

# Kennisdatabase



José van Heijnsbergen huidverbetering,  
kleur- en stijladvies.

De hoef 54, 6481 JJ Malden

☎ 024-3581965

✉ [Info@josevanheijnsbergen.nl](mailto:Info@josevanheijnsbergen.nl)

## Voorwoord

Lieve klanten,

Mijn visie is altijd geweest om iedereen te helpen om mooi, verzorgd, fit en gezond ouder te worden. Na alle jaren met liefde in dit werkveld te werken heb ik veel kennis opgedaan en deze deel ik graag met jullie. Daarnaast staat er in deze database meer informatie over alle soorten behandelingen die wij uitvoeren om jou fysiek en mentaal te laten stralen. Lees de -voor jou- toepasbare stukken tekst dus vooral door.

Vandaar deze kennisdatabank zodat als jullie je ergens in willen verdiepen deze mogelijkheid er is. Vraag het me vooral als je hier niet ziet wat je zoekt.

Met dank aan alle klanten die al jaren in onze praktijk komen, dankzij jullie hebben we veel kennis op kunnen doen. Als je nog niet langs bent geweest en je ziet dit dan ben je van harte welkom om een keer bij ons langs te komen.

Een mooie groet,

José van Heijnsbergen

## Inhoudsopgave

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Voorwoord .....                                           | 1  |
| Huidtypen .....                                           | 4  |
| Gevoelige huid .....                                      | 4  |
| Hypergevoelige, snel geïrriteerd of allergische huid..... | 5  |
| Vochtarme huid .....                                      | 8  |
| Droge schilferige huid.....                               | 10 |
| Vette huid .....                                          | 11 |
| Acnehuid.....                                             | 12 |
| Zonbeschadigde huid .....                                 | 14 |
| Rokershuid .....                                          | 17 |
| Mannenheid .....                                          | 18 |
| Psoriasis .....                                           | 20 |
| Eczeem .....                                              | 21 |
| Oorzaken .....                                            | 21 |
| Behandeling.....                                          | 22 |
| Positieve en negatieve invloeden op eczeem.....           | 23 |
| Couperose en Rosacea .....                                | 24 |
| Oorzaken .....                                            | 24 |
| Verschillende stadia van rosacea.....                     | 25 |
| Mengbeelden rosacea en seborrhoisch eczeem.....           | 25 |
| Behandeling.....                                          | 26 |
| Tips om rosacea tegen te gaan .....                       | 26 |
| Pigmentvlekken.....                                       | 27 |
| Tips voor pigmentvlekken.....                             | 27 |
| Cellulitis .....                                          | 28 |
| Oorzaken .....                                            | 28 |
| Vasthoudend vocht.....                                    | 29 |
| Vormen cellulitis .....                                   | 29 |
| Tips tegen cellulitis .....                               | 30 |
| Gezonde voeding tegen cellulitis.....                     | 30 |
| Voedingssupplementen.....                                 | 31 |
| Steelwratjes.....                                         | 32 |
| Donkere kringen .....                                     | 33 |
| Oorzaken van donkere kringen onder de ogen .....          | 33 |
| Chronische of tijdelijke donkere kringen .....            | 33 |
| Tips om donkere kringen tegen te gaan.....                | 33 |
| Zwangerschap .....                                        | 34 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Lichaamsdelen tijdens de zwangerschap .....     | 35 |
| Voeding tijdens de zwangerschap .....           | 36 |
| Voedingssupplementen .....                      | 36 |
| Typische zwangerschapskwalen .....              | 36 |
| Tips voor de huid tijdens je zwangerschap ..... | 36 |
| De overgang .....                               | 37 |
| De huid tijdens de overgang .....               | 37 |
| Overgangsklachten .....                         | 37 |
| Well-aging en huidverjonging .....              | 39 |
| Processen in de huid .....                      | 39 |
| Rimpels .....                                   | 39 |
| Vrije radicalen en veroudering .....            | 39 |
| Huidveroudering tegengaan .....                 | 40 |
| Voeding .....                                   | 41 |
| Voedingssupplementen .....                      | 41 |
| Detox .....                                     | 44 |
| Ontspanning .....                               | 45 |
| Massage .....                                   | 45 |
| Scrub .....                                     | 46 |
| Behandelingen .....                             | 47 |
| LPG® Endermologie® .....                        | 47 |
| Blendmethode .....                              | 49 |

## Huidtypen

### Gevoelige huid

Een gevoelige huid reageert snel op veranderingen. Stress, warmte, kou of bepaalde verzorgingsproducten veroorzaken dan rode vlekken, schilfers, een strak gevoel of vervelende jeuk. Met een goede verzorging en vooral ook de juiste behandelingen, kalmeren en herstellen wij jouw gevoelige huid. Zo verbeteren we de weerstand en zorgen ervoor dat de conditie van de huid verbetert en minder snel reageert op prikkels van binnen- en buitenaf.

#### Aantasting van de huid:

Leeftijd of erfelijke factoren kunnen een gevoelige huid veroorzaken. Maar ook kan de bovenste huidlaag zo aangetast worden door schadelijke invloeden van buitenaf, dat er geen natuurlijke bescherming meer is. Soms ontstaat er uit het niets een negatieve reactie op een product, dat komt omdat je huid om de zoveel jaar veranderd en je huid dat ene favoriete product ineens niet meer zo fijn vindt.



## Hypergevoelige, snel geïrriteerd of allergische huid

Mensen met dit huidtype hebben een grotere kans op het ontwikkelen van huidklachten dan mensen met een normale huid. Een juiste verzorging en goede voorzorgsmaatregelen kunnen een hoop voorkomen.

### Oorzaken:

- Diverse stoffen kunnen de huid irriteren, de gevoeligheid voor een stof verschilt per persoon. Wat precies verantwoordelijk is voor dit verschil, is niet bekend. Het gaat in ieder geval om een combinatie van factoren, zoals bijvoorbeeld;
- Aanleg, de één is nu eenmaal gevoeliger dan de ander.
- De mate waarin de huid wordt blootgesteld aan irriterende stoffen.
- De omgeving waarin men werkt of verkeert. Denk aan beroep of milieu.

## Wat is jeuk en wat kun je ertegen doen?

Jeuk ontstaat door prikkeling van huidzenuwtjes door beschadiging van binnenuit of van buitenaf (bijvoorbeeld brandnetels). Het is moeilijk niet te krabben bij jeuk, toch helpt krabben alleen wanneer de jeuk wordt veroorzaakt door een vuiltje op de huid. In alle andere gevallen is het beter om niet te krabben. Krabben kan het probleem namelijk verergeren omdat de huid dan wordt beschadigd wat leidt tot een grotere kans op infecties. Het is beter om te wrijven of zachtjes te knijpen, want dan blijft de huid intact. Jeuk kan ook een signaal zijn dat de huid al beschadigd is. Het is dan belangrijk om bewust met de huid om te gaan.

## Irritatie of allergie?

Irritatie of allergie zijn twee totaal verschillende verschijnselen die leiden tot bijna identieke klachten. Bij een zware belasting kan iedere huid uiteindelijk geïrriteerd raken, wat maakt dat irritatie dus bij iedereen kan optreden. Bij een allergie ligt dat anders. Of iemand allergisch wordt voor iets, heeft veel met aanleg te maken. Daarom heeft de één wel en een ander nooit last van een allergie.

### Irritatie

Onze huid wordt dagelijks onzichtbaar beschadigd door uiteenlopende prikkels. De ene prikkel versterkt de andere en uiteindelijk leiden al deze prikkels tot een zichtbare huidafwijking met roodheid, schilfering en kloofjes. De opeenvolging van beschadigingen is duidelijk te illustreren aan de hand van huishoudelijk werk. De huid verweekt door het intensieve contact met water, hij wordt ontvet door zeep, shampoo, afwas- en schoonmaakmiddelen, wordt geprikkeld door het sap van groente en fruit en geschuurd door het zand van aardappelen. Hierdoor neemt het weerstandsvermogen af en ten slotte is een droge noordoostenwind de druppel die de emmer doet overlopen: er ontstaat een schrale, droge huid. Bij een irritatie voelt de huid trekkerig aan en jeukt deze een beetje. Als de irriterende prikkels aanhouden, probeert de huid zich aan te passen. De hoornlaag (onderdeel van de buitenste huidlaag) wordt dikker en gaat schilferen. Als de dikkere huid in staat is de prikkels voldoende af te weren, blijft het hierbij. Als de dikkere huid niet voldoende bescherming biedt, treedt er een ontstekingsreactie op. Er zijn dan stoffen door de hoornlaag heen gedrongen. De afweercellen in ons lichaam komen in actie om de indringers onschadelijk te maken. Hoe meer indringers, hoe meer afweercellen. Er wordt dan ook meer bloed naar de geïrriteerde huidplek vervoerd die zorgt voor een rode verkleuring van de huid. De afweercellen moeten nu ook buiten de bloedbaan aan de slag. Daarvoor dringt vocht uit de bloedvaten naar het omringende weefsel. Dit veroorzaakt een zwelling en er kunnen blaasjes ontstaan op de huid. Als de blaasjes open gaan ziet de huid er nat en rood uit. Vervolgens kan de huidirritatie overgaan in een chronische fase. Daarbij wordt de huid dikker, minder elastisch en kunnen er kloofjes ontstaan waarbij de huid meestal flink blijft jeuken. Langdurige irritatie kan leiden tot een ernstige huidontsteking genaamd eczeem.

### Allergie: een overdreven reactie

Een allergie is een heftige afweerreactie van ons lichaam op een, in het lichaam binnengedrongen, stof ofwel een allergeen. Een goed werkend afweersysteem maakt middels witte bloedcellen ongewenste indringers in het menselijk lichaam onschadelijk. Het afweersysteem herkent elke "indringer" waarmee ons lichaam voor het eerst in contact komt en "onthoudt" deze. Vervolgens wordt een reactie voorbereid en produceert het lichaam specifieke witte bloedcellen ter bestrijding van de "indringer". Iedere keer als deze in het lichaam komt, wordt hij door deze bloedcellen bestreden. Deze reacties van het lichaam zijn normaliter gunstig, maar ze kunnen ontregeld raken en hun doel voorbijschieten. In dat geval reageren de cellen buitensporig na contact met de "indringer" (het allergeen). Terwijl het een ongevaarlijke "indringer" is, reageert het afweersysteem alsof er sprake is van een heftige reactie. Dit betekent dat er allerlei verschijnselen ontstaan die zich bij een echte infectie ook voordoen: jeuk, rode huid, zwellingen en blaasjes. Kortom, er ontstaat eczeem door allergie.

### Plotselinge reactie

De tijd waarin je voor een bepaalde stof gevoelig kunt worden, verschilt per persoon en hangt af van de algehele lichamelijke conditie. Een allergie kan ineens ontstaan terwijl iemand al jarenlang in contact komt met de stof waarop het lichaam nu reageert. De afweercellen zijn erg vaak in contact gekomen met de binnendringende stof, waardoor ze extreem gevoelig zijn geworden.

### Bekende allergenen

Er zijn veel stoffen waar mensen allergisch voor kunnen worden. Slechts gespecialiseerde dermatologen kunnen de oorzaak van een allergie vaststellen. Bestanddelen in cosmeticaproducten die regelmatig een aanleiding geven tot allergieën zijn de volgende:

| Stof                   | Aard van de stof    | Toepassing                                                            |
|------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Parfum (fragrance)     | Geur                | Vrijwel alle producten                                                |
| Euxyl K400             | Conserveringsmiddel |                                                                       |
| Kathon CG              | Conserveringsmiddel | Crèmes, huidverzorgingsproducten en huishoudelijke schoonmaakmiddelen |
| Cocamidepropyl betaïne | Emulgator           | Shampoo en vloeibare zeep                                             |
| Perubalsem             | Parfumgrondstof     |                                                                       |
| Quaternium-15          | Conserveringsmiddel | Bodylotion, handlotion en baby lotion                                 |

### **Schadelijke invloeden voor onze huid**

Onze huid heeft het in het dagelijks leven zwaar te verduren. Water, droogte, kou, zonneschijn en chemische stoffen zorgen allemaal voor lichte beschadiging. Gelukkig kan de huid zich na zo'n kortdurende beschadiging razendsnel herstellen en wordt ze weer net zo ondoordringbaar als daarvoor.

#### Schadelijke invloeden zijn onder te verdelen in:

- Invloeden van buitenaf, zoals extreme temperaturen, lage of hoge (lucht)vochtigheid.
- Infecties (bijvoorbeeld) bacteriën en schimmels.
- Mechanische inwerkingen, wrijving of voortdurende druk kan leiden tot een verdikking van de opperhuid (vorming van eeltlaag).
- Chemische stoffen.

Soms volgen de prikkels en beschadigingen elkaar zo snel op, dat de huid het niet meer aankan. Bij iemand met een gevoelige huid gebeurt dit extra snel. Het kan hierbij gaan om steeds dezelfde prikkel, bijvoorbeeld het herhaaldelijk wassen van de handen. Maar vaak gaat het om een optelsom van verschillende prikkels. De optelsom zorgt dan voor een reactie.

## Schadelijke invloeden:

### Water

- Als de huid vaak in contact komt met water kan de kans op huidklachten toenemen, want water zorgt ervoor dat de huid uitdroogt. Dit lijkt onlogisch, want je zou denken dat het vochniveau door water stijgt, maar de verdamping van de huid neemt juist toe als deze nat is. Normaal is dat geen probleem omdat ons lichaam erop ingesteld is. Wordt de huid langdurig of vaak achter elkaar nat, dan droogt de huid uit.
- In het water kunnen bovendien opgeloste stoffen zitten. Dit kan het middel zijn dat we er zelf aan hebben toegevoegd, zoals een reinigingsmiddel. Maar het kunnen ook stoffen zijn die zich op de voorwerpen bevinden die we met natte handen aanpakken. Deze twee factoren versterken elkaar.
- Een door veelvuldig contact met water uitgedroogde huid is minder beschermd tegen deze “opgeloste stoffen”. Bij een uitgedroogde huid is de kans groot dat ze de huid doordringen. Dit is een bekend probleem bij de zogenaamde natte beroepen, zoals kappers en schoonmakers. Ook van te lang en te heet douchen of te lang in bad zitten droogt de huid uit. Door tijd en temperatuur aan te passen, kunnen huidirritaties worden voorkomen.

### Kou

- Iedereen kent het wel: de winter maakt je wangen trekkerig en veroorzaakt soms winterhanden en wintervoeten. Kou is natuurlijk niet te voorkomen, maar het gebruik van een vette crème zoals Medex handcrème beschermt de huid tegen uitdroging. Natuurlijk voorkomt het aantrekken van handschoenen of wanten ook problemen voor de handen.

### Beroep

- Van veel beroepen is bekend dat ze snel aanleiding geven tot huidproblemen. Mensen die vuil werk verrichten (bijvoorbeeld bouwvakkers, agrariërs, monteurs) of mensen die in hun werk regelmatig met water in aanraking komen (kappers, verpleegkundigen, bartender) kunnen snel een te droge huid krijgen. Maar niet iedereen krijgt klachten, iemand met een gevoelige huid loopt een groter risico dan iemand met een normale huid.

### Reinigingsproducten

- Zeep (maar ook shampoo) is een onmisbaar product in de dagelijkse verzorging, niemand wil met vieze handen of vet haar rondlopen. Bovendien moet het lichaam gereinigd worden om te voorkomen dat ziekteverwekkende bacteriën de huid doordringen. Er zijn tegenwoordig veel verschillende soorten zeep te koop. Alle zeepsoorten lossen het vet op dat voorkomt in vuil en smeer, maar ook in huidvet. Het gevolg van ontvetten is dat de huid onvoldoende vocht kan vasthouden, waardoor de huid uitdroogt. In die droge huid kunnen schadelijke stoffen makkelijker doordringen. Betekent dit dat we ons maar beter niet met zeepproducten wassen? Nee, dat zou overdreven zijn, we willen nu eenmaal schoon en fris zijn. Maar te vaak wassen met zeep is onverstandig. Als de huid begint uit te drogen, is het beter alleen die plekken met zeep te wassen waar het echt nodig is. Of kies voor een reinigende olie van Environ® die de huid minder ontvet.
- Na een bad of een douche kan het goed zijn het vetlaagje op de huid weer aan te vullen om de huid te helpen beschermen tegen uitdroging. Hierbij geldt: hoe vetter een product, hoe beter de werking. Omdat veel mensen het niet prettig vinden om een heel vet product te gebruiken – alles wat je daarna aanraakt wordt namelijk ook vet – heeft Environ® speciale producten ontwikkeld.



## Vochtarme huid

Een vochtarme huid geeft een trekkerig gevoel, heeft droogtelijntjes en veert niet terug wanneer je er oppervlakkig in knijpt. Dit kan een tijdelijk probleem zijn, bijvoorbeeld alleen in de winter, of een permanent probleem. Als de huid last heeft van een vochttekort, valt deze eerder ten prooi aan vroegtijdige huidveroudering.

