

Beautyredacteur Maroesja de Ruyter (37) onderzoekt de nieuwste treatments



Dior Svelte Crème Confort Créatrice de Fermeté, frisse crème die smelt op de huid, werkt hydraterend en verstevigend, €50,50

Op een goed gereinigd en glad oppervlak doen verstevigende crèmes beter hun werk, Sephora Scrub, €7,60



# zwaai maar dag

Maroesja's bovenarmen lijken niet op die van Madonna. Haar zwabberkwabjes smelten gelukkig weg met ultrasound- en vacuümtherapie.

Een piek in feestjes, etentjes en borrels leidt bij mij onherroepelijk tot minder yogales en een sporadisch bezochte sportschool. Tot ik eind van de zomer – op een van de zeldzame hemdjesdagen – enthousiast naar vrienden zwaai. Voel ik daar nou wat zwabberen? Thuis doe ik de check en zwaai voor de spiegel nog eens vrolijk naar mezelf. Dat blijde geheenen-weer voelt belachelijk en ik schiet in een dip. Mijn bovenarmen lijken in niets op de *famous* spierbundels van Madonna, Mrs. Obama en de ultiem gespierde spijker Cameron Diaz. Zo'n stalen bovenarm gaat mij wat ver, maar het is wel de hoogste tijd de boel wat op te strakken. Optie sportschool sla ik over: te gewoontjes voor deze rubriek. Bovendien heb ik háást. Tenslotte is het voordat je er erg in hebt december en opnieuw champagne-maand (lees: feestelijke mouwloze topjes in combi met weinig sportschool).

Dus ga ik naar Inkk Wellness in Heemstede voor ultrasound- en vacuümtherapie. Dat vacuümgedeelte klinkt als synoniem voor pijnlijk. Maar de behandeling is eerder een tikje saai: stil liggen in een stoel met mijn arm omhoog. De specialist gaat eerst vijf minuten met het vacuümapparaat over de gewraakte delen en dat voelt als een doorsnee massage. Daarna zet ze de ultrasound erop: elektrotootjes die beloven vetcellen kapot te maken. Klinkt fantastisch! Op mijn vraag waar de kapotte cellen dan blijven, antwoordt ze: «Die worden door het lichaam opgenomen en verdwijnen met je urine naar buiten.» Ik zet mijn vraagtekens bij de mogelijkheid of wij als mens anatomisch in staat zijn vet uit te plassen. Toch laat ik de biologieles even voor wat het is en richt ik me op het resultaat. In totaal onderga ik in vijf weken tijd de massage-elektroden-behandeling tien keer. En het moet gezegd: in iets meer dan een maand heb ik stevigere en strakkere bovenarmen. Het bewijs krijg ik zwart-op-wit met de voor-en-na-foto's. Dit is met recht de meest luie 'workout' die ik ooit heb gedaan. Met als prettig neveneffect dat het me motiveert om het aantal triceps *curls* in de gym op te voeren: mijn eigen mini-Re Invention Tour. Nog een gouden tip? Zwaai 'koninklijk' met fier gestrekte arm. Honderd procent zwabbervrij en echt, Máxima doet niet anders.

Ultrasound- en vacuümtherapie beslaat zo'n 10 behandelingen van 40 minuten. Kosten: €60 per sessie. Inkk Wellness, Gildenplein 1, Heemskerk ([www.inkk.eu](http://www.inkk.eu))



Rodial Arm Sculpt, alleen de naam belooft al genoeg om er een stuk of wat tegelijk in te slaan. Lekker frisse gel die de huid verstevigt en verdukt van de huid vermindert. Bovenarmen worden 'glijbaantjes', zo glad wordt de huid, €62



Smeer ook in de winter met fake-tan: je contouren lijken met een tintje strakker en slanker, Estée Lauder Bronze Goddess Golden Perfection Self-Tanning Gelée for Body, €29



Collistar Toning Firming Oil, essentiële oliën zorgen voor een stevigere huid, €40,35



Philosophy Amazing Grace Firming Body Emulsion, elke dag smeren houdt je bovenarmen elegant, €39



LookX Body 2 in 1 Wash, geeft je huid iedere dag een milde peeling waardoor droogteschilfertjes en rode bultjes verdwijnen en gepolijste bovenarmen tevoorschijn komen, €35,95