



BEM!(VER)ZORGT

HUID

Je huid zegt veel over je lichamelijke en geestelijke toestand. Denk maar aan de stralende, blozende huid bij zwangere vrouwen, of juist de doffe, grauwe huid bij vermoeidheid en stress. Ook acne vertelt een verhaal: dat van je darmen.

Tekst: Sigrid Koeleman. Met dank aan Irma Hulscher, www.hulschercosmetics.nl.

"Je huid reageert niet alleen op invloeden van buitenaf, zoals luchtvervuiling en weersomstandigheden. Heel veel invloeden, waaronder stress, te weinig beweging, te eenzijdig voedsel en te veel vetten zorgen tevens voor een reactie van binnenuit", vertelt huidspecialist Irma Hulscher van Hulscher Cosmetics. "Zij kunnen luie darmen en verstopping veroorzaken. Een luie of verstopte darm neemt de vitamines en mineralen uit je voedsel slechter op in je bloed en zo kunnen huidproblemen ontstaan. Bij de één is dat een droge huid, de ander kan juist last krijgen van acne. Het is maar net hoe jouw lichaam hierop reageert. De Indiaanse leer zegt 'slechte darmen zijn de moeder van alle ziektes'. Het is dus heel belangrijk om goed met je darmen om te gaan. Voedsel is daarbij essentieel. We weten inmiddels dat een tekort aan vitamine B12 acne kan veroorzaken, maar een overdosis ook. Dit is met eiwitten precies hetzelfde. Best lastig dus om precies te weten waar jouw lichaam behoefte aan heeft. Heb je last van acne en kom je er niet vanaf, dan zou je je bloed kunnen laten onderzoeken."

Voedsel labels of feiten?

Van chocola en varkensvlees krijg je puistjes. Fabel of feit? Volgens Irma kun je hier geen hard oordeel over vellen. "Maar als iemand gevoelig is voor deze voedingsstoffen, kan het acne verergeren. Zeker bij de consumptie van dierlijke eiwitten ontstaan vaak problemen. Je lichaam kan deze moeilijk verteren. In Nederland drinken we relatief veel melk en eten we veel vlees. Je lichaam kan de hierin aanwezige eiwitten moeilijk klein maken en blijven daardoor lang in je lichaam zitten. Hierdoor komen er veel gifstoffen vrij, waarop je huid kan reageren. De in melk aanwezige lactose is het moeilijkst te verteren. Bovendien zitten er groeihormonen in melk. In de puberteit is er bij ons een groeihormoon hoogactief (IGF-1 eiwit) dat door het hormoon in de melk nog eens extra wordt gestimuleerd. Ben je hier gevoelig voor, dan verergert het acne. Wil je toch zuivel gebruiken, neem dan karnemelk en yoghurt. Deze zijn beter te verteren. Voor iedereen goed, maar zeker als je last hebt van acne, is het eten van groenten waar prebioticum inzit, zoals broccoli, artisjok, prei en lof. Deze reinigen je darmen op een heel zachte manier. Heb je acne, vermijd dan ook voedsel met een hoog glycemische waarde. Deze geeft je bloedsuiker een korte boost, wat acne verergert. Gebruik het liefst roggebrood, onbewerkte muesli, wilde rijst, peulvruchten, noten en Hollands fruit. Deze hebben een lage glycemische waarde en worden langzaam door je lichaam opgenomen, in combinatie met de juiste verzorgingsproducten zul je zien dat de acne snel afneemt.

