

De beste huidverzorging maak je zelf

Cosmetische producten zitten vaak boordevol ingrediënten die in nauwelijks leesbare letters op de verpakking staan. Wat smeren we met 'verzorgende' bedoelingen op ons lichaam, welk effect heeft dit en zijn er alternatieven?

TEKST CHRISTINE STEENKS BEELD GETTY IMAGES

Sinaasappelhaver scrub

INGREDIËNTEN

- 2 el fijngemalen havermeel
- 1 el gemalen sinaasappelschil (biologisch)

BEREIDING

Meng de twee ingrediënten en bewaar dat in een afgesloten kommetje of pot. Bij gebruik langzaam in de (gezichts) huid wrijven en met water afspoelen.

- > Een verkwickende scrub waarmee je dode huidcellen verwijdert en de doorbloeding stimuleert.

Polyethyleen, oxybenzone, parabenen, siliconen en sulfaten: het is maar een kleine greep uit de lijst van toevoegingen in verzorgingsproducten. Wie zich erin verdiept, bekruipt spontaan de behoefte zich alleen nog met

water te willen wassen, al zijn zelfs daarin microplastics aangetroffen. Chemische toevoegingen in verzorgingsproducten zijn een bron van zorg.

Terecht klinkt het devies 'Hoe korter het lijstje met ingrediënten, hoe beter!'

En overweeg vooral de alternatieven. Want die zijn er volop. MMV-kruidenskundige Marry Foelkel, naar eigen zeggen tot op hoge leeftijd 'rimpelloos', deelt graag haar kennis over de producten die zij gebruikt. "Vooral olie. Overdag amandel- en 's nachts Johannesolie met goudsbloem. Dat is een voedend en geneeskrachtig alternatief."

Weinig onderzoek

Ingrediënten als parabenen, polyethyleen en siliconen vallen in de categorie 'microplastics', of -wanneer de hoeveelheid nóg kleiner is - 'nanodeeltjes'. Ze worden aan producten toegevoegd om de samenstelling of houdbaarheid te verbeteren of als hulpmiddel voor andere stoffen. Naar de effecten

Geurige handcrème

INGREDIËNTEN

- 9 el amandelolie of zelfgemaakte kruidenolie
- 3 el witte bijenwas
- 4 el glycerine
- 10 à 15 druppels etherische olie, bijv. lavendelolie

BEREIDING

- 1 Verwarm de bijenwas samen met de amandelolie au bain-marie tot de bijenwas is opgelost.
- 2 Voeg, al roerend, lepel voor lepel de glycerine toe.
- 3 Haal het mengsel uit de pan met heet water en voeg de etherische olie toe.
- 4 Laat het mengsel afkoelen. Als de buitenste rand begint te stollen, roer je met een spatel net zo lang tot een homogene crème ontstaat.
- 5 Doe de crème in een goed afsluitbaar potje.

ervan op de gezondheid is, ook internationaal, weinig onderzoek gedaan. Vorig jaar kwam daar verandering in. Onder leiding van ZonMw, de Nederlandse organisatie die gezondheidsonderzoek en zorginnovatie stimuleert, startten vijftien onderzoeken naar de invloed van micro- en nanodeeltjes op de mens. Heather Leslie, werkzaam op de afdeling Milieu en Gezondheid van de VU Amsterdam is een van de onderzoekers. Het is nog te vroeg om conclusies te trekken, maar zolang de veiligheid van plasticdeeltjes niet is vastgesteld, zegt zij (in Het Parool, 28 september 2019): 'Hoe minder we eraan worden blootgesteld, hoe beter. Bij een onderzoek naar een gezichtscrème keek ik door de microscoop en zag een zee aan plasticdeeltjes. Ik dacht: wow, als mensen eens wisten wat ze op hun huid smeren. (...) Deze plasticdeeltjes gaan in je rimpels zitten en weerkaatsen het licht, waardoor er geen schaduw valt. Wie weet dat nou?!'

