

Thuis exfoliëren



Hoe zachter de hand hoe mooier de resultaten!

Wat is exfoliëren? Exfoliëren ook wel eens peeling genoemd betekent letterlijk “verwijderen van lagen” . De huidcellen groeien in lagen vanuit de diepte naar de oppervlakte, waar ze uiteindelijk afsterven en de huid onopgemerkt verlaten als fijne schilfers. Dit proces van continue vernieuwing duurt amper enkele weken, maar kan met het ouder worden aanzienlijk vertraagd worden waardoor er ophopingen van dode cellen aan de oppervlakte blijven “plakken” . De huidoppervlakte wordt ruwer en gezien deze dode cellen weinig water kunnen vasthouden, voelt de huid droog en schraal aan. Met exfoliëren bedoelen we het proces waarbij dode huidcellen aan de huidoppervlakte worden verwijderd. Daardoor wordt een signaal gestuurd naar de onderliggende levende cellen om zich te vernieuwen. Het resultaat is een frissere, nieuwere huid.

Exfoliëren voor thuisgebruik wordt hoofdzakelijk bereikt door twee technieken. Een mechanische op basis van korrels die we scrub noemen en een chemische op basis van zuren die we vaak peeling noemen. Bij het scrubben gaan we de dode cellen van de bovenlaag afschuren terwijl de zuren ze eerder losweken door het “lijm” tussen de cellen op te lossen. Topdermatologen die bezig zijn met de esthetiek van de huid zweren al jaren bij het concept van exfoliatie als de belangrijkste remedie tegen veroudering. Zo zetten ze de traditie voort die reeds ten tijde van Cleopatra haar doeltreffendheid bewezen heeft.

Uiteraard voelt de opperhuid fijn en zacht na het exfoliëren, maar de voordelen reiken veel verder dan dat. De vernieuwde lagen zorgen voor een betere lichtweerskaatsing en dus een mooiere huid. Na het scrubben verdwijnen de droge cellen en kunnen de actieve bestanddelen in crèmes en serums de diepere lagen bereiken en hun werking uitoefenen. De continue vernieuwing is tevens de beste bescherming tegen het ontwikkelen van keratosen (voorlopers van huidtumoren door de zon) omdat deze ontaarde cellen geen kans krijgen om zich diep in te nestelen.

Exfoliëren ontstopt en verfijnt eveneens brede poriën. Deze uitmondungen van de talgklieren raken vaak verstopt de met schilfers die medeverantwoordelijk zijn voor het uitbreken van acné. Na 6 tot 8 weken exfoliatie ontstoppen deze poriën.

Pigmentvlekken zijn vaak zichtbaar door ophoping van pigment in de oppervlakkige huidcellen. Regelmatig exfoliëren verhindert dit en verlicht zo de huidskleur. Een ideale preventie tegen pigmentvlekken.

Schilfers zetten zich vaak in de groeven en rimpels en bevorderen hun verdere evolutie. Exfoliëren brengt de huid in beweging, zorgt voor de vorming van meer collageen en bestrijdt de rimpelvorming.

In tegenstelling tot wat algemeen gedacht wordt, zijn de dunne en meest gevoelige huiden het meest gebaat zijn bij exfoliatie. In eerste instantie lijkt het dat de huid dunner wordt, maar al gauw gaat de huid zich verdedigen door de levende cellagen te verdikken en meer collageen aan te maken. Hierdoor wordt op termijn de huid net dikker, strakker en minder gevoelig. Om die reden raden we ook een zachte exfoliatie van de dunne huid rond de ogen aan. Mettertijd zal de huid ook daar zijn kracht en soepelheid herwinnen. Vergelijk het maar met een tengere persoon die naar de sportschool gaat. Indien hij met lichte oefeningen start zullen zijn spieren zich op termijn ontwikkelen tot een normaal volume. De kunst is zacht te beginnen en geen letsels veroorzaken door een te enthousiaste exfoliatie.

Hoewel het principe van exfoliatie eenvoudig klinkt, is de weg naar een succesvolle huidverjonging geplaveid met valkuilen. Een goede diagnose en een aangepast schema voor exfoliatie is een must.

De opperhuid is gemiddeld één tiende van een millimeter dik en bestaat uit 4 lagen. De dode schilfers vormen de opperste laag. Meteen wordt het duidelijk dat agressief handelen snel tot verwondingen kan leiden.

Het verwijderen van deze laag met een scrub doe je met zachtheid, regelmaat en liefst op een natte huid, na de douche of bad ' s avonds. Een hoeveelheid scrub de grootte van een amandelnootje volstaat voor een volledig gelaat. De fijne korrels onder uw vlakke hand halen door snel draaiende bewegingen en zonder enige vorm van druk, de oude schilfers weg en maken zo plaats voor jonge nieuwe huidcellen. Heel dit proces duurt één minuut en voor gevoelige huiden amper 15 seconden. Hierna worden de korrels grondig weggespoeld en mag de rest van de verzorging met serums en aangepaste crèmes volgen. Een goede scrub bevat naast voldoende korrels tevens de nodige kalmerende en beschermende ingrediënten om deze lichte agressie tegen te gaan.

De exfoliërende en celvernieuwende zuren bevatten hoofdzakelijk fruitzuren (alfa hydroxy zuren - AHA) met glycolzuur op kop, gevolgd door salicylzuur, melkzuur en enzymen. Maar ook samenstellingen op basis van vitamine A derivaten zoals retinol en tretinoïne, en vitamine C doen het goed. Het gebruik van sterke zuren is voorbehouden aan klinieken. De zachtere zuren, die tevens gebufferd zijn voor een constante en gedoseerde vrijgave, worden hoofdzakelijk ' s avonds gebruikt op een gereinigd gelaat. Begin steeds om de andere dag met een drupje op de minst gevoelige zones zoals het voorhoofd en de neus om pas na enkele weken applicatie uit te breiden naar de rest van het gelaat en de oogcontour. Vraag steeds advies aan een professioneel in de huidverzorging en ga niet op eigen houtje experimenteren.

Exfoliatie geeft verbluffende resultaten maar vraagt ook meerdere weken geduld voor een zichtbaar resultaat. Laat je huid grondig analyseren en vraag steeds naar professioneel advies. Zo ben je zeker dat je energie goed besteed is. Je huid is tenslotte je visitekaartje.

[Meer info op www.carpe.be](http://www.carpe.be)