

De meeste vrouwen verzorgen hun huid iedere dag met zo'n vijf tot negen verschillende producten. Ga maar na: reiniger en tonic, oogcrème, serum, dagcrème, make-up. 's Avonds alles er weer af, nachtcrème, oogcrème, lipcrème. Dat doen we om zo lang mogelijk fris te blijven, maar pas als we tegen huidproblemen aanlopen als pukkeltjes, irritatie of grote droogte, realiseren we ons dat een gezonde huid minstens zo belangrijk is als een gladde.

Jetske Ultee, de aan de Velthuis Kliniek verbonden onderzoeksarts die zich ontpopt als de Nederlandse Paula Begoun (de Amerikaanse cosmeticacriticus) en inmiddels ook haar eigen *doctor brand* heeft, formuleert het zo: 'Een gezonde huid is een huid die zichzelf goed kan beschermen tegen invloeden van buitenaf; zoals bacteriën, vocht, hitte, uv-stralen, kou en irriterende stoffen. En een gezonde huid is in staat zich snel te herstellen na beschadiging; ze heeft een groot regenererend vermogen. Doordat ze snel dode huidcellen af kan stoten en goed in staat is vocht vast te houden, straalt een gezonde huid en ontstaan er niet snel schilfertjes of irritatie.

De huid bestaat uit verschillende lagen. De bovenste is het *stratum corneum*, dat een barrièrefunctie heeft. Beschadigt die laag, dan ontstaat een vicieuze cirkel. Door het verlies van water krijgen allerlei belangrijke processen dieper in je huid minder kans. De huid droogt daardoor nog verder uit en dan ontstaan er problemen als puistjes, roodheid, schilfertjes en eczeem. Uiteindelijk kan een huid hierdoor zelfs versneld tekenen van veroudering gaan tonen. Zolang de barrièrefunctie van de huid dus intact blijft, ziet alles er goed uit en zit je letterlijk lekker in je vel.'

# Skintastic

Als het over *HUID* en *SCHOONHEID* gaat, komt het gesprek maar al te vaak op *fillers* en *scalpels*. Je zou haast *vergeten* wat het allerbelangrijkste is: een gezonde huid die *LEKKER* aanvoelt. Met: de *WAARHEID* over *parabenen*. En yoghurt.

Dr. Rafaella Gregoris, het brein achter Bakel, een Italiaans merk dat hightechproducten maakt met zo simpel mogelijke receptuur, waarschuwt ook voor het aantasten van die barrièrefunctie. 'Met de jaren verslechtert het beschermingssysteem van de huid en kun je allergisch worden voor producten die je al jaren gebruikt. Dat beschadigen van die bescherm laag doen mensen vaak zelf, met te agressieve reinigingsproducten. Voor een mooie, gezonde huid is een goede en milde reiniger dus belangrijk. Ik heb een natuurlijke reinigingsolie met vitaminen samengesteld. Vet, wat make-up toch eigenlijk is, kun je het best met vet weghalen.'

## Het eerste doctor brand

Een gezonde huid met een goede barrière lijkt de gewoonste zaak van de wereld, maar is het dus niet. Al in 1968 vroeg de toenmalige beauty editor van *Vogue US*, Carol Philips, zich af of een huid gezond *gemaakt* kon worden. Ze interviewde de dermatoloog Norman Orentreich, die 'ja' antwoordde en vertelde dat genen de kwaliteit van de huid lang niet altijd hoefden te bepalen, zolang je maar gedisciplineerd met huidverzorging omging. Uit dat artikel ontstond het merk Clinique, in het leven geroepen door de firma Estée Lauder en jarenlang geleid door Carol Philips. Clinique was het eerste cosmeticamerk waarbij een dermatoloog was betrokken, een zogenaamde *doctor brand*.

Het nieuwe idee om de gezondheid van de huid op de eerste plaats te zetten (in plaats van problemen te verhullen met lagen pancake, zoals aanbevolen in de jaren zestig) sloeg aan. Clinique werd zodoende een van de eerste cosmeticamerken →



# Hoe ouder, hoe fragieler de beschermlaag van de huid. Zo kun je opeens allergisch worden voor producten die je al jaren gebruikt

die zich welkom wisten op de American Dermatology Conference en bracht in 1970 als eerste huidverzorging met uv-bescherming op de markt. Het merk werd groot, niet in de laatste plaats omdat de formules parfumvrij zijn, en dus geschikt voor de gevoelige huid. Een parfum maakt een crème weliswaar prettig in gebruik, maar vormt vaak ook de oorzaak van huidirritatie.

