

# Your Skincare guide



by SkinCura & Natuurpraktijk in 't Veld

2024

# Copyright & Disclaimer

© 2024 Natuurpraktijk in 't Veld  
© 2024 SkinCura

Uit dit e-book mag niets verveelvoudigd, opgeslagen en/of openbaar gemaakt worden zonder schriftelijke toestemming van Natuurpraktijk in 't Veld en SkinCura.

Dit e-book is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van een reguliere medische diagnose en/of behandeling. Raadpleeg te allen tijde een arts als er zich klachten voordoen met je gezondheid. Natuurpraktijk in 't Veld en SkinCura kunnen dan ook niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het gebruik van dit e-book.

# Inhoudsopgave

1. About us

2. Voeding

3. Eczeem

4. Acne

5. Rosacea

6. Collageen

7. Well-aging

8. Zonnebrand

9. Basic skincare

10. Ingrediënten



# ABOUT US

Ontdek een wereld van welzijn voor body, mind en skin met mijn holistische benadering van verzorging. Samen met jou bekijk ik het grotere plaatje en bied ik een luisterend oor. Mijn toewijding aan kwaliteit en eerlijk advies garandeert dat je de best mogelijke zorg krijgt. Laat je meevoeren door de heerlijke organische geuren, terwijl ik de spanning uit je spieren masseer. Ik kijk er naar uit je te ontmoeten.

Stralende groet,

*Maroushah*

[www.skincura.nl](http://www.skincura.nl)



Een gezonde huid begint met een gezond lichaam. Huidproblemen zijn vaak een indicatie van mogelijke darmproblemen. Om je huid te verbeteren, is het van belang naar de gezondheid van je darmen te kijken. Daarnaast spelen hormonen een essentiële rol bij de conditie van je huid. Ze beïnvloeden de doorbloeding, dikte, talgproductie, pigmentatie en algemene toestand van je huid. Mijn focus ligt voornamelijk op de binnenkant van jouw lichaam omdat dit uiteindelijk een grotere impact heeft op de gezondheid van je huid.

Gezonde groet,

*Chantal*

[www.natuurpraktijkiinterveld.com](http://www.natuurpraktijkiinterveld.com)



## Waarom deze samenwerking?

Je huid is je grootste orgaan. Het is je eerste verdedigingssysteem tegen invloeden van buitenaf en geeft een goede indruk van de processen die zich ín je lichaam afspelen. Je huid weerspiegelt dus je gezondheid.

Als je last hebt van huidklachten is het van groot belang om ze te behandelen van buitenaf én vooral van binnenuit. Gezond eten, voldoende bewegen en ontspanning zijn belangrijk. Maar helaas blijven klachten soms aanhouden.

Bij specifieke problemen zoals acne, eczeem en rosacea zetten we wel producten in die het huidmicrobioom ondersteunen. Daarnaast werken we met specifieke voedingssupplementen. De effecten van deze gecombineerde therapie zijn vaak fantastisch. Door het samensmelten van onze expertises kunnen we elkaar versterken, effectiever huidklachten aanpakken en helpen bij het verbeteren van de algehele gezondheid én van de huid.

Wij geloven in een holistische benadering om ons lichaam en huid gezond en stralend te houden.

*Maroushah & Chantal*

“De huid is een  
weerspiegeling  
van de  
gezondheid.”

# VOEDING & HUID

Wist je dat je eetpatroon heel belangrijk is voor een mooie huid? Zo kan bepaalde voeding je huid jong houden én bestaande rimpels minder diep maken. Ook kan je dieet helpen bij huidproblemen, bijvoorbeeld als je last hebt van acne, rosacea of eczeem. Ook als je huid heel vet is of juist heel droog kan voeding daarbij helpen, daarmee kun je je huidtype namelijk een beetje beïnvloeden. En als je graag een kleurtje wilt zonder zon, dan kunnen bepaalde groenten en fruit je huid wat geelroder maken. We weten inmiddels dus behoorlijk veel uit onderzoek over voeding en de huid. Ik vertel je welke voeding goed is voor je huid én welke juist niet.

## Vitamine C

Vitamine C is onmisbaar als je iets wilt doen aan huidveroudering en is een krachtige antioxidant die de huid beschermt tegen schade door vrije radicalen vanuit bijvoorbeeld UV-straling.

De weerstandsvitamine is daarnaast cruciaal voor de productie van collageen, wat de huid stevig en elastisch houdt. Vitamine C kan tot slot helpen bij het verminderen van hyperpigmentatie en het verbeteren van de algehele uitstraling van de huid.

Dat de vitamine belangrijk is voor de huid blijkt wel uit het feit dat de huid zeer hoge niveaus van de vitamine bevat. Zo vonden sommige onderzoeken hoge concentraties vitamine C in de epidermis (opperhuid).



Een tekort aan de vitamine kan dan ook leiden tot verminderde wondgenezing, verouderingssignalen en andere huidproblemen.

Voor een strakke huid is vitamine C dus noodzakelijk. Dat blijkt ook uit onderzoek. Als je genoeg vitamine C binnenkrijgt ziet je huid er beter uit en is de kans op rimpels kleiner.

Voeding met veel vitamine C:  
Spruitjes (1 opscheplepel = 122% van wat je nodig hebt op een dag)  
Rode paprika (halve = 120%)  
Sinaasappel (heel = 88%)  
Kiwi (heel = 79%)

## **Vitamine A**

- is een in vetoplosbare vitamine en essentieel voor o.a. betrokken bij de vernieuwing van onze huidcellen, reguleert de talgproductie en speelt een rol bij de collageenproductie. Een tekort aan vitamine A kan dan ook leiden tot een droge, schilferige huid en een verhoogd risico op acne en rimpels.
- Een dieet rijk aan carotenoïden (vitamine A) zou celbeschadiging, huidveroudering en huidandoeningen helpen voorkomen. Carotenoïden kunnen daarnaast de huid helpen beschermen tegen omgevingsfactoren zoals vervuiling en Uv-straling. Doordat vitamine A de vernieuwing van huidcellen stimuleert, kan het tot slot hyperpigmentatie, ouderdomsvlekken en zonnevlekken helpen verbeteren.
- Voedingsmiddelen rijk aan vitamine A zijn o.a.: (grasgevoerde) lever, eidooier, wortels, zoete aardappelen, roomboter, ghee, spinazie en pompoen.

## **Retinol**

Retinol wordt geprezen als de gouden standaard voor huidverzorging. Het is een synthetisch derivaat van vitamine A, een antioxidant die essentieel is voor gezonde ogen en huid. Omdat het lichaam deze vitamine niet alleen kan aanmaken, moet het worden geleverd door middel van voeding en/of plaatselijke huidverzorging.

Hier zijn enkele manieren waarop vitamine A werkt in skincare:

- Verwijdert dode huidcellen
- Vermindert verstoppingen
- Krimpt grote poriën
- Maakt een ongelijkmatige huidtextuur glad
- Minimaliseert fijne lijntjes en rimpels
- Houdt de huid stevig
- Vervaagt donkere vlekken

Echter kan regelmatig gebruik van synthetisch retinol de volgende bijwerkingen veroorzaken:

- Droogte
- Schilfers en vervelling
- Roodheid
- Jeuk
- Irritatie

In de praktijk van SkinCura wordt geen gebruik gemaakt van retinol, maar van natuurlijke alternatieven. Dus wel de voordelen maar niet de nadelen! Enkele alternatieven bakuchiol, oligosachariden uit de chirocheiwortel en Taratree.



## Vitamine D

Vitamine D is een in vet oplosbare vitamine die van cruciaal belang is voor vele aspecten van de gezondheid, waaronder de huidgezondheid.

