



Vijf hamamvragen aan Jetske Ultee, onderzoeksarts in de cosmetische dermatologie met een passie voor de huid (www.jetskeultee.nl).

Wat vooral maakt de hamam zo weldadig?

"Zonder twijfel de ontspanning! Stress wordt nog zo onderschat, terwijl in onderzoeken steeds meer naar voren komt hoe slecht het voor je is, zeker ook voor je huid. Stress verhoogt je cortisolspiegel. Tijdelijk is dit geen probleem, cortisol is zelfs een nuttige stof, maar hoe langer het duurt, hoe schadelijker het is. Het veroorzaakt onder meer puistjes, vertraagt de genezing van wondjes, bespoedigt huidveroudering en het beschadigt de barrièrefunctie, de natuurlijke bescherm laag van je huid. Hierdoor verdampt er meer vocht, wat je huid droog en dof maakt en met een beetje pech zelfs geïrriteerd en ontstoken. Het is dus zaak die cortisolspiegel laag te houden. Ontspan! En dat is precies waar de hamam, naast reiniging, om draait. Bijkletsen en uitgebreid tijd voor jezelf nemen is bij dit ritueel net zo belangrijk als het wassen. Goed om bij stil te staan als je je thuis weer eens in razend tempo staat te douchen."

Is scrubben nou wel of niet goed voor je huid?

"In principe is het prima dode huidschilfers weg te halen. Die laten zeker na je dertigste

minder goed los, wat pukkeltjes kan veroorzaken en je huid dof maakt. Als je huidschilfers verwijdert, gaat je huid stralen. Hij wordt heerlijk zacht en de doorbloeding verbetert, waardoor zuurstof en antioxidanten sneller worden opgenomen en vrije radicalen en andere boosdoeners sneller worden afgevoerd. Het werkt ook goed bij de bekende pukkeltjes op je bovenarmen. Maar pas wel een beetje op, want de meeste huidproblemen ontstaan door een aangetaste bescherm laag. Heftig scrubben met een handschoen kan deze laag nogal een opdonder geven. Dus heb je een gevoelige huid of acne, wat in feite kleine ontstekingen zijn, bespreek dit dan en zorg voor een milde scrub. Laat het bij eczeem zelfs liever achterwege. En wacht als het kan een dag voor je de zon induikt; je bent tijdelijk een deel van de antioxidanten kwijt die je nodig hebt bij de bescherming tegen vrije radicalen. Wil je toch genieten van de zon, smeer dan met een extra hoge factor."

Het inzepen is een zalig onderdeel, maar droogt het je huid niet uit?

"Binnen het 'natuurlijke zeepgenre' zijn olijfoliezeep en de Marokkaanse zwarte zeep absoluut goede, milde producten met een relatief hoog oliegehalte,

maar zeep droogt je huid altijd een beetje uit. Net als water. Smeer je dan ook altijd na het wassen en scrubben in met wat olie, liefst als je huid nog vochtig is, zodat het olielaagje het vocht insluit. Je

'Niets zo goed voor de huid als ontspanning, en daar draait het om in de hamam'

hoort ook vaak dat je de zwarte zeep zo'n tien minuten moet laten intrekken, maar ik zou het liever direct na het wasritueel afspoelen. De zeep verwijdert vet en bacteriën uitstekend, maar je huid heeft beide ook in bepaalde mate nodig."

Voor welk huidtype is rhassoul vooral geschikt?

"Met name voor een vette, onzuivere huid. Als je huid veel talg produceert die er niet goed uit kan, krijg je irritaties en ontstekingen. Rhassoul absorbeert vet en vuil enorm goed en is toch mild. Die vervelende vette glans verdwijnt. Bij een droge huid kan rhassoul overigens geen kwaad, hoor. Maar het zal minder voor je doen. En zorg dat je je huid weer goed 'terugvet'."

Wat zijn tot slot de grootste voordelen van olie?

"Olie hydrateert geweldig en er zijn geen chemische toevoegingen nodig om de houdbaarheid te verlengen, omdat bacteriën er niet makkelijk in groeien. Zeker als je een droge, gevoelige huid hebt is olie goed. Ik smeer zelf graag een laagje olie over een crème met een hoge concentratie werkzame stoffen. Mijn huid houdt zo beter vocht vast en de werkzame stoffen dringen dieper binnen, waardoor de huidbarrière beter herstelt. Verder gebruik ik het als bodylotion en gezichtsreiniger; de vetten uit make-up lossen er opvallend goed in op. Ik werk zelf graag met minder vette olie, zoals jojoba, maar arganolie werkt ook prima. Tenzij je een notenallergie hebt, natuurlijk. Koop wel olie van de koude persing, anders stink je de hele dag naar noten. Goede, niet aangelengde arganolie is trouwens niet goedkoop; je betaalt rond de 25 euro voor een flesje van 50 milliliter."

Benieuwd naar je huidtype?

Jetske werkte mee aan deze huidanalyse die je makkelijk online kunt invullen: www.uncover-skincare.nl/huidanalyse (scroll naar beneden).