

MODULE 3

Water en de huid

Dat water belangrijk is voor je lichaam, daar is geen discussie over mogelijk. Eveneens dat water goed voor je is. Maar het effect van het drinken van water op je huid is niet zichtbaar en je moet veel water drinken wil het herleidbaar worden. Maar je huid heeft water nodig want met te weinig functioneert die niet goed. De huid kan dan niet functioneren zoals die moet en zoals die zou willen.

Hydratatie is een essentieel onderdeel van je behandeling en advies. De juiste vochtbalans is een van de hoofdpunten van een mooie huid. En dan heb ik het over het proces van water in de cellen krijgen en het er houden. Het behouden van de juiste vochtbalans in je huid is essentieel voor een mooi uitziende huid.

Is de vochthuishouding in je huid niet op orde dan kan de huid acne krijgen, vaal worden, poriën kunnen duidelijker zichtbaar worden, de huid kan gaan schilferen, opgeblazen eruit zien, minder snel genezen, sneller geïrriteerd raken, de pH-waarde kan verstoren en de huid zal sneller verouderen.

Het is dus zaak om je vochtbalans van je huid goed te houden. Van binnen en van buiten. Er is geen bewijs dat het drinken van water de geheime remedie is voor allerlei huidproblemen. Veel water drinken zal je dan wetenschappelijk niet zo gauw terug zien op de huid. Maar onze cellen zijn vol van vocht. Op de een of andere manier zal het toch daar moeten komen. Dus niet gelijk stoppen met het drinken van water. Je lijf heeft het nodig. Want water drinken heeft een positief effect op je algehele (huid)gezondheid. Water is goed voor de processen in je lichaam. Is je huid waterarm, dus uitgedroogd, dan zijn het lichaam en je andere organen dat misschien ook.

Als je sterren moet geloven zoals zangeressen, actrices en make-up artists dan kan je huid drastisch veranderen na het drinken van water. Hun mooie huid hebben ze daaraan te danken. Ze vertellen er alleen niet bij dat ze vele duizenden euro's kwijt zijn om er zo goed uit te zien op het scherm. Veel mensen nemen dat over, dat water drinken, en zetten het dan op hun website of Instagram. Zo is het net alsof hun huid ook verbeterd is na het drinken van water. En dat soms al na een week! Ik geloof dat niet.

Net zomin als reviews van één persoon die drie of meer producten per week beoordeelt. Dat kan ik niet serieus nemen. "Door deze crème ben ik van mijn acne af" Of: "Mijn huid is door deze crème helemaal hersteld" En: "Dit is de beste reiniger ooit". Terwijl ze dat van vijf andere producten ook al had gezegd. En twee weken later: "Deze crème heeft mijn acne echt verbeterd". Die acne was je toch al kwijt? Dat denk ik dan. En mensen geloven het en zeggen "Ooohh geweldig die reviews". Ben je hierin eerlijk en gebruik je een product echt zoals het hoort dan vinden mensen dat je te weinig reviews schrijft. En dan volgen ze je misschien niet meer. Want wat de werkelijkheid is, is dat de huid de tijd nodig heeft om iets met een product te doen.

Water drinken is goed voor je lijf maar je moet wel meer doen dan dat.

Er is een studie die aangeeft dat het drinken van een halve liter per dag de bloedstroom door de haarvaten in de huid verhoogt. De huid werd dertig minuten na het drinken van het water beoordeeld. En wat we niet weten is of dit door het water komt en of het de huid dan ook daadwerkelijk zal verbeteren? Wetenschap, tot nu toe, geeft aan dat je zoveel water moet drinken dat het ongezond wordt voor je het terugziet in de huidcellen en dat het niet waarneembaar is aan de buitenkant van de huid. Het blijft lastig om echt te weten wat langdurig water drinken met de huid doet.

Dus ondanks dat de wetenschap het niet heeft bevestigd, geeft onderzoek wel aan dat de huid vocht nodig heeft om gezond te blijven. Maar bovenmatig water drinken is ook niet de manier. Net zoals teveel gezond eten je ook niet gezonder maakt. Drink je heel veel water achter elkaar dan zal je lichaam het eerder uitplassen. Drink je water in kleinere hoeveelheden dan kan je lichaam het kan opnemen.

Water drinken is goed voor je lijf maar je moet wel meer doen dan dat.

Water drinken alleen is dus niet voldoende. Een mooie huid heeft meer dan dat nodig. Een mooie huid wordt ook beïnvloed door genetica, waar je leeft en de manier waarop je leeft zoals blootstelling aan de zon, alcohol, drugs, veel groente eten, roken, luchtkwaliteit, je werk, stress ect. Al deze factoren hebben natuurlijk invloed op je huid.