Bij een vochtarme huid is de hoornlaag niet meer intact. De hoornlaag is onderdeel van het stratum corneum (de buitenste huidlaag), deze speelt een belangrijke rol in de bescherming tegen kou, zon, wind, schimmels en andere schadelijke invloeden. De hoornlaag bestaat uit voortdurend vernieuwende cellen die opkomen uit de epidermis (diepere huidlaag). Deze cellen hebben een laagje dat bestaat uit vetzuren, cholesterol en ceramiden. Deze huidcellen functioneren als een soort cement tussen de cellen. Als de hoornlaag bestaat uit beschadigde stellingen is de hoornlaag dus niet meer in tact wat ervoor zorgt dat er te weinig vocht is in het stratum corneum.

De cellen in de diepere huidlagen bevatten ongeveer 80% water, maar die in het stratum corneum slechts 10%. Bij zowel een droge als een vochtarme huid zijn de hoorncellen minder goed aaneengesloten, omdat de tussenstof (het cement) sterk verminderd of zelfs helemaal verdwenen is. Er vallen dan gaten in de beschermende laag waardoor de afweer tegen schadelijke invloeden van buitenaf niet langer optimaal is en vocht uit de huid kan verdampen. Er ontstaat transepidermaal water loss.

## Oorzaken van een vochtarme huid

Een vochtarme huid is een kenmerkend huidprobleem van deze tijd en heeft meerdere oorzaken. Een daarvan is intrinsieke veroudering (het natuurlijke verouderingsproces). Dit proces begint rond het 25e levensjaar, maar de kenmerken zijn pas jaren later zichtbaar. Bij het ouder worden lopen veel functies terug, in dit geval de productie van de hydraterende stoffen. Veel oudere mensen hebben dan ook een vochtarme huid.

Daarnaast maakt het verblijven in te warme ruimtes de huid vochtarm. Warme en droge lucht werkt als een spons, het zuigt al het vocht uit de omgeving op. Maar ook wind en lage temperaturen kunnen de huid uitdrogen en tasten het beschermende talglaagje aan.

Ook kan vochttekort ontstaan door overmatig reinigen. Op het lichaam gebeurt dit door veel te douchen met huid ontvettende middelen zoals zeep en scrub, dit beschadigt het beschermende talglaagje waardoor de huid openstaat voor schadelijke invloeden van buitenaf.

Voeding is ook belangrijk. Door het eten van te weinig vet krijgt het lichaam niet genoeg essentiële vetzuren (omega-3 en -6) binnen die we zelf niet kunnen aanmaken. Deze houden de huid soepel, zijn belangrijk voor de elasticiteit van de celwanden, de afweer en beschermen tegen vochtverlies.

Daarnaast speelt je manier van leven een rol. Roken heeft een uitdrogende werking op de huid. Het vernauwt de bloedvaten, waardoor de bloedcirculatie vermindert en de huid minder zuurstof en voedingsstoffen krijgt. Vitamine A en C worden uit de huid onttrokken. Daarnaast heeft het een verstikkende werking op de huid, dit is goed te zien aan een vale, doffe huidskleur. Overmatig alcoholgebruik en bepaalde medicijnen kunnen de huid ook droog maken. Ook het gestreste leven, zwemmen in water dat zout of chloor bevat, regelmatig per vliegtuig reizen, blootstelling aan airconditioning, te veel zon en de zonnebank droogt de huid uit en kan zorgen voor irritaties. Tel daar de toenemende luchtvervuiling bij op en het is niet vreemd dat we vaak al voor ons 40ste zichtbaar vochtarme huid hebben.

### Tips om een vochtarme huid tegen te gaan

- Vermijd warm en koud water voor je gezicht, gebruik liever lauw water.
- Alcoholhoudende producten zijn taboe voor deze huid.
- Douche niet te vaak, gebruik water dat niet te warm is en nuttig niet iedere keer doucheproducten en scrubs.
- Gebruik voor je de sauna ingaat crème om vochtverlies te voorkomen, vraag ons wat het beste bij jouw huid past.
- Reinig deze gezichtshuid met de zachte reinigende olie van Environ®. Spoel met lauwwarm water af of gebruik de magic mitt (washand van een speciaal reinigende vezel gemaakt) van *jane iredale*. Dep de huid vervolgens droog met een zachte handdoek.
- Gebruik de gommage van Environ® 1 keer per week om op een zachte manier dode huidcellen te verwijderen en te hydrateren.
- Rook niet en vermijd ruimtes waar gerookt wordt.
- Breng regelmatig een hydraterend product, zoals de hydrating oil capsules van Environ®, aan als je een vliegreis maakt.
- Bescherm je huid altijd, het liefst met een product dat vrije vetzuren, cholesterol en ceramiden bevat, zoals de super moisturizer van Environ®.
- Voorkom stress.
- Eet regelmatig vette vis (zalm, makreel, haring).
- Gebruik geen agressieve cosmeticaproducten.
- Ga zo min mogelijk onder de zonnebank.
- Last but not least; drink genoeg water!

*jane iredale*  
van Heijnsbergen  
huidverbetering,  
kleur- en stijladvies  
100% natuurlijke producten

## **Droge schilferige huid**

Een droge huid voelt gespannen aan, kan ruwe plekjes en schilfertjes vertonen, kan jeuken en is vaak gevoelig. Een droge huid kan een tijdelijk probleem zijn, bijvoorbeeld alleen in de winter of in de zomer. Als je last hebt van een vette kort, valt je huid eerder ten prooi aan voortijdige huidveroudering.

Onze huid wordt dagelijks onzichtbaar beschadigd door uiteenlopende prikkels. De ene prikkel versterkt de andere en uiteindelijk leiden al deze prikkels tot een zichtbare huidafwijking met roodheid, schilfering en kloofjes. De opeenvolging van beschadigingen is duidelijk te illustreren aan de hand van huishoudelijk werk. De huid verweekt door het intensieve contact met water, wordt ontvet door zeep, shampoo, afwas- en schoonmaakmiddelen, en wordt geprikkeld door het sap van groente en fruit en geschuurd door het zand van aardappelen. Hierdoor neemt het weerstandsvermogen af en ten slotte is een droge noordoostenwind de druppel die de emmer doet overlopen: er ontstaat een schrale, droge huid. Bij een irritatie voelt de huid trekkerig aan en jeukt een beetje. Als de irriterende prikkels aanhouden, probeert de huid zich aan te passen. De hoornlaag wordt dikker en gaat schilferen. Als die dikkere huid in staat is de prikkels verder voldoende af te weren, blijft het hierbij.

Als die dikkere huid niet voldoende bescherming biedt, treedt er een ontstekingsreactie op. Er zijn dan stoffen door de hoornlaag gedrongen. De afweercellen in ons lichaam komen in actie om de indringers onschadelijk te maken. Als er veel indringers zijn, zijn er meer afweercellen nodig. Dan wordt er meer bloed naar de geïrriteerde huidplek vervoerd, dit geeft een rode verkleuring van de huid. De afweercellen moeten nu ook buiten de bloedbaan aan de slag. Daarvoor dringt vocht uit de bloedvaten naar het omringende weefsel, dit veroorzaakt een zwelling en op de huid kunnen blaasjes ontstaan. Als de blaasjes opengaan ziet de huid er nat en rood uit.

## **Oorzaken**

Een droge huid kan ontstaan doordat we ons vaak wassen. Te lang en te heet douchen met dagelijks gebruik van (vloeibare) zeep op de huid betekent vaak een te zware belasting. De huid droogt uit, gaat barstjes vormen en jeukt.

## **Herstellen van de droge schilferige huid**

Een schilferige droge huid is door de schoonheidsspecialist goed te behandelen door de hydrolipiede film te herstellen. Die kun je daarna thuis gezond houden door ceramiden te gebruiken; deze bevorderen de cel communicatie en stimuleren het herstellend vermogen van de huid. Ook door voeding en gebruik van voedingssupplement kan de droge huid verbeteren.

Wanneer een schilferige huid door middel van behandelingen, opvolgen van verzorgingsadviezen en voedingsadviezen wordt aangepakt en wordt volgehouden wordt de droge huid preventief aangepakt.

## Vette huid

De vette huid is glimmend, dik, heeft grove poriën, aanleg tot puistjes en andere oneffenheden. Bij de vette huid werken de talgklieren juist te hard, en produceren meer huidvet dan nodig, wat het glimmende uiterlijk verklaart. Dit kan ook alleen plaatselijk vet zijn, waarbij de huid op andere plaatsen droog of normaal is.

## Oorzaken van een vette huid

Mogelijke oorzaken van een vette huid zijn:

- Erfelijkheid.
- Hormoonveranderingen, vooral tijdens de pubertijd maar kan op alle leeftijden.
- Zwangerschap.
- De pil.
- Bepaalde cosmetica.
- Vochtigheid en heet weer.
- Dieet (heeft slechts een kleine invloed).

## Voordelen van een vette huid

Het voordeel van een vette huid is dat hij langzamer verouderd dan andere huidtypen. Je huid droogt minder snel uit en krijgt daardoor minder snel rimpels.

## Tips om een vette huid tegen te gaan

- Douche niet te heet. Met een hete douche verwijder je het vet van je huid, dit stimuleert de talgklieren van de huid om nog meer vet aan te maken.
- Gebruik geen agressieve zeepproducten. Ook hier verwijder je het vet van je huid wat de talgklieren stimuleert tot meer vetaanmaak.
- Gebruik verzorgingsmiddelen voor de vette huid, die je huid niet dehydrateren.
- Laat je huid regelmatig intensief reinigen door middel van een schoonheidsbehandeling.
- Zorg dat je genoeg vitamine B2 binnenkrijgt. Zelfs het kleinste tekort aan vitamine B2 kan een vette huid veroorzaken. (o.a. gist, tarweolie, bonen en noten zorgen voor vitamine B2 en B5).
- Een gezond dieet met gezonde vetten en voldoende vitamines en mineralen zal je huid veel goed doen!
- Drink zoveel mogelijk water om afvalstoffen af te voeren.
- Rook niet. Roken vergroot de poriën en doet geen goed aan de conditie van de huid.
- Slaap en beweeg voldoende.
- Probeer eventueel een ander merk van de anticonceptiepil om te kijken of deze een minder vette huid veroorzaakt.

## Acnehuid

Acne vulgaris, ook wel acne genoemd, is de medische term voor jeugdpuistjes en deze begint meestal in de puberteit. Meisjes kunnen al rond hun achtste jaar last van puistjes krijgen, jongens meestal pas rond hun veertiende. In deze periode is de huid onder invloed van hormonen en ondergaat allerlei veranderingen. Meestal vind je acne op het gezicht, in de hals en nek, op de borst en de rug. Acne vereist meestal langdurige aandacht. Bijna iedereen krijgt in de puberteit met puistjes (acne) te maken, jongens overigens vaker dan meisjes. Bij de één zijn het enkele puistjes, bij de ander is het vaak een uitgebreide huidaandoening wat soms kan leiden tot psychische problemen. Maar, acne is niet alleen een probleem onder pubers, veel mannen en vrouwen hebben na de puberale fase nog steeds last van acne. Het is dan ook een veelvoorkomende huidaandoening.

## Acne

Acne is een chronische ontsteking van de talgklieren waarbij mee-eters, pukkels, puistjes of zwellingen onder de huid van wisselende grootte ontstaan. De huid produceert meer en een dikkere huidsmeer of talg. Als het te veel talg afscheidt, kan het zich ophopen en raakt de porie verstopt. Ook bevinden zich in de talgklieren bacteriën die zich snel kunnen vermenigvuldigen, deze zetten talg om in vetzuren. Door de opgehoopte talg en de irriterende vrije vetzuren zet de verstopte holte steeds verder uit en scheurt deze uiteindelijk open. De irriterende stoffen komen in de aangrenzende huid terecht en veroorzaken daar een ontsteking. Hierdoor ontstaan pukkels en puistjes. Acne is in de meeste gevallen heftiger bij mannen dan bij vrouwen omdat de overmatige talgproductie wordt gestimuleerd door mannelijke hormonen.

## Oorzaken

Er bestaan verschillende soorten acne en er zijn diverse oorzaken voor acne aan te wijzen. Het is dan ook logisch dat er diverse producten en behandelingsmethodes gebruikt worden bij de behandeling van acne. Een aantal oorzaken van acne zijn:

- De toename van hormonen, estradiol en testosteron bij jongens. Hierdoor neemt de talgproductie toe en dit maakt de huid vetter. In de puberteit treedt acne vaak op omdat de aanmaak van geslachtshormonen sterk stijgt.
- Ook buiten de puberteit kunnen de hormoonspiegels veranderen en acnevorming stimuleren zoals bij PCOS of bij het gebruik van medicatie met hormonen.
- Verstoorde darmwerking. De darmwerking is grotendeels afhankelijk van de voeding. Hoe beter de darmwerking, hoe beter het immuunsysteem in evenwicht is, en hoe minder ontstekingen in het lichaam.
- Hoge suikerinname en insulineresistentie. Hoge suikerspiegels in het bloed zorgen voor een toename van ontstekingen in het lichaam. Bovendien zorgen hoge insulineniveaus voor een verhoging van het testosteron en dus talgaanmaak.
- Chronische stress. Chronische stress kan het immuunsysteem verstoren en de ontstekingsactiviteit verhogen. Deze gaat meestal ook samen met een slechte darmwerking en verstoorde cortisolbalans.

### Tips om een acnehuid tegen te gaan

Acne is te verhelpen. Als je een huid met acne goed verzorgt, scheelt dat veel. Ook is het belangrijk er niet aan te zitten en niet zelf pukkeltjes uit te knijpen. Als je dat onzorgvuldig doet, kan het littekens opleveren of de ontsteking verergeren. Gebruik de volgende tips:

- Hygiëne is enorm belangrijk en het reinigen van de huid maakt daar natuurlijk deel van uit. Was 2 keer per dag je huid met een voor jouw huid aangepaste wasgel gebaseerd op salicylzuur en tea tree.
- Verschoon vaak je kussensloop.
- Ga niet onder de zonnebank of intensief in de zon.
- Zorg voor een goede darmwerking.
- Zorg dat de bloedsuikers niet te hoog oplopen. Eet minder suikerrijke en geraffineerde producten.
- Zuivel kan het ontstaan van acne bevorderen.
- Een tekort aan voedingsstoffen of een verkeerd eetpatroon kan van invloed zijn.
- Eet rauwkost, veel groente, veel vette vis (of visolie capsules), volkoren gerechten, verse vruchtensappen en kruidenthee. Bij voorkeur mediterraan voedsel.
- Beweeg regelmatig.
- Drink voldoende water.
- Niet roken!
- Cosmetica op niet natuurlijke basis kan acne verergeren.
- Verlaag je stressniveau.
- Gebruik van medicijnen en contact met bepaalde stoffen kunnen acne verergeren.

Iemand die erg aan acne lijdt en geen behandeling ondergaat, draagt vaak levenslang de littekens mee, in de vorm van putjes en huidonregelmatigheden. Voorkomen is beter dan genezen. Het is dus belangrijk om regelmatig mee-eters te laten verwijderen bij de schoonheidsspecialist. Veel zorgverzekeraars vergoeden gedeeltelijk of geheel de kosten van acne-behandelingen.

## Zonbeschadigde huid

Langdurige blootstelling aan te veel zon kan de cellen in de huid beschadigen en de kans op huidkanker verhogen. De zonbeschadigde huid wordt dun, de huidcellen takelen af, collageen en elastine verzwakken. Door deze nadelige effecten wordt de huid, die voorheen een gladde en gezonde uitstraling had, rimpelig, rood en ruw: er ontstaan pigmentvlekjes en er is weinig weerstand tegen invloeden van buitenaf. Jaarlijks wordt in Nederland bij meer dan 15.000 mensen huidkanker geconstateerd.

## Zonbescherming

Ook wanneer je in de auto rijdt of achter glas zit tijdens bewolkte dagen tasten UV-stralen het DNA van onze cellen aan. Zo is gebleken dat mensen die met hun beroep veel in de auto zitten, vaak aan de linkerkant van het gelaat/ lichaam op latere leeftijd huidkanker ontdekken. Kies daarom een goede beschermingsfactor voor uw huid

Het beste is natuurlijk om te proberen huidkanker en andere huidproblemen te voorkomen. Wat je nodig hebt is een doeltreffende zonnefilter die de zonnestralen voor een deel opvangt en een zonbescherming die de zonnestralen weerkaatst. Primair is bescherming tegen UVB-licht nodig. Een zinvolle bescherming tegen zonnebrand wordt bereikt met minimaal beschermingsfactor 15. Gelijmatig en volledig insmeren is noodzakelijk. Crèmes moeten waterresistent zijn en antioxidanten zijn onontbeerlijk om de schade veroorzaakt door UV stralen, die nog steeds doordringen en onze huid beschadigen, te beperken. Men gaat er vaak vanuit dat zonbescherming enkel tijdens de warme zomermaanden nodig is. Dit is een verkeerd uitgangspunt, we moeten in het achterhoofd houden dat zelfs op bewolkte en betrokken dagen of in de winter de huid door UV-stralen beschadigd kan worden.