Vitamine D en onze huid zijn natuurlijk nauw verbonden om het feit dat de zonvitamine in onze huid wordt aangemaakt. Het is dan ook niet gek dat vitamine D een belangrijke rol speelt in het behoud van de barrièrefunctie en de groei van huidcellen.

Daarnaast is vitamine D betrokken bij het behoud van de huidmicrobioom, dat fungeert als een eerste verdedigingslinie tegen schadelijke indringers.

Sommige onderzoeken suggereren dat lage vitamine D-waarden geassocieerd worden met huidaandoeningen, waaronder eczeem en psoriasis. Niet verrassend dat vitamine D-suppletie de symptomen van huidproblemen die een droge, jeukende huid veroorzaken, aanzienlijk kunnen verbeteren.



## Vitamine E

Vitamine E is een in vetoplosbare vitamine en een krachtige antioxidant die onze cellen beschermt tegen schade door vrije radicalen, maar ook ontstekingsremmende eigenschappen heeft.

Vitamine E helpt het immuunsysteem, de celfunctie en de gezondheid van de huid te ondersteunen. Onderzoek suggereert verder dat het effectief kan zijn in het verminderen van de symptomen van eczeem, zoals een droge huid en jeuk.

Vitamine E is te vinden in voedingsmiddelen zoals noten, zaden, avocado's en donkere bladgroenten.

## Omega-3

Van omega 3-vetzuren DHA en EPA is aangetoond dat ze onze gezondheid op verschillende manieren ten goede komen.

Onderzoek suggereert verder dat omega-3 huidaandoeningen zoals eczeem, psoriasis, acne en droge huid kan verbeteren. Daarbij lijkt omega-3 ook een rol te spelen in de bescherming tegen huidkanker.

Omega 3-vetzuren zijn te vinden in voedingsmiddelen zoals wild gevangen vette vis, grasgevoerd natuurvlees, lijnzaad en chiazaad.



“Schoonheid  
komt van  
binnenbuit”

# ECZEEM

**Een droge, rode en jeukende huid: misschien heb jij wel last van eczeem. Waardoor ontstaat deze aandoening eigenlijk? En hoe kan je je huid dan het beste verzorgen?**

## **Wat is eczeem?**

Eczeem is een ontstekingsreactie van de huid. Deze reactie kan tijdelijk of chronisch zijn, en wordt veroorzaakt door factoren van buitenaf of vanuit het lichaam zelf. Erfelijke aanleg speelt in veel gevallen een belangrijke rol.

Eczeem symptomen zijn: jeuk, roodheid en zwellingen. Eczeem is niet besmettelijk.

De oorzaak van eczeem is een verstoorde huidbarrière. De huid houdt vocht minder goed vast, waardoor de huid minder goed beschermd is tegen schadelijke stoffen van buitenaf.



## **Verskillende vormen van eczeem**

- Constitutioneel (atopisch) eczeem is het meest voorkomende type eczeem en heeft een chronisch verloop. Het begint vaak op de leeftijd van 2 tot 6 maanden. Bij ongeveer 70% van de gevallen speelt erfelijke aanleg een rol. Dit type eczeem is ook onderdeel is van het 'atopisch syndroom', waaronder ook hooikoorts en astma vallen.
- (allergisch) Contacteczeem is een overgevoeligheidsreactie van de huid na contact met een stof (bijvoorbeeld parfum, nikkel of leer) waarvoor een allergie ontwikkeld is.
- Seborroïsch eczeem kenmerkt zich door rode, ontstoken plekken op de huid met vettige schilfers. Deze plekken bevinden zich vaak op delen met veel talgklieren zoals het gezicht, de hoofdhuid, de rug en borst. Bij deze vorm van eczeem lijkt de aanwezigheid van gisten betrokken te zijn. Hoewel de uiting van eczeemklachten per persoon enorm kan verschillen, kan over het algemeen gezegd worden dat bij elke vorm van eczeem (heftige) jeuk, roodheid en soms blaasjes ontstaan.

# ECZEEM & ORTHOMOLECULAIR

## ORTHOMOLECULAIR VOEDINGSADVIEZEN



### **Eet voeding rijk aan zwavel**

- Zwavel stimuleert de aanmaak van collageen en komt voor in alles wat ‘stinkt’: ui, knoflook, prei, kool enz.

### **Eet voeding rijk aan vitamine C**

- Vitamine C bevordert de vorming van bindweefsel en zit veel in: paprika's, koolsoorten, citrusfruit, kiwi's, bessen en aardbeien.

### **Eet voeding rijk aan zink**

- Zink is belangrijk voor de groei en ontwikkeling van weefsel. Er zit veel zink in alle voedingsmiddelen die uit de zee komen (oesters, schaal- en schelpdieren, zeekraal enz.), pitten en eieren.

### **Eet voeding rijk aan vitamine A**

- Vitamine A draagt bij aan een gezonde huid en bindweefsel. Ook ondersteunt vitamine A het herstellend vermogen van de huid. Het zit veel in lever, wortelen, paksoi en spinazie.

### **Eet zo min mogelijk verzadigde vetzuren**

- Verzadigde vetzuren zijn een risicofactor voor het ontstaan van nauwere bloedvaten door vervetting. Ze zitten veel in zuivel, vlees, kaas, vleeswaren en vooral in koekjes, snacks, margarines en kant en klaar producten.

### **Eet voldoende omega-3**

- Dit zit onder andere in vette vis, avocado en olijfolie.

### **Drink voldoende (1,5 tot 2 liter per dag)**

- Een gehydrateerde huid is minder gevoelig voor eczeem.

## VERZORGING VAN DE ECZEEM HUID

- Niet te lang onder de douche of in bad te gaan en temperatuur lauw tot lichaamstemperatuur.
- Gebruik natuurlijke producten met havermout en dode zeezout. Ga hiermee 20 min in bad!
- Hydrateer je huid met een voedende avocado crème of jojoba-olie.



## ORTHOMOLECULAIRE THERAPIE

Eczeem is een ontzettend vervelend en vooral complex huidprobleem. De oorzaak van de oorzaak is lastig zelf te achterhalen. Zelfs als je je voeding en lichaamsverzorging aanpast, hoeft dit geen verbetering van de eczeemklachten te betekenen.

### **Eczeem komt vaak uit je darmen**

Constitutioneel eczeem is wat lastig te achterhalen, omdat dit vaak van binnenuit komt en je darmflora is hierbij een grote speler. En ondanks dat het van binnenuit komt, krijg je bij de huisarts een hormoonzalfje geadviseerd. Om de plek van buitenaf te behandelen. Je kunt je dus ook wel voorstellen, dat zo'n hormoonzalfje misschien wel klachten verlicht, maar de boel niet oplost. Daarvoor moet je namelijk binnen zijn!

Dit hormoonzalfje lijkt onschuldiger dan het is. Je huid wordt vaak dun, en kan heftig reageren. En wanneer je stopt met de zalf, worden klachten vaak juist alleen maar erger! Dit komt omdat een hormoonzalf corticosteroïden bevat. Dit zijn eigenlijk cortisolverhogers, ons stresshormoon. Cortisol is het hormoon wat ervoor zorgt dat ons lichaam in staat is om op stress te reageren. Het onderdrukt daarmee ook het immuunsysteem (want dat is niet direct nodig bij een actie op stress). Heel handig dus, want met het immuunsysteem onderdrukken, is ook je eczeem tijdelijk verdwenen. Tot je stopt met de hormoonzalfjes, dan komt het driedubbel terug.