Alternatief: zelf maken

De invloed van plasticdeeltjes mag dan

nog onduidelijk zijn, over de effecten van veel andere stoffen in cosmetica is inmiddels wel meer bekend. Drijfgassen in deodorant en haarlak, oplosmiddelen in aftershave, parfum en nagellak: ze belasten het milieu en kunnen alleen al daarom beter vermeden worden. Bovendien kun je sommige van deze producten vrij eenvoudig zelf maken, zoals deodorant. "Vul een lege deo-roller met voor consumptie geschikt rozenwater en een theelepel bicarbonaat en je hebt de lekkerste deo ooit", aldus Marry Foelkel.

'Blijven roeren, dat is zó belangrijk! Net zoals wanneer je mayonaise maakt'

Tijdens workshops leert zij cursisten zelf hun verzorgingsproducten te maken. Crèmes, lippenbalsem, tandpasta, reinigingsmelk of scrub: Foelkel maakt het met de natuur. De ingrediënten? Ze beperkt zich tot kruiden, vitamines, vetten en olie. "Vetten voeden, etherische olie geurt vooral." Belangrijk is wel om vetten en water niet zomaar te mengen. "Dan wordt de crème ranzig. Ik bewaar shea butter of biologisch kokosvet, gemengd met kruidenolie het emulgerende vet, in de koelkast en haal er naar behoefte een beetje (10 gram) uit. Daar voeg ik heel geleidelijk 10 cc (rozen)



Marry Foelkel beheert een kruidentuin in Beekbergen.

water aan toe. Blijven roeren, dat is zó belangrijk! Net zoals je dat doet wanneer je mayonaise maakt. Zonder conserveermiddelen is deze crème een paar maanden houdbaar. Ik voeg als conserveringsmiddel ook wel een uitgeknepen capsule vitamine E toe en voeg soms een mespuntje vitamine C poeder toe voor de Ph-waarde van de huid."

Less is more

Terug naar de schappen van de drogist waar in doorsnee verzorgingsproducten sulfaten (sls/sles) rijkelijk aanwezig zijn. Deze schuimmiddelen verstoren de zuurgraad (Ph-waarde) van de zuurmantel, een vetlaagje van oude huidcellen, zweet en talg dat beschermt tegen infecties, irritaties en uitdroging. De zuurmantel van je huid zorgt voor evenwicht tussen zuren en basen. Hoe hoger de zuurgraad, hoe vatbaarder deze is voor infecties. De zuurgraad van de huid ligt rond de 5,5. Water heeft een Ph-waarde van 8 en bij reguliere douchegel ligt die nog hoger. Bij veel en lang douchen droogt de huid uit en



Toffe tandpasta

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 tl bicarbonaat
- max. 1 druppel etherische olie van munt

BEREIDING

Meng de ingrediënten door elkaar en doe het geheel in een potje of tube.

- > Een 100 procent natuurlijke tandpasta voor m/v die zuren neutraliseert en het gebit reinigt.

Ongeparfumeerde vochtinbrengende crème

INGREDIËNTEN

- 30 ml carnaubawas
- 15 ml witte bijenwas
- 120 ml amandelolie

BEREIDING

- 1 Smelt au bain-marie al roerend de was en olie.
 - 2 Haal het van de warmtebron en giet alles in een potje om op te stijven.
- > Deze eenvoudige crème is ideaal om aan te brengen voordat u de buitenlucht ingaat en geschikt voor mannen en vrouwen.

» verschuift de balans tussen goede en slechte huidbacteriën naar de verkeerde kant.

Monique Lindeboom richtte als beauty-journalist in 2009 het online nieuwsplatform BeautyJornaal op. Behalve Lindebooms eigen visie brengen artsen, wetenschappers en andere deskundigen hier vanuit hun specialisme nieuwe kennis naar voren. Zij delen onderzoeksresultaten, beantwoorden lezersvragen en ontwikkelen zelf verzorgingsproducten. Volgens Lindeboom geldt voor de ingrediëntenlijst van verzorgingsproducten: less is more. "Kies producten met maximaal vijf ingrediënten, want in principe kan de huid prima zichzelf bedruipen."

