

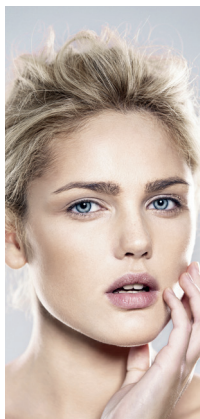


KAREN VAN EDE - BEAUTY DIRECTOR

SKIN

Een compleet naslagwerk over je huid en huidverzorging

INHOUD



Inleiding: Kennis is macht, en beauty 6

1. En welk huidtype heb jij? 9

2. Tips, trucs en sterke verhalen 27

3. Huidproblemen, nee bedankt! 47



4. Rimpels en andere tekenen van
huidverandering zijn geen ziekte! 71

5. Alles over huidverzorging 91



6. Van facial tot facelift 131

7. Groene cosmetica, een verhaal apart 163

8. Huid in de zon en ander (minder lekker) weer 191

Register 221

KENNIS IS MACHT, EN BEAUTY



Wat leuk dat je dit boek gekocht of gekregen hebt, of misschien wel geleend. Het betekent dat je nieuwsgierig bent, een fijne eigenschap. Want al zijn overal om je heen reclameboodschappen voor een mooie(re) huid, artikelen over crèmes en praat je met vriendinnen ongetwijfeld over puistjes of rimpels, dat wil niet zeggen dat je weet hoe jouw huid in elkaar zit. Er zijn dan ook niet veel boeken die dat op een aardige manier uitleggen zonder plaatjes van enge aandoeningen, eigenlijk meer bedoeld voor specialisten. Andere boeken zijn gemaakt om meer producten van een bepaald merk te verkopen (gesponsord dus), boeken met een tunnelvisie.

De huid is je grootste orgaan! Je ziet haar iedere dag in de spiegel! Het is waar andere mensen als eerste naar kijken, samen met je ogen en je tanden. En: je huid is je zomer- en winterjas, die lekker moet zitten, goed moet aanvoelen. Je huid is ook sensueel, aaibaar, en tegelijk een modeaccessoire, dat je zo kunt opmaken en uitdossen als jij wilt.

Vandaar dat ik dit boek wilde maken. Ik zeg niet dat je het in één ruk zult uitlezen. Want hier en daar ga je de diepte in, bij wat lijkt op een ingehaalde biologie- of chemieles. Je kunt echter niet snappen hoe je huid werkt als je niet weet wat huidcellen zijn, en welke je moet pleasen voor een fijne, zachte huid. Dit boek is ook

een naslagwerk. Om dingen in op te zoeken. Ook handig als je wilt gaan bloggen. Of meer wilt weten over rimpels, de invloed van zon op je huid, of Botox. Je kunt ook opzoeken welke stoffen in cosmetica ertoe doen, en of het nu wel of niet handig is om een aparte oogcrème te kopen. En hé, moet je je huid überhaupt wel insmeren?

Tijdens mijn werk als beauty-editor en het maken van talloze artikelen voor alle grote bladen (*Yes, Viva, ELLE, Cosmo, RED, Grazia, VOGUE*) kwam ik enorm veel wetenswaardigheden tegen over de huid, die ik met plezier voor je gebundeld heb. Of je nu vijftien bent, vijfendertig of vijfenzeventig: je huid is een kostbaar bezit en wat mij betreft, blijft dat altijd zo.

Ga lekker bladeren en lezen, en doe je voordeel met alles wat ik zelf ook eens heb opgestoken. Kennis die je vervolgens kunt delen met je vriendinnen, je moeder, je dochter of je volgers, of gewoon op een verjaardag. Kennis is macht, en in dit geval dus ook beauty. Je bent nooit te oud om wat te leren en mooier te worden, nietwaar?

Karen



EN WELK HUIDTYPE
HEB JIJ?