Revolutionaire zonnebrandcrème RAD SPF15 van Environ® is gebaseerd op zon reflecterend titanium. Deze crème geeft UVA en UVB-bescherming en een hoge dosis antioxidanten geven extra bescherming en herstellen huidbeschadigingen.

\*Geschikt voor alle huidtypen en leeftijden (ook kinderen).

## Zoneigenschappen

De zon heeft zowel positieve als negatieve invloeden, namelijk:

| Positieve invloeden                                                                                            | Negatieve invloeden                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Vitamine D aanmaak (nodig voor o.a. opbouwen van botten en de bevordering van de stofwisseling).               | Vroegtijdige huidveroudering.                                                 |
| Goede invloed op het humeur.                                                                                   | Huidverbranding.                                                              |
| Alles groeit en bloeit beter (haren, nagels etc.).                                                             | Uitgezette bloedvaatjes.                                                      |
| Kan een gunstige uitwerking hebben op de bloedsomloop en een verlaging geven op de bloeddruk en het hartritme. | Pigmentvlekken. (Ontstaan o.a. in combinatie met medicijn- en parfumgebruik). |
|                                                                                                                | Huidkanker.                                                                   |
|                                                                                                                | Zonneallergie.                                                                |



## Zonnetips

- Vermijd de zon wanneer je huid licht rood wordt.
- Houd het weerbericht goed in de gaten en check de zonkrachtwaarden.
- Vermijd de zon tussen twaalf en drie uur.
- Bescherm het lichaam zoveel mogelijk met kleding, een petje of zonnehoed en zonnebril.
- Smeer je een half uur voordat je in de zon gaat in, en smeer je vooral niet te dun in!
- Bescherm uw huid om de 2 uur opnieuw met zonneproducten.
- Gebruik voor kinderen tot 18 jaar een hoger beschermingsfactor. Hun huid is extra gevoelig voor UV-straling.
- Bescherm vooral kinderen tegen verbranden.

Lees hier meer... over de 10 gouden regels over verstandig zonnen.

## Huidkanker

### Hoe ontstaat huidkanker?

Onze huid kan zonschade meerdere malen herstellen. Alleen wanneer we onze huid te vaak laten verbranden, hebben we sneller kans op huidkanker. Voorstadia van huidkanker zijn actinische keratosen,

### Actinische keratosen

#### Wat zijn actinische keratosen?

Actinische keratosen, ook wel zonlichtbeschadigingen genoemd. Het zijn meestal kleine, veelal ruw aanvoelende verhoornde plekjes van de huid. De kleur varieert van huidkleurig tot bruin en deze huidafwijkingen ontstaan op de aan (zon)licht blootgestelde delen van het lichaam. Ze zijn te beschouwen als een chronisch effect van (te veel) ultraviolette straling en moeten gezien worden als een mogelijk voorstadium van huidkanker.

Actinische keratosen worden vooral op oudere leeftijd gezien, echter mede door de veranderde vrijetijdsbesteding, zonzakanties en zonnebanken, worden actinische keratosen steeds vaker op jongere leeftijd waargenomen. Mensen die lang in de tropen hebben gewoond, mensen met een licht huidtype en mensen die langdurig immuunsysteem onderdrukkende medicijnen hebben gebruikt, lopen meer risico op het krijgen van actinische keratosen.

#### Hoe ontstaan actinische keratosen?

Zonlicht of kunstmatig licht heeft zowel positieve als negatieve kanten voor de mens. Als goede eigenschap is de aanmaak van vitamine D door de huid, ook wordt door velen zonnen als aangenaam ervaren. De negatieve kanten kunnen worden verdeeld in directe effecten en effecten op lange termijn. Een direct effect is bijvoorbeeld de zonnebrandreactie. Onder de effecten op de lange termijn valt de vroegtijdige veroudering van de huid. De huid wordt droog, met rimpels, bleekgeel tot bruin van kleur en voelt leerachtig aan. De huid wordt vlekkerig en er ontstaan gemakkelijk bloeditstoringen.

Actinische keratosen ontstaan dus na langdurige blootstelling van de huid aan zonlicht en/of zonnebanken, meestal bij toename van de leeftijd en worden daarom ook wel solaire keratosen genoemd. Het ontstaan van deze actinische keratosen is afhankelijk van het huidtype en de totale hoeveelheid ultraviolette straling die iemand in de loop van het leven op de huid heeft gekregen. Hoe blanker de huid, des te meer kans men heeft op het ontwikkelen van deze huidafwijking.



### Wat zijn de verschijnselen?

Voorkeurs plaatsten zijn de handruggen, de onderarmen, het gelaat en de kale schedelhuid. In het begin is de huidafwijking beter te voelen (als ruw plekje) dan te zien. Soms zijn ze licht pijnlijk bij aanraking. De grootte kan wisselen van enkele millimeters tot enkele centimeters. Na verloop van jaren kan er in deze plekjes huidkanker ontstaan. Vaak zijn er meerdere plekjes aanwezig en zijn er aan de huid andere tekenen van langdurige zonblootstelling te zien, zoals vlekkerige verkleuringen, rimpels en dunner worden van de huid.

### Hoe wordt de diagnose gesteld?

Meestal kan de diagnose met het blote oog gesteld worden. Als de afwijking onrustig is, doordat er bijvoorbeeld roodheid, niet genezende wondjes of overmatige verhoorning ter plaatse ontstaan, kan er door middel van het nemen van een klein huidmonster (biopsie) nader onderzoek worden gedaan om de diagnose met meer zekerheid te stellen.

### Wat is de behandeling?

Behandeling van actinische keratosen is noodzakelijk, omdat er in de loop van de tijd, met name bij langer bestaande of veranderende afwijkingen, een duidelijk verhoogde kans op huidkanker ter plaatse bestaat.

Actinische keratosen kunnen op verschillende manieren behandeld worden door:

- Bevriezing met vloeibare stikstof.
- De plekjes eerst weg schrapen met een scherpe lepel en daarna wegbranden.
- Verwijdering door een chemische peeling.
- Soms is het echter noodzakelijk de afwijking eruit te snijden. Dit gebeurt veelal poliklinisch onder plaatselijke verdoving.
- Ook een crème, met een stof die onrustig weefsel vernietigt kan worden gebruikt, met name als het om grote huidoppervlakken gaat.
- Behandeling met laser.

### Wat kun je zelf doen?

Belangrijk is verdere beschadiging van de huid door ultraviolette straling zoveel mogelijk te voorkomen. Dit kan door minder in de zon te vertoeven en het gebruik van de zonnebank te beperken. Het gebruik van zonnecrèmes met een beschermingsfactor, maar ook het dragen van beschermende kleding en hoofddeksel is van groot belang.

### Wat zijn de vooruitzichten?

Na verloop van jaren kan er in de actinische keratosen huidkanker ontstaan. De vormen van huidkanker die kunnen ontstaan zijn spirocellulaircarcinoom en minder vaak, het basaalcelcarcinoom. De kans op het ontstaan hiervan wordt geschat op 0,25% tot 25 %. Gelukkig zijn deze vormen van huidkanker meestal niet erg agressief, goed te behandelen en is de kans op uitzaaiingen naar andere organen klein.

**Raadpleeg altijd een arts bij een verandering aan een moedervlek!**

## Rokershuid

Sigarettenrook bevat meer dan vierduizend giftige stoffen, waarvan merendeel direct door het bloed wordt opgenomen en naar de bovenste huidlaag wordt getransporteerd. De aders in deze bovenste huidlaag slippen dicht wanneer je rookt en hierdoor kan minder zuurstoftoevoer plaatsvinden wat zorgt voor verminderde collageenopname en daarmee dus verminderde stevigheid en flexibiliteit van de huid.

Roken maakt de huid ook dunner. De huid houdt de schadelijke roetdeeltjes vast waardoor de vitamines geen kans krijgen door de huid te dringen. De verstopte poriën en verkleinde aders kunnen de huid niet voorzien van belangrijke stoffen en van zuurstof waardoor een vale rokershuid ontstaat.

### Kenmerken rokershuid

- Vale, doffe huidskleur.
- Diepere rimpels (vooral rondom mond).
- Slechte doorbloeding.
- Mee-eters.
- Gele verkleuringen (nicotine).
- Vroegtijdige veroudering.

### Voordelen van een niet rokershuid t.o.v. een rokershuid:

- Alle behandelingen en producten hebben bij een niet roker veel meer resultaat dan bij iemand die rookt.
- De huid heeft een frissere, jongere uitstraling bij een niet roker dan bij iemand die rookt.
- Bij een niet roker vind je minder vernauwde adertjes dan bij iemand die rookt.
- De rimpels bij een niet roker zijn minder diep dan de rimpels bij iemand die rookt.
- Het herstel van bijvoorbeeld een wondje bij iemand die niet rookt is sneller dan bij iemand die rookt.

## Mannen huid

De mannenhuid zit iets anders in elkaar dan de vrouwenhuid. Maar heb je dan ook een andere soort huidverzorging nodig? De afgelopen vijf jaar zijn Europese mannen maar liefst 45 procent meer geld uit gaan geven aan huidverzorging. Dat blijkt uit onderzoek van het Britse onderzoeksbureau Mintel, uitgevoerd onder 50.000 consumenten in de vijf grootste Europese landen. Uit dit onderzoek komt naar voren dat mannen er graag jong en aantrekkelijk uit willen zien en bereid zijn hun huid hiervoor behandelen. Dit verhoogt de vraag naar mannelijke huidverzorgingsproducten. Als je de reclames moet geloven, hebben mannen en vrouwen ieder hun eigen huidverzorgingslijn nodig. Just for men is dan ook de slogan van veel mannelijke crèmes en lotions. Het volstaat blijkbaar niet meer om af en toe een likje crème van je vriendin te lenen. Maar verschilt de mannenhuid wel zo veel van die van de vrouw, dat hij een aparte verzorgingslijn nodig heeft?

## Verschil mannen en vrouwenhuid

Na je 30ste begint de huid zichtbaar te verouderen. Op microniveau vertraagt het stofwisselingsproces in de cellen, er komen minder nieuwe huidcellen bij waardoor de huid dunner wordt. Door verlies van collageen, elastine en vetweefsel, wordt de huid slapper en minder veerkrachtig. De huid wordt kortom dunner, slapper, droger, minder elastisch en minder veerkrachtig. Bij mannen verloopt dit verouderingsproces langzamer, doordat testosteron de talgproductie verhoogt en daarmee zorgt voor een vettere huid. Een mannenhuid is ongeveer 20% dikker, vetter en een stuk zuurder dan die van de vrouw.

Dat het verouderingsproces bij mannen biologisch gezien trager verloopt, wil niet zeggen dat de huid ongevoeliger is voor zon, veel roken en alcohol. Bij mannen zijn dit net zulke boosdoeners voor de huid als bij vrouwen. De UVA-stralen van de zon gaan eenvoudig door de buitenste huidlaag naar de lederhuid, daar vernietigen ze het collageen dat voor stevigheid zorgt. Ook beschadigt de zon de elastische vezels die de rekbaarheid van je huid garanderen. Hierdoor krijg je rimpels en verzakkingen in de huid.

Huidirritaties in de hals en het gezicht komen ook veel bij mannen voor. Regelmatige scheren belast de gezichtshuid en botte mesjes en agressieve producten beschadigen de opperhuid en verergeren keer op keer de kwetsbaarheid van de huid.

## Verschillen in huidverzorging

Ook al is de mannenhuid dikker dan die van de vrouw, de meeste huidverzorgingsproducten zijn voor beide seksen bijna hetzelfde. Afgezien van de verpakking en de geur die aan de producten wordt toegevoegd, toch zijn hier en daar verschillen te vinden. Mannelijke wasgels bevatten vaker scrub-bestanddelen, dit zijn fijne korreltjes die de poriën verschoonen en dode huidcellen van de opperhuid verwijderen. Bij mannen zijn de huidporiën grover, dus hebben ze meer kans om vet en vuil in hun poriën op te slaan. Als vet en vuil niet worden verwijderd, kan dit onzuiverheden zoals puistjes of mee-eters veroorzaken.

## Crèmes

Over het effect van crèmes voor de mannelijke huid zijn de meningen verdeeld. Omdat de mannenhuid over het algemeen behoorlijk vet is, zouden vette gezichtscremes een minimaal effect hebben. Rimpelcrèmes hebben sowieso geen blijvend effect, maar ze kunnen wel bepaalde schade aan de huid beperken. Bepaalde stoffen kunnen chemisch gezien wel werken tegen veroudering, maar dat wil niet zeggen dat ze dat ook doen als onderdeel van een crème. Het hangt af van de concentratie en of de stof wel aankomt op de plek waar hij zijn werk moet doen, namelijk de onderhuid. Wil een crème effect hebben, dan moeten de bestanddelen dus verder komen dan de hoornlaag, want die bestaat slechts uit dode huidcellen. Dat wil echter niet zeggen dat huid crèmes voor mannen nutteloos zijn, zoals bijvoorbeeld het gebruik van zonnebrand. Het motto bij de gezichtshuid is: beter voorkomen dan genezen.

### Tips voor een mooie mannenhuid

- Smeer zonnebrand met minimaal SPF15 zoals de RAD van Environ®! Kijk bij zonbeschadigde huid wat het voor je huid kan betekenen als je dit niet doet en onderzoek de 10 gouden regels voor verstandig zonnen.
- Wees kritisch bij de selectie van huidverzorgingsproducten. Laat een huidanalyse doen en kies passende en fijne producten voor jou, je bent welkom voor een passend advies!
- Ga uitdroging van de huid tegen door na het douchen een vocht inbrengende crème op te smeren.
- Drink voldoende water voor een goede stofwisseling.
- Krijg voldoende beweging.
- Gezond eten (belangrijke vitamines voor de huid zijn A, B2, B5, B8, C en D).
- Stop met roken.
- Beperk je alcoholconsumptie.



## Psoriasis

Psoriasis heeft veel uiterlijke kenmerken van eczeem; de rode plekken, huidschilfers en jeuk komen bij mensen met psoriasis ook voor. Het grootste verschil is dat psoriasis een chronische huidziekte is.

Psoriasis wordt veroorzaakt door een verstoord immuunsysteem waardoor huidcellen veel sneller worden aangemaakt. Duurt dit normaal gesproken 25 tot 30 dagen, bij psoriasis gebeurt dit al om de 4 tot 6 dagen. Stress en ongezonde eetpatronen kunnen de psoriasis verergeren evenals een slechte of verkeerde verzorging. In onze schoonheidssalon word je door ons geadviseerd over de verzorging die past bij jouw huid en kunnen we advies geven voor de beste verzorging van binnenuit.



## Eczeem

Eczeem is een veel voorkomende huidziekte die vele soorten kent. Een jeukende, niet besmettelijke ontsteking van de huid. Eczeem gaat spontaan gepaard met perioden waarin je er veel last hebt en perioden waarin je er weinig last hebt. Deze perioden zijn niet te voorspellen en wisselen van persoon tot persoon.

Eczeem kan er heel wisselend uitzien: van roodheid en zwelling zoals bij zonverbranding, tot droog schilferend, haast eeltachtig. Eczeem heeft vaak jeukende bultjes en blaasjes, zwelt op en vertoont kloofjes.

## Oorzaken

De mens heeft met de huid directe aanrakingspunten met zijn omgeving, het milieu. De slijmvliezen van bijvoorbeeld de ademhalingswegen en de huid. De uitwendige invloeden die de huid ondergaat kunnen van allerlei aard zijn, variërend van chemische, mechanische tot straling. Een belangrijk effect van blootstelling is het ontstaan van huidbeschadiging, hetzij direct of op lange duur. Wanneer deze schade een, meestal individueel, bepaalde grens te boven gaat, ontstaan er zichtbare afwijkingen. Dit uit zich in de huid vaak onder het beeld van eczeem.

De gezichtshuid heeft in ons klimaat veel te lijden. Droog en guur weer kan de huid irriteren, waardoor droogheid en roodheid ontstaan. Ook heeft de huid te lijden van dagelijks wassen met water en zeep. De huid gaat jeuken, wordt rood en zwelt wat op, kortom door irritatie is er (droogte)eczeem ontstaan.

