

De een valt erop terug voor een bijzondere bruiloft. Een ander wil vooral niet zichtbaar gevlekt beginnen aan de eerste dagen op het strand.

Dan kunnen **zelfbruiners een goed alternatief** zijn om tijdelijk egaal gekleurd rond te lopen.

Zelfbruiners Tijdelijk getint onder de mensen

Ron Romeijn, docent visagie/visagist

Na de geboorte van haar dochtertje Yentl in 2013 breidde de vitiligo van Tiny Rijsemus-Bergstra (37) uit Scharnegoutum zich in rap tempo uit. "Van eerst een paar witte plekken op mijn lichaam, denk ik nu dat 60 procent ervan bedekt is. En nog altijd zet dit proces door." Tiny is blij dat ze haar vitiligo een plek kan geven, de vlekken horen inmiddels bij haar leven. Zo loopt ze als doktersassistente onbekommerd in korte mouwen rond in het Tjongerschans Ziekenhuis in Heerenveen, van bedekken is echt geen sprake. Toch, kijk niet raar op als ze op een maandagochtend opeens met een egaal gekleurde huid op haar werk verschijnt. "Mijn collega's weten dan dat ik eropuit ben geweest, bijvoorbeeld naar een festival of de Sneekweek. In kleine kring weet en ziet iedereen dat ik vitiligo heb, maar in het openbaar heb ik daar geen zin in. Dan val ik terug op een zelfbruiner die tijdelijk mijn lichaam egaal bruint."

Verschillende varianten

Zelfbruiners zijn er in vele varianten. Van crèmes, gels, mousses die je direct op de huid kunt smeren of druppeltjes die je mengt met bijvoorbeeld een dagcrème. Ook kun je de huid sprayen met een spuitbus of vernevelaar. Geen zin in doe-het-zelven? Dan kun je terecht in een van de vele spray-tan-salons die Nederland telt: een medewerker sprayt je in korte tijd geheel in of je neemt een paar minuten plaats in een cabine. Voor welke variant je ook kiest, de bruine kleur ontstaat dankzij *dihydroxy-aceton* (DHA). Zo heet de stof in de zelfbruiner (oftewel *self tanning*) en die is afkomstig uit suikerbieten of rietsuiker. Breng je DHA in contact met de huid, dan ontstaat in de uren erna een lichtere tot donkere bruintint.

Ron Romeijn, docent aan de Internationale Make-Up School in Zaandam, legt uit: "Onze huid is uit verschillende lagen opgebouwd, met aan de buitenzijde de opperhuid. De zogeheten hoorncellen hierin worden constant van binnenuit vernieuwd en intussen worden de oudere cellen naar de buitenkant geduwd waar ze verschilferen." →

*Neem echt de tijd om te ontdekken
wat prettig is voor jouw huid*

Wist je dat?

- Een zelfbruiner is geen zonnebrandcrème! DHA biedt geen bescherming tegen UV-straling; gebruik van een goede zonnecrème blijft nodig. Sommige zelfbruiners bevatten een beschermingsfactor, maar die zou je dan om de paar uur moeten aanbrengen. Gevolg is dat je te veel zelfbruiner smeert.
- Van spray-tanning word je bruiner dan van zelfbruinende crèmes. De concentratie DHA daarin is hoger, namelijk 8 tot circa 14 procent.

En al zijn de hoorncellen dood, ze gaan een scheikundige reactie aan met DHA. In onze cellen bevindt zich namelijk het eiwit keratine dat onder andere zogeheten aminozuren bevat. Komen de kunstmatige DHA-suikers met de zuren in aanraking, dan worden ze bruin.

Mooi resultaat

In welke mate de kleuring aanslaat hangt af van het huidtype, de verdeling van het eiwit keratine over de opperhuid en de zuurgraad van de huid. "Vooral bij mensen met een lichte huid zie ik vaak een erg mooi resultaat", zegt Jasmijn Schreur, schoonheidsspecialiste en betrokken bij de *Spotlight!*-rubriek 'Viligo.nl geeft antwoord' (zie pagina 13). "Bij hen is de vitiligo namelijk niet zo scherp begrensd als bij mensen met een donkerdere huid. Bij meer contrast zie je vitiligo soms door de zelfbruiner heen."

Ook de hoeveelheid kunstmatige suiker speelt een rol: hoe hoger de concentratie DHA, des te donkerder zal de ingesmeerde huid kleuren. Start als je een lichte huid hebt daarom eerst met een zelfbruiner met bijvoorbeeld 1 tot 3 procent DHA om eventuele teleurstellingen te voorkomen.

Besef bovendien dat een fabrikant niet kan inspelen met de kleurtoon in zijn product. DHA is transparant, wittig van kleur.

Schoonheidsspecialiste
Jasmijn Schreur

**Gemiddeld genomen
geven zelfbruiners
zo'n vier dagen
een goed effect**

Tips

- Sta je aan de vooravond van bijvoorbeeld een bruiloft? Wacht niet tot de dag van tevoren, maar bruin jezelf al een dag of twee eerder. De bruine kleur is dan op zijn mooist.
- Draag in eerste uren na het *tannen* donkere en ruimvallende kleding. De zelfbruiner kan namelijk nog een beetje afgeven. Een stomerij haalt die er overigens vaak nog wel uit.
- Transpireer je snel? Breng het middel op warme dagen 's avonds aan om mogelijke druppelsporen te voorkomen.

