



## **Zaken die de cosmetica industrie ons heeft geleerd en die we zouden moeten vergeten**

De cosmetica industrie (industriële beauty) is ongeveer 100 jaar oud. Begin 1900 gingen grote bedrijven in de US en Europa de angst voor ziektekiemen gebruiken om agressieve zepen te verkopen aan honderden miljoenen consumenten. Dezelfde bedrijven breidden hun bereik snel uit door te beloven "de klok terug te draaien" voor een markt die ontvankelijk was voor de belofte "beter leven door chemie".

Een wetenschappelijke benadering is zeker geen slechte zaak. Inzicht in de huid geeft ons inzicht in de mechanismen die het verouderingsproces versnellen. Wanneer de industrie alleen een deel van de wetenschappelijke boodschap gebruikt om extreem goedkope ingrediënten te verkopen voor maximale winst ... dan heb je industriële beauty.

Industriële beauty miste het belang van het *leven* dat onze huid ondersteunt in de vorm van miljarden microben - bacteriën, virussen, schimmels en meer. Deze microben, die deel uitmaken van ons microbiom, bepalen echt hoe gezond onze huid is. Dus hoe moeten we veranderen om dit weer in orde te maken?

### **De superreiniging**

Reinigen is een van die gewoonten waarvan wij vinden dat het moet. We doen het 's ochtends en we doen het twee keer 's avonds.

### **Wat industriële beauty ons leerde**

De redenering was een paar jaar geleden logisch - verwijder gifstoffen en reinig diep om de perfecte basis te creëren voor alle actieve huidverzorgingsproducten.

### **Wat we nu weten**

Onze huid is geen lege basis – of zou dat zeker niet moeten zijn. Het is een complexe omgeving die de thuisbasis is van miljarden microben die waardevolle functies vervullen. Dit weten, zet vraagtekens bij het feit dat we dit allemaal minimaal twee keer per dag willen weghalen.

### **Wat we eraan kunnen doen**

Heel eenvoudig, stop met reinigen. Als je geen make-up of zonnebrandcrème hebt om te verwijderen, gebruik dan geen reiniger. Dat betekent dat je 's ochtends niet meer hoeft te reinigen – en als je je huid een make-up pauze hebt gegeven, is er eigenlijk ook weinig reden om 's avonds een cleanser te gebruiken. Spoelen met lauwwarm water is over het algemeen voldoende om elke ophoping van vuil te verwijderen die als niet wenselijk kan worden beschouwd.

Reinigers en heet water verwijderen talg – de door de huid zelf vervaardigde hydraterende olie van de huid. Oliën zijn duur (vanuit een metabolisch oogpunt) om te produceren, dus



we moeten echt het feit accepteren dat ons lichaam niet zoveel moeite zou doen om ons het vervolgens te laten wegwassen. Talg is de perfecte prebiotica voor het huidmicrobioom. Het is erg energierijk, maar die energie is alleen beschikbaar voor nauw mee ontwikkelde microbiële soorten die nodig zijn voor een optimale gezondheid van de huid. In feite zijn sommige vetzuren in de natuurlijke olie van onze huid giftig voor pathogene microben... Heb je talg dus lief.

### **Exfoliëren is de beste manier om de gezondheid van de huid te vernieuwen**

Er is weinig anders dat je huid frisser maakt dan een geweldige exfoliatie.

#### **Wat industriële beauty ons leerde**

Regelmatig peelen en diepe chemische peelings waren de beste manieren om het huidoppervlak te vernieuwen en fris te beginnen.

#### **Wat we nu weten**

Dit slaat nergens meer op, omdat we nu weten dat cellen slechts een eindig aantal keren kunnen delen. Regelmatige peeling versnelt de snelheid van de huidceldeling omdat het oppervlaktecellen beschadigt, waardoor ze gedwongen worden te regenereren. Het zorgt in feite voor sneller verbruik van huidcellen.

#### **Wat moeten we doen?**

Exfoliatie is niet helemaal slecht. Milde en zeker geen frequente exfoliatie helpt om koppige dode huidcellen los te maken, cellen die uit zichzelf niet goed los komen, maar vermijd chemische peelings – die kunnen huidtrauma veroorzaken en veroudering op de lange termijn versnellen.

### **Bacteriën zijn slecht voor je huid en je huidverzorgingsproducten**

Conserveringsmiddelen zorgden voor een revolutie in de huidverzorgingsindustrie, fabrikanten konden de houdbaarheid verlengen – een voordeel voor iedereen.

#### **Wat industriële beauty ons leerde**

Conserveringsmiddelen zijn noodzakelijk en levende microben in huidverzorging moeten ten koste van alles worden vermeden.

#### **Wat we nu weten**

Het is waar, niemand wil een beschimmelde hydraterende crème en conserveringsmiddelen zijn nodig, maar het feit is dat ze er zijn om microben te doden. Conserveringsmiddelen in conventionele huidverzorgingssystemen richten schade aan aan van nature voorkomende microbenpopulaties op de huid. Samen met slechte pH-gebalanceerde formuleringen kunnen conserveermiddelen veel schade toebrengen aan het microbioom van de huid.

#### **Wat moeten we doen?**

Het is mogelijk om milde, vluchtige conserveringsmiddelen toe te voegen aan huidproducten die rekening houden met het microbioom van de huid. Vind een huidverzorgingsmerk dat dit aspect belangrijk vindt en kijk of dit in alle formules wordt



toegepast. Het is ook mogelijk om producten te produceren met levende probiotica die conserveringsmiddelvrij zijn - je hoeft alleen maar slim te zijn ;).

Industriële beauty negeert vaak de 'andere' dingen die je kunt doen om een stralende huid en gezondheid in het algemeen te ondersteunen. Je kunt via een lange weg een gezonde huid krijgen zonder geld uit te geven... krijg wat zon, krijg wat natuur en denk eerst aan je microbiom – het zal je goed bekomen.

<https://www.esseskincare.nl/7-lifestyle-tips-om-je-te-helpen-je-huid-te-verwilder-en-je-algehele-gezondheid-te-verbeteren/>

Miljoenen jaren lang was ons lichaam nauw geïntegreerd met de natuurlijke wereld. De moderne levensstijl heeft ons geïsoleerd van onze natuurlijke omgeving en afstand gecreëerd tot onze waardevolle partners.