



# SARA SKIN

MAGAZINE

*Because a healthy skin is a right, not a privilege*



**ALLES OVER SKINCARE**

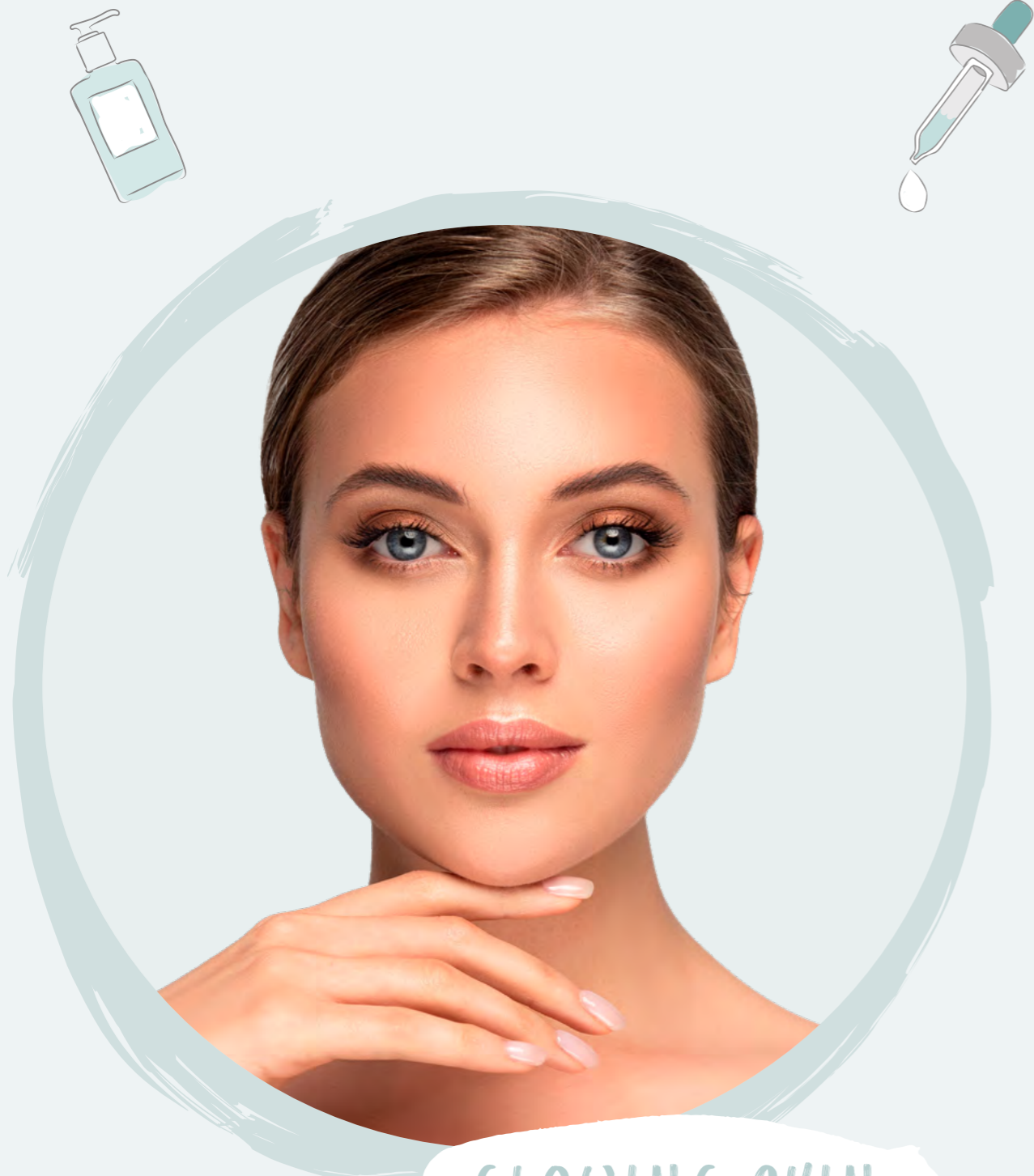
*Become the best version of yourself in no time.*



## Wat je hier zal vinden...



<b>SMEREN KAN JE LEREN</b> HET BELANG VAN EEN GOEDE SKINCARE ROUTINE	3
<b>COLLAGEEN: MOET JE DAT ZOMAAR SLIKKEN?</b> DE WETENSCHAP ACHTER COLLAGEENSUPPLEMENTEN	6
<b>STOP DE KLOK</b> WAT WERKT ER NU ÉCHT TEGEN HUIDVEROUDERING?	8
<b>ZEG EENS A</b> ALLES WAT JE WILDE (EN MOET) WETEN OVER VITAMINE A	10
<b>LED-THERAPIE</b> WAT IS HET EN WERKT HET ECHT?!	12
<b>WAAROM JE ELKE DAG EEN SUNBLOCK MOET GEBRUIKEN</b> HET GEHEIME WAPEN VOOR EEN TIJDLOZE HUID	16



GLOWING SKIN  
IS ALWAYS IN

# Smeren kan je leren

HET BELANG VAN EEN GOEDE SKINCARE ROUTINE



Spiegeltje spiegeltje aan de wand, wie heeft de beste skincare routine van het land? Dat een goede verzorging zich uit in een gezonde huid, dat weten we. Maar er is zoveel op de markt, dat het best moeilijk kiezen is. Want waar begin je?

Er zijn serums, essences, concentraten en boosters. Er zijn exfolianten, maskers, crèmes, toners en fluides. En dan heb je nog oliereinigers, gel cleansers, micellaire waters, en reinigingsmelk. Om slechts enkele opties te noemen. Kortom, in het land der skincare is veelheid koning en kiezen altijd een beetje verliezen. Tenzij je precies weet wat.

