

## "ONZE HUID IS DE SPIEGEL VAN ONS LEVEN"

"Of je nu 15, 35 of 75 bent, je huid is je kostbaarste bezit. Wil je er stralend en gezond uitzien, dan draag je er beter zorg voor", stelt Karoline Van de Mergel. Hoe je dat doet, lees je in haar boek 'Huidverjonging op maat'. En het goede nieuws is: dat hoeft je echt geen rib uit je lijf te kosten.

tekst Christine Willaert  
foto Davy Coghe

"Onze huid is de spiegel van hoe we ons voelen, van wat we eten en van hoe we ons verzorgen. We willen er allemaal gezond en stralend uitzien", vertelt Karoline Van de Mergel. De huidtherapeute werd in Oudenaarde geboren, maar woont nu in Oostende, waar ze sinds 2003 Beautyfulskin uitbaat.

"Ik ben afgestudeerd als leerkracht maar kwam op de avondschool met een dermatologe in contact en wou meer over het onderwerp weten", aldus Karoline, die zich nu gediplomeerd huidtherapeute mag noemen. Voor haar diploma volgde ze een opleiding in Nederland, want die studie kan je in ons land niet volgen. Hier word je ofwel schoonheidsspecialiste ofwel huidarts, maar een niveau tussenin zoals huidtherapeut bestaat niet.

"Ik geloof heel sterk in een totaalaanpak om de huid te verbeteren en volgde daarom ook een opleiding voedingsconsulente en ortomoleculaire therapie. Ik lees ook veel over gezonde voeding en een dito levensstijl", aldus Karoline, die gespecialiseerd is in huidverjonging, permanente ontharing en huidverbetering. "Dat omhelst onder meer de aanpak van acne, pigmentvlekken en couperose", legt ze uit.

### WERKEN AAN JE HUID

En nu bundelde ze ook haar bevindingen in het boek *Huidverjonging op maat*. "Het is opgevat als een werkboek dat je op geregelde tijdstippen ter hand kunt nemen. Ik start met een hoofdstukje theorie over hoe de huid is opgebouwd, bespreek wat er allemaal invloed kan hebben op huidveroudering en ga ook dieper

in op de verschillende huidtypes en hoe je die het beste kan verzorgen", aldus Karoline. Daarbij verklaart ze ook hoe je huidveroudering kan tegengaan door je levensstijl aan te passen. "Alcohol, roken, de zon, stress en ongezonde voeding zijn allemaal zaken die je huid schade kunnen berokkenen. Gelukkig zijn er ook schoonheidsboosters die je huid opnieuw oppepen en daarover heb ik het natuurlijk ook."

Een van die schoonheidsboosters is yoga. "Yoga helpt je te ontspannen. Daarnaast zorgen bepaalde houdingen voor een betere doorbloeding, wat een positief effect heeft op je huid", aldus Karoline. In het boek staan dan ook enkele gezichtsogaoefeningen. Daarnaast leert ze je onder meer met welke producten je je huid het best kunt verzorgen, geeft ze oefeningen voor bindweefselmassage en huidverbeterende workshops. ■

Huidtherapeute Karoline Van de Mergel: "Mijn boek is opgevat als een werkboek dat je op geregelde tijdstippen ter hand kunt nemen."

**"Yoga heeft een positief effect op je huid"**



☺ 'Huidverjonging op maat' is uitgegeven bij Boekscout, kost 21,99 euro en is te verkrijgen via [info@beautyfulskin.be](mailto:info@beautyfulskin.be) of 0475 30 05 26. Meer info op [www.beautyfulskin.be](http://www.beautyfulskin.be).

### Tips van Karoline

1. Drink elke ochtend een glas lauwwater met versgeperst citroen- of limoensap. Dat werkt enorm zuiverend en stoot alle afvalstoffen uit die je de vorige nacht verzameld. Het stimuleert je immuunsysteem, bevordert je spijsvertering, balanceert je pH-waarde en hydrateert je lymfesysteem.
2. Bescherm je huid tegen de zon met een crème die zowel bescherming biedt tegen UVA- als UVB-stralen. UVA-stralen doen je huid verouderen, door de UVB-stralen ga je verbranden. Doe dat zowel in de zomer als in de winter. Smeer de zonnecrème boven je dagcrème en niet andersom. En hou er rekening mee dat een zonnecrème niet de hele dag door beschermt. Breng dus regelmatig een nieuw laag aan.