K-Glow 광채

GRATIS GLOW-BUNDEL · WOORDENBOEK

Ingrediënten *in gewone taal*

25 ingrediënten die je op Koreaanse verpakkingen tegenkomt. Kort uitgelegd, zonder vakjargon.

25 ingrediënten · 4 pagina's



EERST EVEN DIT

Hoe lees je een *ingrediëntenlijst?*

Op elke verpakking in de EU staat de INCI-lijst: de ingrediënten met hun internationale naam. Met deze 5 regels lees je ze zelf.

01 **Volgorde = hoeveelheid**
Wat bovenaan staat, zit er het meest in. Ingrediënten onder 1% mogen in willekeurige volgorde achteraan staan.

02 **Aqua is gewoon water**
Bij de meeste toners en crèmes staat water (aqua) bovenaan. Dat is normaal.

03 **Latijnse namen zijn planten**
Bv. Centella Asiatica Extract of Houttuynia Cordata Extract. Op de volgende pagina's zie je wat ze zijn.

04 **Parfum staat apart**
"Parfum" of "fragrance" betekent een geurmengsel. Allergenen daaruit (bv. linalool, limonene) moeten apart vermeld worden. Snel geïrriteerd? Kies parfumvrij.

05 **Meer is niet beter**
Een product met 40 extracten is niet beter dan één met 10. Kijk vooral naar wat bovenaan staat.

De vier groepen in dit woordenboek

VOCHT
Houden water vast of laten de huid gehydrateerd aanvoelen.

KALMEREND GEVOEL
Milde ingrediënten die verzachtend aanvoelen.

EXFOLIËREND
Zuren die dode huidcellen losmaken. Rustig opbouwen.

BESCHERMING
Ondersteunen de huidbarrière of beschermen tegen UV.

A TOT Z · DEEL 1

Kalmerend en vocht

Ingrediënt	Wat is het?	Vaak in	Goed om te weten
Centella asiatica (cica) KALMEREND GEVOEL	Plant (tijgergras) die veel in milde verzorging zit; geeft een kalmerend, verzachtend gevoel.	toners, ampoules, crèmes	Combineert met bijna alles.
Heartleaf (Houttuynia cordata) KALMEREND GEVOEL	Plantenextract dat fris en verzachtend aanvoelt.	toners, reinigingsolie	Mooi als eerste toner.
Madecassoside KALMEREND GEVOEL	Bestanddeel van centella, vaak in barrièrecrèmes.	crèmes	—
Allantoïne KALMEREND GEVOEL	Verzachtend ingrediënt dat de huid soepel laat aanvoelen.	toners, crèmes	—
Panthenol (provitamine B5) KALMEREND GEVOEL	Verzachtend en vochtinbrengend.	toners, crèmes	Fijn na exfoliëren.
Hyaluronzuur VOCHT	Houdt vocht vast in de bovenste huidlaag.	serums, toners	Aanbrengen op een licht vochtige huid, daarna crème.
Glycerine VOCHT	Klassiek vochtinbrengend ingrediënt.	bijna alles	—
Betaïne VOCHT	Mild vochtinbrengend, uit suikerbiet.	toners	—
Slakkenslijmfiltraat VOCHT	Gefilterd slakkenslijm; laat de huid soepel en gehydrateerd aanvoelen.	essences, crèmes	Niet vegan.
Diepzeewater VOCHT	Mineraalrijk water als basis van toners.	toners	—
Gehydrolyseerd collageen VOCHT	Houdt vocht vast aan de oppervlakte van de huid.	maskers	Werkt aan de oppervlakte, dringt niet diep in.
Ceramiden BESCHERMING	Vetstoffen die van nature in de huidbarrière zitten.	crèmes	Fijn bij een droge, trekkerige huid.
Squalaan BESCHERMING	Lichte olie die de huid soepel maakt.	crèmes, oliën	—

A TOT Z · DEEL 2

Verzorgen, exfoliëren en beschermen

Ingrediënt	Wat is het?	Vaak in	Goed om te weten
UV-filters BESCHERMING	Beschermen tegen UV-straling. In de EU mogen alleen toegelaten filters gebruikt worden.	zonnebrand	Elke ochtend als laatste stap, ±2 vingers voor gezicht en hals.
Niacinamide (vitamine B3) VOCHT	Helpt de huid er egaler en frisser uit te laten zien.	serums, zonnebrand	Start met een lage concentratie (2–5%).
Propolis VOCHT	Bijenproduct met een voedend gevoel.	serums	Niet bij een bijenallergie.
Rijstextract VOCHT	Traditioneel Koreaans ingrediënt voor een stralende uitstraling.	zonnebrand, reinigers	—
Ginseng VOCHT	Klassiek Koreaans plantenextract.	serums, crèmes	—
Peptiden VOCHT	Korte ketens aminozuren, vaak in verzorgende serums.	serums, crèmes	—
PDRN VOCHT	Bestanddeel (vaak van zalm) dat in nieuwe Koreaanse serums opduikt.	serums	Niet vegan.
Fermenten / probiotica VOCHT	Gefermenteerde extracten, typisch voor K-beauty.	essences, zonnebrand	—
BHA (salicylzuur) EXFOLIËREND	Exfolieert in de porie.	toners, liquids	Start 2× per week, 's avonds. Niet tegelijk met andere zuren of retinol beginnen.
AHA (bv. glycolzuur, melkzuur) EXFOLIËREND	Exfolieert het huidoppervlak.	toners, pads	Overdag altijd zonnebrand. Start rustig.
PHA (gluconolacton) EXFOLIËREND	Mildere exfoliant voor wie snel reageert.	toners	Goede eerste stap in exfoliëren.
Tea tree KALMEREND GEVOEL	Plantenextract dat vaak in producten voor de vette huid zit.	reinigers	Kan bij sommige mensen prikken: patchtest.

Niet tegelijk beginnen: start nooit twee exfoliërende producten (BHA, AHA, PHA) of een zuur + retinol in dezelfde week. Eén nieuw product per keer, met een patchtest.