Je wordt ermee geboren, neemt het tot ongeveer je twaalfde verjaardag voor lief en pas daarna, als je een pukkeltje krijgt, of per ongeluk verbrandt in de zon, ga je je interesseren voor het jasje waar je in zit. Hoogste tijd om kennis te maken met je huid!

Experiment!

Leuk experiment: ga eens onopgemaakt voor de spiegel staan en bekijk je huid van heel dichtbij. Wat zijn die gaatjes naast je neus, waarom zitten er sproetjes op je voorhoofd, wat is dat bultje op je kin en vanwaar die fijne lijntjes rond je lippen? Je huid is het grootste orgaan dat je hebt en zonder zou je niet kunnen leven, maar je neemt je huid vaak gewoon voor lief. Als iets vanzelfsprekends, dat er nu eenmaal is, en dat een eigen leven leidt. Is je huid droog? Vet? Een combinatie daarvan? Heb je enig idee? Het is alleen al leuk om meer van je huid te weten om een oplossing te kunnen bedenken voor een huidprobleem, maar ook om er mooi en fris uit te zien. En letterlijk lekker in een vel te zitten dat niet trekt of kriebelt. Of glimt wanneer je dat niet wilt, of rood wordt. Er zijn mensen die beweren dat je huid een indruk geeft van wat er allemaal binnen in je lichaam gebeurt en van hoe je je voelt. Onrustig, of juist goed in balans, geïrriteerd, of ontspannen.

Kun je een mooie huid kopen? Misschien wel. Maar het belangrijkste is dat je van je huid houdt, en goed voor je huid wilt zorgen.

Wat gebeurt er binnen in je huid?

Stel je je huid maar voor als een slagroomtaart. Opgebouwd uit twee dikke plakken cake met tussenlaagjes en een versierd laagje bovenop. Dat bovenste laagje zijn de dode huidcellen, die aan elkaar kleven. De eerste dikke cakelaag is de epidermis, de tweede de dermis. Beide dikke lagen bestaan uit ontelbaar veel cellen, zo ongeveer 90 miljoen in totaal! Die huidcellen zijn voortdurend met elkaar in 'gesprek'. En daar hebben ze energie voor nodig. Die energie wordt verzorgd door de mitochondriën, een soort microkerncentraletjes rond de celkernen, die zorgen dat de cel zijn werk goed kan doen. Een belangrijke taak is: slechte bacteriën en schimmels buiten houden. In de epidermis zitten de keratinocyten, de naam van de soort cellen waaruit deze laag is opgebouwd. En de pigmentcellen, die UV zo veel mogelijk opnemen en de huid een bruine kleur geven om je beter te beschermen tegen de zon. De epidermis beschermt daarnaast tegen kou. De grootste taak van de dermis is de huid soepel te houden, zodat deze kan rekken zonder te scheuren (stel je voor!). Hier zitten de fibroblasten, een naam om te onthouden, de cellen die collageen en elastine aanmaken, samen het elastiek van je huid. De dermis voedt je totale huid middels kleine bloedvaatjes, en voert afval af via het lymfesysteem.

Een lekkere verse taart, graag

De dermis regelt ook de vochthuishouding, door middel van GAGS (een soort micro vochtsponsjes) en in de dermis zitten de zenuwuiteinden, die zorgen dat je pijn en warmte voelt. En, niet onbelangrijk, de dermis regelt de temperatuur van je huid. Bovendien zitten hier de talgkliertjes die talg aanmaken die de huid soepel maakt. De cellen van de dermis worden niet constant vernieuwd, en schade is zichtbaar als een litteken. Nu weet je waarom het zo belangrijk is om je slagroomtaart vers en intact te houden, en te zorgen dat hij niet uit elkaar valt.



dus!

JE HUID IS VOORTDUREND
AAN HET HUISHOUDEN:
AFVAL WEGBRENGEN,
VERNIEUWEN, REPAREREN
EN HERSTELLEN.