## WAT DOET SKINCARE EIGENLIJK?

De vraag is eerder: wat doet skincare niet? De juiste routine vertraagt het huidverouderingsproces, pakt specifieke huidproblemen aan - zoals pigmentvlekjes, rosacea, acne of eczeem -, maar houdt je huid ook gewoon zo gezond en stralend mogelijk. Waaruit die routine dan bestaat? Niet uit tien verschillende stappen zoals slimme marketeers ons willen doen geloven. Evenmin uit drie reinigers, vijf verschillende serums, en iedere dag van de week een andere crème. Wél uit drie slimme stappen, telkens afgestemd op jouw huid.

## STAP 1: PREVENTIE

Jong gesmeerd is oud gedaan. Preventie is het grootste cadeau dat je je huid kan geven (en je portefeuille, want je hebt op latere leeftijd minder dure behandelingen nodig). Dat wil zeggen: een levensstijl waarbij je zo veel mogelijk gezond leeft (geen paniek, af en toe een keertje happy hour kan echt geen kwaad) en uit de zon blijft of je huid goed beschermt met een zonnefactor. Voorkomen is en blijft beter dan genezen.

## STAP 2: BESCHERMING

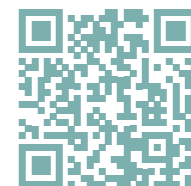
Door je huid en huidbarrière in topconditie te houden, is ze veel beter beschermd tegen schadelijke invloeden van buitenaf. Een zachte reiniger verwijdert restjes make-up, vuil- en stofdeeltjes en pollutie, terwijl serums en crèmes met een krachtige mix van antioxidanten zonneshade kunnen neutraliseren. Daarnaast maken deze ingrediënten de huid steviger waardoor ze beter bestand is tegen omgevingsfactoren.

## STAP 3: CORRECTIE

Bestaande huidproblemen kan je aanpakken met de juiste actieve stoffen. Een slimme combinatie van antioxidanten, ontstekingsremmende stoffen en exfoliërende ingrediënten kan de teint verhelderen, de celvernieuwing stimuleren, de huidtextuur verbeteren en zelfs pigmentvlekjes, oneffenheden, rimpels en fijne lijntjes verminderen. →



Volg Nurse Karen op Youtube voor **meer skincare tips**





# ER ZIT MEER IN EEN CRÈME DAN JE DENKT

Heb je al van onze nieuwe skincare lijn gehoord? Het zijn zorgvuldig gekozen cosmetische producten met de wetenschappelijke knowhow en achtergrond van geneesmiddelen. Het zijn dus huidverzorgingsproducten met hoog gedoseerde werkzame stoffen die

bovendien geselecteerd werden omwille van hun bewezen doeltreffendheid en klinische eigenschappen. Zo zorgen ze niet alleen voor zichtbare huidverbetering maar beïnvloeden ze ook de biologische functies van de huid.

## WELKE BEKENDE INGREDIËNTEN ZIJN ER ZO?

✓ **AMANDELZUUR:** een uitstekende exfoliant voor mensen met een gevoelige huid

→ Je vindt het terug in ons **Mrs. Brightside Cleansing Foam**

✓ **VITAMINE C:** een krachtige antioxidant dat zonneshade neutraliseert, pigmentvlekjes vermindert en de teint verheldert.

→ Je vindt het terug in ons **Gimme Gimme Glow Serum**

✓ **GLYCOLZUUR:** stimuleert de celactiviteit en corrigeert de huidtextuur.

→ Je vindt het terug in ons **Glassy Skin Serum**

✓ **VITAMINE A:** bevordert de collageenproductie, vermindert hyperpigmentatie en heeft een positief effect op acne

→ Je vindt het terug in ons **Smooth Operator Serum**

TIP!

Bij Sarasin hebben we sinds kort onze **eigen skincarelijn**. Onze huidexperts helpen je graag verder om te bepalen welke producten het beste in jouw huid naar boven halen.



## ONTDEK DE SARASIN SKINCARE ROUTINE:



SKINVESTMENT

# Collageen: moet je dat zomaar slikken?

## DE WETENSCHAP ACHTER COLLAGEENSUPPLEMENTEN

Het zou de sleutel zijn tot een gehydrateerde huid, een stralende glow en een rimpelvrije teint. Maar ook: een vollere haardos, sterkere nagels en sterkere botten. We hebben het natuurlijk over collageen, hét geheim van de eeuwige jeugd. Zonde dat we er elk jaar weer wat meer van verliezen. De oplossing biedt zich aan in de vorm van supplementen. Maar (hoe) werkt dat?



*First things first:* collageen zit van nature in de huid. Het is een structureiwit dat organen en weefsels op hun plek houdt, en je vindt het ook in pezen, kraakbeen en botten. Zelfs nagels en haren bestaan uit collageen. Het vormt maar liefst 25 tot 30 procent van alle eiwitten in het lichaam en heeft als belangrijkste functie ondersteuning; het is als het ware **de lijm die alles samenhoudt**. In de huid zorgt het dan weer voor stevigheid, soepelheid en elasticiteit.

Wanneer we geboren worden, is ons lichaam één grote schatkamer aan collageen. Knijp maar eens in de bolle wangetjes van een baby: de huid veert meteen weer terug. Helaas plunderen de jaren die schatkamer steeds leger. Hoe meer kaarsjes op de verjaardagstaart, hoe minder collageen in de huid. Naarmate we ouder worden neemt immers de productie af én produceren we een enzyme dat collageen doet afnemen. We maken dus niet alleen

minder collageen aan, we breken het ook actief af. Tot op het punt dat die schatkamer ergens tussen ons veertigste en vijftigste nog slechts voor de helft gevuld is. Eenmaal de zestig voorbij is dat amper een derde. Dat leidt tot zichtbare huidveroudering. Minder volume en elasticiteit, meer kreukels en plooiën.

