

ONZE HUID 5 MYTHES DOORPRIKT



WIST JE DAT
EEN VOLWASSEN
PERSOON MAAR
LIEFST 2 M² HUID
HEEFT?

Het grootste orgaan van ons lichaam is de huid. Ze beschermt ons tegen schadelijke invloeden van buitenaf. Ze verdient dus een goede verzorging. En daar hoef je niet veel voor te doen. Onze huid weet zichzelf prima te onderhouden. Huidspecialiste Yael Adler geeft antwoord op 5 vragen over onze huid.

1 WAAROM WAS JE JE BETER ZONDER OF MET WEINIG ZEEP?

Veel mensen douchen dagelijks, sommigen zelfs meerdere keren per dag. We gebruiken veel zeep en na het afdrogen smeren we onze huid in met bodylotion. Yael: “Zo halen we in feite de natuurlijke bescherming van onze huid weg. En brengen we onze huid in contact met geur- en kleurstoffen en bewaarmiddelen. Het duurt minstens 8 uur tot onze huid haar **natuurlijke balans** hersteld heeft. In die tijd stellen we onszelf bloot aan bacteriën en virussen. Ideaal om een allergie op te lopen.”

DOUCHETIPS VAN Yael

Yael: “Als je elke dag wil douchen, gebruik dan enkel **water**. Voor het wassen van je oksels, je voeten, je bips en de binnenkant van je dijen kan je een synthetisch **detergent** gebruiken. Je vindt het in de winkel of apotheek onder ‘zeep zonder zeep’. Detergent heeft een neutrale pH-waarde en bevat geen kleurstof, parfum of andere additieven. Spoel in elk geval goed na met water. Want achterblijvende zeepresten in huidplooien, kunnen leiden tot jeuk, eczeem of schimmel. Met onfrisse geurtjes tot gevolg. Je intieme delen, namelijk de vagina of onder de voorhuid, was je enkel met water om het slijmvlies niet te beschadigen en de beschermende bacterieflora niet te verstoren.”

2 WAAROM SMEER JE BETER GEEN OLIE OP JE HUID?

Smeer je je huid of die van je kindjes graag in met olie? Daar is dermatologe Yael geen voorstander van. “Pure olie is een agressief reinigingsmiddel. Olie bindt zich met de vetten van onze huidbeschermingslaag en spoelt ze uit. Het is een veel **beter idee om olie te eten**. Zo krijg je huidverzorging van binnenin. Giet dus een royale scheut olijf-, walnoot- of andere olie op je slaatje en pasta.” Lees er meer over op pagina 6 en 7.



Dermatologe Yael Adler
schreef het boek 'De huid'

3 WAT IS HET NUT VAN GEZICHTSCRÈMES?

Volgens Yael zijn (dure) gezichtscrèmes niet nodig. “Mijn gezicht was ik met water en dep ik af met een handdoek. Antirimpelcrèmes hydrateren enkel de bovenste huidlaag gedurende een paar uur. Crèmes met vitamine A, E of C hebben slechts een **klein effect**. Je kan deze vitamines beter via voeding innemen.”

SMEERTIPS

Yael: “De T-zone van voorhoofd, neus en kin is meestal vet genoeg. Op mijn wangen smeer ik wat crème zoals 100% bio Shea butter of Karitéboter. Shea butter beschermt en herstelt de huid. Een andere goede crème is de zogenaamde DMS-crème. De **Derma Membraan Structuur** bootst de structuur van de huid na. Ze bevat geen bewaarmiddelen, parfum, minerale oliën en kleurstoffen. De crème herstelt de natuurlijke barrière van de huid en minimaliseert vochtverlies. DMS-crème is geschikt voor iedereen met een droge of gevoelige huid, ook voor baby- en kinderhuidjes.”

4 WAAROM DRAAG JE BEST SLIPPERS IN HET ZWEMBAD OF DE SAUNA?

“1 op 3 mensen heeft voetschimmel en bij elke stap komen zo'n 50 besmettelijke deeltjes los. Warmte en vocht verzwakken de huidbarrière van voeten. Zonder slippers loop je dus bijna zeker een **voetschimmel** op. Draag dus best slippers in openbare sauna's en zwembaden. Dat geldt ook voor douches in de sporthal. Droog je voeten altijd goed af, ook tussen de tenen. Nog een tip: je sokken was je best op 60 of 90 °C. Was je ze op 40 °C, dan vormt het waswater de ideale kweekvijver voor voetschimmel.”

WIN

HET BOEK 'DE HUID'
van Yael Adler, uitgegeven
bij Luitingh-Sijthoff.



Ga voor 30 juni naar www.oz.be/wedstrijden
en maak kans op 1 van de 5 exemplaren.

5 WAT IS DE BESTE REMEDIE TEGEN RIMPES?

“Sporten is een uitstekend middel tegen rimpels. Samen met voldoende slapen, gezonde voeding en veel water drinken. Een echte weldaad voor je huid is **lycopeen**. Deze stof zit o.a. in gekookte tomaten. En dus ook in tomatensaus en blikjes tomatenpuree. Tomatensap met een scheutje olie erin is een topdrankje voor de huid.”

ZOENEN EN KNUFFELLEN

Wil je soepele en zachte lippen? **Zoenen** is een geweldige manier om elkaars lippen in te vetten. Op de huid vlakbij je lippen zit natuurlijke talg. Door te zoenen verdeel je die talg over de rest van de lippen en verbeter je de doorbloeding. Een andere antirimpelremedie is **knuffelen**. Als je elkaar aanraakt, piekt het knuffelhormoon oxytocine. Je stresspeil zakt, je houdt meer vocht vast, je huid krijgt een mooie glow.

GESPOT IN DE OZ SHOP

OZ KLANTEN
KRIJGEN
10% KORTING!

HUIDVRIENDELIJK GAMMA EUCERIN PRODUCTEN

Douchegel, shampoo, hand- en voetscrème, dag- en nachtcrème en meer. Voor de dagelijkse verzorging van droge, jeukende en gevoelige huid.



SHOP 24/7 ONLINE OP SHOP.OZ.BE
Of kom langs in de OZ Shops. Ga naar
www.oz.be/shop voor de adressen.