Waar moet je dan dus echt aan de slag? Juist, bij de vraag waarom je immuunsysteem zó aan de haal gaat dat je huid er op reageert met eczeem! En het antwoord op die vraag, die ligt vaak in de darmen.

“

Skincare  
starts with  
selfcare

”

# ACNE

**Acne is een verzamelnaam voor verschillende huidaandoeningen, waarvan is jeugdpuistjes (acne vulgaris) de bekendste vorm. Vaak spelen hormonale veranderingen een belangrijke rol. Daarnaast kunnen leefstijl, voeding, maar ook het gebruik van cosmetica zorgen voor (meer) onzuiverheden.**

## **Wat is acne?**

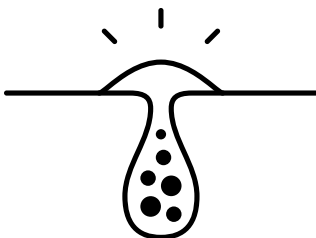
Acne wordt veroorzaakt door overmatig veel talg op de huid dat wordt geproduceerd door talgklieren. Wanneer je poriën door de talg verstopt raken, en daar vervolgens bacteriën bijkomen, leidt dit tot ontstekingen.

## **Jeugdpuistjes / Acne vulgaris**

Is een veel voorkomende huidaandoening die wordt veroorzaakt door een overmatige productie van talg, wat resulteert in ontstekingen en de vorming van kleine, rode bultjes, puistjes, mee-eters en soms zelfs pijnlijke onderhuidse bulten.

Je ziet deze vorm van acne vaak op in gebieden van de huid waar de talgklieren het meest actief zijn, zoals het gezicht, de nek, de rug en de borst.

Hormonale veranderingen tijdens de adolescentie, zoals die optreden tijdens de puberteit, kunnen bijdragen aan het ontstaan van jeugdpuistjes, maar ook genetische factoren, stress, voeding en bepaalde cosmetica kunnen een rol spelen.



## **Acne Tarda**

Is een vorm van acne die optreedt bij volwassenen, meestal bij vrouwen boven de leeftijd van 25 jaar. Deze vorm van acne kan variëren van milde tot ernstige uitbraken.

Het kan verschillende oorzaken hebben zoals hormonale schommelingen, stress, genetische factoren, cosmetica en skincare, voeding en levensstijlfactoren.

Hormonale schommelingen, zoals die optreden tijdens menstruatiecycli, zwangerschap, menopauze of het gebruik van bepaalde anticonceptiemiddelen, kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van acne tarda.

De kenmerken van deze acne vorm zijn vergelijkbaar met die van jeugdacne, waaronder puistjes, mee-eters, cysten en ontstoken bultjes, voornamelijk op het gezicht, de nek, de borst en de rug.

# ACNE & ORTHOMOLECULAIR

## ORTHOMOLECULAIR VOEDINGSADVIEZEN



- **Vermijd voeding met een hoge glycemische index**, oftewel producten met veel snelle suikers. Bloedsuikerschommelingen bevorderen namelijk de talgproductie.
- **Laat 'witte' producten staan**, zoals witte suiker, brood en rijst.
- **Kies voor volkoren producten**, zoals volkoren brood, pasta en peulvruchten.
- **Probeer veel vezelrijke voeding te eten**, zoals havermout en linzen.
- **Vermijd zuivelproducten van koemelk**, zoals yoghurt en kaas: hier zitten van nature veel hormonen in die acne kunnen stimuleren. Kies eerder voor plantaardige alternatieven zoals sojayoghurt en havermelk.
- **Voedingsmiddelen met fyto-oestrogenen** (een plantaardig hormoon) kunnen juist een balancerend effect hebben op de hormoonspiegel. Voorbeelden hiervan zijn borage olie, hop, soja isoflavonen, zilverkaars en angelica sinensis.
- **Kies voor voeding met veel antioxidanten**, vooral diep of felgekleurde voeding zoals bessen, pure chocolade tomaten, paprika's, boerenkool, noten en zaden.
- **Gebruik lever-ondersteunende voedingsmiddelen** zoals ui, knoflook en broccoli. Als je lever niet goed genoeg functioneert/ontgift, kan dat ontstekingen en een hormonale disbalans tot gevolg hebben. Wat weer kan leiden tot een verhoogde talgproductie en ontstekingen van de huid.



## VERZORGING VAN DE ACNE HUID

- Verzorging van de acne huid.
- Zorg dat je een acne huid niet te veel uitdroogt. Hoewel het tegenstrijdig lijkt, kan uitdroging
- van de huid leiden tot meer talgproductie en dus meer acne.
- Voeg vocht toe aan je huidroutine
- Vermijd agressieve reinigers of scrubs die de huid kunnen irriteren
- Hands-off benadering: Probeer puistjes niet uit te knijpen, omdat dit de ontsteking kan verergeren en littekens kan veroorzaken.



## ORTHOMOLECULAIRE THERAPIE

De vraag is dan natuurlijk: Hoe kun je de productie van talg verminderen? Bij de meeste vrouwen dient het antwoord gezocht te worden in de hormoonhuishouding. De hormonen die direct verantwoordelijk zijn voor de talgproductie worden androgenen genoemd. Als er sprake is van een hoge hoeveelheid androgenen in het lichaam, zal als gevolg meer talg worden geproduceerd.

### Disbalansen in het lichaam

Het gaat naast de hoeveelheid ook om de balans tussen verschillende hormonen onderling. Een disbalans in de hormonen is vaak een trigger om acne te krijgen. Zo kan acne met name optreden tijdens pubertijd, zwangerschap, menopauze, en bij gebruik van de anticonceptiepil en sommige medicatie. Daarnaast is ook je leefstijl van grote invloed op de hormoonhuishouding.

Gezonde darmen liggen ten grondslag aan een evenwichtige hormoonhuishouding. Wanneer er sprake is van acne dient er daarom altijd te worden gekeken naar de gezondheid van de darmen in verband met de relatie tussen darm en huid. In mijn praktijk zie ik met grote regelmaat vrouwen die last hebben van een opgeblazen buik en een moeizaam traag ontlastingspatroon of juist diarree. Het aanpakken van de verteringsproblemen is altijd de eerste stap om de hormonen in het lichaam in balans te brengen.

Uit bovenstaande blijkt dat acne holistisch dient te worden aangepakt. De aanpak van acne vraagt om maatwerk en hangt af van het individuele beeld. Een goede opbouw van de behandeling is daarom essentieel.

"Healthy skin  
is always in."

# ROSACEA

**Rosacea is een chronische huidaandoening in het gezicht die veel voorkomt. De naam betekent letterlijk 'rood als een roos'. De ziekte kenmerkt zich door verschillende klachten. De belangrijkste zijn: roodheid en rode vlekken, flushes of opvlammingen en daarnaast bultjes en puistjes.**

## **Wat is rosacea?**

Rosacea is een chronische huidaandoening in het gelaat waarbij bloedvaatjes aan het huidoppervlak plotseling verwijden waardoor de bloedstroom toeneemt en de roodheid zichtbaar wordt.

Daarnaast ontstaan er in een verder stadium ook vaak ontstekingen, dat is een reactie van een overactief immuunsysteem.

Het komt vaker voor bij vrouwen dan mannen en het ontwikkelt zich meestal tussen de 30-50. Helaas zien we in de praktijk een ontwikkeling waardoor je steeds jongere dames ziet met rosacea, soms zelfs al vanaf 20 jaar.