Stel je maar voor dat collageen en elastine voor souplesse van de cake zorgen, en dat de cake opgevuld is met een soort gel die grote hoeveelheden vocht kan vasthouden, en zorgt dat de cake niet uitdroogt. De cake wordt van onderaf voortdurend vernieuwd door stamcellen, die huidcellen produceren.

Het zijn de huidcellen die bepalen hoe lekker de cake is, hoe sappig en mooi om naar te kijken.

Het huishouden van een huidcel

We zijn er bijna, maar nog even dit: de keratinocyten, de cellen in de bovenste laag de epidermis, hebben een cyclus van ongeveer vier weken. Ze beginnen onder aan de epidermis aan hun weg naar boven, en delen zich voortdurend op in nieuwe cellen. Eenmaal op de plaats van bestemming laten ze het leven (ze verhoornen, netjes gezegd) en worden dode huidcellen, die nog even gezellig blijven plakken. Ze zijn nauwelijks zichtbaar, maar je weet dat ze er zijn als je ooit zelfbruiner gebruikt. De vlekken die dan kunnen ontstaan zijn te danken aan concentraties van dode huidcellen. De ruwe plekjes op je ellebogen of soms knieën zijn een samenklontering van dode huidcellen. Of kijk om je heen: stof in huis bestaat voor een groot deel uit de dode huidcellen die zonder dat je er erg in had van je af zijn gevallen. Als je ouder wordt, hoef je minder te stofzuigen: dan vertraagt de celvernieuwingscyclus in de epidermis tot soms wel 12 weken.

De geschiedenis van je huid

Heb je veel medicijnen moeten slikken toen je klein was, of ben je als kind vaak verbrand? Speelde je vaak buiten, waste je je gezicht met zeep, en wanneer ging je make-up gebruiken? De geschiedenis van je huid is belangrijk om te kunnen inschatten waar bepaalde kenmerken vandaan komen. Die pigmentvlekjes boven je lip, de acnelittekentjes op je wangen, de gesprongen vaatjes naast je neus, of de reactie van je huid op bepaalde ingrediënten in cosmetica. Sommige mensen kunnen alles op hun huid smeren zonder ook maar ergens last van te hebben. Anderen hebben contactallergieën (bijvoorbeeld voor parfum- of bewaarestoffen),

kriebel, slaan rood uit of krijgen pukkeltjes van siliconen. Heel vervelend is ook eczeem, psoriasis of acne (niet alleen op jonge leeftijd, ook veertigers kunnen - weer - acne krijgen, dan vaak door stress). Of je een moeilijke of een gemakkelijke huid hebt, is erfelijk bepaald, maar ook afhankelijk van lifestyle en omgevingsfactoren.

DNA, je harde schijf

DNA zou je kunnen zien als de harde schijf van de cellen die al die informatie bevat. Dat DNA ligt opgeslagen in de kern van de huidcellen, en bevat het bouwplan voor de aanmaak van alle eiwitten. Tijdens het delen van de cellen worden identieke kopietjes van het DNA gemaakt. Is het DNA gezond en op orde, dan is je huid mooi. Is het aangetast door zon, milieuvervuiling, roken, alcohol of stress, dan zie je dat aan je huid. De huid kan DNA-schade herstellen, maar met de tijd wordt dat moeilijker en kan het sneller beschadigd raken. Vervolgens kan dat beschadigde DNA de aanmaak van collageen saboteren. Eenmaal beschadigd DNA kan niet of nauwelijks meer hersteld worden, en daarom is het zo belangrijk om DNA tegen schade door zon of milieuvervuiling te beschermen. Met een mix van antioxidanten, vitaminen voor de huid en enzymen, die het herstel van opgelopen schade versnellen. Voor wie het precies wil weten: lysaat van bifidobacteriën, ofwel probiotica, kan DNA bijvoorbeeld beschermen. En nee, er zit dus geen DNA in cosmetica, mocht je dat ooit gedacht hebben.