Daarnaast zijn er stoffen die constitutioneel eczeem veroorzaken. In de huid is sprake van ontsteking en allergische ontsteking. De stoffen waarop gereageerd wordt (allergenen) met een allergische ontsteking zijn op zich normale, niet giftige stoffen waarmee het lichaam in contact komt via de slijmvliezen van luchtwegen, het maag-darmkanaal en de huid. Het betreft meestal eiwitten, aanwezig in stuifmeel van bomen en grassen, huidschilfers van dieren, uitwerpselen van huisstofmijt, eiwitten in voedingsmiddelen van dierlijke en plantaardige herkomst. Nog andere voorbeelden zijn bepaalde lijmverbindingen, conserveermiddelen en geurstoffen in cosmetica. Uiteraard kan een combinatie van bovenstaande factoren een rol spelen. Deze stoffen worden door het afweersysteem herkend, normaal gesproken vindt hierop geen reactie plaats door het afweersysteem; er is dan sprake van tolerantie. Als iemand allergisch reageert heeft er wel een reactie plaatsgevonden door het afweersysteem. Er worden dan IgE-antistoffen gemaakt tegen het allergeen. Ook herkent een deel van de witte bloedcellen, de lymfocyten, het allergeen. De lymfocyten en de IgE-antistoffen zorgen samen voor de ontsteking in de huid.

Cosmetica en toiletartikelen zijn relatief frequent de oorzaak van klachten. Opvallend is dat patiënten vaak denken een veilig product te hebben gekocht omdat volgens de verpakking het artikel plantaardige, natuurlijke producten bevat. Deze opschriften suggereren dat dit soort producten huidvriendelijk zijn. Dit is een misvatting, plantaardige producten zijn geen garantie voor, of predicaat van veiligheid. Andere vermeldingen op producten die voor verwarring zorgen zijn bijvoorbeeld: dermatologisch getest, natuurzuiver, huidvriendelijk en pH-neutraal. Deze termen zijn niet wettelijk beschermd en bieden geen enkele garantie wat betreft veiligheid.

Je kunt een allergie opbouwen door het gebruiken van crèmes met conserverings-middelen, die de huid kunnen irriteren. Als de allergie tot ontwikkeling is gekomen, zal het opnieuw aanbrengen van een crème met dit conserveringsmiddel leiden tot een afweermechanisme van de huid, waarbij een eczeem door allergie ontstaat. Je gaat bewust met je huid om als je kiest voor een product van Environ®, zonder conserveringsmiddelen.

Sommige vormen van eczeem (bijvoorbeeld atopisch eczeem) zijn waarschijnlijk aangeboren, maar ook milieufactoren spelen een rol. Zo weten we dat personen met atopisch eczeem, nu of vroeger als kind, een grotere kans hebben om handeczeem te ontwikkelen wanneer zij huidbelastend werk verrichten, zoals het kappersvak of medisch werk.

In deze omgeving komen we talrijke stoffen tegen die op niet specifieke wijze de huid kunnen irriteren en wel op zodanige wijze dat na verloop van tijd eczeem ontstaat. Ontvettende stoffen zoals zepen en oplosmiddelen, maar ook zeer frequent contact met water kan dit effect hebben. Deze afwijkingen kunnen bij iedereen in meerdere of mindere mate ontstaan. Vooral in omstandigheden met nat en vuil werk, maar dit zien we ook vaak ten gevolge van huishoudelijk werk.

Ook geneesmiddelen kunnen deze bijwerking hebben. Geneesmiddelen zijn niet meer weg te denken uit onze samenleving, bij het innemen van een medicijn hebben we in zekere zin ook te maken met een milieufactor. We komen namelijk in aanraking met een stof “van buiten” die uiteindelijk een effect heeft op onze organen. Ook de huid ontkomt hier niet aan. De huid is bovendien vaak het orgaan waarin een reactie ontstaat als bijwerking van het toegepaste geneesmiddel. De huidafwijkingen die door geneesmiddelen kunnen ontstaan kunnen sterk uiteenlopen.

## Behandeling

Alleen enkele personen worden allergisch, gesensibiliseerd voor een dergelijke stof. Zij hebben eczeem dat overgaat als de stof waarvoor men allergisch is vermeden wordt.

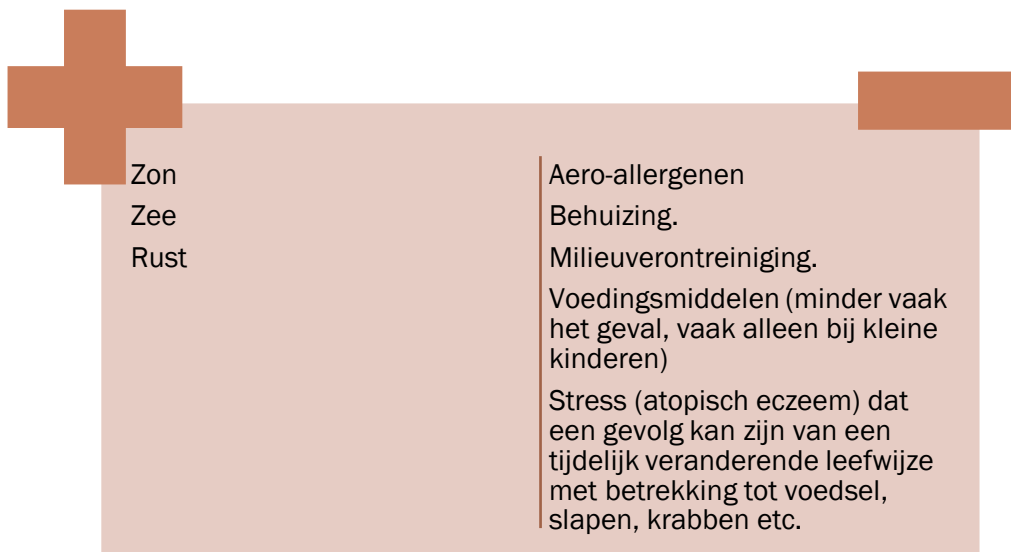
Allergenen kunnen na inademing, na inname en door huidcontact, eczeem veroorzaken. Het ligt voor de hand te veronderstellen dat het vermijden van stoffen waarop je allergisch reageert het eczeem doet genezen. De stoffen waarop je allergisch reageert komen echter zeer frequent en onverwacht in ons dagelijks leefmilieu voor, volledige vermijding is daarom vaak niet mogelijk. Aangezien kleine hoeveelheden allergeen al voldoende zijn om het eczeem te onderhouden, is allergeenvermijding als enige maatregel meestal onvoldoende. Geneesmiddelen in de vorm van zalven die een ontstekingsremmende werking hebben zijn onontbeerlijk in de behandeling van eczeem.

Om uit te zoeken voor welke stoffen men gesensibiliseerd is moet de huidaarts allergologisch onderzoek verrichten. Hierbij worden de onderzochte materialen in de juiste verdunningen op de huid aangebracht en gekeken of er een huidreactie optreedt.

Vaak kunnen we in de praktijk een beginnend eczeem goed behandelen door de hydrolipiede film te herstellen. Die kun je daarna thuis gezond houden door ceramides te gebruiken; deze bevorderen de celcommunicatie en stimuleren het herstellend vermogen van de huid.

Ook door voeding en gebruik van voedingssupplementen kan eczeem verbeteren, ook hier kunnen we over adviseren. Wanneer eczeem door middel van behandeling, opvolgen van thuisadvies en voedingsadviezen worden opgevolgd, wordt het eczeem therapeutisch en preventief aangepakt.

## Positieve en negatieve invloeden op eczeem



huidverbetering,  
kleur- en stippladers



## Couperose en Rosacea

### Couperose

Couperose kenmerkt zich door zichtbare, chronisch verwijde haarvaten, ook wel teleangiectasiën genoemd. Het bestaat uit vele (tot ontelbare) zeer kleine bloedvaatjes in de huid van het gelaat. De vaatjes verdwijnen nooit vanzelf en het wordt door veel mensen als cosmetisch storend ervaren.

### Rosacea

Rosacea kenmerkt zich door felrode verkleuringen van met name de wangen en de neus, kenmerkend zijn chronische roodheid, erytheem, papels en pustels. De huid is rood door de vele teleangiëctastieën en het lekken van bloedlymfe. Soms zijn puistjes en bultjes, die gevuld zijn met lymfe zichtbaar, maar dat hoeft niet. Lymfe is een vloeistof met eiwitten, afvalstoffen en witte bloedcellen. Comedonen zijn er meestal niet. Het is een chronische huidaandoening die meestal begint rondom het dertigste levensjaar bij 10% van de bevolking voorkomt, voornamelijk bij Noord-Europeanen omdat zij vaak een lichte huidskleur hebben. Rosacea betekent letterlijk "rood als een roos". Dit verwijst naar de rode vlekken die met de huidaandoening gepaard gaan en die zich vaak in een roos- of vlinderpatroon over het gezicht verspreiden. Het begint vaak met het frequent blozen (flushing) van de wangen, de neus en het voorhoofd, maar kan ook voorkomen op de borst, de oren en in de nek. Bepaalde stimuli zoals zonlicht, het gebruik van alcohol, scherpe specerijen, emotionele stress, sporten, saunabezoeken, opvliegers en warme dranken kunnen de aandoening beter zichtbaar maken, omdat het lichaam dan warme produceert en de bloedvaatjes zelf niet meer kan vernauwen. Er is sprake van een verwijding van de vaatjes ter plaatse van de talgklier haarfollikel.

Rosacea is over het algemeen niet schadelijk voor de gezondheid. Het grootste deel van de mensen die een behandeling voor rosacea ondergaan, doen dit uit vanuit een esthetisch oogpunt. Rosaceapatiënten hebben vrij vaak last van ernstige, soms chronische hoofdpijn. Vooral bij degenen die last hebben van het bloeseffect komt dat voor. Ook couperose kan een bijverschijnsel zijn van rosacea. De blauw/rode vlekjes ontstaan door toename en uitzetting van bloedvaatjes onder de huid die goed zichtbaar zijn aan het huidoppervlak. De huid is vaak erg gevoelig en voelt droog en strak aan.

### Oorzaken

#### Mogelijke oorzaken voor de rosacea huid:

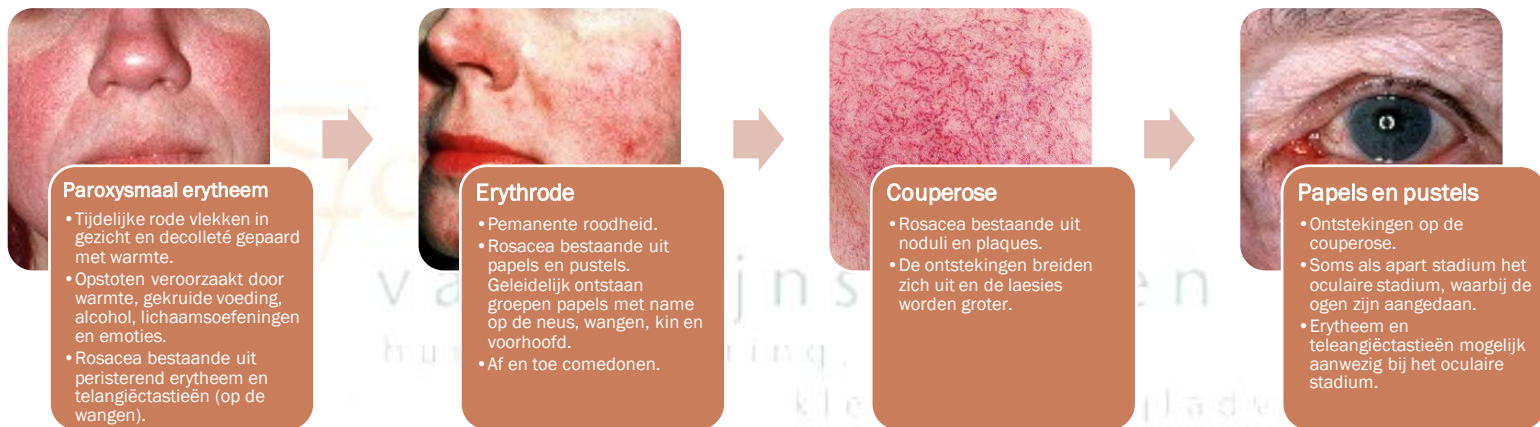
- Te verdunde huid.
- Tekort aan vitamine A en vitamine C oxidatie.
- Fysische/emotionele stress.
- Chemicaliën/medicatie.
- Zonbeschadigde huid.
- Zuurstoftekort.
- Voeding.
- Erfelijkheid.
- Milieu (en de toeneming van vervuiling).
- Aandoeningen van het spijsverteringsstelsel, hormoonstelsel en vaatproblemen.
- Huid/haarfollikelmijt Demodex follicularium: Op de huid van rosaceapatiënten wordt de huid/haarfollikelmijt Demodex follicularium in grotere aantallen aangetroffen vergeleken met mensen die deze aandoening niet hebben. Dit is zoals de naam al aangeeft een mijtsoort, die je aantreft in en om de haarfollikel. Deze bacterie eet huidcellen en sebum(talg). Bacteriën die leven op de demodex-mijt, vergroten de kans op papulopustular rosacea en geven de bekende bultjes en ontstekingen.
- Helicobacter Pylori: Helicobacter Pylori, een bacterie die in de maag leeft, veroorzaakt mogelijk rosacea. De maag heeft een PH-waarde van ongeveer 1.4, deze is dus heel zuur. Door verzuring van de 12-vingerige darm, daalt ook hier de PH-waarde, hierdoor vergroot

het leefgebied van de bacterie. Hij hoort echter niet thuis in de 12 -vingerige darm en hij daardoor schade toe, wat een verslechtering van de huid tot gevolg heeft.

- **Cathelicidin peptiden:** Uit onderzoek van 2018 blijkt dat mensen met rosacea 200 tot 300 procent meer cathelicidin peptiden hebben. Deze peptiden zijn onderdeel van het verdedigingssysteem van de huid en darmen, Door de verhoogde hoeveelheid cathelicidin peptides in één gebied vallen ze elkaar aan, hierdoor ontstaat er een ontstekingsreactie en dit draagt bij aan het dunner worden van de epidermis en dermis. Vroeger werd gedacht dat comedonen bij deze aandoening niet voorkwamen, onlangs is ontdekt dat dit af en toe wel gebeurt.

## Verschillende stadia van rosacea

Er worden verschillende stadia van de rosacea onderscheiden, namelijk:



## Mengbeelden rosacea en seborrhoisch eczeem

Daarnaast zijn er mengbeelden van rosacea en seborrhoisch eczeem. Deze hebben in de dermatologie aparte namen. Als de papels en pustels zich vooral rondom de mond bevinden dan wordt dit ook wel een periorale dermatitis genoemd. Bevinden zich dezelfde afwijkingen zich vooral rondom de ogen dan wordt dit een peri-orbitale dermatitis genoemd. Het oculaire stadium van de rosacea kan over het hoofd worden gezien, bij deze aandoening kunnen eveneens afwijkingen in de ogen aanwezig zijn. Deze mensen hebben vaak een branderig gevoel in de ogen. De rosacea kan in dit stadium de volgende gevolgen hebben:

- Ontsteking in een ooglid (blefaritis).
- Slijmvliesontsteking in het oog (conjunctivitis).
- Hoornvliesontsteking in het oog (keratitis).
- Ulcus in het hoornvlies van het oog (corneaal ulcus).
- Vaatvorming in het hoornvlies.

Deze combinatie leidt uiteindelijk tot verminderd gezichtsvermogen.

De phymateuze veranderingen (verdikkingen) komen voor op de kin, wangen en zelfs de oren. De rhino-phyma is de meest bekende verandering van de huid bij deze aandoening. Het is het eindstadium. Er worden vier vormen onderscheiden:

1. Glandulaire vorm (vergrote talgklieren).
2. Fibromateuze vorm (verbindweefseling).
3. Angio-fibromateuze vorm.
4. Actinische vorm.

Deze door rosacea veroorzaakte afwijkingen aan de vorm van de neus worden in de volksmond ook wel een drankneus genoemd.



## Behandeling

Er zijn verschillende therapieën mogelijk bij rosacea. Allereerst wordt de rosacea ingedeeld in mild, matig en ernstig. Bij een milde vorm van rosacea volstaat het vaak om te starten met de metronidazol crème of rozex hydrogel voorgeschreven door een arts. Andere antibiotische crèmes die eveneens werken zijn de clindamicine lotion of crème, de azalainezuur 20 procent in unguentum lanette en permitrine crème.

Bij de matige vorm van rosacea werken tetracycline derivaten het best. Deze bestaan uit Tetracycline, minocycline en doxycycline. Inmiddels is er eveneens een laag gedoseerde antibioticum (Efracea) op de markt met een doxycycline hoeveelheid van 40 mg. Deze lage dosering blijkt ook effectief te zijn bij dit stadium, maar het oedeem in de huid en de phymateuze veranderingen reageren hier niet op. Indien de antibiotica onvoldoende effect heeft zal de dermatoloog net als bij acne met roacutane starten. Bij deze vorm kunnen we in de schoonheidssalon de huid ontledingen van puisten, die vaak een groot probleem vormen.