Een slappere huid die bovendien minder goed vocht vasthoudt en meer gaat hangen. Willen we liever niet natuurlijk, en dus is het niet zo vreemd dat collageensupplementen immens populair zijn. Met reden. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat wie 90 dagen lang gehydrolyseerd collageen (HC) inneemt, verbetering ziet in hydratatie, elasticiteit en rimpels. Volgens sommige studies kan het zelfs de leeftijdsgebonden daling in de aanmaak van collageen doen afnemen. We kunnen dus letterlijk de klok een beetje teruggedraaien. Een andere leuke bijwerking: minder donkere vlekjes. Collageen gaat namelijk de melaninesynthese in de huid tegen en houdt zo de aanmaak van het donkere pigment tegen. Klinkt natuurlijk fantastisch. De wetenschap zegt echter ook: het ene supplement is het andere niet.

## VORM

Essentieel voor een goede opname is dat het collageen gehydrolyseerd is. Dat wil zeggen: het is opgeknipt in ultrafijne stukjes of peptiden die gemakkelijker door het lichaam worden opgenomen. Die komen via de dunne darm in de bloedbaan terecht en belanden zo uiteindelijk in de huid waar ze de collageensynthese verhogen. **Het zwarte goud blijkt collageen tripeptide (CPT) te zijn.** Het dankt zijn naam aan het feit dat het uit drie (tri) aminozuren bestaat: glycine (Gly), proline (Pro) en hydroxyproline (Hyp). Door het lage moleculaire gewicht en de korte-lijnstructuur van de tripeptide stijgt de absorptie door het lichaam van 80% (bij gewone collageenpeptiden) naar meer dan 95% bij een tripeptide. Lees: een betere hydratatie en elasticiteit en minder rimpels.

## SOORT

Je vindt collageensupplementen in alle soorten. Wat zegt het onderzoek? Collageen kan afkomstig kan zijn van vissen, varkens, runderen en zelfs planten, maar er is er slechts eentje dat er met kop en schouders bovenuit steekt als het aankomt op de huidkwaliteit: **viscollageen**. Dat komt omdat het het **dichtst aanleunt bij het menselijke collageen**. Bovendien bevat gehydrolyseerd viscollageen in een tripeptidestructuur hoge concentraties aan hydroxyproline, glycine en proline. Win-win!

## HOEVEELHEID

Je doet best een kuur van 60 tot 90 dagen, vervolgens zie je nog een maand lang resultaat. In een ideale wereld blijf je de supplementen innemen, zeker tijdens de menopauze wanneer er een verhoogd risico is op osteoporose. Wat je mag verwachten? Een **beter elastischeit, hydratatie en minder rimpeltjes**. Daarnaast vermindert de kwetsbaarheid van de huid, én geneest de huid sneller bij wondjes.

## DUURZAAMHEID

Geen must voor de effectiviteit van je supplement, maar wel goed om te weten: hoe wordt het collageen gewonnen? Hoe werd de vis gevangen? Voldoet het aan de ethische normen? Is het halal en/of kosher? Tip: **biogefermenteerde gehydrolyseerde collageen is te verkiezen boven gewone gehydrolyseerde collageen**.

## MOOI MEEGENOMEN

Wist je dat collageen een positief effect heeft op nagels en haren? Collageen speelt een belangrijke rol in het aanmaken van de haarfollikels, en het verbetert de conditie van de nagels. **Collageensupplementen kunnen dus zorgen voor sterkere nagels en een vollere haardos.**

## WAT KAN JE VERDER DOEN OM DE COLLAGEENAANMAAK TE STIMULEREN?

Langdurige blootstelling aan de zon kan collageen en elastine in de huid beschadigen, dus blijf zoveel mogelijk uit de zon en smeer je goed in. Ongezond en zoet eten heeft eveneens een negatief effect: de overmatige suikers gaan zich binden aan de collageen- en elastinevezels waardoor ze hard en stug worden en de huid minder elastisch. Je collageen boosten doe je met vitamine C. Dat kan met voeding - bijvoorbeeld citrusvruchten, bessen en paprika's - of met huidverzorgingsproducten. Ook bepaalde behandelingen - zoals bijvoorbeeld Sculptra - zetten de huid aan tot collageenstimulatie.



## WIST JE DAT ...

... we sinds kort **ons eigen collageen** hebben? Onze biogefermenteerde collageen tripeptide is van de **hoogste kwaliteit** en koop je voor **65 Euro**.

# Stop de klok

## WAT WERKT ER NU ÉCHT TEGEN HUIDVEROUDERING?

Je kent ze wel, die vrouwen die maar niet ouder lijken te worden. Goede genen? Misschien. Af en toe een bezoekje aan Sarasin Clinic? Ongetwijfeld. Maar het zou net zo goed slimme skincare kunnen zijn. Want met de juiste crèmes smeert je jezelf elke dag een tikje jonger.



