



NEEM DE BENEN

Mooie benen kun je *maken*. Met behulp van een paar hoge hakken bijvoorbeeld, een professionele scrub, de fleboloog en, als je ze al je leven lang verstopt, liposculpture. Niets is meer onmogelijk.

De macht van hoge hakken voel je meteen als je erop wegwandelt. Het is alsof je ter plekke een paar kilo afvalt, je benen worden veel en veel langer en je tred is anders, krachtiger. En behalve de sexy look die hoge hakken aan iedere outfit meegeven, train je je benen ook nog eens terwijl je loopt. De spieren in zowel je kuiten als je dijbenen hebben er baat bij. Een dag op hoge hakken lopen zou zelfs gelijk staan aan twee uur kuitoefeningen in de sportschool. En we hebben het hier over strakke kuiten, dus vrees niet als je kuiten al flink gespierd zijn van zichzelf.

Waar gehakt wordt...

Er is ook een keerzijde van de medaille: te lang lopen op te hoge hakken kan resulteren in pijn in je onderrug, zere knieën en schade aan je hielen. Loop per wandeling niet meer dan drie kilometer op hakken en beperk de lengte van je hakken tot negen centimeter. Koop je schoenen nooit te klein (zoals negen van de tien vrouwen neigen te doen) en probeer voor de zekerheid ook altijd nog een maat groter. En doe, als je overdag veel moet lopen, zoals Amerikaanse dames doen: sneakers of flatjes mee in de tas.

Nieuwe benen

Mocht je inderdaad gezegend zijn met een paar te stevige kuiten (waarmee je ook in geen enkele laars past...): er is een remedie. In plaats van ze een leven lang gefrustreerd

te verstoppen zou je een consult kunnen aanvragen voor liposuctie. Volgens Loek Habbema van Medisch Centrum 't Gooi, die al vele liposucties op zijn naam heeft staan, kun je door vet rond de kuiten en enkels weg te halen het onderbeen opnieuw mooi vormgeven. Dit gebeurt met behulp van een vibra liposuctie, een extra verfijnde methode, waar trouwens het hele been enorm van kan opknappen.

Functioneel bloot

Ontharen is cruciaal als je je benen aan de buitenwereld wilt tonen. Ontharen door middel van laser kan een hele opluchting zijn, bijvoorbeeld met de nieuwe ELOS-systemen waarbij zowel met licht als met hoogfrequente stroom wordt gewerkt (kijk op www.trangomedicals.nl). Geschikt voor een lichte én donkere huid en voor alle haarkleuren, donker, blond, rood en grijs haar. Gewoon onder de douche met een mesje ontharen blijft natuurlijk ook prima, vooral met de nieuwe Intuition van Wilkinson die opgebouwd is uit drie mesjes en werkt met een speciale crèmezeep. De onthaarmethode Raséra van Veet, waar helemaal geen mesje meer aan te pas komt, mag er ook zijn.

Aaah, spinnen!

Ontsierende al te aanwezige haarvaatjes kunnen volgens Loek Habbema het gevolg zijn van grotere, dieper gelegen spataderen. Hij dringt erop aan altijd eerst die spatade-

ren in kaart te laten brengen voordat je de spinnetjes laat wegsprengen door een fleboloog. Er zijn namelijk nieuwe methodes om spataderen aan te pakken, door ze bijvoorbeeld dicht te spuiten met schuim of te verschrompelen met elektrische stroompjes. Wrattjes en andere ontsierende plekkjes kunnen prima behandeld worden met laser. En wist je dat er een speciale onderbeenpeeling bestaat, die de kleur egaliseert? Zo'n milde trichloorazijnzuur-peeling is een soort megascrub voor je onder- en bovenbenen (info via www.mcgooi.nl).

Applaus!

En dan volgt nu de hamvraag: wat werkt er nou echt tegen cellulite? Wie gezegend is met een milde cellulite kan met de juiste crèmes (bijvoorbeeld van Shiseido of van Vichy), een gezond dieet – met weinig koffie, suiker en dierlijke vetten – en veel beweging de boel redelijk binnen de perken houden. Een heel fijne liposuctie kan cellulite soms ook verwijderen. Vind je dat te heftig? Zoek dan je heil bij de nieuwe Shaper, een drie-in-één-apparaat waarvan er nu nog maar eentje in Nederland is (kijk op www.mcgooi.nl). De Shaper is een combinatie van endermologie, een infraroodbehandeling en een behandeling met geluidsgolven. Het apparaat is door artsen in Europa en Amerika met applaus ontvangen (het aantal behandelingen ligt tussen vier en acht, € 200 per behandeling).