## **Kenmerken Rosacea:**

- Blijvende rode verkleuringen in het gezicht
- Kleine uitgezette bloedvaatjes
- Bultjes en puistjes die lijken op acne
- Branderig of stekelig gevoel
- Verdikking van de huid

## **Locatie Rosacea:**

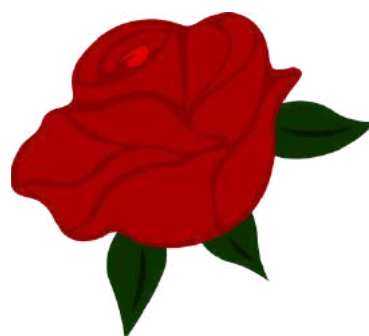
- Neus, kin en wangen.

## **Wat is het verschil tussen rosacea en acne?**

De klachten bij rosacea en acne kunnen erg op elkaar lijken. Daarom wordt rosacea soms weleens ten onrechte aangezien voor acne. Maar bij acne zie je bijna altijd mee-eters, en dat zie je bij rosacea niet. Verder zijn de blijvend verwijde bloedvaatjes in het gezicht ook typisch voor rosacea, en niet voor acne.

## **Bij wie zie je vaak rosacea?**

- Vaak bij de lichte huid
- Komt ook voor bij de donkere huidtypen, maar hier wordt de diagnose vaker gemist
- Vooral bij vrouwen
- Vooral vanaf 30 jaar



# ROSACEA & ORTHOMOLECULAIR

## ORTHOMOLECULAIR VOEDINGSADVIEZEN



Bepaalde voedingsmiddelen kunnen een trigger zijn voor de klachten van rosacea. Dit is vooral histamine-rijke voeding. Andere voedingsmiddelen kunnen juist de huid ondersteunen.

De volgende voedingsmiddelen kun je beter vermijden of juist toevoegen aan je eetpatroon:

- **Vermijd histaminerijke voeding** zoals: zuivel, varkensvlees, gedroogd fruit, gefermenteerd voedsel, grapefruit, gist, olijven, bottenbouillon.
- **Eet zoveel mogelijk puur en onbewerkte producten.** Probeer meer groente en fruit te eten, maar vermijd te veel tomaten, aardbeien, citrusvruchten, avocado, schaaldieren, kalkoen en lever.
- **Probeer zuurvormende voedingsmiddelen te vermijden.** Denk onder andere aan granen, suiker, vlees, alcohol, en koffie.
- **Vermijd zuivelproducten, transvetten en gefrituurd eten.**
- **Kies voor voeding met veel (plantaardige) omega 3** zoals zalm, noten, zaden, algen of lijnzaadolie.
- **Eet voldoende voeding met zink** zoals noten, pitten en zaden. Zink draagt bij aan het herstellend vermogen van de huid doordat het een rol speelt in het proces van celvernieuwing.
- **Drink veel water (1,5 – 2 liter per dag)** om de ontgifting te ondersteunen.

## VERZORGING VAN DE ROSACEA HUID

Het is belangrijk dat je de huid goed reinigt maar ook verzorgt. Bij Rosacea is het niet verstandig om scrubs met een korrel gebruiken en geen producten met slechte ingrediënten die de huidbarrière verstoren en de ontstekingen stimuleren.



## TRIGGERS VAN DE ROSACEA HUID

- Gebruik van verkeerde huidverzorgingsproducten  
→ beschadiging van je huid
- Heftig afdrogen van je gezicht met een handdoek
- Ingrediënten die je moet vermijden met rosacea
- Veel zuren
- Witch hazel (Toverhazelaar)
- Eucalyptus
- Parfum
- Menthol

## ORTHOMOLECULAIRE THERAPIE

De precieze oorzaak van rosacea is complex en deels onbekend, maar erfelijke aanleg, omgevingsinvloeden, overreactie van het immuunsysteem en/of bacteriën lijken een grote rol te spelen. Doordat de barrièrefunctie van de bovenste laag van de huid (epidermis) is aangetast bij rosacea, is de huid gevoeliger voor uitwendige factoren zoals warmte, zonlicht en cosmetica. Evenals inwendige factoren zoals voeding kunnen zorgen voor nog meer ontstekingsreacties.

### **Demodex mijt**

De Demodex mijt is 20 keer meer aanwezig in een huid met rosacea dan in een 'gezonde' huid. In onze huid zijn miljoenen micro-organismen, waaronder bacteriën en schimmels, aanwezig. Dit is heel normaal en ook zeker nodig voor een goede huidbalans. In het geval van rosacea zou de Demodex mijt leiden tot ontstekingsvorming in de huid.

Omdat er verschillende factoren een rol kunnen spelen bij het ontstaan van rosacea, is er vaak niet één behandeling die voor iedereen werkt. De behandeling begint bij het verminderen van de uitlokkingsfactoren. Samenwerking van jouw huidspecialist, orthomoleculair therapeut met dermatoloog is key.



“Zonder  
ontspanning is  
er geen  
huidverbetering.”

# COLLAGEEN

**Wie geïnteresseerd is in huidverzorging is het woord collageen ongetwijfeld vaak tegengekomen. Wat doet deze stof in de huid? En kun je collageen bijvoorbeeld extra toedienen via een crème, drankje of supplementen?**

## **Wat is collageen?**

Collageen is een ontzettend belangrijk eiwit in je lichaam. Het is een structureiwit. Als onderdeel van het bindweefsel zorgt het door het gehele lichaam voor stevigheid.

Collageen komt van het Griekse woord 'kolla', dat samenbinden of lijm betekent. Het houdt organen en weefsels als het ware op hun plek. Botten, pezen en banden, maar ook haren en nagels bestaan uit collageen. En natuurlijk de huid.

Collageenvezels in de dermis – dat is de laag onder de opperhuid – zorgen voor stevigheid. Elastine, een ander belangrijk eiwit in het bindweefsel, is daarnaast verantwoordelijk voor de veerkracht of elasticiteit van de huid

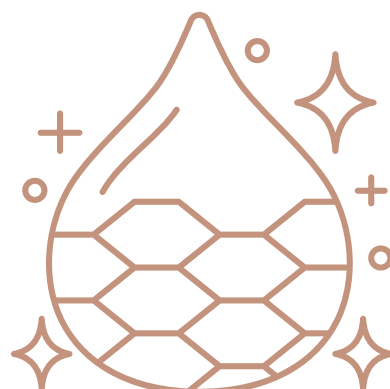
Collageen kent verschillende types: type I, II en III. Dit heeft te maken met de herkomst van het collageen. Zo bevat de huid type I en III, pezen enkel type I en kraakbeen type II. Hierdoor hebben verschillende types collageen weer andere functies in het lichaam. Meer dan 90% van het collageen in het lichaam bestaat uit type 1 en 3.

## **Dierlijk of vegan collageen?**

Collageen kan alleen aangemaakt worden door dieren en mensen. Bij supplementen wordt er dan ook vaak gekozen voor runder- of viscollageen. Een vegan variant bestaat officieel dus niet.

Vegan collageen bevat vaak een combinatie van nutriënten die de aanmaak van lichaamseigen collageen stimuleren, zoals vitamine C, zink en koper.

Met plantaardige aminozuren kan het aminozuurprofiel van menselijk collageen nagebootst worden. Een combinatie van de juiste aminozuren en hulpstoffen kan de collageenproductie in het lichaam bevorderen.



# COLLAGEEN

## Huidverzorging & collageen

Er bestaan geen wondermiddelen in de vorm van anti-rimpel crèmes. Dat zou wat zijn, als er een echte anti-rimpel crème zou bestaan? Dan zou er nooit meer iemand met rimpels rondlopen. Helaas is dat niet mogelijk.