Dat we water nodig hebben in ons leven is een feit. Zonder dit sterven we binnen een paar dagen. En er zijn natuurlijk nog andere gezondheidsvoordelen van gehydrateerd blijven. Nu hoeft je niet per se alleen water te drinken. In eten zit ook veel water.

Terugkomend op het punt of water drinken goed voor je huid is. Tot nu toe hebben we daarvoor gebrek aan bewijs. Dus dat meer water drinken een verschil maakt voor je huid, daar is geen bewijs voor. Maar omdat er geen bewijs is dat het werkt wil niet zeggen dat het niet werkt.

Als je elke dag water drinkt is dat goed voor je gehele lichaam maar je zal het niet terug zien op de huid. Als dat alles was, zou bijna niemand een droge huid hebben. De oorzaken en oplossingen van een droge huid zijn veel complexer dan alleen drinkwater.

Water heb je nodig om je lichaamcellen zo goed mogelijk te laten functioneren. Je lichaam geeft het ook aan als je een tekort aan water hebt. Je krijgt dorst, je kan hoofdpijn krijgen, moe worden, een droge schilferige huid krijgen, geïrriteerd raken en als je huid te weinig vocht heeft kan de pH-waarde veranderen.

In je huid moet het vocht in de cellen komen. In je cellen liggen aquaporines die ervoor zorgen dat watermoleculen in en uit de cel kunnen. Werken deze aquaporines niet goed dan heeft dat effect op de waterbalans van de cel en kan de huid schilferig, rood en jeukerig worden. In de epidermis ligt het meeste water in het stratum basale en hoe hoger je in de huid komt hoe minder water er in de lagen zit. Als er zo'n 80% in het stratum basale zit dan is er in het stratum corneum nog zo'n 20-30% van over.

Water in je huid cellen is essentieel voor een goede huid. Hoe vochtarmer je huid hoe minder mooi je huid wordt en hoe sneller die verouderd. Water in je stratum corneum geeft een zachte en gladdere

huid. Het watergehalte in het bovenste deel van het stratum corneum kun je een klein beetje verhogen. Bij zowel de bovenste als het middelste deel van het stratum corneum kun je de waterhoeveelheid vanaf de buitenkant verhogen. Maar de huid is goed beschermd. Als je huid te lang wordt blootgesteld aan water, bijvoorbeeld als je uren gaat zwemmen, dan kan je de huid verstoord raken en kunnen dermatosen ontstaan. De intercellulaire lipidenlaag in het stratum corneum gaat kapot. Waardoor je een verhoogde permeabiliteit krijgt.

Je lichaam kan dorst goed aangeven en als mens moet je daar natuurlijk naar luisteren. Als je een droge mond hebt, je je een beetje onwel voelt en dorstig bent dan ben je aan het dehydrateren en kan je lichaam al 2% minder water hebben.

Te weinig water kan hoofdpijn geven, pijnlijke spieren, een hogere pH, vermoeidheid ect. Eigenlijk de dingen die we “normaal” vinden bij het ouder worden. Als je kijkt naar ouderen dan zie je vaak dat ze minder water drinken. Er is een Duits onderzoek geweest onder ouderen boven 70. Van deze groep had 77% xerosis (droge huid). Er waren twee groepen. De ene groep kreeg een reiniger en een crème met een pH van 6 en de andere groep met een pH van 4. Twee keer per dag moesten deze groepen de reiniging en crème gebruiken. Na 7 weken werd geëvalueerd. En wat bleek? De huid van de mensen uit de groep van pH 4 werd sterker en beter.

Om water in je cellen te krijgen en te behouden heb je ook andere essentiële stoffen nodig. Alleen water drinken is dus niet voldoende. Om je water in je huidcellen beter te behouden heb je dus om te beginnen een goed functionerende epidermis nodig. Dus aan de buitenkant werken om vocht vast te houden is een mogelijkheid. Vanuit binnenuit moet je ook iets doen. Bijvoorbeeld met voedingssupplementen. Vrije vetzuren, choline (goed voor de hersenfunctie) en nog vele anderen zoals de stof N-Acetyl-D-glucosamine (een belangrijke stof voor hyaluronzuur) te nemen. Deze vergroot de kwaliteit van hyaluronzuur. We maken nog weinig gebruik van de combinatie tussen voeding en huid. Maar deze combinatie zal de resultaten van je behandelingen echt kunnen verbeteren. Of nog beter laten worden dan dat ze al zijn.

Samenvattend water is belangrijk. Zorg dat het volop aanwezig is en blijft in de huid.