



Wie mooi wil zijn...

Onze huid heeft veel te verduren: veroudering, belasting door het milieu, roken, medicatie, foute voeding, ziekte en stress. Omdat we in onze westerse cultuur veel belang hechten aan een gezond en jong uiterlijk zijn we geneigd veel te doen voor een gezonde uitstraling: van dure crèmes en regelmatige schoonheidsbehandelingen tot het in laten spuiten van zogenoemde fillers. Maar wat hebben we echt nodig voor een gezonde, stralende huid?



Schoonheid komt van binnenuit. Een gezonde leefstijl is dus de belangrijkste basis voor een huid zonder huidproblemen: goede voeding, ontspanning en dagelijkse beweging. Essentiële voedingsstoffen voor de opbouw van de huid zijn de omega-vetzuren, de vitamines A, B2, B3, B8, C, E en K2 en mineralen als zink, jodium en selenium. Ook aminozuren en glycanen spelen een belangrijke rol.

Schoonheid komt van binnenuit.

Reiniging

Naast een gezonde leefstijl is het ook belangrijk om de huid goed te reinigen. Zeoliet, een vulkanisch materiaal, is daarbij een goed hulpmiddel. De werkzame stof in het uit vulkaan gewonnen Zeoliet is clinoptiloliet. Naast de versterking van het immuunsysteem neemt het poeder heel makkelijk zware metalen, toxines, restanten van medicamenten en andere lichaamsvreemde stoffen op. Het werkt ook als een antioxidant. Als transportmolecuul verbetert het de opname en de verdeling van voedingsstoffen.

Eén van de opmerkelijke reacties op Zeoliet zagen wij bij een 38-jarige patiënte. Zij was sedert lange tijd bekend met zonne- of hitte-allergie. Bij de minst geringe inspanning waarbij haar lichaamstemperatuur omhoog ging, kreeg zij last van jeukende galbulten. Hierdoor was ze niet in staat om te sporten. In laboratoriumonderzoek vonden we een aantal gifstoffen die worden gebruikt in de landbouw. Inderdaad had zij in het verleden gekampeerd naast een veld waar op dat ogenblik uitgebreid gewassen werden besproeid. Zeoliet liet de klachten volledig verdwijnen.



Verzorging

Zonlicht is de grootste veroorzaker van huidveroudering. Daarom adviseren wij een crème met een goede beschermingsfactor. Een goede dag- en nachtcrème bevat retinol. Deze stof is het meest werkzaam tegen huidveroudering. De beste doordringing van werkzame stoffen wordt bereikt door de liposomale bereiding. Hierbij worden met behulp van ultrasonoor geluid de stoffen in bolletjes 'verpakt' waarna ze uitstekend door de huid worden opgenomen. Omdat een liposomale bereiding ervoor zorgt dat de stoffen goed in de huid trekken, is het van groot belang dat er geen schadelijke stoffen, zoals parabenen, in de crème aanwezig zijn. De werking van een crème kan versterkt worden door van te voren de huid te behandelen met goede peeling of een zogenaamde dermaroller. In een dermaroller zitten pinnetjes, die de huid iets openprieken. Ook hierbij is de zuiverheid van de crème die daarna gebruikt wordt van groot belang.

Extra voeding, een filler?

Kiest men voor het gebruik van fillers voor het verbeteren van de gezichtshuid dan loopt men een groter risico naarmate er meer lichaamsvreemde stoffen worden gebruikt. Dat is met name het geval als er zogenaamde fillers worden gespoten die tot doel hebben langdurig ter plekke te zijn. Als deze een ontstekingsreactie teweegbrengen, heeft men langdurige cosmetische problemen. Eén van de modernere producten die men gebruikt, is op basis van hyaluronzuur. Hyaluronzuur bevindt zich van nature in het menselijk lichaam. Een allergische reactie hierop is uitermate zeldzaam. Hyaluronzuur werkt als een spons en is daarom een uitstekend

middel om de huid te hydrateren. Afhankelijk van het doel van de filler worden ook vitamines, vetzuren, algen, antioxidanten en bijvoorbeeld aminozuren toegevoegd. Dit alles om de huid te voeden.

Autologe therapie, natuurlijker bestaat niet!

Versteving van de huid

Voor versteving van de huid kan autologe therapie worden ingezet. In deze therapievorm worden lichaamseigen bloedplasma en bloedplaatjes gebruikt om huidherstel te bevorderen. Op het moment dat bloedplaatjes de eigen bloedbaan verlaten, verandert de structuur en komt een grote hoeveelheid groeifactoren vrij. Deze groeifactoren spelen een belangrijke rol bij allerlei regenererende processen in het lichaam. De indicaties voor deze therapie zijn daardoor zeer breed. Wij passen de therapie toe bij artrose, slecht genezende blessures, littekenvorming en verbetering van de huidelasticiteit. Autologe therapie bevordert de collageenproductie in de huid, zodat deze steviger wordt en minder rimpelvorming plaatsvindt. In bepaalde vormen kan autologe therapie zelfs als zogenaamde filler worden gebruikt. Voor autologe therapie moet de persoon een goede basisgezondheid hebben. Het gebruik van bepaalde geneesmiddelen en roken zijn contra-indicaties.

Auteurs

Hans van Montfort, arts

Yvonne Coolen, gestalttherapeut en bewustzijnstrainer

Kijk voor meer informatie op: www.cigmtr.nl