Verouderen doen we allemaal. Daar is niets mis mee. Integendeel, het is een voorrecht om ouder en wijzer te worden. Maar naarmate we meer en meer levenswijsheid opdoen, gaat onze huid net achteruit. De collageen- en elastineproductie daalt, net als de snelheid van de huidvernieuwing. Ze kan minder goed vocht vasthouden en de productie van lipiden - vetcellen die de vochtbalans op peil houden en een beschermende barrière vormen - vermindert, waardoor de huid droger wordt en de barrierefunctie verzwakt. Ook verloopt de bloedsomloop minder soepel dan vroeger, wat maakt dat de juiste voedingsstoffen minder goed tot bij de juiste cellen

raken. Dat alles uit zich onder andere in rimpels, een slapper wordende huid, minder stevigheid en een onregelmatige textuur, maar eveneens in pigmentatie, een dof teint en wat meer huiduitslag. Het goede nieuws: daar kan je met goede producten best veel aan doen. Je moet alleen weten hoé.

## VROEGTIJDIG OUD

Er zijn twee soorten huidveroudering. Je hebt de intrinsieke huidveroudering: een simpele optelsom van de jaren, een chronologisch proces waar niemand aan ontsnapt. Maar daarnaast bestaat er ook zoiets als extrinsieke veroudering. Daaronder valt alles dat te maken heeft met externe factoren. Zonneschade, maar evengoed roken, pollutie, stress, suikerrijke voeding en andere schadelijke omgevingsfactoren. Die kunnen er namelijk voor zorgen dat de huid ouder toont dan het getal dat op je identiteitskaart staat. Eén van de hoofdrolspelers in de horrorfilm der huidveroudering zijn vrije radicalen. In feite zijn het instabiele moleculen die door ons lichaam zwerven en deeltjes stelen van andere, gezonde moleculen waardoor er uiteindelijk een kettingreactie ontstaat die de huid zal beschadigen. Die vrije radicalen zijn op zich niet abnormaal, we maken ze trouwens zelf aan. Maar door externe factoren - zoals zonlicht, stress en roken - gaat de productie van die vrije radicalen in overdrive. Dat noemen we oxidatieve stress, en het speelt een grote rol in het vroegtijdig verouderen van de huid. Maar er zijn nog boosdoeners. Glycatie of versuikering, bijvoorbeeld. Simpel uitgelegd: suikers zetten zich vast op collageen en elastine in de huid. Die gaan uiteindelijk verharderen en beschadigen. En helaas zijn het net deze eiwitten die de huid stevig en soepel houden. En tot slot is er nog inflammatie: ontstekingen zorgen ervoor dat de huid haar vermogen verliest om zichzelf te herstellen.

## WERKING OP DRIE NIVEAUS

Wat betekent dat nu voor je huidverzorging? Wel, bij Sarasin Clinic hebben we een gloednieuwe skincarelijn ontwikkeld die huidveroudering aanpakt, precies op die drie niveaus. Onze formules zijn telkens op basis van antioxiderende, anti-glycatie en anti-inflammatoire ingrediënten voor een complete totaalaanpak. De bijzondere combinatie van krachtige antioxidanten en ontstekingsremmende ingrediënten in onze serums versnelt de huidregeneratie, werkt verzachtend en versterkt de bescherming van de huid tegen vrije radicalen. De actieve stoffen in de fluïde verhinderen dan weer de glycatie van collageen- en elastinevezels, en boosten het natuurlijke afweermecanisme van de huid tegen veroudering. Het resultaat is een herstructurerend effect, en vooral: een frisse, jonge huid met minder rimpels en fijne lijntjes.

## WEET WAT JE EET

Ook je dieet heeft een invloed op je huid. Overmatige suikers kunnen voor meer glycatie zorgen in de huid. Probeer dus zo veel mogelijk een gevarieerd en gezond eetpatroon aan te houden.



# Zeg eens A

## ALLES WAT JE WILDE (EN MOET) WETEN OVER VITAMINE A

Over weinig zoveel gezegd of geschreven als over vitamine A. Geen wonder: het is één van de krachtigste stoffen in de skincarewereld. Als een levensechte Instagramfilter veegt het rimpels, fijne lijntjes en onzuiverheden weg, egaliseert het de huid én zorgt het voor een prachtige glow. Het ingrediënt komt echter met een stevige handleiding. Voor eens en voor altijd: dit moet je weten.

Vitamine A is een bijzonder krachtige stof. Er is niet alleen heel veel onderzoek naar gedaan, al dat onderzoek wijst bovendien uit dat het één van de meest doeltreffende ingrediënten is, en dat op verschillende vlakken. In feite is het een vetoplosbare vitamine die van essentieel belang is voor ons zicht, gezonde botten, fertiliteit en immuniteit (om er maar enkele op te noemen). Het komt van nature voor in dierlijke bronnen (bijvoorbeeld lever, visolie, eieren en zuivel), net als in kleurrijk fruit en groenten zoals wortelen, zoete aardappelen, spinazie en mango. En tegenwoordig vind je het dus ook vaak in een potje.

### VEELBELOVEND

Van rimpels en fijne lijntjes tot een betere huidtextuur, minder acne, minder pigmentvlekjes en een egalere teint: wondermiddeltjes bestaan niet, maar vitamine A komt toch bijzonder dicht in de buurt. De vitamine A die in cosmetica gebruikt wordt, maakt deel uit van de retinoiden. Die staan vooral bekend om hun vermogen om de celvernieuwing te bevorderen, de collageenproductie te stimuleren en tekenen van veroudering te verbeteren. Dat doen ze door met onze cellen te communiceren: eenmaal in de huid worden ze afgebroken en omgezet in retinoïnezuur. Dat

stofje gaat zich binden aan de DNA-receptorplaatsen van de huidcellen en geeft hen de opdracht om zich weer wat beter te gaan gedragen.