Collageen kan je niet toevoegen door een crème. Maar ja kan met producten wel de fibroblasten stimuleren om collageen en elastine aan te maken. Skincare kan namelijk geen collageen rechtstreeks in de huid brengen. Wat we echter wél kunnen doen, is de natuurlijke aanmaak van collageen stimuleren.

Dit kan bijvoorbeeld worden bereikt door middel van bindweefselmassage of microneedling. Deze behandelingen hebben tot doel de fibroblasten te activeren, de cellen die verantwoordelijk zijn voor het aanmaken van collageen (stevigheid), elastine (elastine) en hyaluronzuur.

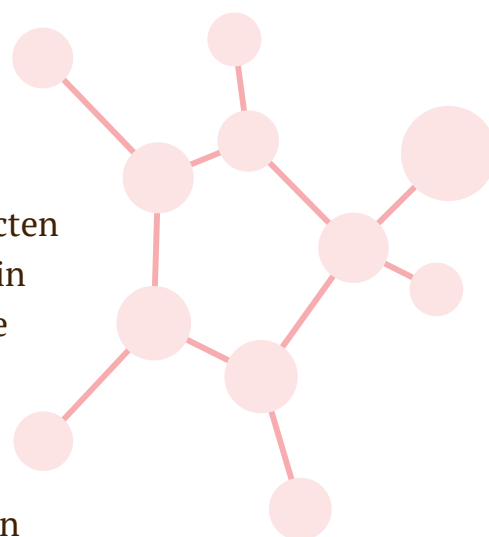
Een rimpel kan worden gezien als een verkleving van de huid. Door deze verklevingen los te maken, kunnen we zien dat rimpels en fijne lijntjes minder diep worden. Bovendien speelt ook de spanning in de gezichtsspieren en onze houding een rol bij het ontstaan van rimpels.

## Verouderde huid

Orale collageenpeptiden dat is geïsoleerd uit runderen, vissen, varkens of kippen lijken de hydratatie en elasticiteit van de huid bij oudere volwassenen te verbeteren.

Van verschillende specifieke collageenpeptideproducten die gedurende 4-12 weken oraal worden ingenomen in doses van 4-10 gram per dag, is aangetoond dat ze de hydratatie en elasticiteit van de huid bij oudere volwassenen verbeteren.

We raden aan om collageen niet elke dag te gebruiken voor langere periodes, maar eerder periodiek. Bijvoorbeeld 25 dagen wel en 5 dagen niet.





# WELL AGING

Well-aging richt zich op het bevorderen van jeugdigheid en het vertragen van de fysiologische veranderingen die gepaard gaan met veroudering, maar dan op een holistische en gezonde manier.

In tegenstelling tot sommige meer oppervlakkige benaderingen van anti-aging die zich richten op uiterlijke verschijning, concentreert well-aging zich op het verbeteren van de algehele gezondheid en het welzijn om een jeugdige uitstraling te bevorderen en de kwaliteit van leven te verbeteren naarmate men ouder wordt.

## Ontdek enkele sleutelaspecten van well-aging:

- **Gezonde voeding:** Een uitgebalanceerd dieet met veel verse groenten en fruit, gezonde vetten en eiwitten kan helpen om de huid te voeden, ontstekingen te verminderen en het lichaam te voorzien van essentiële voedingsstoffen die belangrijk zijn voor een jeugdige uitstraling.
- **Lichaamsbeweging:** Regelmatige lichaamsbeweging is essentieel voor het behouden van spiermassa, het verbeteren van de bloedsomloop, het verminderen van stress en het bevorderen van een gezonde huid. Studies hebben bewezen dat dat krachttraining gunstig is voor anti-aging
- **Stressmanagement:** Effectieve stressmanagementtechnieken, zoals meditatie, yoga en ademhalingsoefeningen, kunnen helpen om de effecten van stress op de huid en het lichaam te verminderen.
- **Huidverzorging:** Een goede huidverzorgingsroutine kan helpen om tekenen van veroudering te verminderen en een jeugdige uitstraling te behouden.
- **Slaapkwaliteit:** Voldoende slaap van goede kwaliteit is essentieel voor een algeheel welzijn. Tijdens de slaap herstelt het lichaam zichzelf en regenerereert de huid.
- **Levensstijlkeuzes:** Het vermijden van gewoonten zoals roken en overmatig alcoholgebruik kan helpen om vroegtijdige veroudering te voorkomen en de gezondheid op lange termijn te bevorderen.



# ZONNEBRAND

## Natuurlijke zonnebrand: Waarom en waar moet je op letten?

### Voorop gesteld; verbranden door de zon is absoluut onwenselijk.

Dus onbeschermd uren in de zon op het terras zitten is geen goed idee. Mits je jouw huid goed beschermt, doe je jouw lijf een groot plezier met zonlicht. Zonnestralen stimuleren namelijk de aanmaak van vitamine D in je lichaam. Maar die zorgeloosheid van hierboven verdwijnt wel als sneeuw voor de zon wanneer je leest over de vele schadelijke chemicaliën die in conventionele zonnebrandcrèmes worden gebruikt. Chemicaliën die ook nog eens heel gemakkelijk door de huid worden opgenomen en zo in je bloedbaan terechtkomen. Gelukkig zijn er inmiddels een hoop biologische en natuurlijke zonnebrandcrèmes op de markt, zonder nare bijwerkingen.

### Een natuurlijk alternatief.

Jezelf beschermen tegen de zon is absoluut noodzakelijk, maar dat betekent niet dat je jezelf moet blootstellen aan giftige stoffen.

Een beter alternatief op de reguliere zonnebrandmiddelen zijn de biologische minerale zonnebrandcrèmes. Minerale zonnebrandmiddelen maken gebruik van zinkoxide en/of titaandioxide. Hoewel niet volledig 'clean', zijn dit absoluut veiligere alternatieven voor bovengenoemde chemicaliën. Zinkoxide en titaandioxide zijn anorganische uv-filters die zonlicht reflecteren, in plaats van het te absorberen. Te herkennen aan de mooie witte gloed die ze op je huid achterlaten...

### Checklist (natuurlijke) zonnebrand:

- Minimaal vrij van 'de drie o's'; oxybenzone (benzofenon), octinoxaat en octryleen
- Kies voor non-nano minerale filters als titaniumdioxide of zinkoxide
- Kies, waar mogelijk, voor gecoatete zinkoxide of titaniumdioxide
- Vermijd sprays en kies altijd voor een crème
- Liefst vrij van parfum, ftalaten en parabenen
- Liefst biologisch
- Met fijne natuurlijke ingrediënten die goed voor je huid zijn, zoals aloë vera, shea butter, vitamine E of frambozenpitolie



# ZONNEBRAND

## Houdbaarheidsdatum

Zonbeschermingsproducten hebben vaak een vervaldatum en kunnen na verloop van tijd hun effectiviteit verliezen. Factoren zoals blootstelling aan warmte, licht en lucht kunnen de werkzaamheid van de actieve ingrediënten verminderen. Daarom is het verstandig om elk jaar nieuwe zonnebrandcrème te kopen om ervoor te zorgen dat je huid voldoende wordt beschermd tegen schadelijke UV-stralen.

