

'Wie te veel zeep gebruikt, gaat stinken'

Wat wij onze huid elke dag aandoen, grenst aan het misdadige.

Dat schrijft de Duitse dermatologe Yael Adler in haar boek 'De Huid'. Daarin neemt ze ons mee op een onderhoudende en bij momenten wansmakelijke studiereis langs mee-etters, rimpels en schimmels. Ze adviseert om de huid vooral met rust te laten.

Als je per se elke dag een douche wil nemen kan dat, maar was je dan alleen met water.

Yael Adler
DOOR JOOS MEESTERS

We skypen met Yael Adler, een graag geziene gast in Duitse radio- en televisieprogramma's, tussen de afspraken met patiënten in haar Berlijnse dermatologiepraktijk door. Het zijn diezelfde patiënten die haar inspiratie gaven. „De thema's die ik behandel in het boek, zijn vragen die ik elke dag tegenkom in mijn praktijk”, zegt Adler. „Hoe moet je je wassen,

welke producten gebruik je best wel of niet, wat moet je eten...? Met een boek kan ik veel meer mensen bereiken dan in mijn praktijk.”

Wat zijn de grootste misverstanden over de huid?

Yael Adler: „Mensen denken dat ze de huid moeten helpen, veel meer dan nodig. Ze geloven dat ze met een zalfje veroudering kunnen tegenhouden of van rimpels verlost raken. Maar dat is onmogelijk. De huid is erg complex en veroudering gebeurt onder invloed van veel verschillende factoren. Dat proces kun je niet tegengaan door een enkel stofje te smeren. Bovendien zouden die antiverouderingsstoffen moeten doordringen tot de lederhuid, waar de elastinevezels zitten. Maar

zo diep raken ze niet. Het enige effect dat je zal ervaren, is wat meer vocht in de huid, maar dat duurt ook maar een paar uur. Net zoals veel water drinken ook maar een kortetermijneffect heeft op de huid.”

De cosmetica-industrie juicht uw boek wellicht niet toe?

„Dat zou kunnen, maar ik heb nog geen klachten gehad. Weet je, als we onze huid gewoon haar gang lieten gaan, dan zouden we al die producten niet nodig hebben. 's Nachts produceren we bijvoorbeeld talg, onze natuurlijke huidcrème. Maar wat doen we 's morgens? We zepen of scrubben die vetten weg waardoor onze huid gespannen en droog aanvoelt en we een crème moeten aanbrengen. Maar die is nooit even



goed als onze eigen talg en bevat allergenen die mogelijk nieuwe huidproblemen veroorzaken, waarvoor we weer andere producten nodig hebben. Het is een vicieuze cirkel. Mijn advies: laat je huid met rust. Als jij een van de uitzonderingen bent die atopisch eczeem heeft, kun je nog met een crème aan de slag gaan op de plaatsen die dat nodig hebben."

U bent zelfs geen fan van zeep en shampoo. Wat is er mis met een beetje hygiëne?

"Ik zie vaak patiënten met een uitgedroogde of jeukende huid omdat ze te veel zeep gebruiken. Jeuk tussen de bilnaad is bijvoorbeeld een veelvoorkomend probleem. We vinden het een vuile plek die we dus intens wassen met veel zeep. Maar zeepresten hopen zich makkelijk op in de minuscule plooitjes van de buitenste sluitspier. Al snel ontstaat anaal eczeem dat jeuk veroorzaakt. Waarna we nog intensiever gaan wassen. Veel huidziektes werken we zelf in de hand."

Hoe moeten we ons dan dan wel wassen?

"Onze evolutie gaat heel traag: onze huid denkt dat we nog in het paleolithicum leven. Als je een meertje tegenkwam, dook je in het water en dat was alles. Als je per se elke dag een douche wil nemen kan dat, maar was je dan alleen met water. En als je toch geen holbewoner wil zijn, gebruik dan zure reinigingsmiddelen zonder geur- en kleurstoffen in plaats van zeep voor de zwetende plekken. Met zeep verhoog je immers de pH-waarde van je huid naar alkalisch en het lichaam heeft zes uur nodig om dat te herstellen. Tijdens die zes uur hebben bacteriën, schimmels en virussen vrij spel. Ze kunnen ziektes zoals wratten of eczeem veroorzaken maar ook je lichaamsgeur veranderen. Wie te veel zeep gebruikt, gaat daardoor stinken."

We proberen angstvallig om onze lichaamsgeur te verdoezelen, terwijl die een belangrijke functie heeft, schrijft u.

"We zeggen niet voor niets: Ik kan hem niet ruiken als we iemand niet kunnen uitstaan. Die biochemische signalen zijn belangrijk in onze non-verbale communicatie. Als ik op zoek ben naar een partner, kan ik op basis van zijn geur onbewust orde-

len of onze immuunsystemen goed bij elkaar passen, met het oog op nageslacht. Maar met zeep, parfum, waspoeder, aftershave en meer van die middelen camoufleren we onze echte geur. En het gaat nog verder. Als vrouwen de pil gebruiken, veranderen ze hun lichaamsgeur. Het risico bestaat staat dus dat twee partners verliefd worden, maar elkaar niet meer kunnen luchten, zodra de vrouw stopt met de pil."