### VERSCHILLENDE SOORTEN

Klinkt eenvoudig, al ligt de werkelijkheid anders. Er zijn immers veel verschillende soorten retinoiden, die allemaal een iets andere structuur, stabiliteit en uitwerking op de huid hebben. Het eerste is retinylpalmitaat. Dit is de mildeste vorm van vitamine A en bestaat uit een mix van retinol en palmitinezuur. Daardoor is het stabiel en veroorzaakt het minder irritatie, maar het is ook het minst actief. Het is vooral ideaal voor een dagelijkse verzorging, of voor wie een heel gevoelige huid heeft. Retinol is de meest onderzochte vorm van vitamine A - en is telkens zeer effectief gebleken - maar helaas vrij instabiel. Ook kan het voor huidirritaties zorgen. Retinal of retinaldehyde is een nieuwere vorm die nóg sneller en sterker is, maar daardoor agressiever en minder stabiel. Daarnaast is het minder wetenschappelijk bestudeerd.

### HOE GEBRUIK JE HET?

Los van welke vorm je nu kiest: retinoiden (én je huid) varen het best bij een voorzichtige introductie. Start met een lage dosis en slechts twee avonden per week, en bouw geleidelijk aan op naar frequenter gebruik of een hoger percentage. Er is geen enkele reden om 'de beste te willen zijn': het hoogste percentage is nooit het doel. Kies voor een dosis die het beste past bij jouw huid (of laat je adviseren door één van onze huidexperten). Gebruik retinol altijd 's avonds, en niet in combinatie met exfolianten of peelings.

### TIP!

Heb je al van **skin cycling** gehoord? Bij deze skincare trend smeert je niet iedere avond hetzelfde, maar werk je met verschillende producten op verschillende dagen, en af en toe een rustdagje. Op die manier kan je retinol nog steeds combineren met een exfoliant.

Breng op avond 1 een chemische exfoliant (met AHA's of BHA's) aan, op avond 2 smeert je

retinol, en vervolgens gun je je huid even rust voor je alles herhaalt. Dus:

- ✓ avond 1: chemische exfoliant
- ✓ avond 2: retinol
- ✓ avond 3 en 4: rustdag
- ✓ herhaal



### ONZE TOPPER

Het Smooth Operator serum is een gestabiliseerde vorm van retinol, waardoor het veel milder is voor de huid. Naast 0.3% retinol hebben we 1% Alpha Bisabolol toegevoegd vanwege de kalmere en anti-inflammatoire eigenschappen. Jojoba-olie zorgt dan weer voor een diepe hydratatie terwijl de antioxiderende eigenschappen vrije radicalen neutraliseren en de huid beschermen tegen schadelijke omgevingsfactoren. De perfecte cocktail voor een stralende, gezonde en jongere huid.

### WIST JE DAT ...

... men per toeval ontdekte dat retinol de huid kan verjongen? Toen een dermatoloog in de jaren 80 de werking van tretinoïne (een vorm van vitamine A) tegen acne onderzocht, vond hij het opvallend dat hun huid er ook een stuk jonger uitzag. En de rest is geschiedenis.





# LED-therapie

WAT IS HET EN WERKT HET ECHT?!

Skincare routines zijn hotter dan ooit tevoren! We smeren ons een weg door allerlei fancy crèmes en rollen onze huid als een pro met facelift rollers. Trouwens, heb je al gehoord van de nieuwste hype in skincare-land? LED-therapie, baby! Het is de *talk of the town*, maar de vraag is... werkt het echt?



## WAT IS LED-FOTOTHERAPIE?

Fototherapie is een behandeling waarbij jouw huid verwend wordt met licht in specifieke golflengten. Deze lichtstralen dringen diep onder je huidlagen door en stimuleren allerlei biologische processen.

*Now comes the fun part.* Met behulp van LED-technologie worden diverse lichtgolflengten gegenereerd, waarbij elke golflengte haar eigen kleur en effect heeft. *(Like a disco therapy)*

## WERKT LED-THERAPIE ECHT?!

Ja we weten het, jullie staan te popelen op een antwoord en wij zeggen volmondig, JA! *Guess what?* LED-therapie is geen hype zonder bewijs, het is **wetenschappelijk onderbouwd** en wordt al jaren met succes gebruikt. Laten we nu ook even zelf wetenschappelijk doen en uitleggen hoe LED-therapie in z'n werk gaat.

Na blootstelling aan specifieke golflengtes ondergaat onze huid een proces genaamd fotosensibilisatie. Dit leidt tot de productie van vrije radicalen, die op hun beurt de mitochondriale elektrontransportketen in onze cellen verstoren. Het resultaat? Cellen in het behandelde weefsel verhogen de productie van ATP, de endogene energiebron van ons lichaam.

Maar wat betekent dit voor onze huid? Nu, LED-therapie heeft positieve effecten op verschillende celtypen die een belangrijke rol spelen in een gezonde huid. Het bevordert de activiteit van fibroblasten, lymfocyten, keratinocyten, melanocyten en macrofagen. Door celoxidatie te reguleren, ontstekingsremmende effecten te hebben en angiogenese te stimuleren, zorgt LED-therapie voor een betere doorbloeding van de huid.

Maar wacht *beauties*, dat is nog niet alles! Deze revolutionaire therapie induceert niet alleen transcriptiefactoren, het gooit ook wat antibacteriële actie in de mix. Alsof dat nog niet genoeg is, stimuleert het veranderingen in de collageen-synthese, waardoor je huid stevig en jeugdig blijft.

Of je nu wilt werken aan huidverjonging, ontstekingen wilt verminderen of gewoon je algehele huidgame wilt verbeteren. LED-therapie biedt een niet-invasieve en veilige oplossing. Het is een effectieve aanvulling op je huidverzorgingsroutine en kan worden aangepast aan jouw specifieke behoeften. Leeftijd is maar een getal, toch?