## Verantwoord zonnen

Verantwoord zonnebaden is net zo belangrijk als zonnebrandcrème smeren. Dit betekent:

- het dragen van zonbescherming, ook in de schaduw of op een bewolkte dag
- proberen te vermijden van de zon tijdens piekuren (tussen 11.00 en 15.00 uur)
- het dragen van beschermende kleding
- regelmatig opnieuw aanbrengen van zonbescherming
- Zit max. 20 minuten per dag (buiten piekuren om) onbeschermd in de zon voor aanmaak vitamine D



## Tot slot

Jouw huid is jouw grootste orgaan en hoewel het een goede barrière is tegen enorm veel invloeden van buitenaf, is het geen ondoordringbaar schild. Het is dus belangrijk dat je bewust bent van wat je op je huid smeert. Voor je het weet heb je – inclusief je shampoo, make-up en zonnebrandmiddel – een chemische cocktail waar je ‘u’ tegen zegt. We vinden de jaarlijkse ophef over zonnebrandmiddel dan ook volledig terecht. Puur omdat de chemische stoffen zijn goedgekeurd, wil niet zeggen dat ze ongevaarlijk of gezond zijn. Hopelijk kun jij met deze, wellicht nieuwe, informatie voortaan bewustere en gezondere keuzes maken.

Wij kiezen zelf graag voor de zonnebrandproducten van Incia of Éminence.

# BASIC SKINCARE ROUTINE

## Cleanse

Gebruik een reiniger om je poriën te reinigen en eventuele resterende producten die nog op de huid kunnen zitten te verwijderen.

## Tonique/ Mist

Gebruik een toner om je huid een zachte dosis voedingsstoffen te geven om het voor te bereiden op de volgende stappen in je huidverzorgingsroutine.

## Serum

Breng een serum aan om specifieke problemen aan te pakken zoals fijne lijntjes, acne, donkere vlekken, rosacea of om je huid gedurende de dag te beschermen.

## Protect

Breng zonnebrandcrème aan, zelfs in de schaduw of op een bewolkte zomerdag. Zonnebrandcrème is het fundamentele huidverzorgingsproduct.

## Moisturizer

Een goede moisturizer is essentieel om je huid gehydrateerd te houden *(zelf een vette/acne huid heeft een moisturizer nodig, de focus ligt dan alleen anders).*

# TURN & LEARN

Ontdek de werking van jouw  
skincare en ingrediënten



skincura



**“Wat eet  
jouw huid  
vandaag?”**



# Checklist

Omdat het in de winkel vaak lastig is om te zien welke ingrediënten er in een product zitten heeft Maroushah een handige checklist gemaakt. Maak een screenshot en bewaar dit op je telefoon, zo kan jij altijd en overal kijken hoe 'goed' jouw producten zijn.

De onderstaande ingrediënten kunnen niet alleen invloed hebben op je huid en gezondheid, maar ook voor het milieu. Zo gaan we samen voor een gezondere wereld.

Na de badkamer detox een uitgebreide uitleg per ingrediënt over de werking.

## Hormoonverstoorders:

- Parabenen
  - Methylparabeen
  - Ethylparabeen
  - Propylparabeen
  - Butylparabeen
  - Isobutylparabeen
- Formaldehyde
  - Quaternium- 15
  - Diazolidinyl Ureum
  - Imidazolyldyn Ureum
  - DMDM Hydantion
  - 2-Bromo-2-nitropropane-1,3-diol (Bronopol)
  - 5-bromo-5-nitro,3-dioxane (Bronidox)
  - Tris(hydroxymethyl) nitromethane (Tris Nitro)
  - Sodium Hydroxymethylglycinate (Suttocide A)
- Ftalaten
  - Di-2-ethylhexyl phthalate (DEHP)
  - Di-isononyl phthalate (DINP)
  - Diethyl phthalate (DEP)
  - Dibutyl phthalate (DBP)
- Phenoxyethanol
- Triclosan

## Niet/moeilijk afbreekbaar:

- Microplastics
  - Polyethylene (PE)
  - Polypropylene (PP)
  - Polyethylene terephthalate (PET)
  - Polymethyl methacrylate (PMMA)
  - Nylon, Mica en Silica

## Huiduitdrogers:

- Propylene Glycol
- Natriumsulfaten
- Sodium Lauryl Sulfaten (SLS)
- Sodium Laureth Sulfate (SELS)
- Diethanolamine (DEA)
- Triethanolamine (TEA)
- Monoethanolamine (MEA)
  - Strearamide DEA
  - Lecithinamide DEA
  - Lanolinamide DEA
  - Lauramide DEA

## Huidproces verstoorders:

- Minerale oliën
  - Paraffinum Liquidum
  - Paraffinum Perliquidum
  - Light Liquid Paraffin
  - Light Mineral Oil
  - Liquid Paraffin
  - Liquid Petrolatum
  - Liquid, Paraffinum Subliquidum
  - Paraffin Oil
  - White Oil
  - White Mineral Oil
- Siliconen
  - Cyclomethicone
  - Dimethicone copolyol
  - Dimethicone
  - Amodimethicone
  - Phenyl trimethicone
  - Cyclopentasiloxane
  - Cyclohexasiloxane
- Polyethylene Glycol (PEG's)



# Detox je badkamerkastje

Oké, we hebben de checklist gehad, dan is het nu tijd om je badkamerkastje in te duiken.

*Een vrouw gebruikt ongeveer 12 beauty producten per dag! Een groot deel bevat chemicaliën en hormoonverstorende stoffen, je lichaam neemt dat op en je spoelt het door je doucheputje. Dat is niet de bedoeling!*

Duik daarom eens je badkamerkastjes in en vervang je huidige producten voor natuurlijke varianten!

Stap 1: Is het nog houdbaar? Of al over de datum?

Wist je dat een crème of lotion geopend slechts 12 maanden houdbaar is? En een mascara al na 3 maanden zoveel bacteriën kan bevatten, dat het je ogen kan doen irriteren?

Regel: ongeopend houd je product het gemiddeld nog 3 jaar uit, geopend is dit max 12 maanden.  
*Met uitzondering van make-up.*

Uitmesten dus!

Stap 2: Bekijk de etiketten.

Pak je checklist erbij een ga eens kijken of een van deze ingrediënten in jouw producten zitten.

Stap 3: Vervang je huidverzorging voor natuurlijke varianten.

Heb je hulp nodig voor skincare, mag je me altijd een berichtje sturen. Dan kijken we samen naar wat bij jouw huidtype, -conditie en -behoeften past.



*TIP: Plak onderop je product een stickertje met wanneer deze geopend is.*

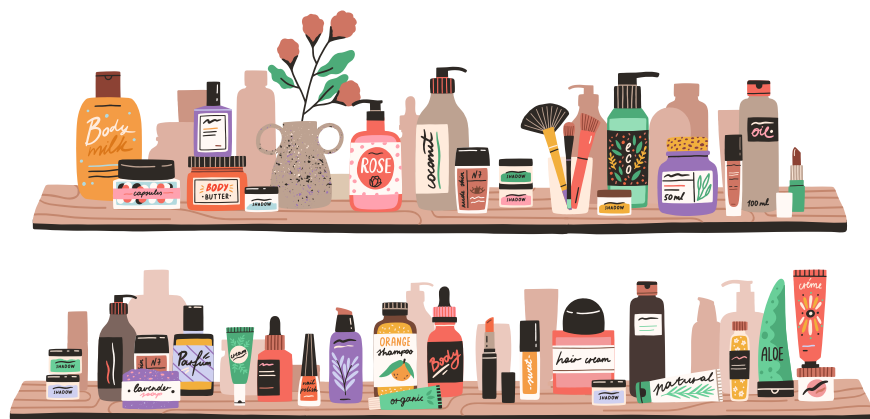
# De 1% lijn

De "1% lijn" is een term die mogelijk nieuw voor je is, maar het is belangrijk om er bewust van te zijn. Deze lijn markeert het punt waarop ingrediënten in een product in een hoeveelheid van minder dan 1% voorkomen.