Zie je gezicht als je lichaam

Volgens Irma is acne niet alleen voor jeugdige pubers een probleem. "Ook als je ouder wordt, kun je er last van krijgen. Hoe ouder je wordt, hoe langzamer je lichaam voedingsstoffen opneemt uit je darmen. Bovendien leven we steeds stressvoller en eten we vaker bewerkt kant-en-klaar voedsel. Leef je gezond, beweeg je voldoende, let je op je voedingspatroon en krijg je alsnog acne, dan kun je veel halen uit de plek waar acne ontstaat op je gezicht. Want het kan natuurlijk ook hormonaal zijn, zeker als je in de puberteit of overgang zit. Zie je gezicht als je lichaam. Je darmen liggen aan de zij- en bovenkant van je gezicht, van oor tot oor. Ben je ongesteld en heb je pukkeltjes, dan zul je zien dat die altijd rond je neus of kin ontstaan. Dat is dus hormonaal. Zelfs droge lippen kunnen duiden op problemen aan je voortplantingsorganen. Pukkeltjes aan de zijkant van je gezicht hebben doorgaans met je darmen te maken. Daarbij is je linkerkant het stijgende deel en rechts het zakkende deel, je dikke darm. Zodra ik denk dat de acne te maken heeft met een darmprobleem, vraag ik de klant altijd naar zijn stoelgang. Vaak zit hier een probleem. Ik begin dan met een voedingsadvies, maar als het een probleem blijft bestaan, stuur ik de klant door naar de dokter. Want met huidverzorging geef je de huid ondersteuning, maar kun je innerlijke problemen natuurlijk niet oplossen."

Leer van de natuur

Een leeuw eet veel vlees met daarin dierlijke eiwitten. Daarna ligt hij dit uren te verteren. Dit proces vergt veel energie. Wanneer hij is uitgerust en weer honger krijgt, gaat hij opnieuw op jacht. Een aap daarentegen zit in de boom en eet alleen maar noten en zaden. Een aap is ook altijd fit. Hij slingert van boom naar boom en heeft een enorme spierontwikkeling. Daarvoor is hij dus niet afhankelijk van dierlijke eiwitten. Eet je veel groenten en noten, dan kun je dus prima zonder vlees en voel je je waarschijnlijk ook nog eens veel fitter!



BEM!(VER)ZORGT

Behandeling van acne

"Behalve de verzorging aan de binnenkant, heeft een huid met acne ook speciale verzorging aan de buitenkant nodig. Bij de huidspecialist vind je producten die meer geconcentreerd zijn en sterkere ingrediënten bevatten. Irma: "Wij hebben de kennis in huis en werken met huidverbeterende producten die een consument thuis niet zomaar kan gebruiken. Bij een jonge huid waarop de puistjes nog maar net doorkomen, volstaat een goede reiniging met een product dat niet uitdroogt. Is je huid dikker en zijn de talgklieren actiever, dan is er meer nodig. In talg zit de propioniebacterie. Deze leeft het best zonder zuurstof. Een dikke, afgesloten huid is een broedplek voor deze bacterie. Dan heb je sterkere reinigingsproducten met een hoog concentraat fruitzuren nodig, die de dode huidcellen op een milde manier verwijderen. Verder pakt de huidspecialist met haar producten de hormonen in de huid aan, doodt de bacteriën, reinigt de huid diep en normaliseert de talgproductie. Ook beoordeelt een huidspecialist wat voor soort acne je hebt: zijn het kleine mee-ertertjes of ontstekingen en is je huid ook vochtarm? Het klinkt tegenstrijdig, maar een acne-huid kan ook vochtarm zijn. Daar stem je de behandeling op af. Sommige acne mag je als specialist niet eens behandelen. Mensen met een dergelijke acne stuur ik dan door naar de dermatoloog.

De behandeling van een acne-huid vereist vooral veel geduld. Heb je niet zo veel geld voor de huidspecialist, dan heb ik liever dat je elke dag thuis je producten gebruikt en hooguit twee keer in de maand voor een intensieve reiniging naar de specialist gaat. Die ondersteuning is heel belangrijk om te kijken of de producten die je gebruikt de acne verbeteren of misschien juist wel verergeren."

'Een acne-huid kan ook vochtarm zijn'

Winnen?

Een goed huidverzorgingsadvies begint bij de juiste diagnose. Irma Hulscher werkt met de Visia huiddiagnose scan. Met deze scan wordt in overleg een verzorgingsplan gemaakt dat tot verbetering moet leiden. Na de behandelperiode wordt opnieuw een scan gemaakt, die wordt vergeleken met de eerste scan. Een huiddiagnose scan en een introductiebehandeling winnen? Kijk snel op www.bemmagazine.nl!