

Party-Pukkels

HELP!! Verschijnen er tijdens de feestdagen ineens de jaarlijkse party-pukkels in je gezicht en decolleté?
Niet geheel onverwacht als je het ons vraagt. Voeding en huid staan direct met elkaar in verbinding!

Microbioom

Onze huid bestaat uit verschillende lagen, waarvan de buitenste laag is gevuld met een grote verscheidenheid aan micro-organismen; ons microbiom. Deze mix aan, voornamelijk, bacteriën, heeft de functie ons te beschermen tegen invloeden van buitenaf. Als de samenstelling van deze micro-organismen uit balans is hebben we een grotere kans ontstekingen en irritaties te ontwikkelen. Bij ontstekingsziektes zoals acne of eczeem zien we een verstoorde balans van ons microbiom. Niet alleen onze huid, maar ook onze darmen bevatten een unieke mix aan micro-organismen, zoals bacteriën, virussen, gisten en schimmels.



Onze huid, darmen en ons immuunsysteem staan direct met elkaar in verbinding. Als onze darmflora uit balans is, is dit vaak direct te zien aan onze huid. De flora van deze organen is verschillend, maar communiceert wel direct met elkaar. De samenstelling van onze darmflora is te beïnvloeden door onze voeding. Zo is bekend dat door het eten van veel suikers en het nuttigen van alcohol onze darmflora uit balans kan raken. Dit is niet alleen merkbaar aan onze darmen, maar ook aan onze huid. Bepaalde

nutriënten welke cruciaal zijn voor bepaalde huidfuncties kunnen minder goed opgenomen worden, waardoor de conditie van de huid achteruit gaat. Sommige mensen krijgen last van een glimmende vette huid omdat de huid meer talg gaat produceren. Ook zou je juist last van een droge huid kunnen krijgen. De pH van onze huid kan veranderen waarbij bepaalde micro-organismen juist wel of niet goed kunnen overleven. Het huideigen beschermingsmechanisme verliest zijn functie en raakt uit balans. Slechte bacteriën krijgen de overhand en de goede verdwijnen naar de achtergrond.

Antioxidanten

Door ons voedingspatroon kunnen we ons immuunsysteem beïnvloeden. Als we voldoende antioxidanten binnen krijgen en ons lichaam niet onnodig belasten met stoffen die vrije radicalen in ons lichaam veroorzaken, zoals alcohol en tabak, kunnen we de gezondheid van onze huid en darmen positief beïnvloeden. Dit heeft direct effect op ons hele immuunsysteem. Antioxidanten zijn in staat vrije radicalen te neutraliseren.



Vrije radicalen ontstaan als restproduct van allerlei processen in ons lichaam, denk aan celdeling en stofwisselingsprocessen. Deze vrije radicalen ontstaan ook door

invloeden van buitenaf zoals roken, zonlicht, stress en voeding. Hoe meer vrije radicalen in ons lichaam, hoe meer kans we hebben op ziektes. Zaak dus om ons lichaam te voorzien van voldoende antioxidanten.

‘Voedt je huid, zowel van buitenaf als van binnen uit’



Via de voeding gebeurt dit in de vorm van vitamines. Gevarieerd eten is de basis om voldoende, verschillende, vitamines binnen te krijgen. Ook cosmetica voorzien we van vitamines die als antioxidant in en op de huid vrije radicalen kunnen neutraliseren. Een veelvoorkomende antioxidant in cosmetica is Tocopheryl acetate (vitamine E). De meest bekende en krachtigste antioxidant in voeding is Vitamine C.

De ‘party-pukkels’ zijn dus wel degelijk te verklaren en kunnen voorkomen worden door, naast het gebruik van de juiste cosmetica, ook te letten op onze voeding.