## WIST JE DAT LED-THERAPIE NASA-APPROVED IS?

Zelfs in de ruimte wisten ze dat LED-licht wonderen kan verrichten voor onze huid. In 1980 ontdekten wetenschappers dat het de celgroei stimuleert en wondgenezing bevordert. Yes, de ruimte geeft ons *skincare goals!*

## WELKE KLEUR DOET WAT?

Elke golflengte heeft zijn eigen kleur en omdat ze elk op een andere diepte in de huid werken, hebben ze verschillende effecten. *Let's dive in:*

- **Paars licht** (405nm): regeneert cellen, zegt couperose bye-bye en vermindert pijn bij ontstekingen.
- **Blauw licht** (400nm – 470nm): lagere penetratie, betreft de epidermislaag van de huid. Blauw licht is de acne warrior die de bacteriën doodt.
- **Cyaan licht** (490nm): is perfect om gezwollen en ontstoken haarvaten te kalmeren.
- **Groen licht** (530nm): Verbetert de huidskleur. Bij deze behandeling wordt het overtollige melanine geremd op huidniveau, waardoor die niet naar het huidoppervlak kan. Bovendien worden ook bestaande melanine clusters afgebroken om ouderdomsvlekken en pigmentatie te verminderen. Het resultaat hiervan is dat je een gelijkmatige huidskleur krijgt en een jeugdiger uiterlijk.

- **Geel licht** (580nm): dé detox queen die gifstoffen verwijdert en de lymfatische functie boost wat nuttig is bij pigmentproblemen.
- **Oranje licht** (625nm – 700nm): Geeft jouw teint een boost, vermindert toxines waardoor de huid wordt gerevitaliseerd en je een *healthy glow* hebt!
- **Rood licht** (625nm – 700nm): hét geheim voor een jeugdige huid met minder fijne lijntjes en rimpels. Geeft energie op het celniveau om de collageenvorming te stimuleren.
- **Infrarood licht** (700nm – 1200 nm): Heeft dezelfde voordelen als rood licht, maar dit dringt door op een nog dieper niveau. Dat zorgt voor snellere resultaten voor de verbetering van collageen en huidelasticiteit en wondgenezing via stimulatie van angiogenese (het proces van het vormen van nieuwe bloedvaten uit bestaande bloedvaten. Het speelt een cruciale rol in de groei en ontwikkeling van weefsels en organen, evenals in het genezingsproces van wonden). →

SELFCARE IS NOT A LUXURY  
it's a necessity





# WAARVOOR IS LED-THERAPIE GOED?

We hebben het voor je uitgezocht welke toepassingen deze therapie te bieden heeft. Ontdek hoe LED-therapie jouw huid en welzijn kan transformeren.

## LED-THERAPIE VOOR WONDGENEZING

Het blijkt een waar wondermiddel te zijn voor wondgenezing. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het de cel proliferatie stimuleert, de wondomvang vermindert en de wondsluiting versnelt.

## LED-THERAPIE TEGEN ACNE

Zeg vaarwel tegen die vervelende acne met behulp van blauw LED-licht (460nm). Zowel inflammatoire acne als niet-ontstoken acneletsels verminderen als sneeuw voor de zon. Het resultaat? Een egale huid zonder zorgen!

## LED-THERAPIE TEGEN ONTSTEKINGEN

Ontstekingsremmend en snelwerkend, dat is waar LED-therapie om bekend staat. Het rode licht (630nm – 660nm) is de oplossing voor het verminderen van roodheid. Dus heb je last van ontstekingen, dan weet je nu waar je naartoe moet!

## LED-THERAPIE VOOR FOTOVERJONGING

Wanneer we ouder worden, begint het collageen in de huid af te breken, waardoor rimpels ontstaan. De zon, de zwaartekracht en hormonen kunnen het verouderingsproces versnellen.

LED-therapie kan helpen het tekort aan collageen te herstellen door de synthese van nieuw collageen te stimuleren. Zo wint je huid opnieuw aan stevigheid,

waardoor rimpels en verzakte huid kunnen worden aangepakt. Deze behandeling gebeurt met rood licht (630 nm – 660 nm).

## WAT MAAKT LED-THERAPIE ANDERS DAN LASERBEHANDELINGEN?

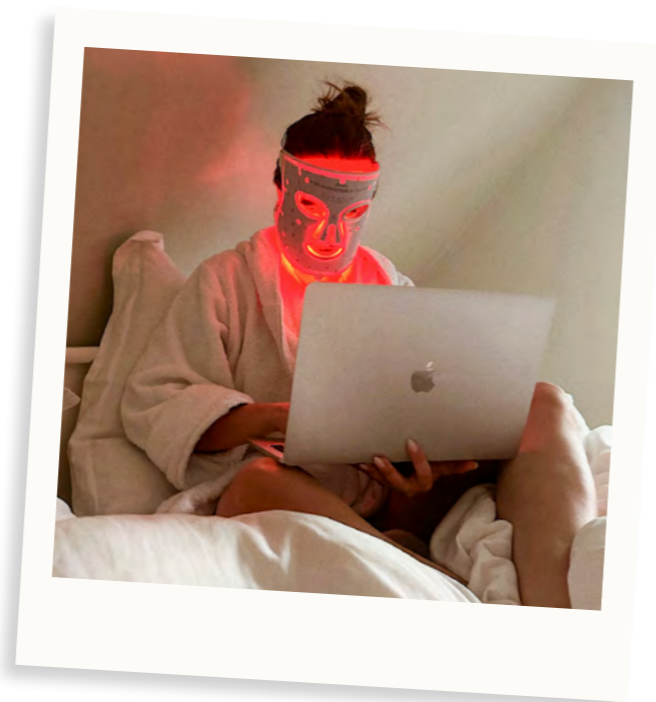
Wel, het sleutelverschil zit 'm in de manier waarop het licht wordt toegediend. LED's verspreiden dezelfde golflengten van licht, maar op een zachtere manier, met veel minder energie-output dan lasers. Dat betekent dat LED's niet genoeg kracht hebben om weefschade te veroorzaken.