WOORDENBOEKJE

Van boven naar beneden bestaat de huid uit:

- 1. De bovenste huidlaag, hoornlaag of natuurlijk beschermend laagje van de huid, ander woord huidbarrière. Officieel: *stratum corneum*.**
- 2. Epidermis: ofwel opperhuid, die ook weer uit een vijftal cellaagjes bestaat. De onderste laag ervan is de basale laag, die bestaat uit levende cellen die zich voortdurend delen.**
- 3. Dermis: ander woord lederhuid, deze laag geeft de huid stevigheid.**

Iedere vierkante centimeter van je huid bestaat uit 3 miljoen huidcellen, 15 haren, 15 talgkliertjes, ongeveer 100 zweetkliertjes en 200 zenuwuiteinden die je vertellen wanneer iets koud, warm, ruw of glad is.



Er is geen huid zoals die van jou

Iedere huid heeft zijn eigen unieke kleur, glans, zachtheid, uitstraling en geur. Dit dankzij je genen, huidtype en huidskleur, je leeftijd, dieet, lifestyle en geluksgevoel. Dat speelt allemaal mee als je je huid gaat verzorgen en je een ritueel aanleert dat waarschijnlijk een leven lang meegaat. Hoe en waarmee je je huid moet verzorgen, daar zijn de meningen over verdeeld. We weten dat het op zijn minst verstandig is om je gezicht te reinigen, net zoals tanden geпоetst moeten worden. Want al draag je geen make-up, fijnstof dat de poriën verstopt, is overal. En bacteriën die zich graag in de poriën nestelen, kunnen puistjes veroorzaken. Je kunt je gezicht wassen met water, maar dan strip je de huid van zijn eigen vetten. Dat geeft een trekkerig gevoel. Daarom is er een keur aan gels, lotions, crèmes en oliën, voor ieder huidtype, voor iedere portemonnee en voor iedere voorkeur.

Vocht en vet, die twee gaan graag samen

Als je gaat reinigen, is het slim om je huid daarna ook van vocht en vetten te voorzien, zodat ze fijner aanvoelt, en het is in ieder geval verstandig om je huid te beschermen tegen UV-stralen. Is het niet uit ijdelheid, dan uit gezondheidsoverwegingen. Te veel zon kan het DNA beschadigen en huidkanker veroorzaken, en omdat huidkanker veel meer voorkomt dan



*wist je
dat!...*

- Je totale huid is al met al 1,5 tot 2 meter lang
- En weegt zo'n 15 tot 20 kilo, serieus
- Een jonge, gezonde huid vernieuwt zich iedere 4 tot 6 weken
- Een gezonde buitenste huidlaag is 0,1 mm. dik
- De dikte van de huid kan variëren van 0,5 mm (ooglid), tot 5 mm (op je voetzolen)

vroeger, weten we nu dat we onze huid moeten beschermen als we op zonvakantie zijn, en niet moeten bakken en braden. Hoe en wanneer je begint met huidverzorging is ook afhankelijk van je huidtype en lifestyle. Over het algemeen wordt aangeraden te beginnen als je make-up gaat dragen en dus je gezicht 's avonds echt goed moet schoonmaken. Hoeveel en hoe vaak je wilt verzorgen, en wat je daaraan uit wilt geven, dat is *up to you*.

Welke huidtype heb ik?

Ieder huidtype heeft zijn eigen kenmerken en voordat je iets aanschaft, is het slim te weten welk huidtype je hebt. Het scheelt een hoop experimenteren en teleurstellingen. Om het gemakkelijk te maken zijn de huidtypes grofweg verdeeld in droog, 'normaal', vet of gecombineerd (vaak vet op de T-zone, denk voorhoofd en neus en kin, normaal of droog op je wangen). Tegelijkertijd kunnen alle huidtypes gevoelig zijn, maar de droge huid heeft de grootste kans om te reageren op irriterende ingrediënten, wind en weer, en klimaatwisselingen.