Stoorzenders hormoonhuishouding

"Behalve sulfaten kun je ook parabenen beter vermijden", vindt Lindeboom. "Er bestaan sterke vermoedens dat ze de werking van oestrogenen imiteren en

daardoor de hormoonhuishouding in het lichaam verstoren. Ook oxybenzone, een zonnefilter in zonnebrandcrème, bevat hormoon verstorende stoffen. Via de huid – die meer doorlaat dan je denkt – komen die in de bloedbaan terecht. Al wordt de hoeveelheid 'verwaarloosbaar' genoemd, de gevolgen van een opeenstapeling ervan in het lichaam zijn nog onbekend. Ik vind het zorgelijk dat het aantal patiënten met een hormoongevoelige kanker stijgt. Dat geeft te denken."

'In principe kan de huid prima zichzelf bedruipen'

Er zijn zonnebrandcrèmes met natuurlijke mineralen – titanium en zink – als zonnefilter. Die verstoren niet de hormoonhuishouding, maar ook naar eventueel nadelige gezondheidseffecten van titaniumdioxide wordt wetenschappelijk onderzoek gedaan¹. De poeder-vormige witte kleurstof wordt veel gebruikt in tandpasta, crèmes en voedingsmiddelen. In lever en milt van mensen zijn titaniumdioxide-deeltjes aangetroffen. Marry Foelkel maakt voor haar zonnebrandcrème (zie de pagina hiernaast)



Journalist Monique Lindeboom
is gespecialiseerd in cosmetica.

gebruik van de natuurlijke eigenschappen van weegbree. Dit kruid is rijk aan melanine, een stof die UV-straling filtert. Ook UV-werende kleding is een veilige en effectieve manier om je huid te beschermen tegen de zon. Lindeboom wijst erop dat sommige plantaardige middelen eveneens hormoonverstorend kunnen werken. "Van aloë vera en soja is bekend dat ze rijk zijn aan fyto-oestrogenen. Vrouwen met hormoongevoelige borstkanker moeten daar voorzichtig mee zijn."

Kwetsbare huid

Al heeft de huid in principe niet veel nodig, er zijn omstandigheden waarin extra zorg wel noodzakelijk is. Tijdens reguliere kankerbehandelingen bijvoorbeeld. Die doen een forse aanslag op de huid. Bestralingen verbranden de huid, chemokuren tasten de huidbarrière aan. Er ontstaat een bijzonder kwetsbare en gevoelige huid met klachten als jeuk,

Antivirale lippenbalsem

INGREDIËNTEN voor 3 à 4 stiften

- 1 afgestreken el bijenwas (smeltpunt 7 graden Celsius)
- 1 (volle) el kokosolie (smeltpunt 20 graden Celsius)
- 2 druppels tea tree olie
- 8 druppels propolis tinctuur
- 3 druppels melisseolie
- optioneel: 2 druppels lavendelolie

BEREIDING

- 1 Smelt de was au bain-marie.
 - 2 Voeg de kokosolie toe en daarna de etherische oliën.
 - 3 Meng alles goed door elkaar.
 - 4 Haal het uit het hete water en laat afkoelen.
 - 5 Vul er een lippenbalsemstift mee.
- > Deze lippenbalsem werkt helend bij het herpesvirus, zoals koortslip, waterpokken, pfeiffer en gordelroos.

Zonnebrandcrème zonder zoi

INGREDIËNTEN

- 100 ml kokosolie
- 5 blaadjes weegbree

BEREIDING

- 1 Kneus de weegbreeblaadjes en laat ze op een warmhoudplaatje een half uurtje trekken in 100 ml verwarmde kokosolie. Zorg dat het

nooit warmer dan 40 graden Celsius wordt.

- 2 Zeef het en bewaar het in een glazen potje.