## GENIET VAN JOUW EIGEN SPA MOMENT THUIS!

Stel je voor: je komt thuis na een lange dag, ploft neer in de zetel, daar ligt hij dan – jouw persoonlijke huidspecialist, het **Sarasin Clinic LED-masker!** Ons LED-masker is geschikt voor alle huidtypes en is een niet-invasieve, veilige én pijnloze manier om je huid een liefdevolle oppepper te geven.

## WAAROM ONS LED-MASKER HET GEHEIM IS VOOR EEN BETERE HUID?

Wat ons masker zo speciaal maakt, begint met ons felbegeerde FDA-goedkeuring. Deze certificering is jouw garantie voor veiligheid en effectiviteit, waardoor

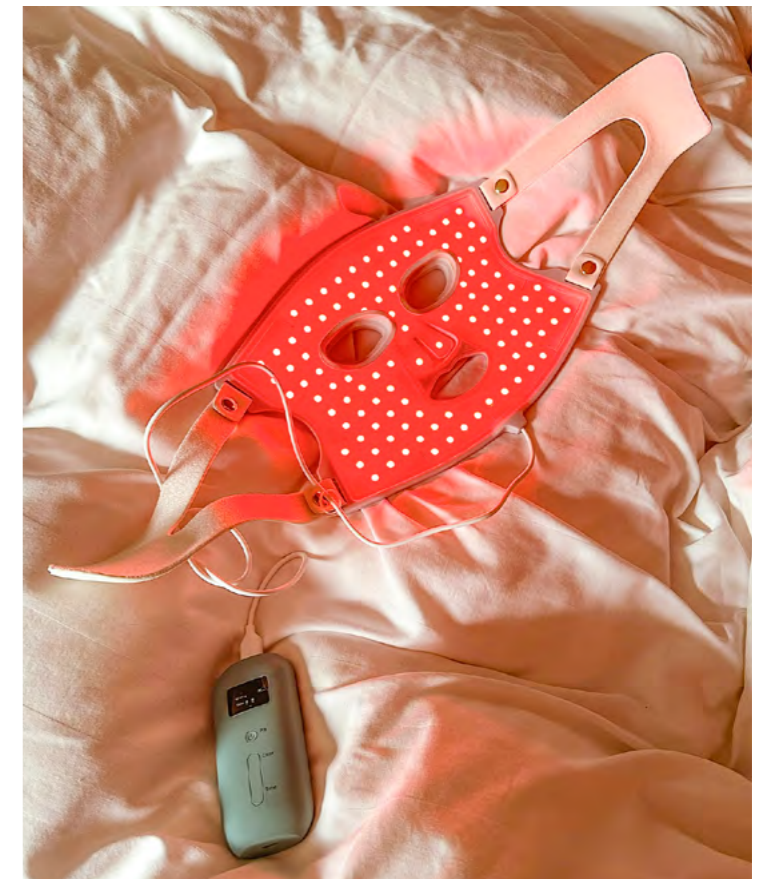


je met een gerust hart kunt genieten van een stralende huid.

Niet alleen dit maar ons LED-masker biedt een therapeutisch effect dat jouw huid naar een hoger niveau tilt. Terwijl je je ontspant in het warme licht, dringt de magie diep door in je huidcellen, waardoor het natuurlijke herstelproces wordt gestimuleerd en jouw teint op een natuurlijke wijze wordt vernieuwd.

Jawel er is meer! Onze krachtige LED-technologie schittert met een hogere energiewaarde van 50 Watt/cm<sup>2</sup>. Dit betekent dat je kunt rekenen op snel merkbare resultaten.

Dus waar wacht je nog op? Ontdek zelf het geheim van een stralende huid, rechtstreeks vanuit het comfort van je eigen huis. Laat ons LED-masker jouw ultieme beauty sidekick zijn en één ding is zeker – je zult er geen genoeg van kunnen krijgen!



# Waarom je elke dag een sunblock moet gebruiken

HET GEHEIME WAPEN VOOR EEN TIJDLOZE HUD

In onze drukke levensstijl zijn we vaak geneigd om de bescherming van onze huid tegen UV-straling over het hoofd te zien. Maar wat we misschien niet beseffen, is dat langdurige blootstelling aan UV-straling kan leiden tot vroegtijdige veroudering van de huid en zelfs huidkanker kan veroorzaken. Het is dus van cruciaal belang om te leren hoe we onze huid goed moeten beschermen.

## HET EFFECT VAN UV-STRALING OP DE HUD

Chronische blootstelling aan UV-straling heeft een dramatisch effect op de huidstructuur, met name in de vorm van fotoveroudering. Rimpels, hyperpigmentatie en verlies van huidelasticiteit zijn de meest opvallende kenmerken van fotoveroudering, wat leidt tot een slappere huid. Naarmate we ouder worden, wordt de huid ook vaal en ruw, waardoor we er ouder uitzien dan we ons voelen.

Het gezicht, de borst en de bovenkant van de armen zijn de meest voorkomende gebieden waar we tekenen van fotoveroudering zien. Zowel de opperhuid (epidermis) als de lederhuid (dermis) van onze huid zijn gevoelig voor chronische blootstelling aan UV-straling.