Het zijn uiteindelijk de huidcellen zelf die 'bepalen' of ze lichter of donkerder worden. "Neem dus echt de tijd om te ontdekken wat prettig is voor jouw huid", aldus Schreur. "Ik raad aan bij het eerste gebruik te starten op een niet direct zichtbare plaats, met een concentratie DHA die niet te hoog is."

Trial and error

Een goede zelfbruiner geeft enkele dagen effect. Voortijdig verwijderen zoals met make-up lukt niet. Wel duurt het zo'n drie tot zeven uur – afhankelijk van het gebruikte product – om tot de maximale bruining te komen. Die kan variëren van lichtgelig tot bruin; gebeurt er niets, dan heb je te maken met een slecht product. Bevalt het resultaat, dan kun je de teint iets verhogen door na die paar uur een volgende bruiningslaag aan te brengen op je vitiligohuid, tot je de kleur van je gepigmenteerde huid benadert.

Sommige mensen zeggen dat de DHA wel tien dagen een goed effect geeft, anderen houden het op slechts twee dagen plezier, gemiddeld genomen worden de gebruikte hoorncellen na ongeveer vier dagen vervangen door lichtere nieuwe cellen. Romeijn: "Dit proces kun je versnellen met speciale scrubbou-

ten of -gels, bijvoorbeeld als de kleur tegenvalt. Na inwrijven verdwijnen de dode huidcellen sneller."

Voor welke aanpak of welk merk je uiteindelijk kiest is een kwestie van *trial and error*, zegt Schreur. "Sommige mensen geven de voorkeur aan een crème en smeren alleen lokaal de vitiligoplekken heel secuur in. Anderen stappen (daarna) een spraycabine in en laten het gehele lichaam behandelen. Maar hoelang je egaal bruin blijft en of de kleur naar wens is, dat is bij een eerste keer van tevoren niet te voorspellen."

Vorbereiden

Een andere, universele, tip is wel te geven. Bereid je voor: reinig de huid goed en verwijder eventuele make-upresten. Verwijder vooral de oude, verharde en drogere hoorncellen: scrubben of exfoliëren genoemd. Eelt heeft een dikke hoornlaag en kleurt sterker dan gewone huid. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de ellebogen, knieën en enkels.

Ron Meijer: "Smeer de gescrubde huid vervolgens in met bijvoorbeeld vaseline of een vocht inbrengende crème. Vergeet ook de plekjes tussen de vingers en tenen niet om te voorkomen dat daar te veel zelfbruiner blijft zitten en de huid er bruiner wordt dan gewenst. Houd je na het aanbrengen goed aan die inwerktijd van zo'n drie tot zeven uur. Ga dan bijvoorbeeld niet douchen of sporten, de zelfbruiner moet goed opdrogen en heeft tijd nodig om te hechten."

Tiny weet er inmiddels alles van. Begon zij zes jaar geleden nog met een crème, daar stopte ze mee omdat het resultaat bij haar niet naar wens was. Sindsdien brengt ze een paar keer per jaar een bezoek aan een spray-tansalon in de buurt.

"Van enig kleurverschil is bij mij geen sprake, ook niet bij de overgang tussen de witte en gepigmenteerde huid. Ook aan het begin van een vakantie kies ik er inmiddels voor egaal getint af te reizen. Dat de vlekken na een paar dagen op de plek van bestemming weer langzaam tevoorschijn komen, vind ik acceptabel."

Tiny egaal getint aan het begin van de vakantie (links) en een paar dagen later (rechts) als de gebruikte hoorncellen zijn vervangen door lichtere nieuwe cellen.



Veiligheid

Uit onderzoek blijkt dat het op de huid smeren van DHA veilig is. Toch kan een huidirritatie optreden, dit wijst dan mogelijk op de aanwezigheid van bijvoorbeeld kleurstoffen, toegevoegd parfum, conserveringsmiddelen of op planten gebaseerde toevoegingen (bijvoorbeeld een notenallergie).

Over het *sprayen* of *vernevelen* zijn de inzichten verdeeld. De strengere Amerikaanse *Food and Drug Administration* adviseert om ogen en slijmvliezen te bedekken en om inademing te voorkomen: bij inademing kan de stof in de bloedbaan terechtkomen en zo mogelijk de ontwikkeling van tumoren bevorderen.

Onafhankelijke deskundigen van de Europese Commissie zijn minder streng en stellen dat DHA-sprays met een concentratie tot 14 procent geen gezondheidsrisico vormen. *Spray-Tan Nederland* liet eerder in de media weten dat hun sprays 'voldoen aan de maximale veiligheidsvoorschriften'.

Ben je zwanger? Zekerheidshalve wordt dan geadviseerd niet te spray-tannen in de eerste drie maanden van de zwangerschap. Informeer na die periode bij een arts of deze toestemming geeft. Niet sprayen wordt eveneens aangeraden voor vrouwen die borstvoeding geven.

In afwachting van aanvullende studies wordt geadviseerd om bij spray-tanning te vermijden dat je de spray inademt en contact te vermijden met de ogen, de neus en de slijmvliezen. Neusfilters, het dragen van (papieren) ondergoed, balsem op je lippen en eventueel een beschermende bril kunnen dan helpen.

**Breng je DHA in contact met de
huid, dan bruin je in de uren erna**