> Smeer deze crème voor, tijdens en/of na het zonnen op de huid. Weegbree is rijk aan melanine, een stof die UV-straling filtert.

allergie en eczeem. "Invetten", adviseert Lindeboom. "Eenvoudige vetten - vaseline of een vette zalf van het Deense merk Urtekram - helpen de huid bij het herstel." Ook Foelkel pleit voor invetten. "Ik werk graag met biologisch volvet, dat is héél vet. Verdund met 25 procent water heet dit lanoline. Verder hamer ik op het belang van goudsbloem. Een niet-bewezen anti-kankermiddel dat bijdraagt aan het herstel van de huid." Lindeboom wijst ook op het belang van voldoende vitamine C en D en mineralen als calcium en magnesium.

Behalve de zuivere oliën die Foelkel gebruikt, zijn verzorgingsproducten voor de gevoelige huid de minst belastende. Lindeboom: "Die hebben een milde samenstelling zonder alcohol en overbodige geur-, conserveer- en schuimstoffen. Niacinamide (vitamine B3) is een interessante stof waar veel onderzoek naar wordt gedaan. Veelbelovend is ook de ontwikkeling van huidverzorgingsproducten met prebiotische stoffen die de huid voeden." BDIH en Ecocert zijn keurmerken voor producten met natuurlijke ingrediënten.

Invloed voeding

Marry Foelkel: "Astma, eczeem, bronchitis en huidklachten beginnen in de darmen, dat is wetenschappelijk aangetoond. Pak klachten daarom van binnenuit aan, bijvoorbeeld met het Moermandieet."

Dat voeding en een gezonde leefstijl invloed hebben op je uiterlijk staat ook voor Lindeboom buiten discussie. Zo leidt te veel stress tot haaruitval. Iets wat zich drie maanden later pas manifesteert. Ook over de connectie tussen huid en darmen is steeds meer bekend. "Onze dermatologen zien in hun vakgebied toenemende aandacht voor de invloed van darmbacteriën op de huid. Het staat vast dat voeding onder andere invloed heeft op de ontwikkeling van acné, eczeem, psoriasis en rosacea. Bepaalde eetgewoonten veroorzaken een disbalans in je darmhuishouding wat het immuunsysteem negatief beïnvloed. Dat heeft gevolgen voor huid en darmen."

Lees ook *Marry's Kruidentuin* op pagina 22 die dit keer in het teken staat van *cosmetica*.

¹RIVM-publicatie 02-11-2018 'Titaniumdioxide nanodeeltjes in lever en milt van de mens'.

(H)eerlijke eczeemzalf

INGREDIËNTEN

- 2 el (20 gram) bloemhoofdjes van het 3-kleurig viooltje
- 1 el goudsbloem
- 2 el gedroogde kamille
- 2,5 dl gekookt water
- 1 tl bijenwas
- 2 el amandelolie
- mespuntje vitamine C poeder
- 1 tl glycerine
- 2 tl emulgerende was (walschot, verkrijgbaar in natuurapotheek)

BEREIDING

- 1 Doe de viooltjes, goudsbloem en kamille in een pannetje water en zet dit tien minuten op een laag pitje (max. 50 graden Celsius).
- 2 Zeef het aftreksel.
- 3 Vul een pan met bijenwas, amandelolie, vitamine C, glycerine en emulgerende was.
- 4 Smelt dit mengsel au bain-marie en voeg hierna het kruidenaftreksel al roerend toe.
- 5 Meng net zo lang tot de samenstelling van de crème op die van mayonaise lijkt.
- 6 Doe het in gesteriliseerde donkere (lieft blauwe) glazen potjes en sluit ze af met een deksel.
- 7 's Morgens en 's avonds op de eczeemplekken aanbrengen. De crème is ongeveer zes maanden houdbaar.

> De kruiden in deze crème zijn ontstekingsremmend, zuiverend en kalmerend en zijn om die reden zeer goed inzetbaar bij eczeem.