Hoewel veel producten prominente ingrediënten zoals retinol op de verpakking vermelden, is het belangrijk om te weten dat de ingrediënten die na de "onzichtbare 1% lijn" op de ingrediëntenlijst staan, vaak in zeer kleine hoeveelheden aanwezig zijn, mogelijk te weinig om merkbare voordelen te bieden.

Eén ingrediënt dat deze "onzichtbare 1% lijn" duidelijk illustreert op de INCI-lijst is **Phenoxyethanol**, ook bekend als **Fenoxyethanol**. Dit komt omdat volgens Europese wetgeving dit ingrediënt slechts in een maximum van 1% in een product mag voorkomen.

Als je dus Phenoxyethanol op de INCI-lijst ziet staan, kun je ervan uitgaan dat alle ingrediënten die daarna vermeld staan, in nog kleinere hoeveelheden voorkomen, minder dan 1%. Dit impliceert dat de voordelen van deze ingrediënten waarschijnlijk minimaal zijn of mogelijk helemaal niet merkbaar.



# Hormoonverstoorders

## Parabenen\*

Stoffen als parabenen verstoren, volgens wetenschappelijke onderzoeken, onze hormoonhuishouding. Ze werden vaak als conserveringsmiddel aan cosmetica toegevoegd, zodat het product langer goed blijft.

Zo herken je parabenen op het etiket:

- Methylparabeen
- Ethylparabeen
- Propylparabeen
- Butylparabeen
- Isobutylparabeen

*Tegenwoordig hebben ze ook een alternatief voor parabenen, maar dit kan je ook beter niet gebruiken:  
Formaldehyde releasers*

## Formaldehyde

Is een ingrediënt dat zorgt voor sensitizing (gevoeliger maken) van je huid. Het zorgt voor irriterende ogen, neus en luchtwegen. Maar doordat het je huid gevoeliger maakt, wordt je huid ook vatbaarder voor huidproblemen zoals eczeem.

Het is een parabeen alternatief, dat ook gebruikt wordt bij:

- Het balsemen van mummies
- Het goedhouden van botten in musea
- Om kikkers in 'sterk water' goed te houden

Je kan het op het etiket herkennen aan:

- Quaternium-15<sup>☼☼☼</sup>
- Diazolidinyl Ureum<sup>☼☼</sup>
- Imidazolyldyn Ureum<sup>☼☼</sup>
- DMDM Hydantion<sup>☼☼</sup>
- 2-Bromo-2-nitropropane-1,3-diol (Bronopol)<sup>☼☼</sup>
- 5-bromo-5-nitro,3-dioxane (Bronidox)<sup>☼☼</sup>
- Tris(hydroxymethyl) nitromethane (Tris Nitro)<sup>☼☼☼</sup>
- Sodium Hydroxymethylglycinate (Suttocide A)<sup>☼☼</sup>

*\*Is een ingrediënt waren een tijd geleden veel over te doen was. Dat maakt ook dat ik voorzichtig ben ik mijn mening, zeker omdat dit online voor iedereen toegankelijk is blijf ik op de oppervlakte. Wil je meer weten over dit ingrediënt? Dan wil ik je dat graag uitleggen.*

## **Phenoxyethanol/Fenoxyethanol\***

Dit is een 'natuurlijk' alternatief voor parabenen. En volgens wetenschappelijke onderzoeken verstoort dit ingrediënt ook onze hormonen. Als we ook die onderzoeken volgen dat is het giftig en zeer schadelijk!

Volgens de EU mag er dan ook maar maximaal 1% in het product zitten. Echter als je gaat kijken naar producten zie je dit ingrediënt in heel veel productlijsten staan.

Daarnaast zeggen de onderzoeken ook dit kan leiden tot vruchtbaarheidsproblemen. Phenoxyethanol staat als veroorzaker van de meest voorkomende allergiën in de top 10.

Voor mensen met eczeem, atopische dermatitis of inflammatoire huidaandoeningen zoals rosacea, kan het zijn dat je bij het gebruik van producten waar phenoxyethanol in zit, merkt dat je huid jeukt, rood wordt, gaat blozen of gewoon niet helemaal goed aanvoelt. Dit zou potentieel een reactie kunnen zijn op phenoxyethanol.

*Conserveermiddelen zijn nodig om jouw producten te beschermen tegen schimmels en bacteriën. Zeker als je bedenkt dat een product tot 1 jaar na openen nog goed moet zijn.*

*Parabenen en Phenoxyethanol zijn broad spectrum conserveermiddelen, dat betekent dat ze jouw product beschermen tegen: schimmels en bacteriën*

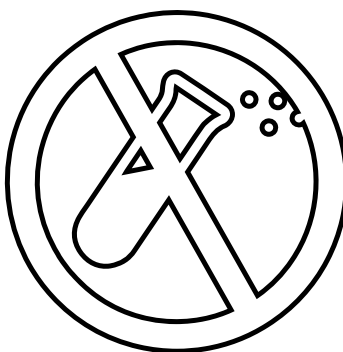
*\*Is een ingrediënt waren een tijd geleden veel over te doen was. Dat maakt ook dat ik voorzichtig ben ik mijn mening, zeker omdat dit online voor iedereen toegankelijk is blijf ik op de oppervlakte. Wil je meer weten over dit ingrediënt? Dan wil ik je dat graag uitleggen.*

## **Triclosan**

Dit is een bestrijdingsmiddel, maar wordt helaas ook veel gebruikt in antibacteriële middelen zoals zeep, facewash maar ook tandpasta, deodorant en andere cosmeticaproducten vanwege de antibacteriële werking.

*Maar het maakt geen onderscheid en doodt zowel goede als foute bacteriën op je huid.*

Daarnaast is het een hormoonverstorende stof en tast het je vruchtbaarheid aan. Het wordt ook in verband gebracht met allergieën en het verstoren van je schildklierfunctie.



## **Ftalaten**

Dit zijn weekmakers en worden o.a. gebruikt om plastic flexibel te houden. Daarnaast zijn het ook hormoonverstorende stoffen. Helaas worden ze in cosmetica gebruikt als oplos- en fixatiemiddelen of om de geur in parfum en kleur in cosmetica te stabiliseren.

Je kan ftalaten herkennen aan:

- Di-2-ethylhexyl phthalate (DEHP)
- Di-isononyl phthalate (DINP)
- Diethyl phthalate (DEP)
- Dibutyl phthalate (DBP)

Ftalaten staan meestal niet op het etiket vermeld. Ze komen veel voor in parfums, haargel, haarlak, nagellak, zeep en shampoo.

Ze zijn vaak verborgen onder de naam parfum. Als er parfum op het etiket staat, betekent het overigens niet dat het altijd ftalaten zijn, dat maakt de verwarring helaas alleen maar groter.

# Huiduitdrogers

Dan heb ik het natuurlijk over irriterende schuimmiddelen. Dit zijn ingrediënten die goedkoop zijn voor de fabrikanten en wij hebben het gevoel extra goed schoon te zijn. Helaas droogt het je huid enorm uit!

Zo herken je de schuimmiddelen op het etiket:

- Sodium Lauryl Sulfate (SLS)
- Sodium Laureth Sulfate (SELS)

Diethanolamine (DEA), Triethanolamine (TEA) en Monoethanolamine (MEA). Deze ingrediënten kunnen allergische reacties geven, oogirritaties veroorzaken en leiden tot een droge huid of droog haar. Het wordt aan cosmetica toegevoegd als verdikkingsmiddel, emulgator of omdat het een flink schuimend effect heeft. Het zit o.a. in shampoo, douchegel, haarlak, zeep en zonnebrandcrème.

