

Hoe bruin ben jij?

Inmiddels is het geen nieuws meer dat de zon schadelijk is voor onze huid.

Een algemeen bekend advies is dan ook, vermijd intensieve zonnestraling midden op de dag en bescherm de huid goed tegen de zon met een zonnebrandcrème. Maar hoe goed zijn deze producten voor onze huid?

De huid is het grootste orgaan van ons lichaam en heeft een enorm absorptievermogen.

Wanneer wij producten op onze huid smeren, worden veel werkstoffen in deze producten door de huid opgenomen en komen zo in ons lichaam terecht. Dit geldt ook voor de ingrediënten in zonnebrandcrèmes.

De meeste van deze zonnebrandcrèmes zitten vol met chemische stoffen zoals parfum, conserveermiddelen en kleurstoffen. Veel informatie hierover is te vinden op de site van de consumentenbond; zij hebben uitgebreid onderzoek gedaan naar de schadelijke stoffen in zonnebrandcrèmes. Kijk hiervoor op: <https://www.consumentenbond.nl/veilig-zonnen/ingredienten-in-cosmetische-producten>

Mijn advies is dan ook: kijk goed naar de ingrediëntenlijst op je zonnebrandcrème. Des te minder schadelijke toevoegingen, des te beter. Geniet van het mooie weer en de stralende zon maar pas goed op je huid!

Liefs Jitske