- **Een droge huid** mankeert het aan vocht en vet, en daarom is een droge huid vaak wat doffer en gevoeliger. Dit huidtype kan kriebelen omdat de huidbarrière, die de huid beschermt, slecht functioneert. Een droge huid kan ook last hebben van eczeem.
- **Een 'normale' huid** voelt zacht aan, is vrij egaal van kleur en heeft weinig pukkeltjes, of ruwe plekjes.
- **Een gecombineerde huid** is wat vetter op de T-zone, je wangen voelen droger aan.
- **Een vette huid** heeft veel talgkliertjes die hard werken en veel talg produceren die de huid doet glimmen. Een vette huid is vaak erfelijk, maar stress of hormonen kunnen ook een rol spelen. Een vette huid kun je niet veranderen, maar wel temmen. En troost je met de gedachte dat een vette huid later minder rimpels krijgt dan een droge en/of gevoelige.

Let op:

Veel vrouwen zeggen dat ze een droge huid hebben. Maar let op: er is verschil tussen een droge en een uitgedroogde huid. Beide voelen droog aan. Een droge huid maakt minder talg aan, dat kan te maken hebben met leeftijd, of erfelijk zijn. Een uitgedroogde huid heeft vooral vocht nodig met behulp van producten die vocht vasthouden in de huid (zoals hyaluronzuur).

Verandert mijn huidtype met de jaren?

Je huidtype blijft niet je hele leven hetzelfde. Je huid verandert naarmate je ouder wordt. Intrinsieke veroudering (van binnenuit) en extrinsieke veroudering (door factoren van buitenaf) hebben zo hun uitwerking en veranderen daarmee de manier waarop je je huid zou moeten verzorgen. Ook hormonen spelen een rol. Je huid heeft andere behoeften als je 19 bent dan wanneer je 89 bent. Als je jong bent, zijn vocht en bescherming de belangrijkste facetten van huidverzorging. Als je ouder wordt, heeft de huid vocht, vetten, bescherming en anti-agewerkstoffen nodig, die nogal kunnen variëren. Rimpels en andere kenmerken van veroudering zijn veel vrouwen een doorn in het oog, maar er zijn er ook genoeg die zich daar niets van aantrekken en veroudering zien als een natuurlijk proces. De cosmetica-industrie is nimmer aflatend aan het werk om nieuwe manieren te vinden om vroegtijdige huidveroudering een halt toe te roepen en producten te maken die de huid 'nu nóg beter' verzorgen.

Mijn huid kan toch zeker zelf ook wel iets?

Je huid kan zichzelf prima onderhouden en herstellen, tenzij de omstandigheden onaangenaam zijn of je huidbarrière wordt aangetast. En, geen reden tot paniek maar toch: met de jaren vertraagt het huidvernieuwings- en herstelproces, en komen er dingen die veel vrouwen liever niet zouden willen zien: fijne lijntjes, rimpeltjes, mimiekrimpels zoals de 'kraaienpootjes' naast de ogen, pigmentvlekjes, vergrote poriën, gesprongen vaatjes (couperose) en algemene verslapping van de huid. Er zijn een paar factoren die dat proces, dat netjes vroegtijdige veroudering ge-

Een dagelijkse groene juice (van spinazie, peterselie of kool) is goed voor ieder huidtype



noemd wordt, kunnen versnellen. Zon(nebank), milieuvervuiling, roken, drinken, slecht eten, verkeerd cosmeticagebruik, stress en slaapgebrek zijn de ergste vijanden van je huid. Ze vermeerderen de vrije radicalen in de huid, een soort PAC-mannetjes die van binnenuit de kwaliteit van je huid aantasten. Versla de PAC-mannetjes door gezond te leven en gezond te eten, zodat je voldoende vitaminen en mineralen (ander woord antioxidanten) binnenkrijgt. Nog een wapen: de juiste producten om de huidbarrière in topvorm te houden, en bescherming tegen UV-stralen.