## Bio is niet per se beter

'Toch is parfum niet altijd de schuldige,' zegt Rafaella Gregoris. 'Er zijn verschillende parfumsorten, waarvan een paar prima te verdragen zijn door de huid. Veel slechter voor de huid dan parfum zijn vluchtige siliconen, de stoffen die aan een crème worden toegevoegd om de textuur lekker smeug te maken, maar die de poriën kunnen verstoppen.'

Dr. Gregoris werkte als specialist huidverzorgingschemie in het lab van de medische faculteit van de Universiteit van Milaan. Het viel haar op dat er aan cosmeticaformules zo ontzettend veel stoffen werden toegevoegd die er helemaal niet toe deden. Stoffen die het product misschien prettig maakten in gebruik, maar die slecht kunnen zijn voor de huid. Conserveringsmiddelen, kleurstoffen, geurstoffen, waaronder afgeleiden van petroleum. 'Ik wilde daarom mijn eigen producten maken, samengesteld uit alleen ingrediënten die de huid goed doen, in plaats van kwaad.'

Dus maakte Gregoris een lijn van producten die bestaan uit twee, hooguit drie ingrediënten, allemaal klinisch getest op hun positieve uitwerking. 'Zero useless substances, 100% active ingredients,' is het credo. Het eerste product uit 1998 bestond uit zuivere vitamine E, een antirimpelingrediënt dat tegelijkertijd als conserveringsmiddel dient. Het was de eerste uit een serie van zes serums, die vloeistoffen zijn en geen crèmes. Crèmes zijn immers emulsies, waarin weer een extra stof nodig is die de watermoleculen aan de vetmoleculen bindt. Gregoris' serums kunnen zelfstandig of in combinatie met elkaar worden gebruikt. 'Zo wordt de huid niet geconfronteerd met onnodige stoffen en is de kans op allergieën klein. Maar dat betekent wel dat mijn producten op kleine schaal geproduceerd moeten worden, wat het prijskaartje verklaart. Daar komt bij dat ieder product is getest door onafhankelijke onderzoekers, ook een dure hobby. Overigens zijn natuurlijke en biologische producten niet per se beter voor je huid. Vaak is cosmetica gemaakt met biotechniek beter. Die ontstaat door analyse van een natuurlijk ingrediënt, dat in het lab wordt nagemaakt en veel effectiever is.'

## Schadelijk of niet?

*Flawless skin* zou weleens een kwestie kunnen zijn van minder, in plaats van meer. In plaats van wat er in een product zit (te vinden op het etiket en op de INCI-controlijst via [www.ncv-cosmetica.nl](http://www.ncv-cosmetica.nl)) staat er tegenwoordig vaker op wat er niet in zit: geen parabenen, sulfaten, synthetische kleurstoffen, petrochemicaliën, ftalaten (zachtmakers voor kunststof), kortom, een hele waslijst. Soms verstandig, soms een hype.

In haar boek *Dr. Jetske's huidboek* stelt onderzoeksarts Jetske Ultee dat een heleboel ingrediënten echter ook goed zijn voor de huid. 'Ze maken de huid sterker, voorkomen bepaalde huidaandoeningen en kunnen de kans op het krijgen van huidkanker verminderen. Voor zonnfilters geldt bovendien dat smeren altijd beter is dan niet smeren. De schadelijke werking van de zon is vele malen groter dan de mogelijke schadelijke werking van omstreden zonnfilters. Soms wordt onrust aangezwengeld door halve waarheden op het internet, soms is er écht reden tot zorg. Ik heb geprobeerd de bomen in het bos weer zichtbaar te maken en bespreek in mijn boek met welke stoffen je moet uitkijken, over welke stoffen we nog te weinig weten, en welke je gerust kunt gebruiken.

**De zon is nog  
altijd vele malen  
schadelijker  
dan omstreden  
zonnefilters.  
Vaak wordt  
onrust  
aangewakkerd  
door halve  
waarheden op  
internet'**

Zo moet je de geruchten over parabenen niet zomaar geloven. Parabenen worden al ruim vijftig jaar gebruikt in cosmetica. Ze bestrijden schimmels en bacteriën en maken de producten daarmee langer houdbaar. Dat in borstkankerweefsel parabenen zijn gevonden, betekent niet automatisch dat ze de kanker hebben veroorzaakt. Dat verband is nooit aangetoond. Parabenen zitten overal in het lichaam en ze worden heel snel omgezet in andere stoffen. Ook komen ze veelvuldig voor in de natuur. Groene thee, soja en andere gewassen bevatten ook parabenen. Hiermee beschermt de plant zichzelf tegen bederf. Als op een product staat dat het vrij is van parabenen, betekent dat in de praktijk vaak dat de parabenen zijn vervangen door ouderwetse conserveringsmiddelen, met een veel grotere kans op problemen.'