Ook voeding is belangrijk. U schrijft dat tomatenpuree eten beter is voor je huid dan welke crème ook.

"Precies. Mensen denken dat ze de huid kunnen beïnvloeden door zalftjes te smeren. Dat is zo, maar niet zoveel als door gezond te eten of je levensstijl aan te passen. De huid wordt immers gevoed van binnenuit. Tomaten zijn rijk aan lycopene, wat kanker bestrijdt en je jong houdt. En het is nog goedkoop ook (lacht). In plaats van de zonnebank kan ik ook een glas wortelsap per dag aanbevelen met een druppeltje olie. Je krijgt dan een lichte geeloranje huidskleur. Uit studies blijkt dat die kleur erg aantrekkelijk is voor het andere geslacht, meer nog dan een zonnebankbruine kleur. Blijkbaar maakt de natuur dat we de gezonde optie aantrekkelijk vinden."

U bent geen fan van de zonnebank?

"Zonnebanken zijn het ergste wat je je huid kunt aandoen vanwege de hoge concentratie uv-A-straling - veel hoger dan in zonnestralen - die heel diep in onze huid dringt, de elastische vezels vernietigt en het immuunsysteem onderdrukt. De mogelijkheden van de lichaams-eigen kankerbestrijding worden belemmerd, waardoor huidkanker vrij spel heeft. Ik zie het als opzettelijk toebrengen van lichamelijk letsel, onbegrijpelijk dat het bestaat. Ik heb trouwens ook grote problemen met tatoeages. Het probleem is dat tattoo-inkt niet wetenschappelijk wordt getest. Je weet dus nooit wat er in je huid wordt geïnjecteerd. Er zitten soms zelfs zware metalen in. Het lichaam kan die pigmenten niet afbreken, dus blijven ze als tikkende tijdbommetjes aanwezig in de lymfeklieren en andere organen."

We moeten ons beschermen tegen

de zon, maar tegelijk is het een belangrijke bron van vitamine D. Hoe valt dat te rijmen?

"Het is interessant om oudere mensen naakt te zien. In hun gezicht zie je bruine plekkjes, rimpels, doorzakende huid, allemaal tekenen van veroudering door zonlicht. Maar hun achterste, dat doorgaans nooit de zon ziet, heeft nog een perfect blanke huid zonder rimpels. Anderzijds zien we ook dat vrouwen met een boerka vaak vitamine D-tekorten en osteoporose (botontkalking, red.) ontwikkelen door een gebrek aan zonlicht. Daarom is een compromis geboden: beperk de tijd in de zon, zeker voor je gezicht, en smeer voldoende zonnecrème, want die is geen belemmering voor de aanmaak van vitamine D. En met voldoende bedoel ik niet een likje op de neus, maar per beurt twee volle jeneverglasjes voor een volwassene. Als je helemaal uit de zon blijft, kun je dat compenseren met de inname van vitamine D-supplementen."

U pleit ervoor om onze huid met rust te laten, maar tegelijk promoot u antiverouderingsbehandelingen op uw website. Is dat niet tegenstrijdig?

"Dingen als botox bestaan nu eenmaal en dat ga ik in mijn eentje niet veranderen. Het is trouwens een stof die al na enkele dagen uit het lichaam verdwijnt. Ik ben geen felle tegenstander, maar ik adviseer mensen om een evenwicht te vinden: niets lekker dan een gezicht zo strak als een masker. Wat me meer stoort, is onze obsessie om er altijd jong en gefotoshopt uit te zien. Zo denken veel vrouwen dat cellulitis leuk is omdat ze zichzelf vergelijken met al die gefotoshopte konten in tijdschriften. Terwijl die sinaasappelhuid een goede reden heeft, namelijk tijdens een zwangerschap snel reservevet kunnen opslaan voor de baby. Trouwens, ik heb nog nooit een man ontmoet die zei: Ik moet je niet, want je hebt cellulitis. Integendeel, ze vinden het net leuk als het wat wiebelt tijdens de seks."

Yael Adler lacht.

De Huid, Yael Adler, uitgeverij Luitingh-Sijthoff, 18,99 euro

Zonnebanken zijn het ergste wat je je huid kunt aandoen. Ik zie

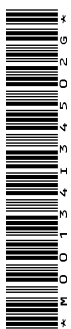


**het als het opzettelijk
toebrengen van
lichamelijk letsel.**

Yael Adler



Yael Adler





Flink wazepen, zoals we het allemaal hebben geleerd,
is nu niet meer vanzelfsprekend. FOTO THINKSTOCK