Wanneer heeft mijn huid meer hulp nodig?

Als je huid vochtgebrek heeft en droog aanvoelt, kan hij toegevoegd vocht vaak niet vasthouden. Als je huid vet is en te veel talg produceert, kan dat knap vervelend zijn. Als je huid gevoelig is, is het zaak haar goed te beschermen.

De simpelste en eerste stap in al deze gevallen is een goede reiniging, die past bij je huidtype en je probleem. Gebruik voor een droge huid geen zeep en water maar een vettere reinigingscrème of -lait die 'terugvettend werkt' (ofwel een laagje vet achterlaat). Gebruik voor een vette huid een product dat talg wel weghaalt, maar de huid niet stript zodat deze trekkerig aanvoelt. Zorg bij alle huidtypen dat je regelmatig heel mild exfolieert, ander woord voor dode huidcellen weghalen. Dat kun je doen met een product, en soms met een elektrisch reinigend borsteltje. Lees meer over exfoliëren in hoofdstuk 5. Een geëxfolieerde huid kan werkstoffen beter opnemen. Maar overdrijf het niet.

Color me beautiful

Er is behalve in kleur ook verschil in de opbouw van een donkere, gele en witte huid. De donkere huid is wat dikker, en heeft meer en grotere huidcellen die collageen aanmaken. Collageen is samen met elastine het elastiek van de huid. De donkere huid is dus soepeler, en krijgt pas veel later rimpels dan de witte, die helaas al gaat rimpelen rond de dertig jaar. De gele Aziatische huid is ook dikker, en heeft een meer compacte dermis dan de blanke huid. Dat betekent dat deze huid minder snel droog wordt, en ook pas veel later rimpels krijgt. Maar de Aziatische huid is extra gevoelig voor pigmentvlekken, en de donkere huid kan pigmentvlekjes krijgen na een beschadiging. Zo heeft iedere huidskleur iets leuks, én wat te zeuren.

Ha lekker, zon!

Dermatologen beschuldigen UV-stralen (UV-A en UV-B en sinds kort ook infrarood licht/warmte) ervan de huid sneller te verouderen. UV zou voor 90% schuldig zijn aan vroegtijdige huidveroudering. Te veel zon maakt de huid dikker, rimpelig en leerachtig. Te veel zon manifesteert zich later ook in pigmentvlekjes, die je er ouder uit laten zien dan je bent. Dat heet 'photo-aging', te voorkomen met een spf, ander woord voor 'sun protection filter' ofwel zonnefactor. Maar zon is ook lekker, daarover later meer, en we hebben zon ook nodig. Daarbij is zon echt niet de enige vijand van de huid.

Wegwezen!

Want wat je ook moeten weten, is dat de huid een zuurgraad heeft, een zuur laagje geproduceerd door de talgklierjes, dat samen met een beschermende barrière van dode huidcellen en vetten (in totaliteit 'het natuurlijk beschermend laagje' van de huid) slechte bacteriën en schimmels buiten houdt. De pH van de huid, ander woord voor die zuurgraad, hangt af van wat je eet, je huidverzorgingsroutine en de producten die je daarbij gebruikt. Gemiddeld is de zuurgraad van een gezonde huid 5,5. Als de zuurgraad te laag is, kan dat huidproblemen opleveren, zoals acne of

- 
- A close-up photograph of a woman's face, showing her eyes, nose, and mouth. She has long, wavy brown hair and is looking slightly to the side. The background is plain white.
- Een donkere huid een iets lagere pH-waarde heeft?
 - Een dieet met veel groenten de huid minder zuur maakt, en groene juices de huid dus meer alkalisch maken, gezonder.
 - Alcohol in sterke drank of wijn de huid uitdroogt, en rood kan maken, of zelfs vlammend rood! Alcohol breekt bovendien de vitaminen af die goed zijn voor je huid.