### Toveren met kleuren

En dan is er de kwestie make-up. Wat smeren we precies op ons gezicht, nu make-up 'intelligent' geworden is en huidverzorging naar de kroon steekt? Janet Pardot, niemand minder dan de Senior Vice President Product Development World-

wide van Clinique, houdt zich dagelijks bezig met de formules van wat zij 'gezonde make-up' noemt, gemaakt volgens de grondbeginselen van Clinique. Dus zonder toxische stoffen en onder dermatologisch toezicht. 'Kleurstoffen kunnen bijvoorbeeld giftig zijn. We steken enorm veel onderzoek in alternatieven en het vermijden van stoffen waarop mensen allergisch kunnen reageren. Wij hadden als een van de eerste merken een foundation met een SPF en ingrediënten die kunnen tippen aan huidverzorging. Ben je allergisch voor zonnefilters? Dan hebben we een alternatief. Wat we ook vermijden in foundations, zijn alle pigmenten die een reactie zouden kunnen veroorzaken.

Veel van wat we doen, ziet de consument overigens niet: alle onderzoeken, de tests. We testen niet op dieren, maar op vrijwilligers. Momenteel zijn we bezig met een formule voor 'gezonde' nagellak, zonder chemische stoffen. Dat is een hele zoektocht, want we willen wel een nagellak die mooi opbrengt, goed houdt en lang meegaat.' Clinique Global Colour Artist Jenna Menard voegt toe: 'Het is mijn doel mensen te laten begrijpen dat ze een transformatie kunnen ondergaan door kleur en make-up.

**De geruchten  
rond parabenen  
moet je niet  
zomaar geloven.  
In groene thee  
zitten ook  
parabenen,  
door de plant  
aangemaakt  
om bederf te  
voorkomen'**

Maar die moet dan wel vol ingrediënten zitten die goed zijn voor de huid en direct effect geven.'

### Fruitsalade versus sigaret

Patrick Kemperman is dermatoloog bij het Waterland Ziekenhuis in Purmerend en de Rembrandtkliniek in Leiden. Een gezonde huid is zijn dagelijkse zorg, want hij ziet veel mensen met huidkanker, doordat het aantal gevallen omhoog schiet - als gevolg van het zongedrag, maar ook doordat we simpelweg ouder worden en statistisch meer kans maken huidkanker op te lopen.

'Je hoeft niet met ieder vlekje naar de dermatoloog, maar laat naar plekjes die veranderen altijd even de huisarts kijken. Wat veroudering betreft: iemand kan nog zo veel geld uitgeven aan cosmetica, dat heeft weinig zin als ze het zonnen niet matigt en niet stopt met roken. Een simpele ongeparfumeerde crème met een SPF is de beste investering,' zegt Kemperman. 'Koop van het geld dat je overhoudt groenten en fruit, daar zitten antioxidanten als vitamine A, E en C volop in.'

Ook yoga-, voedings- en gezondheids-expert Kyrin Hall gelooft in voeding voor een mooie huid. Zij stelde een basisplan op, waarbij het vooral zaak blijkt organen te stimuleren om hun natuurlijke rol optimaal te vervullen. 'Je stimuleert de maagsappen en leverfunctie door bittere producten te eten, zoals venkel, selderij en radijs. Met datzelfde doel kun je voor maaltijden een theelepel appelazijn of citroen in een glas warm water drinken, waardoor de galblaas meer gal aanmaakt en vetten makkelijker afbreken. Ananas en papaya bevatten dan weer enzymen die de eiwitten in de voeding helpen af te breken en magere yoghurt vult de gezonde darmbacteriën aan.' Het hoeft heus geen duur mini-yoghurtbekertje of yoghurt drankje te zijn, zo blijkt: gewone magere yoghurt doet zijn werk uitstekend. 'Mag ik nog zeggen dat je minder suiker moet eten om ontstekingsreacties van de huid tegen te gaan en dat veel water drinken nooit kwaad kan?' Uiteraard, als het zo simpel is. (KVE) —