Hoewel antibiotica ontstekingsremmend werkt, is dit meestal niet de beste oplossing voor het probleem. Net als bij het gebruik van corticosteroïden, worden de bacteriën op termijn immuun voor de ontstekingsremmers, waardoor de symptomen terugkeren (in verergerde vorm).

Bij ernstige rosacea ga je naar de dermatoloog om daar naar behandelingsmogelijkheden te onderzoeken.

## Tips om rosacea tegen te gaan

Je kunt zelf ook het één en ander doen. De volgende zaken hebben invloed op de vaatjes, waardoor de aandoening tijdelijk meer zichtbaar kan zijn, maar verergeren de aandoening niet.

### Klachten kunnen toenemen bij:

- Psychische stress en emoties (woede, angst, schaamte).
- Klimaatomstandigheden (koude, warmte, vochtigheid, zon, wind).
- Te lang in de zon of kou.
- Sommige medicijnen en alcohol.
- Koorts.
- Zware lichamelijke inspanning.
- De zonnebank.
- Opvliegers.
- Koffie/thee.
- Sterk gekruid eten zoals chili/curry/pepers.
- Bepaalde voedingswaren: zuivelproducten, tomaten, soja, azijn, capsaïcine en chocolade.
- Alcohol bevattende producten voor het gelaat.
- Reinigingsdoekjes voor gelaat en zeep.
- Parfum, aftershave of scheerschuim.

- Menthol.
- Peeling producten (peelings) en scrubs.

## Pigmentvlekken

Het zijn niet de kleine kreukjes en vouwtjes in het vel die maken dat je er ouder uit ziet, het zijn vooral de pigmentvlekjes.

Veel mensen krijgen als ze ouder worden last van hyperpigmentaties en ongelijkmatige verkleuringen omdat de hoeveelheid melanocyten vanaf het 35e levensjaar afneemt wat de voornaamste oorzaak is van pigmentvlekken. Ook medicijngebruik (antibiotica, antiacnemiddelen), ontstekingsreacties van de huid (acne, huidbeschadigingen), hormonen (zwangerschap, stress) en chemische factoren zoals parfum kunnen pigmentvlekken veroorzaken. Vaak is een donkere huid extra gevoelig voor pigmentstoornissen, omdat dit huidtype meer pigment heeft en sneller reageert.

Pigment veroorzaakt door UV-licht is in de meeste gevallen het makkelijkst te behandelen. Hormoongeralateerd pigment is veel moeilijker omdat de oorzaak van binnenuit komt.

### Tips voor pigmentvlekken

- Belangrijk is het om je huid goed te beschermen tegen de zon.
- Verbeter de barrièrefunctie van je huid door Environ® producten thuis goed te gebruiken.
- De anticonceptiepil kan pigment versterken.
- Neem dagelijks voldoende vitamine C.
- Corrigeer DNA-schade met vitamine A.
- Drink antioxidant rijke groene thee.
- Sport regelmatig en neem voldoende rust, met andere woorden; zorg goed voor jezelf!

## Cellulitis

Panniculose (de uitgang -ose duidt op een degeneratie) is de eigenlijke term voor cellulitis. Er is geen sprake van een ontsteking (de uitgang -itis staat voor ontsteking). Cellulitis, panniculose of sinaasappelhuid is een typische vrouwenkwaal, maar er zijn zeker ook mannen die cellulitis hebben. Het is een aandoening die zich bij 80% van de vrouwen tussen de puberteit en het 30e tot 40e jaar manifesteert. Cellulitis kan voorkomen op billen, bovenbenen, buik, heupen, binnenkant van de knieën, bij de schouders, bovenarmen en enkels. Zowel dikke als magere mensen kunnen cellulitis hebben. De aandoening kent verschillende oorzaken, waaronder erfelijke aanleg, hormonen of leefgewoonten.

Cellulitis is degeneratie van onderhuids bindweefsel ten gevolge van het afsterven van vooral vetcellen. Dit resulteert in ophoping van vocht, vet en afvalstoffen in de verschillende weefsellagen. Hierdoor vergroten de vetcellen in het onderhuids bindweefsel zich en gaan ze verkleven. Dit veroorzaakt de kenmerkende bobbel en putjes in de huid. Tussen de vetcellen hoopt zich vocht op waardoor de bloedsomloop vertraagt. Daardoor vindt er onvoldoende uitwisseling van voedingsstoffen en afvalstoffen plaats, wat resulteert in het afnemen van de steunfunctie van het bindweefsel. Om de vetcellen kunnen bij ernstige vormen van cellulitis kapsels ontstaan, die aanvoelen als verhardingen in de huid. Deze kapsels duwen tegen de gezonde cellen, die daardoor hun werking niet optimaal kunnen uitoefenen. Zo ontstaat een vicieuze cirkel die moeilijk is te doorbreken. Daarnaast wordt de substantie tussen de collageen vezels (die zorgen voor een stevige huid) afgebroken, waardoor deze vezels “vergliden” en verzwakken.

## Oorzaken

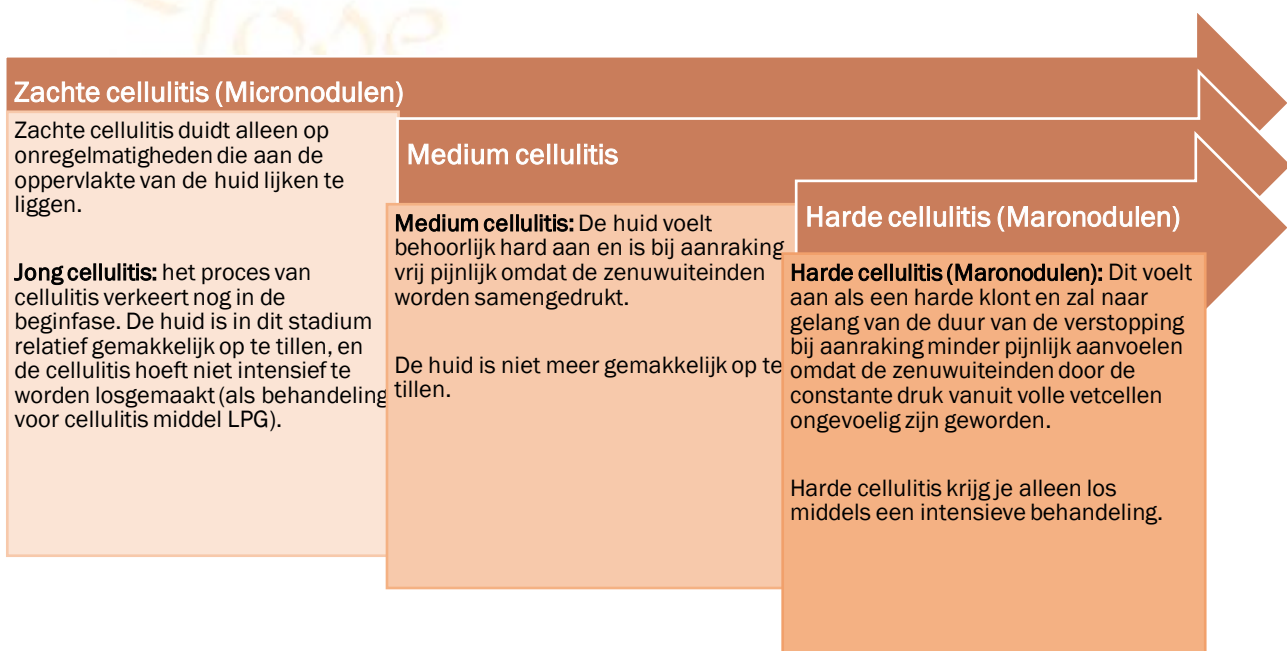
- Normaliter worden afvalstoffen uitgescheiden door o.a. de lever in samenwerking met de nieren. Wanneer deze overbelast raken “dumpen” het bloed de afvalstoffen in de vetcellen, dit veroorzaakt cellulitis.
- Erfelijkheid.
- Hormonale invloeden (oestrogeen); puberteit, zwangerschap, overgang, anticonceptiepil, kunstmatige bevruchting.
- Voeding.
- Leeftijd.
- Vertraging van de stofwisseling.
- Vertraging van het lymfesysteem door leeftijd.
- Lichamelijk evenwicht: circulatiestoornissen, darmstoornissen, overmatige belasting van het lichaam met gifstoffen.
- Leefgewoonten waaronder weinig lichaamsbeweging.
- Psychologische factoren waaronder geestelijk evenwicht.
- Stress.
- Verkeerde ademhaling en houding.

## Vasthoudend vocht

Stress, menstruatie, zwangerschap, menopauze en medicijngebruik kunnen hormonale veranderingen teweegbrengen die zich gewoonlijk manifesteren als premenstruele opgeblazenheid of vochtretentie waarbij anderhalve liter vocht heel normaal is. Het vastgehouden vocht bevat afvalstoffen van de celstofwisseling en gifstoffen die normaliter worden geëlimineerd door het lymfesysteem, maar omdat ons lymfesysteem het rustiger aan doet naarmate we ouder worden werkt het niet altijd snel en efficiënt genoeg om afval- en gifstoffen te elimineren voordat zij vetcellen kunnen aantasten en cellulitis helpen creëren.

Het vocht en de opeen vorming van afvalstoffen oefenen dan druk uit op de haarvaatjes van de vetcellen en veroorzaken beschadigingen. Door de beschadigde haarvaatjes kan plasma lekken en als gevolg daarvan kan een verandering in de stofwisseling van de vetcellen ontstaan. Daarnaast verstoort het ook het bindweefsel en zijn componenten in bepaalde bloedvaten. Door de toegenomen doorlaatbaarheid van bloedvaten kan vocht uit de bloedvaten doorsijpelen in de ruimten tussen de vetcellen en kan langzamerhand oedeem ontwikkelen. Daardoor worden de vetcellen uit elkaar geduwd, waardoor vervolgens micronodulen (zachte cellulitis) en maronodulen (harde cellulitis) worden gevormd.

## Vormen cellulitis





## Tips tegen cellulitis

Aan cellulitis kun je met een aangepast eet en leefpatroon veel zelf doen:

- Lichaam elke dag droog borstelen met een zachte borstel waarbij je van je voeten af naar boven werkt.
- Daarna douchen met wisseldouche.
- Dagelijks 's morgens en 's avonds, gedurende de gehele kuur (LPG-kuur) cellulitis plaatsen insmeren met cirkelvormige massagebewegingen. Gebruik hiervoor de body profile, hydrating lotion en de bodyoil van Environ®.
- Voldoende lichaamsbeweging van 40 minuten per dag.

## Gezonde voeding tegen cellulitis

- Eet volop groente en fruit:
  - Groene groente als broccoli en spinazie.
  - Bananen en meloen zijn bijzonder vezelrijk en zorgen voor een goede afvoer van vocht en afvalstoffen.
  - Asperges; hebben ontstekingsremmende eigenschappen en verminderen een opgeblazen gevoel na iedere maaltijd. Ze stimuleren ook de bloedcirculatie en zijn vocht afdrijvend.
  - Rode bieten; zijn rijk aan licopeen, deze stimuleert de bloedcirculatie en werkt en extra vocht afdrijvend. Daarnaast zijn ze een bron van kalium, vitamine E (essentieel voor een gezonde huid) en collageenversterkende vitamine. Deze zijn onmisbaar voor het verwijderen van giftige stoffen en het verlagen van slecht LDL-cholesterol.
  - Bosbessen en bosvruchten stimuleren de bloedsomloop.
- Eet fruit niet na de maaltijd maar tussen de maaltijden door of voor de maaltijd. Passiefruit verbetert cellulitis.
- Wit vlees; zoals kip, kalkoen en komijn zorgen voor een goede spieropbouw.
- Vette vis; zoals zalm, paling, makreel, sardines, haring en ansjovis zijn rijk aan omega 3 vetzuren en goede vetten. Zij zorgen ook voor een gezonde stofwisseling en gezond spierweefsel.
- Eieren; zorgen eveneens voor gezond spierweefsel
- Water en thee; drink dagelijks minstens drie liter, dat bevordert de afvoer van vocht en afvalstoffen.
  - Drink groene thee; werkt doorbloedend, goed bij striae, cellulitis en afvallen.
  - Drink minder koffie.
- Energie; volkorenbrood, rijst, pasta en deegwaren bezorgen de nodige energie. Volwaardige koolhydraten komen uit volkoren pasta, volkoren brood of zilvervliesrijst en dienen een belangrijk deel van de voeding uit te maken.
- Zout; zoveel mogelijk beperken. Zout houdt vocht vast en werkt de vorming van cellulitis in de hand. Geef de voorkeur aan verse kruiden.
- Geen alcohol en nicotine.
- Gezonde vetten: gebruik niet te sterk verhitte olijf-, zonnebloem-, sesam- of lijnzaadolie.
- Gebruik geen (dieet)margarine, maar roomboter.
- Veel vitamine A en C.
- Verhit het voedsel kort. Gebruik geen magnetron.
- Door langzaam te eten en goed te kauwen verteert de voeding beter en voel je je sneller voldaan.
- Eet niet te laat op de avond, probeer minimaal drie uur voordat je gaat slapen niet meer te eten.
- Maak van de lunch de grootste maaltijd van de dag en eet 's avonds een kleine portie.
- Val niet te snel af, geef de huid de tijd om mee te herstellen en de afvalstoffen af te voeren.
- Ga regelmatig naar de sauna.

## Voedingssupplementen

- 2 x per dag omega 3 (visolie).
- 1 x per dag multi-vitamine.
- OPC 100-400 mg.
- Vitamine C 3000-6000 mg.
- Vitamine E 200-400 IE.
- **Spirulina:** oeroude soort minuscule blauwgroene algen. Het bevat veel betacaroteen, chlorofyl, mineralen, vitaminen, essentiële vetzuren en eiwitten. Neem niet meer dan 50gr. spirulina per dag.
  - Rijk aan eiwitten en andere voedingsstoffen.
  - Zorgt voor lichamelijk en geestelijke energie.
  - Versterkt het afweersysteem.
  - Vermindert de eetlust.





## Steelwratjes

Steelwratjes, oftewel gesteelde fibromen of skin tags zijn eigenlijk geen echte wratjes. Ze ontstaan spontaan of door wrijving als onschuldige huidgezwelletjes in het bindweefsel en komen vooral voor in de hals, oksels, liezen of in het gezicht. Vrouwen hebben ze soms ook onder de borsten. Ze zijn huidkleurig met een grootte van slechts 1 à 2 millimeter tot wel 2 à 3 centimeter en lijken op een huidflapje dat met een steeltje aan de huid vast zit. Steelwratjes kunnen irriteren maar ze zijn vooral ontsierend. Steelwratten komen erg veel voor, elke dertig plusser heeft er wel een paar.



## Donkere kringen

### Oorzaken van donkere kringen onder de ogen

Donkere kringen zijn echt vervelend of niet soms? En de oorzaak is meestal helemaal niet omdat je zo'n feestbeest bent maar je hebt het nu eenmaal meegekregen van moeder natuur!

Eigenlijk is de huid helemaal niet donkerder maar wel veel dunner dan op andere plaatsen in het gezicht. Daardoor schijnen de bloedvaatjes door de huid heen en dit zorgt ervoor dat het eruit ziet als een donkere kring. Door de huid steviger en dikker te maken worden de donkere kringen minder.

### Chronische of tijdelijke donkere kringen

Tijdelijke kringen kunnen ontstaan als je sterk vermagerd, bij ziekte, stress, oververmoeidheid of slaaptekort.

Heb je chronisch last van donkere kringen dan kan het zijn dat je te weinig vetweefsel hebt, veel aderlijk bloed hebt, diepliggende ogen door de skeletbouw of intens verdriet of grote zorgen. Als dit bij jou het geval is kun je daar niet erg veel aan doen, maar je kan wel rekening houden met onderstaande tips.

### Tips om donkere kringen tegen te gaan

- Veel slapen!
- Glucosamine bevordert de collageen opbouw in de huid waardoor de huid steviger wordt. Doordat de huid steviger en dikker wordt zijn de donkere kringen minder zichtbaar. Daarom is het voedingssupplement glucosamine een echte aanrader.
- Leef gezond.
- Niet roken.
- Gebruik van een speciaal oogserum is voor jou werkelijk een must. Speciale oogserums verzorgen de huid van de ogen heel goed. Het maakt de huid strakker, sterker en daardoor wordt de huid ook wat minder doorschijnend. Het beste is om 's ochtends en 's avonds het serum aan te brengen.