*wist je
dat!...*

rosacea. Vooral het kiezen van de juiste reiniger is belangrijk. Die zou de zuurgraad niet aan moeten tasten. Het allerbeste is het voor alle huidtypes om een alcoholvrije reiniger te kiezen, omdat alcohol niet zo goed is voor de huid en deze uitdroogt. Maar niet alle soorten alcohol die in cosmetica worden gebruikt zijn slecht voor de huid, de 'vette alcoholsoorten' zoals cetylalcohol en stearylalcohol hebben geen slecht effect op de zuurgraad. Lees dus altijd even het etiket van het product dat je koopt, ook al lijkt dat op het eerste gezicht abracadabra.

Huidveroudering zit zo:

Huidveroudering is een studie op zich. Er zijn twee soorten huidveroudering, die van binnenuit en die van buitenaf.

• **Intrinsieke huidveroudering (van binnenuit)**

De intrinsieke huidveroudering is geprogrammeerd. Je genen dicteren dit proces, dus kijk maar eens goed naar je moeder. De intrinsieke veroudering zet in rond je twintigste verjaardag. Vanaf die leeftijd gaat je huid minder collageen produceren en vertraagt de celdeling. De gevolgen van dit vertragsingsproces worden zichtbaar rond je 35^{ste} verjaardag. Je huid vertoont rimpeltjes en lijntjes, je merkt je eerste grijze haar op, je handen vertonen hier en daar een ouderdomsvlekje. Intrinsieke veroudering kan niet of nauwelijks worden stilgezet. En dat geldt voor iedereen. Of je nu Miley Cyrus heet, Victoria Beckham of Kate Moss.

• **Extrinsieke huidveroudering (van buitenaf)**

Extrinsieke huidveroudering daarentegen heeft alles te maken met je levensstijl. Ben je een zoonanbidster, stevige roker, drink je veel alcohol en ga je laat naar bed? Dan kun je er de klok op gelijk zetten: jouw huid vertoont eerder rimpeltjes en lijntjes dan die van je gezond levende vriendin die regelmatig sport. Zon wordt als de grootste boosdoener van extrinsieke veroudering gezien, roken en milieuvervuiling delen een tweede plaats. Intrinsieke veroudering bepaalt voor 20% hoe snel je veroudert, extrinsieke huidveroudering heb je dus zelf in de hand. Ha!

Zie hoofdstuk 4 voor meer details over rimpels en huidveroudering (heus niet eng).

tip

Reinig je huid eens met een olie, ja, ook als je een vette huid hebt! Olie trekt olie namelijk aan, dus een olie neemt ook talg mee. Zo'n olie houdt het beschermende laagje van je huid intact, en zorgt dat vocht minder snel kan ontsnappen aan je huid. Zolang je de olie maar goed wegspoelt met warm water (in koud lost olie niet op) kan ook een vette huid olie prima hebben.



Belangenverstrengeling

En dan is er nog de relatie tussen je darmflora en je huid, een samenwerking die door de wetenschap al wordt bestudeerd sinds 1930. Duidelijk is dat de symbiotische relatie belangrijk is voor een gezonde huid. Maar hoe dat precies werkt? Anno 2014 bestudeert de Europese Commissie probiotica en 'microbial profiling' in het project MetaHIT (dat een budget kreeg van maar liefst €11,4 miljoen), vooral om in kaart te brengen hoe obesitas en de ziekte van Crohn ontstaan. Plus een hele waslijst 'westerse' ziekten die aan een ontworichte darmflora wordt toegeschreven, van auto-immuunziekten tot depressie.

