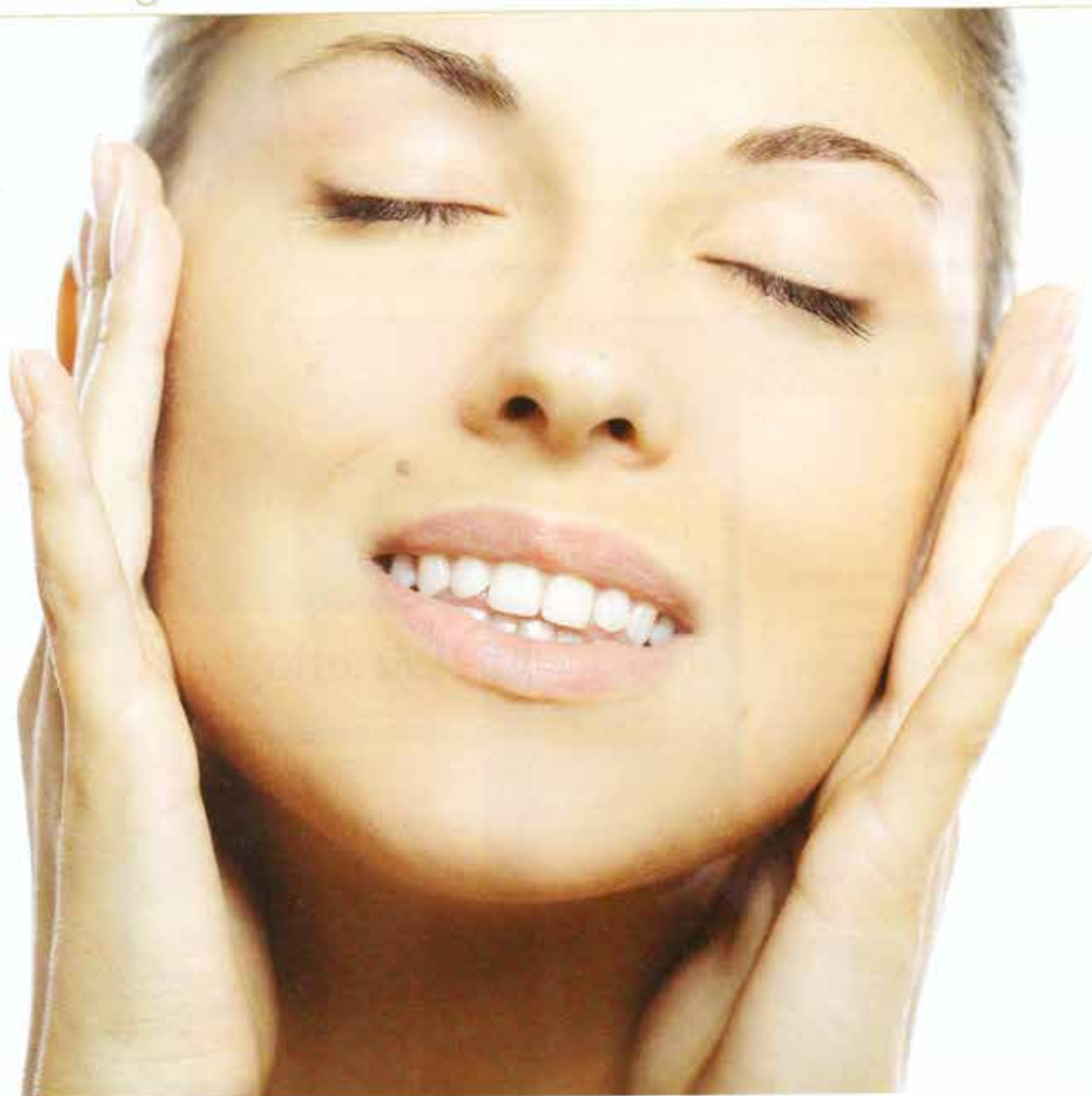


Gevoelige huid



Vlekjes, bultjes, een schrale huid, jeuk. Meer dan de helft van de Nederlanders klaagt over een gevoelige huid. Dat we massaal 'lijden' aan een gevoelige huid is helemaal niet zo vreemd als je bedenkt dat de Nederlandse vrouw gemiddeld negen tot twaalf verzorgingsproducten per dag gebruikt en eigenlijk niet goed weet waar ze op moet letten bij de aanschaf van een product. Het hebben van een gevoelige huid kan ook te maken hebben met onze leefstijl en de milieuvervuiling. En soms zit er achter de klachten een aandoening waar je nooit helemaal van afkomt. Een allergie voor een ingrediënt in cosmetica kan ook de oorzaak zijn. Of je bent niet allergisch, maar je gebruikt gewoon te veel cosmetica. Een gevoelige huid hoeft niet te betekenen dat je moet afzien van cosmetica, maar het is wel belangrijk om te weten waarom je huid zo gevoelig is.