Waarschuwing: Vaak hoor je zeggen dat crèmes, die de doorbloeding bevorderen, ook prima zouden helpen tegen donkere kringen. Dat is absoluut niet waar en zelfs gevaarlijk: want op je ogen of in de buurt daarvan mogen alleen producten gebruikt worden die speciaal hiervoor zijn gemaakt. Deze moeten bijzonder zacht en mild zijn want onze ogen zijn heel gevoelig. Dus kort samengevat: probeer dit niet!

## Zwangerschap

Als je zwanger bent gebeurt er nogal wat in je lichaam en de meeste vrouwen zien dat dat ook invloed heeft op hoe hun huid eruitziet. Door de veranderde hormoonhuishouding verandert de huid tijdens de zwangerschap in ongeveer negen van de tien gevallen. Soms wordt een vette huid ineens droog, of wordt de huid plotseling gevoelig, rood en geïrriteerd. In alle gevallen is er een duidelijke neiging tot dehydratatie (de huid wordt vochtarm), omdat de zweetklieren onder invloed van de hormoonveranderingen van werking veranderen.

Gewoonlijk is er sprake van drie veranderingen op verschillende tijdstippen in de zwangerschap die samenhangen met de verschillende veranderingen in de hormoonhuishouding. Gedurende de eerste zes weken van je zwangerschap kun je bijvoorbeeld last krijgen van puistjes. Daarna komt de huid meestal tot rust, tot de laatste vier tot zes weken voor de bevalling. In die laatste weken kan je huid ineens heel droog worden. De nagels groeien tijdens de zwangerschap harder dan normaal, maar zijn hierdoor ook dunner en kwetsbaar. De huid is tijdens de zwangerschap gevoeliger voor de zon. Omdat de zon nadelig op deze pigmentvlekken werkt, dien je de huid 's zomers en 's winters tegen UV-straling te beschermen. Dit kan je doen door een dagcrème met SPF erin te smeren. Environ® heeft deze in het verzorgingsprogramma. Blijf zo veel mogelijk in de schaduw, als je toch wil zonnebaden is een hoge SPF noodzakelijk. Als je je erg stoort aan deze vlekken tijdens de zwangerschap kun je deze camoufleren met producten van Jane Iredale. Ook kan er midden over de buik een pigmentstreep ontstaan, deze verdwijnt na de bevalling. Ook hierbij geldt als je gaat zonnebaden, insmeren met een zonnefilter. Of nog liever, blijf uit de zon! Het derde moment van verandering is zes tot negen maanden na de bevalling, of op het moment dat je stopt met het geven van borstvoeding. Je hormonen komen weer tot rust; de oude huidstructuur kan dan terugkomen, maar er kan ook een totaal nieuw beeld ontstaan. Kijk dus af en toe eens kritisch naar je huid en pas je make-up en verzorgingsproducten aan je 'nieuwe' huidje aan. Rond de derde maand na de zwangerschap kan het zogenaamde zwangerschapsmasker (bv. Pigmentvlekken op de huid) verschijnen, dat naarmate de zwangerschap vordert erger wordt.

## Lichaamsdelen tijdens de zwangerschap

### Gezicht

Als je zwanger bent, droogt je huid uit. Laat je adviseren over dagelijkse verzorging. We helpen je graag bij het uitzoeken van een passende crème voor je zwangere huid. Gebruik daarnaast één keer in de week thuis een gommage, dat is een behandeling met olie en masker waarbij je het bovenste laagje dode huidcellen verwijdt. Na de gommage worden producten sneller door je huid opgenomen en ziet deze er schoon, gezond en stralend uit.

### Tepelkloven

Tepelkloven zijn kloofjes in de huid van de tepelhof die kunnen ontstaan door borstvoeding. Om dit te voorkomen kun je de tepels tijdens de zwangerschap masseren door de tepel heen en weer te rollen tussen twee vingers en zachtjes uit te rekken. Ook worden te tepels gehard door ze regelmatig aan lucht en licht bloot te stellen.

### De romp

De borsten worden voller en zwaarder en kunnen daardoor huidproblemen geven. Meestal is dit een drogere huid, die vet nodig heeft. Soms ontstaan door de rek op de huid striae (vooral op de buik). De huid kan veel rek opvangen, maar op een gegeven moment is de maat vol: de rek schiet door en kan niet fraai herstellen wat “lubberig” kan worden. De striae vertonen eerst een blauwrode kleur en zullen uiteindelijk wit verkleuren. Helaas is er niet veel aan te doen; de huid dagelijks in een goede conditie houden door droog te borstelen en in te smeren met body oil (buik, borsten en billen).

Daarnaast kunnen overal allerlei wratjes, verwijdde bloedvaatjes en bultjes ontstaan (mogelijk vanwege groeifactoren). De meeste verdwijnen na de bevalling geleidelijk of zijn makkelijk te verwijderen. Moedervlekken veranderen nogal eens gedurende de zwangerschap. Meestal worden ze donkerder, maar er kunnen ook nieuwe bijkomen. Als je baby geboren is, worden ze vaak lichter, maar nieuw bijgekomen moedervlekken verdwijnen niet meer.

### De benen

Veel vrouwen houden vocht vast tijdens de zwangerschap. Dit kan afgevoerd worden middels [LPG® Endermologie®](#) massage. Spataderen zijn misschien wel de bekendste beenproblemen in de zwangerschap. Bij vrouwen met aanleg worden ze vaak erger, als je geen spataderen hebt kun je ze krijgen, je kunt pijnklachten krijgen in de benen of klachten van een vermoeid gevoel in de benen. Hierbij loont het om een elastische panty te dragen. Dit moet echter een voorgeschreven panty of kous zijn, want de steunpanty's die in de winkel verkrijgbaar zijn geven bij echte spataderen absoluut te weinig steun. Helemaal voorkomen dat er spataderen ontstaan kun je niet. Door de druk van de steeds zwaarder wordende baarmoeder, in combinatie met het verslappen van bepaalde structuren in de bloedvatwanden, ontstaan ze soms gewoon. Veel ervan zal na je zwangerschap ook vanzelf verdwijnen, wat overblijft kan goed worden weggespoten. Ook is het fijn om je benen te verwennen met een speciale crème voor vermoeide benen. Regelmatig rusten tussen werkzaamheden door, met het liefst de benen iets hoger, zal je goed doen en je conditie op peil houden.



## Voeding tijdens de zwangerschap

Het is belangrijk dat je tijdens de zwangerschap goed eet. Dat is niet alleen voor je eigen gezondheid belangrijk, maar ook voor die van je baby. Het beste is dat je niet meer dan 9-12 kilo aankomt gedurende de zwangerschap. Het vaak gehoorde 'je moet nu voor twee eten' is achterhaald, maar er moet wel extra gelet worden op de samenstelling van de voeding.

Tijdens je zwangerschap dien je vooral de inname van calcium in de gaten houden. Veel melk drinken is daarom aan te bevelen. Hou je daar niet van, neem dan yoghurt, extra kaas en noten, vooral amandelen bevatten veel calcium. Ook eiwitten, te vinden in vlees, eieren en vis, zijn heel belangrijk. Bij elke maaltijd zou je een beetje rauwkost moeten eten en als toetje vers fruit. In het verse fruit zitten minderalen die belangrijk zijn voor de btopbouw van de baby. Vooral groene groenten bevatten veel ijzer, iets dat optredende vermoeidheid tijdens de zwangerschap helpt te bestrijden. Daarnaast helpt het om zes tot acht glazen water per dag te drinken om afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen. Bovendien vermindert het water drinken de vochtretentie in het lichaam. Verder is de behoefte aan goede voedingsstoffen verhoogd. De foetus en de verhoogde fysieke inspanning van de moeder zijn hiervoor verantwoordelijk. Ook tijdens de lactatie (borstvoedingsperiode) zijn extra voedingsstoffen nodig. Als laatste helpt gember tegen misselijkheid.

## Voedingssupplementen

- Omega 3.
- Folium zuur 400-1000 ug.
- Vitamine D (voor opname van mineralen) 400 IE.
- Calcium 500-1000mg.
- Magnesium 250-500 mg.
- Zink 15-30mg.
- 10% van de vrouwen krijgt na de zwangerschap last van een postnatale depressie (PND). Deze kan behandeld worden - naast goede voeding- met dagelijkse vitamine B6 100 mg., foliumzuur 1 mg., vitamine B12 1000mg en zink 45 mg. De kans is zeer groot dat vrouwen die aan een postnatale depressie geleden hebben, later last krijgen van PMS.

## Typische zwangerschapskwalen

Nogal wat vrouwen krijgen aan het eind van de zwangerschap jeuk zonder dat daarbij wat aan de huid te zien is. Vermoed wordt dat deze jeuk te maken heeft met gal-afvoerproblemen. Na de zwangerschap verdwijnt de jeuk weer als sneeuw voor de zon. Daarnaast kunnen jeukende netelroosachtige plekken en bulten ontstaan. Dit is eveneens een onschuldige, maar zeer hinderlijke aandoening, waarbij je dit wel aan de huid ziet. Ook deze aandoening verdwijnt vanzelf na de bevalling.

## Tips voor de huid tijdens je zwangerschap

Het is beter voor je huid om niet elke dag in bad te gaan of te douchen. Als je huid erg droog is, kun je heet water beter vermijden. Je kunt wel elke dag je huid droogborstelen, hiermee verwijder je droge huidcellen en stimuleer je de doorbloeding van je huid. Wil je lekker ontspannen met behulp van een bad (heel goed als je last hebt van harde buiken) voeg dan wat lavendel- of dennenolie aan het bad toe. Doe dit voordat je naar bed gaat en blijf tenminste tien minuten zitten. Je slaapt lekker ontspannen en ook je baby zal er gewoonlijk rustig van worden. Maak het bad niet te warm. Verzorg je huid na bad of douche altijd met bodyoil om striae te helpen voorkomen. Extra lekker is het om hydrating lotion te mengen met de body oil van Environ®, voor een glanzend verzorgde huid.

## De overgang

De overgang is iets waar veel vrouwen tegenop zien. Deze grote hormonale verandering is zelden een rustig en geleidelijk proces. Veel vaker gaat het gepaard met hoge pieken en diep dalen in de hormoonhuishouding, die uiteenlopende lichamelijke en geestelijke klachten kunnen veroorzaken ontstaan door het stoppen van de oestrogeen en progesteron productie.

Wanneer dit precies gebeurt, is per vrouw verschillend. In uitzonderlijke gevallen gaan vrouwen al rond hun dertigste in de overgang, terwijl het bij de ander pas na het vijftigste is. Het is genetisch bepaald of je vroeg of laat last krijgt van de overgang. Gemiddeld genomen moet je rekening houden met grote veranderingen op hormonaal gebied rond je 51ste.

Wanneer de menstruatie een aantal maanden uitblijft voor je 40ste kun je spreken van een vervroegde overgang. Een te vroege overgang of prematuur ovarieel falen komt bij één procent van alle vrouwen voor en kan bijvoorbeeld ontstaan na het verwijderen van de eierstokken, chemotherapie of door roken.

## De huid tijdens de overgang

Oestrogeen is gunstig voor de huid. Wanneer tijdens de overgang de hoeveelheid oestrogeen verandert, wordt de huid gevoeliger voor invloeden van buitenaf. Het is in deze periode dus belangrijk om de huid goed te voeden. Door het verminderde oestrogeenniveau wordt de huid droger, slapper en ontstaan er rimpeltjes. Andere plotselinge problemen kunnen pigmentvlekjes, puistjes, huidirritaties of couperose zijn. Overigens speelt erfelijke aanleg hierbij ook een rol. De afname van collageen en elastine zorgt ervoor dat de huid in de overgang droger en slapper wordt. Het is belangrijk om het vochtgehalte op peil te houden.

Advies: Moisturiser, zonbescherming en serums helpen het vochtgehalte in de huid optimaal te houden. Deze producten zijn niet alleen tijdens de behandeling in de salon belangrijk, maar ook bij thuis gebruik. Wij geven je graag advies over passende producten bij jouw huid!

## Overgangsklachten

Vetweefsel en bijnieren nemen de aanmaak van hormonen over als de eierstokken daarmee stoppen. Hoewel het lichaam uitstekend is toegerust om in elke levensfase te zorgen voor de juiste hormonen, kosten deze veranderingen vaak de nodige aandacht, kracht en tijd. Bij de puberteit en tijdens een zwangerschap wordt er vaak rekening gehouden met de verstoorde hormoonhuishouding, maar bij de overgang is dat meestal minder het geval, terwijl de gevolgen ingrijpend zijn.

Naast de bekende opvliegers kun je last hebben van stemmingswisselingen, onzekerheid, eenzaamheid en zelfs depressies. Deze emotionele, psychische en fysieke klachten ontstaan doordat de eierstokken geen oestrogeen en progesteron meer aanmaken. Als deze twee hormonen niet langer geproduceerd worden, betekent dat voor de vrouw dat ze niet meer vruchtbaar is en dat een einde komt aan de menstruatiecyclus. Als de menstruatie daadwerkelijk een jaar is uitgebleven, spreek je pas van de menopauze. De periode ervoor, bij het minder of onregelmatig worden van de menstruatie, noemen we de perimenopauze.

Het kan best lastig zijn om erachter te komen of bepaalde klachten met de overgang te maken hebben, omdat veel klachten ook kunnen komen door stress of andere ziekten. De meest voorkomende klachten zijn het plotseling opkomen van opvliegers en overmatig transpireren, vooral gedurende de nacht. Andere symptomen zijn vermoeidheid, stemmingswisselingen en slecht slapen. Bovendien neemt de bot- en spiermassa af tijdens de menopauze, waardoor het vetpercentage toeneemt. Aan het lichaam zullen dus ook dingen veranderen. Je kan aankomen doordat de stofwisseling verandert, de taille kan verdwijnen, er kunnen problemen met de ogen

ontstaan, nagels worden broos en de huid verouderd sneller. Bovendien kunnen op ongewenste plekken haren tevoorschijn komen of verdwijnen. Het is dus belangrijk om je levenswijze hierop aan te passen.





## Well-aging en huidverjonging

Onder huidverjonging of well-aging verstaan we op een zo'n gezond en goed mogelijke manier verouderen, waardoor de huid lang mooi blijft!

Maar, wat zijn nou eigenlijk oorzaken van huidveroudering:

- Externe factoren.
- Hormonale schommelingen en de overgang [lees meer.....](#)
- Verminderen van de celactiviteit.
- Verminderen van de aantrekkingskracht tussen de cellen.

Genetische veroudering is maar 20%

## Processen in de huid

Bij het ouder worden vertraagd de celdeling van huidcellen waardoor de huid zich niet zo snel vernieuwd en de hoornlaag dikker wordt. De lederhuid wordt onmiskenbaar dunner. Vetscellen onder de lederhuid verschrompelen en het onderliggende netwerk van elastine- en collageenvezels wordt losser. De huid verliest elasticiteit; wanneer we de huid indrukken, duurt het langer voordat de vorm terug is. De huid verliest het vermogen tot het vasthouden van vocht. Droogte en schilfering komen vaker voor. Het voornaamste bestanddeel van de lederhuid is collageen, opgebouwd uit eiwitvezels. Circa zeventig procent van het drooggewicht van de huid bestaat uit dit eiwitstructuur. Als gevolg van veroudering, onder meer veroorzaakt door onvoldoende beheersing van vrije radicaalreacties, alsmede door ophoping van advanced glycosylation endproducts (AGE's) treedt onregelmatige crosslinking op. De oorspronkelijke fijn geordende architectuur van de moleculaire bouw van collageen en elastine verandert meer en meer in een chaotisch aandoende structuur. Het gevolg: collageen en elastine kunnen minder goed water vasthouden. De typisch jeugdige combinatie van soepelheid maakt geleidelijk plaats voor slappe en starheid.

## Rimpels

Met het klimmen der jaren worden rimpels en verkleuringen op de huid van gelaat en handen de tekenen dat we niet meer tot de jongste behoren. Grote verschillen kunnen optreden tussen de ene en de andere persoon van zestig. Het is een natuurlijk proces dat bij de veroudering hoort. Rimpels kunnen door meerdere factoren ontstaan, zoals gewoontेरimpels, maar kunnen ook wijzen op disbalans in de organen. Door hormonale veranderingen, leefstijl (flink gerookt?), zon, genetische aanleg, verkeerde voeding en te weinig beweging hebben veel mensen last van vroegtijdige huidveroudering of andere huidproblemen. Onderliggend is er vaak meer aan de hand. De oplossing schuilt in een integrale aanpak: de synergie tussen huidverbetering, voedingsadvies, beweging, voedingssupplementen en mind.

