

# Huid vergeten?



Monica van Ee, directeur hannah

## VOOR VEEL MENSEN IS DE HUID IETS VANZELFSPREKENDS.

Toch wordt vergeten dat het ons grootste orgaan is en ook één van de belangrijkste. Net zo belangrijk als bijvoorbeeld de lever of de longen. De huid is uniek en nog vrijwel onvervangbaar. We hebben er maar één van en daar moeten we zuinig op zijn!

In de praktijk zien we mensen die hun huid verwaarlozen. Ze komen pas in actie als er problemen komen zoals infecties, aandoeningen of sterke rimpelvorming.

In deze situatie is het noodzakelijk eerst de schade op te nemen en de achterstand te herstellen alvorens de huid er weer gezond uitziet. Zo'n 'verbouwing' duurt altijd lang en is nooit leuk. Vaak resulteert dit uiteindelijk in een bezoek aan een cosmetisch arts. Hier is niets tegen maar wat de arts ook met de vorm en vuling van je gezicht doet, je huid straalt of straalt niet. Het is voordeliger – en zelfs in combinatie met cosmetische ingrepen zal het lijden tot veel mooiere resultaten – als je tijdig met een goede verzorging van de huid begint.

Vergeet ook niet: we ademen niet alleen via de longen, maar ook via de huid krijgen we zuurstof binnen die door het bloed verder door het lichaam wordt vervoerd. Als vitamine-leverancier wordt via de huid en door zonlicht (UV) vitamine D aangemaakt. De huid reguleert de aanmaak van melatonine, waardoor het dag- en nachtritme wordt bepaald. Essentieel voor een gezonde nachtrust. Iedereen wil graag de afgelopen zomer vergeten maar de huid heeft deze zomer wel veel licht moeten missen. Bespreek dit met je specialist en volg bv. eens een lichttherapiekuur, je huid zal je dankbaar zijn.

Vergeet ook niet dat door een goede verzorging en een goede conditie van de huid de celwand half doorlaatbaar is: voedingsstoffen kunnen naar binnen, afvalstoffen naar buiten. De ingrediënten in de crèmes die je gebruikt, worden echt door de huid opgenomen en kunnen ook daadwerkelijk in de huid hun werk doen.

Voor de één betekent een mooie huid schoonheid en sexappeal, voor de ander meer kans op persoonlijk en zakelijk succes. Eén ding is duidelijk: iedereen wil graag een mooie, gave huid. Het is immers vaak het eerste waar je op beoordeeld wordt. De huid is je visitekaartje. Een huid die goed verzorgd wordt, glanst, ziet er gezond uit en maakt je aantrekkelijker. Terwijl een ongezonde of beschadigde huid, bijvoorbeeld door littekens, acne of eczeem, voor veel mensen nadelig is. Hoe vervelend het ook klinkt, op je huid wordt je bikkelh hard afgerekend, vergeet dus niet de huid te koesteren!

Je huid is heel belangrijk voor een gezond en blij leven. Vergeet niet tijdig een huidcoach in te schakelen en laat geregeld je huid meten en beoordelen door de professional. ✦