Darmflora, hou je vast

Je darmflora krijg je als baby mee van je moeder, maar is niet je hele leven hetzelfde van samenstelling. 100 biljoen bacteriën, 100 tot 600 soorten zowel goede als slechte, moeten de spijsvertering in goede banen leiden. Zolang de goede bacteriën de slechte kunnen onderdrukken is er niets aan de hand. Maar als de darmflora uit balans raakt (door antibiotica, alcohol, suikers), ontstaan er ontstekingen. Of krijgen schimmels als candida de overhand. Wat je eet bepaalt welke bacteriën het goed doen.

HET VERSCHIL TUSSEN PRE EN PRO

- **Pre**biotica zijn niet-verteerbare ingrediënten in fruit, groenten en granen, die de condities in de darmen verbeteren. Vooral als de bifidobacteriën gestimuleerd worden, zou je beter af zijn. De vezels voeren slechte bacteriën af, *good riddance*. Ook vezels die de goede bacteriën voeden heten prebiotica. Bijvoorbeeld inuline, dat in uien zit, in asperges, artisjokken, bananen en graan, zoals haveremout. 25 gram vezels per dag is genoeg. In de meeste prebioticasupplementen zitten oligosacchariden en voedingsvezels.
- **Pro**biotica zijn voedingsmiddelen- of supplementen met levende micro-organismen, bacteriën dus. Meestal melkzuurbacteriën (bijvoorbeeld in acidophilusmelk), maar ook gisten. Denk aan kefir, en zuurkool.



Vetten en eiwitten zouden ontstekingen stimuleren, vezels juist zorgen voor goede bacteriën.

Probioticagebruikers beweren dat de huid beter wordt van orale pre- en probiotica omdat deze ontstekingen verminderen. Denk aan acne en rosacea. Zie kader.

WAT EET JE VANAVOND?

Je zou uit voorzorg meer goede vezels kunnen gaan eten en yoghurt kunnen ruilen voor kefir. Of probiotica kunnen slikken (als je zwanger bent eerst de bijsluiter lezen). De cosmetica-industrie neemt alvast een voorschot op de onderzoeken door probiotica te maken voor de huid.



Huidflora bestaat ook

Een goede balans van je darmflora is dus belangrijk, omdat anders de *Staphylococcus aureus*-bacterie de kop op kan steken, die de schuld krijgt van oppervlakkige ontstekingen zoals bij acne, rosacea, eczeem en scheerirritatie. Cosmetica die de slechte bacteriën aanpakken zie je steeds meer (bv. producten waar Staphefekt™ in zit, dat alléén de *Staphylococcus aureus* aanpakt en de goede bacteriën met rust laat). Net als cosmetica die de pH-waarde (zuurgraad) van je huid verbeteren, waardoor schimmels en bacteriën minder kans maken. Een gezonde huid reguleert zelf de zuurgraad, en daarmee de natuurlijke weerstand tegen bacteriën en schimmels. Maar als door verkeerd cosmetica-gebruik de zuurgraad lager is dan 5,6, krijg je kriebel en sneller last van allergische reacties of huidproblemen.





Je huid kun je niet kopen, die krijg je mee, en samen word je oud. Onderweg wil je je huid zo goed mogelijk verzorgen. Als je jong bent, moet je je huid nog een beetje leren kennen. Wat kun je er wel en niet op smeren? Wat doet dat puistje-met-slechte-timing daar, en wat te doen bij felle zon of vrieskou? Als je ouder bent, wil je je huid graag zo gezond mogelijk doen lijken, en intussen houd je er al zoveel van, dat rimpels je een doorn in het oog zijn.

Als beautyredacteur van vrouwenbladen houdt Karen van Ede zich al jaren met de huid bezig, en uit haar notities ontstond dit boek. Informatief, hier en daar *nerdy*, neutraal, vol weetjes en tips. Het leest als een tijdschrift, maar hoort in de boekenkast. Want net als je huid gaat dit boek je leven lang mee.

Karen van Ede schrijft al 25 jaar voor diverse vrouwenbladen, van *ELLE* tot *Grazia* en *VOGUE*.



NUR 453
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



9 789021 557953

www.kosmosuitgevers.nl