Aan de vorm van rimpels kun je zien wat iemand verkeerd doet. Heb je verticale rimpels, dan eet je te veel dierlijke producten. Horizontale rimpels wijzen op te veel suiker en vet. Verticale rimpels tussen de ogen wil zeggen, te veel vet, vlees, specerijen en het duidt vaak op een leverprobleem. Vrouwen met een zeer verslapte huid hebben vaak een verhoogde kans op osteoporose (versnelde botafbraak). Nutricosmetics die een verslapte huid tegengaan, hebben ook een gunstig effect op osteoporose. Bovendien vermindert dit het risico op Alzheimer. Op deze manier kun je een bijdrage leveren aan healthy aging, gezond oud worden en de preventie van ouderdomsziektes.

## Vrije radicalen en veroudering

Wetenschappers zijn ervan overtuigd dat de schade die wordt veroorzaakt door vrije radicalen één van de oorzaken is van veroudering. Bij de verbranding van glucose en vetzuren worden er in de mitochondria ongeveer 1000 miljoen vrije radicalen per cel per dag geproduceerd, Dit is een normaal gegeven want bij verbranding komen nu eenmaal schadelijke stoffen vrij. Maar Dat is wel één van de redenen waarom deze verbranding door middel van een membraan van de rest van de cel wordt afgescheiden.



Ook in andere delen van het lichaam worden vrije radicalen geproduceerd. Bijvoorbeeld in vetweefsel. Ingewikkelde processen moeten deze vrije radicalen neutraliseren en de schade die reeds is ontstaan repareren. Vrije radicalen ontstaan in ons lichaam ook onder invloed van straling, (zon, röntgenfoto, bestraling bij kanker), maar ook door bestrijdingsmiddelen en kunstmest die we via voedsel binnenkrijgen, sigaretten roken en door de nu alom aanwezige luchtverontreiniging.

Vooraf de schade die ontstaat aan de mitochondria en de schade aan het DNA heeft grote gevolgen voor onze gezondheid en is direct van invloed op de snelheid van het verouderingsproces.

## Huidveroudering tegengaan

De belangrijkste vraag is hoe deze huidveroudering tegen te gaan. Kijk op onze site voor de [opties in de salon](#) bovendien is het belangrijk om een gezonde levensstijl te hebben.

## Levensstijl

Een gezonde leefstijl is wat we willen. Dat het niet vanzelf gaat mag duidelijk zijn. Investeren om straks te kunnen profiteren.

Een onderdeel hiervan is voeding(supplementen). Vitaminen en mineralen zijn belangrijk voor het behoud van een gezonde huid. De dagelijkse inname van vitaminen- en mineralenpreparaten is essentieel. Voor de ouder wordende mens bevat de ideale voeding niet genoeg vitaminen.

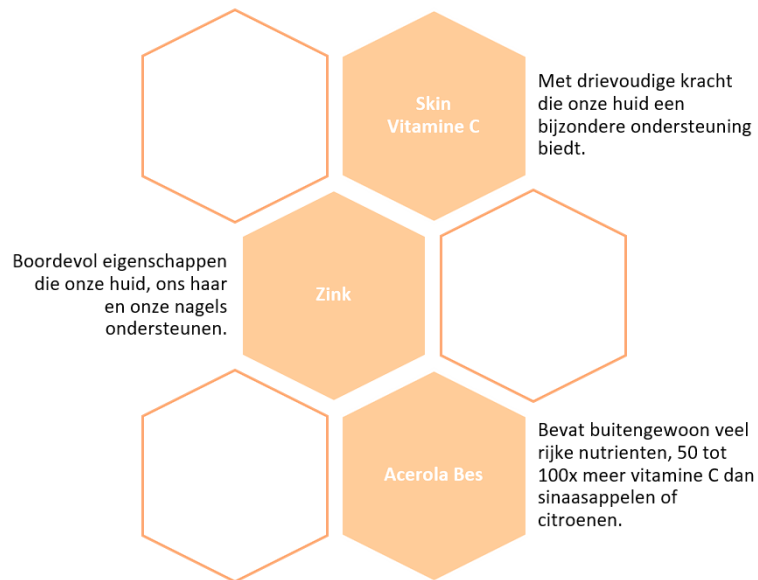
Aanbevolen wordt een dagelijkse hoge dosering te gebruiken. Slik een hoog gedoseerde multi-vitamine en slik omega-3 vetzuren. Age-essentials zijn leeftijdsafhankelijke essentiële voedingsstoffen. Bij het ouder worden, gaat de stofwisseling van het lichaam steeds stroever. In de stofwisselingsmachine worden allerlei stofjes aangemaakt uit weer andere stofjes, met behulp van weer andere stofjes. Dit raderwerk verloopt in de jonge jaren doorgaans soepel en zonder mankeren. Maar bij het vorderen van de leeftijd verloopt de aanmaak van onder andere hormonen, immuunstoffen, neurotransmitters en enzymen niet meer zo vanzelfsprekend als in de jonge jaren. Dan komen de age-essentials in aanmerking als voedingssupplement. [Lees meer...](#)

- Leef in het hier en nu.
- Werk aan mind – body- spirit.
- Lichaamsbeweging zoals yoga, gezichtsgymnastiek en werk aan sterke spieren (fysisch).
- Maak gezonde keuzes.
- Detox: Door alle afvalstoffen vast te houden krijg je een snelle veroudering; een keer per jaar een detoxkuur doet wonderen. Bevordert een gezond gewicht en BMI. [Lees meer...](#)
- Spiritueel/ emotioneel.
- Spoel je schoon, drink genoeg water.
- Denk aan je houding.
- Borstel je huid.
- Een kleur en stijladvies laat je er jonger uitzien.
- Draag het Skincare make-up systeem van *jane iredale*.
- Slaap voldoende.
- Niet te veel zon.
- Let op alcoholgebruik.
- Niet roken.

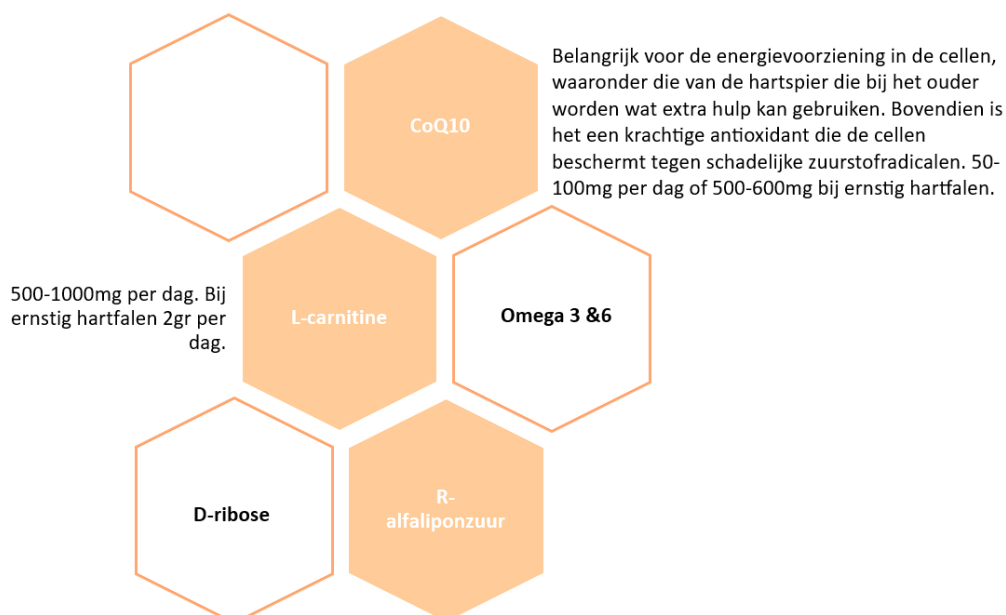
## Voeding

### Voedingssupplementen

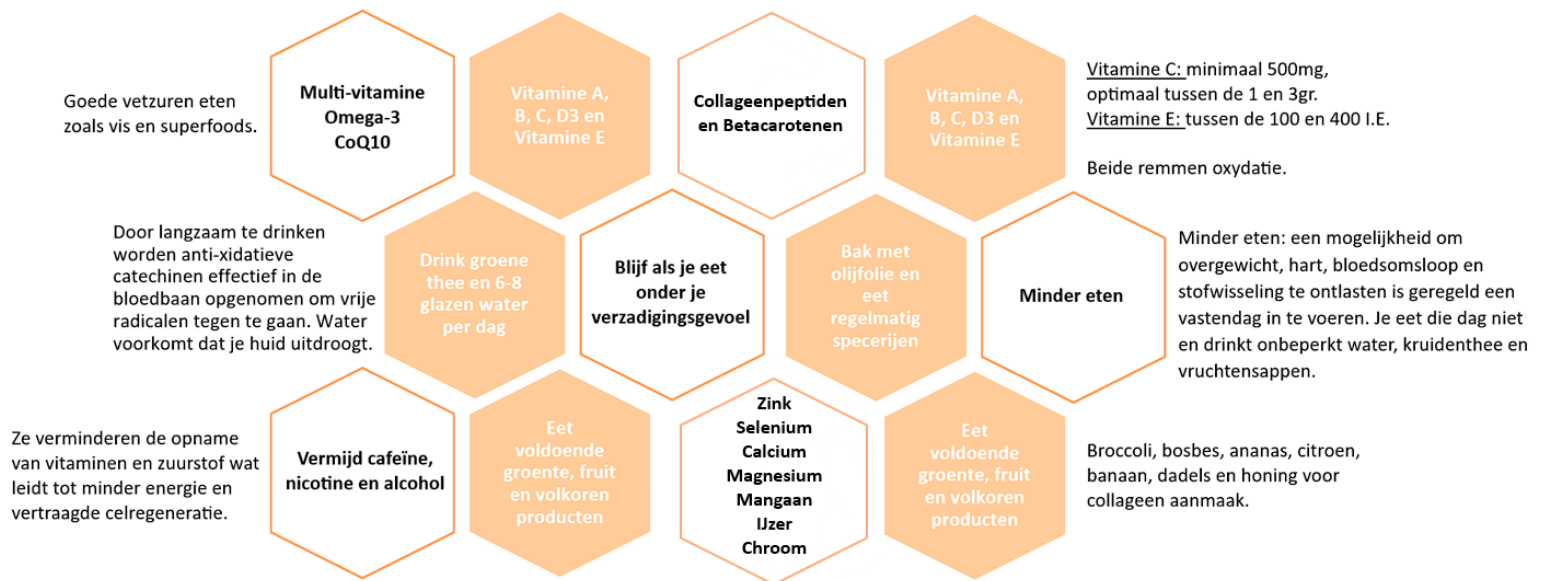
Vitaminen en mineralen zijn belangrijk voor het behoud van een gezonde huid. De dagelijkse inname van vitaminen- en mineralenpreparaten is essentieel. Voor de ouder wordende mens bevat de ideale voeding niet genoeg vitaminen. Aanbevolen wordt een dagelijkse hoge dosering te gebruiken specifiek gezien een hoog gedoseerde multi-vitamine en omega-3 vetzuren.



Age-essentials: Essentiele voedingsstoffen zijn leeftijdsafhankelijk, zo gaat de stofwisseling van het lichaam steeds stroever. In de stofwisselingsmachine worden allerlei stofjes aangemaakt uit andere stofjes, met behulp van weer andere stofjes. Dit raderwerk verloopt in de jonge jaren doorgaans soepel en zonder mankeren, maar bij het vorderen van de leeftijd verloopt de aanmaak van onder andere hormonen, immuunstoffen, neurotransmitters en enzymen niet meer zo vanzelfsprekend als in de jonge jaren. Dan komen de **age-essentials** in aanmerking als voedingssupplement.



De volgende voedingsstoffen helpen gebreken te voorkomen en chronische ziekten uit te stellen naar een later tijdstip in het leven. Vooral afhankelijk van de erfelijke aanleg zijn dat gewrichtsklachten, botontkalking of zoals bij de meesten hart- en vaatziekten. Streef ook naar een uitgebalanceerde, niet voorbewerkte, voeding voor een gezonde en zachte huid.



## Zwavel

Mineraal zwavel: een natuurlijke oplossing voor ontgiften, pijn en bindweefselherstel die antiseptisch werkt. DMSO (dimethyl sulfoxide) en MSM (methyl sulfonyl methaan) zijn twee natuurlijke stoffen die zwavelrijk zijn. Zwavel is essentieel voor de kwaliteit van onze bindweefsels, die overal in ons lichaam aanwezig zijn, zonder bindweefsel zouden we als een kwal op de grond liggen.

Zwavel bevindt zich in de lichaamseiwitten en de cellen. Het is nodig voor het binden van zuurstof aan hemoglobine. Bij het verouderingsproces hebben we de neiging om zwavel te verliezen omdat we deze continue gebruiken om de ontgifting t.h.v. de lever mogelijk te maken. Komt er via de voeding onvoldoende zwavel binnen, dan haalt onze lever die t.h.v. onze bindweefsels. Daardoor gaan deze geleidelijk verminderen in kwaliteit wat één van de oorzaken is waarom we verouderen, verstijven en onze kracht verliezen.

Daarom is zwavel een stof die een diepgaande regeneratie induceert van bindweefsel, spierweefsel, zenuwweefsel, botweefsel, huidweefsel, klierweefsel.... Etc. Kortom van het lichaam. Het lichaam heeft een enorme nood aan zwavel, maar er is gebleken dat de bevolking er juist een tekort aan heeft.

Een tekort aan zwavel kan leiden tot groeivertraging bij kinderen, chronisch vermoeidheidssyndroom, mentale depressie, onvoldoende weerstand bij infecties, trage en slechte wondheling, algemene zwakte, huidaandoeningen, etterige huiduitslag, verminderde stofwisseling en ook spijsvertering en ademhalingsorganen worden door gebrek aan zwavel nadelig beïnvloed. Bovendien kunnen in de nieren, blaas en geslachtsorganen branderige pijnen optreden.

## De genezende kracht van zwavel is zeer uitgebreid:



Zwavel is zevenmaal veiliger dan aspirine, één van de meest gebruikte medicijnen wereldwijd. Het enige neveneffect van DMSO is dat er een loodachtige smaak in de mond kan ontstaan en die geur via de huidporiën en de ademplucht vrijkomt.

*Jose*  
van Heijnsbergen  
huidverbetering,  
kleur- en stijladvies

## Detox

Het woord detoxen doet misschien denken aan kuuroorden waar je dagenlang alleen maar sappen drinkt. Maar het kan ook anders: thuis, aan je eigen eettafel. Met lekkere gezonde voeding die je lichaam reinigt, sterkt en een stoot energie geeft. Hier komen ook sapkuren, vasten en/of darmspoelingen bij kijken. DETOX kan op allerlei manieren!

DETOX is een opfrisbeurt en het reinigen van het lichaam. Het verwijdt opgehoopte afval- en gifstoffen uit het lichaam daarom wordt het ook wel ontgiften of ontslakken genoemd.

## Voordelen van DETOX

Er zitten een tal van voordelen aan een detoxkuur, het volgende is hier een voorbeeld van.

- Vermindert cellulitis.
- Gewicht verliezen.
- Minder hoofdpijn.
- Minder last van een opgeblazen gevoel.
- Stress reduceren.
- Energie verhogen.
- Zorgt voor een stralende huid!



## Ontspanning

### Massage

Massage is een van de methoden om te zorgen dat lichaam en geest zich kunnen ontspannen. Massage werkt ontspannend, geeft energie en vergroot het (lichaams)bewustzijn. Het lichaam is het vertrekpunt voor verandering van zowel onze gevoelservaringen als denkpatronen. Op het moment dat we ons meer bewust worden van ons lichaam komt de geest tot rust en worden de zintuigen geprikkeld. Ons zelfvertrouwen groeit, we kunnen oude dingen loslaten en komen daardoor beter en positiever in het leven te staan.

Gevoel, gevoeligheid, zorg en verzorging vormen de basis van massage. Tijdens een massage word je je bewust van wat een aanraking met je doet. De aanraking wordt na onze kinderjaren helaas een ondergewaardeerd fenomeen. Het zegt ons dat we niet alleen in het leven staan!

### Het belang van aanraking

Een massage laat je op een rustige en zachte manier opnieuw met jezelf kennismaken. Aanraking is meer nodig dan je zou denken. Het gaat om bewust contact met je handen, met je lichaam, met je gevoel, het bewustzijn van de aanraking, van de wijze waarop en het waarom. Belangrijk is te weten wat de aanraking met je doet en wat je wilt. Daarvoor moet je bij je gevoel te rade gaan en je dus bewust worden van de veranderingen in je lichaam en geest. Aanraken is een heel natuurlijk en menselijk contact en zorgt voor het delen van gevoelens met anderen. Het biedt aandacht, warmte, geruststelling en het versterkt het gevoel van eigenwaarde! Het biedt een veilig bewustzijn van je lijf, dat niet enkel een stoffelijk geheel is. Het is ook een zeer persoonlijk, "levend huis", waarin gevoelservaringen als herinneringen gedurende je leven worden opgeslagen. Belangrijk hierbij is dat vooroordelen als goed/slecht, mooi/lelijk, sterk/zwak zorgen voor een onbehaaglijk en vervelend gevoel. Ook biedt een massage ruimte voor (hernieuwde) vitaliteit, acceptatie en welbevinden waardoor je weer lekker in je vel gaat zitten. Het overgeven aan die aanraking is een keuze van de vrije wil, het is vertrouwen hebben in de ander, maar nog meer het vertrouwen hebben in jezelf.