Voorbeelden om te herkennen op het etiket:

- Streamamide DEA
- Lecithinamide DEA
- Lanolinamide DEA
- Lauramide DEA

## Propylene Glycol

Dit is een vocht drager en wordt gebruikt in plaats van glycerine, omdat het goedkoper is.

Je vindt dit ingrediënt terug in:

- Shampoos en make-up
- Muffins en cakes
- Wasmiddelen
- Remvloeistof
- Antivries
- Latex
- Verf

*Het ontvet en droogt de huid heel erg uit. Het wordt opgenomen in je bloedbaan en geeft mogelijk hartritme stoornissen, nierschade en kan leverafwijkingen veroorzaken.*

Andere stoffen die vergelijkbare eigenschappen en werking hebben:

- Butyl glycol (zit in haar verstevigingsproducten. Giftig voor het centrale zenuwstelsel en je nieren).
- Diethylene glycol & carbitol (het kan zich ophopen in het lichaam en zo vergiftiging veroorzaken, met name bij mensen met een slechte nierconditie).
- Glycol/Glysol/Ethyleen glycol/Ethanediol (dit is een emulgator en moisturizer. Kan dierlijk, plantaardig of syntetisch zijn. Het geeft nierschade en leverabnormaliteiten bij proefdieren).

# Stoffen die je natuurlijke huidprocessen verstoren


## **Minerale olie**

Minerale olie is zo'n ingrediënt. Het wordt gewonnen uit aardolie (petroleum) en wordt voor gebruik geraffineerd en gezuiverd.

Alleen bij het gebruiken van de producten, legt het een laagje over je huid. Dit sluit je huid af en je huid raakt er aan verslaafd. Dit ingrediënt zit in heel veel cosmetica en mensen die dat gebruiken hebben altijd veel moeite met 'afkicken' van het product. Denk bijvoorbeeld aan lipbalsem, maar dan voor heel je gezicht.

Zo herken je minerale olie op het etiket:

- Paraffinum Liquidum
- Paraffinum Perliquidum
- Light Liquid Paraffin
- Light Mineral Oil
- Liquid Paraffin
- Liquid Petrolatum
- Liquid, Paraffinum Subliquidum
- Paraffin Oil
- White (Mineral) Oil



*Minerale olie is vaak de  
basis van een crème of  
olie en staat meestal  
vooraan in de  
ingrediëntenlijst*

## **Siliconen**

Siliconen geven je huid/haar een zacht en comfortabel gevoel, maar dat betekent niet direct dat het ook gezond is. Je verbloemt je huidige huid-/haarconditie.

Wanneer je jaren lang producten gebruikt met siliconen is de kans ook groot dat je jouw echte huid-/haarconditie niet kent.

Siliconen zelf hebben geen voedende waarde voor de huid, omdat er geen natuurlijke of huideigen bouwstenen aanwezig zijn, zoals vitamines, mineralen, glycerine en onverzadigde vetzuren. Het doet dus niks tegen huidveroudering, roodheid, pigmentvlekken of andere huidproblemen.

Daarnaast moet je altijd bij gebruik van siliconen je huid goed reinigen, anders krijg je meer last van onzuiverheden en acne.

Zo vind je siliconen meestal op het etiket:

- Cyclomethicone
- Dimethicone copolyol
- Dimethicone
- Amodimethicone
- Phenyl trimethicone
- Cyclopentasiloxane
- Cyclohexasiloxane

*Siliconensoorten  
eindigen meestal  
op -cone of -xane,  
maar er zijn ook  
uitzonderingen.*



### **Polythylene glycol (PEG's)**

Dit zijn synthetische chemicaliën die worden gebruikt als ontvettingsmiddel in bijvoorbeeld ovenreiniger. In cosmetica worden ze om verschillende redenen gebruikt: als reiniger, als emulgator of als bevochtiger.

Polythylene glycol bevat ernstige verontreinigingen zoals:

- Ethyloxyde
- Lood
- Ijzer
- Kobalt
- Nikkel
- Cadmium
- Arsenicum

PEG's komen op de ingrediëntenlijst vaak voor met een nummer erachter. Ze verwijderen de beschermende vetten van de huid, verstoren de vochthuishouding in je huid en zorgen voor huidveroudering.



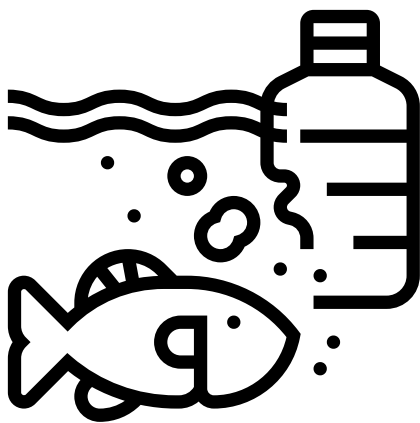
# Ingrediënten die niet/moeilijk worden afgebroken

## Microplastics

Microplastics wordt vaak gebruikt voor de elasticiteit van een product, maar je ziet het ook in tandpasta en cosmetica (scrubkorrels en glitter).

Op deze manier komt plastic niet alleen in het lichaam terecht, maar ook in de natuur. Zo herken je microplastics op het etiket:

- Polyethylene (PE)
- Polypropylene (PP)
- Polyethylene terephthalate (PET)
- Polymethyl methacrylate (PMMA)
- Nylon, Mica en Silica



*Wist je dat een scrub  
ruim 100.000 deeltjes  
microplastics kan bevatten?*

*(Bron: Beat the Microbead,  
Plastic Soup Foundation).*

# MERKEN

Als je de vorige pagina's hebt doorgelezen dan zal je misschien de moed wel hebben verloren. Want: wat moet ik dan nu gebruiken? We kunnen stellen dat cosmetica en verzorgingsproducten allerm minst zijn samengesteld om onze natuurlijke schoonheid of gezondheid te ondersteunen. Maar laat dit het moment zijn waarop je duurzamere en gezondere keuzes gaat maken. Het aanbod van 100% natuurlijke en biologische cosmetica en verzorgingsproducten is de afgelopen jaren namelijk verveelvoudigd! Het lezen van een ingrediëntenlijst is wellicht niet eenvoudig, maar als je weet waar je op moet letten, kan je je gezondheid de ondersteuning geven die het verdient. Tijd om eens flink met de (voorjaars)bezem door onze badkamerkastjes heen te gaan dus.

## Mooie huidverzorgingsmerken

Maroushah werkt met Éminence, biologische, organische, raw en pure producten die je bij wijze van spreken kunnen opeten! Ze ruiken ook zo heerlijk! Echter zijn deze producten alleen op advies te verkrijgen. Zo weet je wel direct dat wat je gaat smeren ook bij jouw huidtype past. Maar om je alvast op weg te helpen bij de start van meer natuurlijke huidverzorging hebben wij een aantal merken uitgezocht waar we beide 100% achterstaan:

- Éminence
- Dr. Hauschka
- Weleda
- Zarqa
- Incia
- Nourished
- MadHippie
- Loveli

## Tot slot

Steeds stellen wij ons de vraag: wat zou ik zelf willen voor mijn huid? En wat werkt er echt? Onze belangrijkste drijfveer is mensen helpen aan een mooiere huid. Met goede adviezen en met no-nonsense producten.



Verlang jij ook naar een  
gezonder lichaam en een  
stralende huid?

Boek dan een  
gratis consult bij  
ons in!

[www.skincura.nl](http://www.skincura.nl)

&

[www.natuurpraktijkintveld.com](http://www.natuurpraktijkintveld.com)