

--BLOG-1- KRISTAL SKIN & LASER CLINIC--

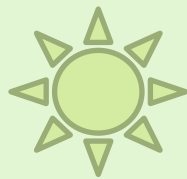
6 APRIL 2020,

LIEVE LEZERS,

HET TEAM VAN KRISTAL SKIN & LASER CLINIC IS BEGONNEN MET HET SCHRIJVEN VAN EEN ONLINE BLOG: HET IS IMMERS IN DEZE TIJDEN VAN DE CORONA CRISIS BEST LEUK OM WAT LEESVOER TE HEBBEN, NIETWAAR? OOK MERKEN WIJ DAT ER VEEL BEHOEFTE IS NAAR ANTWOORDEN OP VRAGEN OVER HUIDPROBLEMEN, HUIDVERZORGING EN TIPS EN TRICKS OM JE HUID ZO OPTIMAAL MOGELIJK TE KUNNEN VERZORGEN.

WIJ ZULLEN PROBEREN ZO VEEL MOGELIJK INTERESSANTE ONDERWERPEN TE BELLICHTEN, AANVRAGEN KUNNEN ALTIJD GEDAAN WORDEN VIA: INFO@KRISTALSKINCLINIC.NL

VEEL LEESPLEZIER!



(BLOTE) BENEN,

TIPS AND TRICKS HOE JE ALVAST JE BENEN SUMMER- PROOF KUNT MAKEN:

Wij, als huidtherapeuten van Kristal Skin & Laser Clinic, merken dat veel vrouwen onzeker zijn over hun benen. De een heeft wat vollere benen, de ander wat meer beharing, cellulitis, littekens, pigmentatie of misschien wel lymfe- lipoedeem.. Stel dat het deze zomer circa 30 graden wordt, dan wil je natuurlijk lekker met de benen bloot kunnen. Hieronder enkele tips om tóch dat ene leuke jurkje, rokje of hotpants te (durven) dragen.

1. De gouden tip: laat je niet gek maken. Misschien makkelijk gezegd maar JIJ bent de enige persoon die super kritisch kijkt naar, in dit geval, je benen.
2. Als je, je wél laat gek maken door jezelf of door anderen is de vraag: wat stoort je nu precies? Wij helpen je! Oja, en omdat wij huidexperts zijn, gaan de tips over... DE HUID! Uiteraard.



Cellulite (sinaasappelhuid)

WELKE BEHANDELINGEN?

Endermologie – een mechanische bindweefselmassage doormiddel van de LPG.

Microneedling – dit verhoogt de collageen en elastine productie. Intensieve behandelingen worden door de huidtherapeut uitgevoerd met een passend serum.

EN WAT KAN IK ZELF DOEN?

Een gezonde leefstijl eropna houden, je kunt altijd om hulp vragen bij een coach of diëtist.

Microneedling – ja, dit kun je ook thuis gebruiken.

Vraag eens aan de huidtherapeut welke tool het meest geschikt is voor jou.

Zelf de benen stevig masseren, exfoliëren en hydrateren.



WAT IS CELLULITE?

Een toename in het aantal vetcellen in het onderhuidse bindweefsel. Dit beïnvloed ook de bloedcirculatie waardoor de afvoer van vocht en afvalstoffen verstoort worden. Het uit zich vooral op de billen en de bovenbenen. De huid ziet er bobbelig uit en er ontstaan putjes.

Cellulite kan genetesch bepaald zijn, maar ook hormonen kunnen veel invloed hebben.

Tevens zijn er allerlei externe factoren die een rol hierin spelen, denk aan je leefstijl: ongezonde voeding en weinig bewegen kunnen de cellulite verergeren.

DO IT
YOURSELF,
DRY
BRUSHING



1

Get a natural
bristled brush

2

Brush directly against dry
skin in sweeping motions
towards the heart

3

When done brushing,
shower or bathe as
you would normally

4

Moisturize with
light cream or oil for
added hydration

(Over)behaving

Niks is zo vervelend als dat je, terwijl je in je bikini op het strand ligt, erachter komt dat je een hele strook van je been bent vergeten te scheren. Om nog maar te zwijgen over de ingegroeide haartjes bij je bikinilijn.

WELKE BEHANDELINGEN?

Laser & IPL- semi= permanente haar verwijdering. Semi want onder invloed van o.a. hormonen kunnen haren terug groeien. Helaas bestaat er nog geen techniek die permanent haren kan doen verdwijnen.

* let op: laat deze behandeling **ALTIJD** uitvoeren door iemand die gecertificeerd is.

* let op: als je een donkere huid hebt is deze behandeling niet altijd geschikt, vraag altijd naar de expertise van een huidtherapeut.

* let op: als je grijze/licht blonde of rode haren hebt, is laser of IPL niet altijd de juiste keuze. Je kunt dan nog elektrische epilatie overwegen.

EN WAT KAN IK ZELF DOEN?

Als je een gevoelige huid hebt is het af te raden om te waxen.