### Het belang van gevoelens

Massage geeft de mogelijkheid om opnieuw kennis te maken met het lichaam en met wat het lichaam je vertelt over jezelf, je omgeving en je relaties met anderen. Datgene wat je lichaam je vertelt of laat voelen wordt soms te makkelijk overgeslagen of onbelangrijk gevonden. We slaan geen acht op signalen van ons lichaam omdat we geen tijd hebben of we verdringen deze signalen. We luisteren niet naar onze gevoelsmatige behoefte, omdat wij denken dat dit onverstandig is.

## Scrub

Dode huidcellen laten een laagje achter op de huid dat gevuld is met keratine. Zolang je er niets aan doet, wordt de laag steeds dikker en blijft er een dof makend, ruw laagje liggen op een verder gezonde huid. Je kunt er peperdure producten opsmeren, maar de huid neemt deze niet op omdat ze op de dode huidcellaag blijven liggen. De opgestapelde dode huidcellen laten de huid droog en schilferig aanvoelen.

Door regelmatig te scrubben kun je de overbodige dode huidcellen verwijderen om zo de glans op je huid terug te krijgen. Doordat de laag met dode huidcellen verdwijnt, wordt de celvernieuwing gestimuleerd en maakt je lichaam automatisch weer nieuwe, jonge huidcellen aan. Je wordt weer egaler bruin en huidverzorgingsproducten worden weer beter opgenomen. Daarnaast gaat het scrubben ook nog eens het ingroeien van haren tegen.

### Tips voor het scrubben

- Je kunt een scrub het hele jaar door uitvoeren.
- Kies een borstel die niet te zacht is omdat de dode huidcellen er dan niet vanaf gaan, maar ook niet een te harde borstel, want die kan je huid beschadigen. Wij hebben goede borstels in ons assortiment.
- Scrub naar je hart toe. Begin bij je voeten en werk via de bovenbenen naar je torso. Daarna scrub je vanuit de handen naar de bovenarmen en oksels. Deze scrubmassage stimuleert de bloedsomloop.

## Behandelingen

### LPG® Endermologie®

De endermologiebehandeling is gebaseerd op een diepe, mechanische bindweefselmassage die voor een sterke verbetering van de stofwisseling en bloedcirculatie zorgt. Bij deze methode worden de huid, onderhuid en onderhuids bindweefsel behandeld met een apparaat, de LPG.

LPG endermologie® is een 100 % natuurlijke behandeling: de slapende cellulaire activiteit in het hart van onze huid opnieuw activeren om te strijden tegen alle onesthetische tekenen (rimpels, verslapte huid, hardnekkige rondingen, sinaasappelhuid, ...). De mechanische stimulatie van cellen, endermologie genoemd, maakt het mogelijk om hun ontwakingsproces opnieuw te starten, op een natuurlijke en pijnloze manier.

De behandelingen zijn volledig natuurlijk. Als we het hebben over opvullen, dan gebeurt dat met lichaamseigen stoffen die door de celstimulatie weer geactiveerd worden. Deze cellulaire stimulatie maakt het voor de fibroblasten (jeugdigheidscellen) mogelijk om hun productie van collageen (stevigheid), elastine (soepelheid) en hyaluronzuur die natuurlijk in onze huid aanwezig zijn, opnieuw op gang te brengen.

### Endermowear LPG®

Tijdens de lichaamsbehandeling draag je de speciaal ontworpen endermowear LPG®, exclusieve technische kleding die zorgt voor een diepe grip en een optimale zichtbaarheid van het weefsel tijdens de endermologiebehandeling. Deze persoonlijke kleding is licht en ademend voor de huid. Het zorgt voor een intenser gevoel en een ideaal comfort tijdens de behandeling.

### Resultaten LPG® Endermologie® voor- en na foto's

Om voorbeelden te zien van voor- en na foto's van Endermologie LPG bekijk dan deze door Endermologie® samengestelde [brochure](#).

## Veel gestelde vragen over LPG Endermologie

### Wat is cellulitis?

Bij cellulitis ziet de huid op de bovenbenen (dijen), billen, buik of bovenarmen er bobbelig uit. Door verschillende oorzaken worden de vetcellen in het onderhuidse weefsel vergroot. De vetcellen zwellen op, verharderen, gaan op elkaar zitten en worden omgeven door vocht dat afvalstoffen bevat.

Het resultaat: een bobbelige huid, cellulite. Deze zones met cellulitis zijn dan ook regio's die onverschillig blijven voor intense lichaams oefeningen of drastische diëten.

### Wat is Endermologie®?

Het is geen geheim. Endermologie® met het apparaat LPG Cellu M6 is momenteel de beste anti-cellulitis behandeling. Het is een techniek die ontstond in 1986 en erkende specialisten over de hele wereld met inbegrip van onderzoekers van befaamde universiteiten doen reeds geruime tijd onderzoek en bevestigen de goede resultaten van de LPG Endermologie® techniek.

### Hoe werkt Endermologie®?

Endermologie® is een niet operatieve methode om van je cellulitis af te komen. De behandeling wordt uitgevoerd met technisch hoogwaardige gepatenteerde apparatuur.

Het apparaat, voorzien van een behandelkop, bewerkt je huidplooien met in- en uitrollende bewegingen. Hierdoor worden de elementen die de bloedvaten verstopen ontmanteld. Deze huidgymnastiek herstructureert het bindweefsel, bevordert de bloedsomloop, geeft nieuwe stimulansen aan het lymfatenstelsel en bevordert de afvoer van afvalstoffen. Op deze manier



start Endermologie® een natuurlijk proces van verwijdering van vetophopingen en maakt het de huid gezond en sterk.

Resultaat: een slanker, mooier gevormd lichaam, een veerkrachtige stevige huid en de cellulitis die vrijwel verdwenen is.

#### Werkt het echt?

Endermologie® heeft zichzelf bewezen: het werkt! Vele studies hebben dat aangetoond. De methode is goed onderbouwd. Voortdurende research leveren nieuwe informatie en inzichten op die de effectiviteit van de behandeling continu verbeteren. Rapporten en ervaringen van artsen en therapeuten bevestigen de effectiviteit van Endermologie®.

Wij maken gebruik van het nieuwste apparaat van LPG, zodat je de meest optimale resultaten behaalt.

#### Hoe snel zijn resultaten zichtbaar?

Na 6 tot 10 behandelingen worden de eerste verbeteringen ervaren. De oude cellen aan de oppervlakte zijn nu weg en de huid voelt zachter en gladder aan. De resultaten die je merkt doordat je kleding prettiger gaat zitten, liggen ongeveer tussen de 8 en 16 behandelingen.

#### Hoelang blijft het effect van de behandeling zichtbaar?

Dat is sterk afhankelijk van je levensstijl, maar ook de persoonlijke hormoonhuishouding speelt een belangrijke rol. Het resultaat kan enkele maanden tot meerdere jaren blijven. Om die reden wordt dan ook vaak besloten om onderhoudsbehandelingen te nemen. Dit varieert van eenmaal per maand tot eenmaal per kwartaal.

#### Vervangt Lipomassage een dieet en bewegen?

Nee. Hoewel de behandeling ook werkt zonder dieet en beweging, zijn deze toch voorwaarden voor een gezonde leefstijl. Je wordt zelfs gevraagd om blijvend veel water te drinken om een goede stofwisseling in stand te houden.

#### Welke sensatie geeft een behandeling?

De behandeling voelt aan als een intensieve massage en wordt als plezierig ervaren. De kracht waarmee 'gemasseerd' wordt kan voor ieder huidtype worden aangepast.

#### Wat voel je na een behandeling?

Je voelt je heerlijk ontspannen, de huid voelt soepeler aan en de verbeterde doorbloeding geeft het duidelijke gevoel dat je lichaam goed is 'aangepakt'. Gelukkig gebeurt er meer dan het gevoel alleen!

#### Zijn er bijwerkingen bekend?

Na de eerste behandeling komt het een enkele keer voor dat men hoofdpijn krijgt of zich niet lekker voelt. Dat heeft te maken met afvalstoffen die door de behandeling weg willen, maar nog niet kunnen. Bij een tweede keer komt dit doorgaans niet meer voor.

Een te hoge zuigkracht kan een blauwe plek veroorzaken die vanzelf weer verdwijnt. Dit hoort niet te gebeuren en komt gelukkig zelden voor.

#### Raak ik kilo's kwijt?

Lipomassage is niet bedoeld om af te vallen, maar in samenwerking met een gezond eet- en leefpatroon is dit veelal wel het geval. Echter praktisch bij iedereen vindt figuurcorrectie plaats.

#### Is het ook bedoeld voor mannen?

Zeker! Buikjes, onderkinnen, 'Love-handles' en borstvorming zijn de meest voorkomende redenen waarvoor mannen zich laten behandelen. De resultaten zijn uitstekend!

Kijk voor meer informatie over endermologie lpg op: [www.endermologie.com](http://www.endermologie.com)

## Blendmethode

Met de blendmethode kunnen definitief diverse, kleine huidongerechtigdheden (zoals pigmentvlekjes) worden verwijderd. Er wordt een naaldje op de te behandelen plaats gezet. Door menging van twee stroomsoorten wordt in de huid loog gevormd en verwarmd. Hierdoor lost de desbetreffende huidoneffenheid op.

Deze methode kan de volgende huidongerechtigdheden verwijderen:

- Rode adertjes / couperose / teleangiëctasiën
- Bloedblaartjes / angiomen
- Spinnaevus / spiderangioma's
- Steelwratjes / fibromen
- Pigmentvlekjes
- Ouderdomsvlekken
- Littekentjes
- Talgcysten
- Xanthelasma
- Ontharen

Ons lichaam bestaat voor 70% uit water, en water bevat zout. Bij de blendmethode wordt door middel van een statische naald stroom doorgegeven naar de huid. Door menging van twee stroomsoorten en warmte die via de apparatuur vrijkomt, ontstaat een loogpatroon dat in staat is om de huid te verklevan of de betreffende huidoneffenheid op te lossen. U kunt hier geen allergie op krijgen omdat hierbij lichaamseigen stoffen uit elkaar vallen, er wordt dus geen stof toegevoegd. Met de nieuwste blend technieken kunnen diverse huidongerechtigdheden definitief worden verwijderd.

## Het ontstaan van verwijde bloedvaten

De bloedvoorziening van de huid vindt plaats via de huid capillaire. De wanden van deze bloedvaten zijn voorzien van gladde spiervezels, waardoor ze kunnen verwijden als de lichaamstemperatuur te hoog wordt of vernauwen als de lichaamstemperatuur te laag wordt. Bloedvaten kunnen beschadigen, waardoor hun functie verloren gaat en de bloedvaten chronisch open blijven staan en zich vertonen als rode draden. Deze kunnen voorkomen op de neus, op de wangen en/of decollete. Couperose komt zowel bij mannen als vrouwen voor.

## Oorzaken

- Erfelijkheid.
- Dunne huid.
- Medicamenteuze oorzaken/hormoonzalven.
- Beschadiging door overmatige zonbestraling.
- Verhoogde druk o.a. persweeën, tillen, obstipatie en snuiten.
- Alcoholgebruik + roken werken contra.
- Sterk gekruide specerijen.
- Slag of stoot.
- Hormonale invloeden.
- Door vitamine A gebruik tijdens acne kuur (als tiener gebruikt geeft na 30e couperose).
- Zonnebank + veel zon (slecht te behandelen).

## Veelvoorkomende vragen

### Hoeveel behandelingen heb ik nodig om vlekjes te verwijderen?

Het beste resultaat wordt bereikt door in een vroeg stadium te behandelen. Meestal zijn ze in één behandeling verdwenen. Afhankelijk van de hoeveelheid plekjes kunnen er meerdere behandelingen nodig zijn.

Na minimaal 14 dagen kan de volgende behandeling worden uitgevoerd. Het lichaam zal zelf het genezingsproces aansturen en daar is tijd voor nodig. Het zijn tenslotte micro-wondjes die ontstaan door middel van deze therapie.

### Hoeveel behandelingen heb ik nodig om couperose te behandelen?

Het beste resultaat wordt bereikt door de teleangiëctasieën in een vroeg stadium te behandelen. Meestal zijn ze dan in één behandeling verdwenen. Daarmee wordt voorkomen dat de (tot nu toe) omringende gezonde vaten in de huid niet worden overbelast, waardoor geen uitbreiding plaatsvindt.

Wanneer de couperose al langer aanwezig is, kan een optimaal resultaat slechts in kuurverband worden bereikt in het voor- of najaar. De buitentemperatuur dient namelijk tussen de 6 en 20 graden Celsius te zijn. Bij erge kou en warmte is het vrij zinloos om een behandeling toe te passen. De bloedvaten kunnen niet herstellen en de plaatsen waar de behandeling heeft plaatsgevonden knappen direct weer open, waarbij de kans aanwezig is dat de couperose zelfs verergert.

Er zijn vaak 2 tot 3 behandelingen nodig. Na minimaal 14 dagen kan de volgende behandeling worden uitgevoerd. Het lichaam zal zelf het genezingsproces aansturen en daar is tijd voor nodig. Het zijn tenslotte micro wondjes die ontstaan door middel van deze therapie. Bij voorkeur maximaal 3 tot 4 behandelingen per seizoen, vervolgens de zomer of winter niets doen en dan één of twee nabehandelingen. Het uiteindelijke resultaat zal pas na een paar maanden zichtbaar worden. In het volgend voor- of najaar is er een nacontrole.

### Is de behandeling pijnlijk?

Deze behandeling is niet volledig pijnloos. De pijngrens is bij iedereen verschillend. Sommige klanten melden een beetje pijn, anderen geven aan dat zij de behandeling wel pijnlijk vinden. Daarnaast is de pijngrens verschillend per gebied. Wangen zijn bijvoorbeeld minder gevoelig dan de zijkant van de neus, maar zelden staakt iemand de behandeling vanwege de pijn.

### Heeft de behandeling bijwerkingen?

Na het verwijderen van vlekjes of haren ontstaan altijd korstjes. Dit is tijdelijk, maar de huid heeft wel enige tijd nodig om te herstellen. Na de behandeling kunt u meteen weer uw dagelijkse activiteiten hervatten.

### Wat kost een behandeling?

De prijzen zijn per behandeling vermeld onderaan de homepage van deze website. Hier ziet u een euroteken waarnaast u prijslijst behandelingen ziet staan. Door op het euro teken te drukken kunt u de prijslijst inzien.

### Heb ik gegarandeerd resultaat?

Nee. Doordat de blendmethode zeer effectief is en wij goed zijn geschoold zijn er zeer veel tevreden klanten. Echter, levende materialen zoals huid kunnen onvoorspelbaar reageren op een behandeling. Ook kunnen verwachtingen van klanten (te) hoog zijn. Om deze redenen kan er geen resultaat garantie worden gegeven.

### Wanneer mag ik de behandeling ondergaan?

- Ik heb geen bloestollingsstoornis.
- Ik heb geen hartproblemen.
- Ik heb geen pacemaker.
- Ik heb geen huidontsteking.
- Ik ben niet zwanger.
- Ik geef geen borstvoeding.
- Ik heb geen koorts.
- Ik gebruik geen antibiotica of Roacutane.

Als je geen van de bovenstaande aandoeningen hebt kun je deze behandelingen veilig ondergaan.

### Aanbevelingen bij de blendmethode

- Direct na de behandeling niet heet douchen of baden of zeep gebruiken.
- Veel water drinken.
- De huid vooral met rust laten en niet krabben.
- Na de behandeling de huid gedurende 48 uur zo droog mogelijk te houden.
- Na de behandeling liever geen foundation op de behandelde gebieden, poeder mag wel.
- Het is raadzaam om gedurende een week niet in de sauna of whirlpool te gaan.
- In verband met pigmentvorming dient na de behandeling gedurende vijf weken zon en/of zonnebank of vergelijkbare bruiningsapparatuur vermeden te worden.
- Zodra de korstjes weg zijn beginnen met een juiste gezichtsverzorging voor een preventief aspect en zonadviezen opvolgen.
- Neem contact met ons op als u vragen heeft en neem direct contact op als u een ongewenste reactie van de behandeling waarneemt.
- Laat het ons weten als u niet tevreden bent over de behandeling of het resultaat.
- Wij wensen u veel succes met de behandeling en geniet van het bereikte resultaat!