## WAT IS NU HET VERSCHIL TUSSEN UVA EN UVB-STRALING?

UVA-stralen, "A" staat voor Aging, zijn ultraviolette stralen die doordringen in de huid en bijdragen aan vroegtijdige huidveroudering. Ze zijn verantwoordelijk voor de ontwikkeling van rimpels, huidvlekjes, pigmentvlekken en zelfs huidkanker. UVA-stralen zijn de echte boosdoeners als het gaat om het versnellen van het verouderingsproces.

Aan de andere kant hebben we UVB-stralen, waarbij de "B" staat voor Burn. Deze golven zijn korter en reiken alleen tot de bovenste huidlaag. Het is belangrijk op te merken dat de intensiteit van UVB-stralen toeneemt bij feller zonlicht, wanneer je dichterbij

de evenaar bent of in de bergen verblijft. Daarnaast worden UVB-stralen weerkaatst door water en sneeuw, wat kan resulteren in snellere verbranding en een bruinere teint. Ze dringen dus minder diep door in de huid en gaan niet door glas of kleding.

Het is belangrijk om te weten dat natuurlijk zonlicht voor 95% uit UVA-stralen en slechts 5% uit UVB-stralen bestaat. Dit betekent dat zelfs op bewolkte dagen en door glas en kleding heen, UVA-stralen ons kunnen bereiken en schade aanrichten. Om onszelf effectief te beschermen tegen deze schadelijke UVA-stralen, die huidveroudering veroorzaken, is het essentieel om een sunblock te gebruiken.



# WELKE SUNBLOCK GEBRUIK JE BEST?



Bij het kiezen van een zonnebrandcrème is het belangrijk om te letten op de volgende factoren:

- 1. Breed spectrum bescherming:** Kies een zonnebrandcrème die bescherming biedt tegen zowel UVA- als UVB-stralen. Dit wordt aangeduid als "breed spectrum" bescherming en is essentieel om schade door zonnestraling te voorkomen. UVA stralen hebben geen factor en dit kan je alleen aflezen op etiket van het product. Als er een UVA-logo op staat met een rondje rond de A, dan biedt het product ook bescherming tegen UVA: 
- 2. SPF (Sun Protection Factor):** Kies een zonnebrandcrème met een SPF van minimaal 50 voor je gelaat. En ja je zal zeker nog bruinen maar op een meer huidvriendelijke manier. Een hogere SPF biedt extra bescherming, maar het is belangrijk om te onthouden dat geen enkele zonnebrandcrème 100% bescherming biedt. Vergeet niet om de zonnebrandcrème regelmatig opnieuw aan te brengen, vooral na zweten of zwemmen.
- 3. Waterbestendigheid:** Als je van plan bent om te zwemmen of veel te zweten, kies dan voor een waterbestendige zonnebrandcrème. Deze formules blijven langer op de huid zitten, zelfs bij blootstelling aan water of zweet.
- 4. Huidtype en voorkeur:** Kies een zonnebrandcrème die geschikt is voor jouw huidtype. Als je een vette huid hebt, kun je een lichtgewicht, olievrije formule kiezen. Voor een droge huid kan een zonnebrandcrème met hydraterende ingrediënten nuttig zijn. Daarnaast is het belangrijk om een zonnebrandcrème te kiezen die je prettig vindt om te dragen, zoals een lotion, crème, gel of spray.

**5. Ingrediënten:** Controleer de ingrediëntenlijst en vermijd zonnebrandcrèmes die potentieel irriterende stoffen of chemicaliën bevatten, vooral als je een gevoelige huid hebt. Zoek naar zonnebrandcrèmes met hypoallergene en niet-comedogene formules die de poriën niet verstoppen.

Onthoud dat het dragen van een zonnebrandcrème slechts een onderdeel is van een uitgebreide skincare routine.

Het is ook belangrijk om andere maatregelen te nemen, zoals het vermijden van directe blootstelling aan de zon tijdens piekuren, het dragen van beschermende kleding en het gebruik van zonnebrillen en hoeden.



BINNENKORT ONLINE

## SARASIN COLLAGEEN

NEW!



PRIJS  
€ 65

- ✓ Voor betere **hydratie** & **elasticiteit** van de huid
- ✓ Verzacht **fijne lijntjes** & **pigmentvlekken**
- ✓ **Tripeptiden** worden beter opgenomen dan gewone peptiden
- ✓ **Halal & Kosher**

NEW!



## SARASIN LED-MASKER

- ✓ **Superhoge energie:** 30-60 mW/cm<sup>2</sup>
- ✓ o.a. tegen **veroudering**, vermindert **acne** & **ontstekingen**

PRIJS  
€ 275

BINNENKORT ONLINE

## SARASIN SKINCARE

NEW!





# BOEK NU JE GRATIS CONSULTATIE


→ En krijg *skincare advies op maat*

Maak kennis met **Nurse Karen**, de bezielster en zaakvoerster van Sarasin Clinic. Met jarenlange ervaring en een passie voor het helpen van haar cliënten, biedt Karen op maat gemaakte oplossingen die perfect aansluiten bij jouw specifieke huidbehoeften. Haar deskundige en zorgzame aanpak zorgt ervoor dat je je meteen op je gemak voelt. **Boek nu een gratis consult** bij Nurse Karen en ontdek hoe zij jou kan helpen om **de stralende en gezonde huid te krijgen** waar je altijd van hebt gedroomd!



SCAN & →  
BOOK HERE



 Sarasin Clinic  
Kortrijksesteenweg 20  
9830 Sint Martens Latem



SARASIN  
— CLINIC —



*Make time for yourself and your skin*