF BODY SCRUB, €30 (180 ML)



▲ Stresskiller

Heel origineel, deze spray van Rituals. Hij is geschikt voor je lijf maar je kunt 'm ook op je kleren en zelfs in je bed sprayen. De subtiele geur kalmeert je zintuigen en brengt je rust. Weer eens een andere stresskiller tussen de lakens.

RITUALS, HAIR, BODY & BED MIST, €17,50 (50 ML)