Wist je dat: sommige mensen donkere pigmentvlekken kunnen krijgen als een reactie op waxen.

Probeer eens te trimmen in plaats van te scheren. En scrub niet net nadat je, je hebt geschoren. Het gebruik van bodylotion met parfum kan ook irritatie veroorzaken.



Wist je dat?

Afhankelijk van hoe je verzekert bent, je soms ook onthaar behandelingen van het gelaat vergoed kan krijgen?

Wist je dat?

Laserbehandelingen en elektrische epilatie vaak worden ingezet bij genderbevestigende operaties bij transgender mannen?





Wist je dat?

Schurende bovenbenen hebben niet per se met overgewicht te maken. Iedereen die dijen heeft die elkaar raken, kan last krijgen van schaafwondjes. Ook mensen met flink gespierde bovenbenen dus. Bovendien zijn er genoeg vrouwen met een gezond BMI die door hun lichaamsbouw nu eenmaal dijen hebben die tegen elkaar aan komen als ze lopen.

Schurende benen

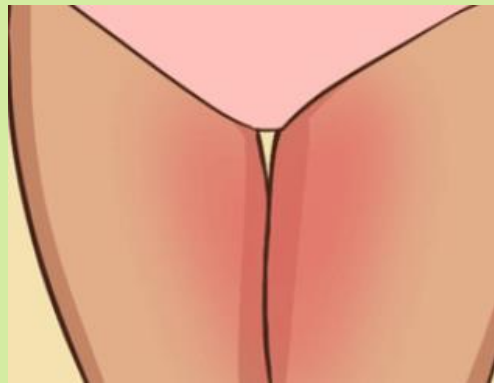
Alle dames die dit fenomeen kennen, lees hieronder de tips. Als je denkt schurende benen?! Dan zijn deze tips voor jou niet van toepassing.

WELKE BEHANDELINGEN?

Net zoals bij cellulite kan endermologie een uitkomst bieden, dit is helaas niet voor iedereen geschikt.

Cryo lipolyse – een behandeling waarbij vetcellen bevriezen en via de natuurlijke weg worden afgevoerd. Uitstekend geschikt om lokaal vet, zoals de binnen benen te behandelen.

Aanmeten compressie – laat je huidtherapeut een passend bikershort of capri broek aanmeten voor onder die leuke jurk of rok.



EN WAT KAN IK ZELF DOEN?

- probeer de huid droog te houden met een laagje talkpoeder, Smoovall of (gek maar waar) anti- transpirant, tip: odorex 0% parfum.
- Voor sommige helpen huismiddeltjes als vaseline en kokosolie.
- Bedek de huid, draag bijvoorbeeld een boxershort onder je rokje.

Ik heb altijd witte benen.

Mooi wit is niet lelijk? Vroeger was het zelfs erg aantrekkelijk om een witte huid te hebben.

WELKE BEHANDELINGEN?

Helaas hebben wij (nog) niet een behandeling die pigment in bijvoorbeeld benen kan stimuleren.

EN WAT KAN IK ZELF DOEN?

Als je benen altijd wit zijn is de kans erg groot dat je ook snel verbrand. Maak nooit de fout dat je de benen niet insmeert met zonnebrandcrème in de hoop bruine benen te krijgen. De term "vandaag een tomaatje morgen een chocolaatje" is NIET OKÉ!

Groenten zoals met betacaroteen zoals hete pepers, wortelen, spinazie, zoete aardappel, tomaat en oranje fruit als cantaloupe meloenen, abrikozen en grapefruits blijken ook goed te helpen voor een gezonde teint.

Je kunt er ook voor kiezen om zelfbruiner te gebruiken. Let wel even op:

1. De kleur (je wilt niet oranje worden)
2. De geur (je wilt niet ruiken naar zelfbruiner)
3. Huidverzorging. Zonder huidverzorging kunnen strepen ontstaan.

Last but not least: kleding kan veel compenseren. Je kunt zo de nadruk op iets kleurrijks leggen in plaats van op je witte benen.

Ik heb altijd donkere pigmentvlekken.

Ja, ook een mooi getinte huid kan soms zorgen voor problemen. De huid is namelijk gevoeliger voor pigmentatie. Vooral de post- inflammatoire hyperpigmentatie kan (cosmetisch) storend zijn.

WELKE BEHANDELINGEN?

- *Microdermabrasie
- *Microneedling
- *IPL
- *Peeling
- *Bepaald productgebruik

--vraag je huidtherapeut welke behandeling--

EN WAT KAN IK ZELF DOEN?

Als jij gevoelig bent voor pigmentvlekken is het belangrijk om eerst erachter te komen hoe deze pigmentatie ontstaan is. De huidtherapeut kan tijdens een intake vragen stellen en naar de huid kijken. Op basis van deze intake wordt een huidtherapeutische diagnose gesteld. Op basis van deze diagnose kunnen ook tips gegeven worden wat jij zelf kunt doen om het pigment onder controle te houden/erger te voorkomen.