Tekst: Dr. Jetske Ultee

De eerste stappen

Gebruik geen ouderwetse zeep of badschuim.

En: hoe schuimender een product, hoe slechter voor de gevoelige huid.

Scrubs, loofahs, stoombaden, wisseldouches: ze irriteren je gevoelige huid alleen maar meer. Niet doen dus: Laat je niet te makkelijk verleiden tot het aanschaffen van producten, omdat er 'hypoallergeen' of 'dermatologisch getest' op het etiket staat. Hypoallergene producten geven over het algemeen wat minder irritatie, maar het is zeker geen garantie. Er is ook geen controle op de toekenning van deze term aan producten. Dermatologisch getest betekent alleen dat het product is getest. Over het aantal geteste proefpersonen en de uitkomst van die test weet je niets. 'Plantaardig' of 'natuurlijk' betekent niet dat het product mild is. Er zijn uiteraard prima natuurlijke stoffen, maar er zijn zeker ook stoffen die je liever in de natuur laat... Sommige plantaardige stoffen zijn juist beruchte allergie-uitlokkers. Tea tree, lavendel en mint zijn maar een paar voorbeelden van stoffen met een natuurlijk imago die bij veel mensen problemen veroorzaken. Veel dermatologen adviseren mensen met een allergie of een zeer gevoelige huid juist het gebruik van plantaardige producten te vermijden. Gelukkig bestaan er ook goede natuurlijke ingrediënten, zoals groene thee, grape seed en zoethoutwortel. Probeer een nieuw product altijd eerst uit op de binnenkant van je elleboog. Vraag om samples als je last hebt van een gevoelige huid. Test producten een voor een en wacht een paar weken voor je iets nieuws probeert.

Do's and don'ts

- Kies bij een gevoelige huid producten zonder parfum, gedenatureerde alcohol en kleurstoffen. Deze stoffen geven nogal eens

problemen. Parfum staat zelfs bovenaan in het rijtje van veroorzakers van allergie.

- Anti-inflammatoire en kalmerende ingrediënten, zoals allantoine, niacinamide, groene thee, beta-glucan en zoethoutwortel, zijn juist zeer geschikt.
- Let op welke bewaarestoffen er in je producten gebruikt zijn. Bewaarestoffen zijn beruchte veroorzakers van cosmetica-allergie. In tegenstelling tot wat veel mensen denken zijn parabenen juist het minst allergeen van alle klassieke bewaarestoffen. Bewaarestoffen als methylchloroisothiazolinone, methylisothiazolinone en quaternium-15 geven vaak problemen.
- Mensen met een gevoelige huid grijpen weleens naar babyproducten. Helaas zijn juist deze vaak niet vrij van irriterende stoffen als kleurstoffen, parfum, mint, eucalyptus en lavendel.

Allergisch

Als je een gevoelige huid hebt, ben je misschien allergisch voor bepaalde cosmetische ingrediënten. Het is dan belangrijk om er achter te komen waar je allergisch voor bent. Een onderzoek bij de dermatoloog kan dat aan het licht brengen. Maar zelf kun je ook een heleboel doen, of liever gezegd laten. Om te beginnen: laat producten die je niet nodig hebt achterwege en gebruik producten met zo min mogelijk ingrediënten.

Luchtvochtigheid

In de winter is de luchtvochtigheid lager. Een korte blootstelling van de huid aan een omgeving met lage luchtvochtigheid zorgt al voor een verandering in de conditie van de huid. De

hoeveelheid vocht in de huid wordt dan minder en er ontstaan fijne rimpels/droogtelijntjes. Het vocht wordt als het ware uit de huid getrokken en het is lastig deze goed gehydrateerd te houden. Hoe droger de huid, hoe meer de barrièrefunctie verstoord wordt. Irritaties, schilfers en soms zelf puistjes kunnen hier het gevolg van zijn. Ingrediënten die een gunstig effect op een droge huid hebben, zijn: niacinamide, glycerine, panthenol en hyaluronzuur.

„Jitka is allergisch voor cosmetische ingrediënten. Daarom heeft zijkele hiel bijgevoerd producten geprobeerd. Levenswijze.nl heeft ze voor alle soorten (ook vrijblijvend) > „Jitka's Levenswijze.nl 2013 voor de campagne „Smeer je 24 beschermt“

