

Huid en water. Een liefdesrelatie die mettertijd verwatert?

Sinds reclame en cosmetica elkaar gevonden hebben horen we niets anders meer dan het werkwoord "hydrateren". Beelden van zuiver en helend water weerspiegelen de frisse indruk van een soepele jonge huid. De jonge druif die stilaan in een uitgedroogde rozijn verandert wekt schrikbeelden op van een vergane glorie. Maar wat betekent dit eigenlijk? Waar zit het water, hoe geraakt het daar en hebben we eigenlijk wel een tekort aan water in onze huid?

De realiteit is minder beangstigend, maar wel complexer dan gedacht. Ons lichaam bestaat uit levende cellen badend in vocht. Gemiddeld bestaan we voor 70% uit water. De buitenwereld daarentegen bestaat grotendeels uit lucht. Zonder een degelijk omhulsel zouden we al gauw uitdrogen en verschrompelen. Daarom heeft de natuur ons voorzien van een huid die de overgang van een vochtige binnenlaag naar een droge buitenlaag opvangt.

Uiteraard blijven onze binnenste waterreserves door de huid heen verdampen, zelfs bij een goed functionerende huidbarrière. Een begrip dat we Trans Epidermal Water Loss noemen. Door een liter of twee vocht per dag in te nemen kunnen we dit het best compenseren. Op een warme dag komen ook de zweetklieren in actie om de warmte af te voeren en verliezen we extra vocht uit de diepere lagen. Nog meer drinken is dan de opdracht.

De huid is dus een gedeeltelijk doorlaatbare film die deze verdamping tot een minimum tracht te beperken. Deze film bestaat uit meerdere huidellen die "water bindende eiwitten" bevatten die aan elkaar gehecht zijn door oliën. Deze structuur wordt vaak vergeleken met een bakstenen structuur (de cellen) die aan elkaar kleven door de mortel (de oliën). Deze hechte structuur zorgt voor een goede vochtreserve in de diepte en voor voldoende vochtgehalte aan de oppervlakte. Een tekort aan eiwitten of aan oliën, zorgt voor een gevoel van droge huid.

De huidcellen zijn levend in de diepte waar ze ook regelmatig delen om nieuwe cellen te vormen. Die migreren naar de oppervlakte waar ze uiteindelijk afsterven en in fijne droge schilfers veranderen. Een gezond delingsritme of huidcyclus zorgt ervoor dat er net genoeg schilfers zijn om de huid zijn natuurlijke hernieuwing te bezorgen. Te veel schilfers geeft de indruk van een schrale, doffe of droge huid.

De huid hydrateren betekent zoveel als het watergehalte in de huid op peil houden en tegelijk de diepere waterreserves van ons lichaam van snelle verdamping vrijwaren. Veel taken voor één woord!

Hetgeen we kortweg "hydrateren" noemen, vereist in essentie drie handelingen die niets met toevoegen van water te maken hebben. We bezitten immers genoeg water in de diepte.

Meer nog, wij bestaan uit water! Onze taak is het correct beheren van deze reserves. De eerste handeling is de overtollige droge en dode huidschilfers verwijderen door regelmatig zacht te scrubben (scrubben is een ritueel op zich en zal in een later artikel uitvoerig aan bod komen). Dit zorgt niet alleen voor een zacht huidoppervlakte vrij van losse schilfers, maar stimuleert tevens de cellen tot een gezonde aanmaak van jonge cellen uit de diepte. Hierdoor normaliseert de delingscyclus en vermijden we onnodige ophoping van dode cellen. De tweede handeling is de huid met "goede oliën" van buitenaf in te vetten of van binnenin door het eten van goede oliën zoals avocado of noten. Vermits cholesterol één van de hoofdvetten is van onze huid lijden mensen die cholesterolverlagende medicamenten nemen ook vaak aan een droge huid. Bij koude temperaturen kunnen de vetten van onze huid "verharden" en hebben we eveneens last van een onprettig droog gevoel.

Een derde handeling is het toevoegen van "water bindende eiwitten" (ook NMF of Natural Moisturing Factors genaamd) aan onze huidcellen. Dit kan eenvoudig door het gebruiken van crèmes die NMF's bevatten of van binnenin door het eten van eiwitten zoals vis. Zalm en makreel zijn ideaal omdat ze zowel goede vetten als goede eiwitten bevatten.

Zoals u reeds begrepen heeft, brengen we geen vocht in de huid, maar zorgen we dat het vocht uit de diepte op een trage en gepaste wijze verdampt. Tijdens dat proces baden alle elementen in een vochtgradiënt, gaande van veel water in de diepte naar weinig water aan de oppervlakte. Gek genoeg heeft het aanbrengen van water op de huid (zwemmen, baden, wassen) een paradoxaal effect. De vetten

die van de huid een isolerende film maken, verdwijnen, waardoor de huid uitdroogt. Een juist evenwicht tussen deze drie factoren – schilfers, oliën, eiwitten – is de sleutel tot een goed gehydrateerde huid. Helaas is dit geen gemakkelijke taak.

Welke van de drie factoren domineert kan wel uitgemaakt worden tijdens een korte maar professionele huidanalyse. Het risico bestaat immers dat de huid een overdaad krijgt van één element en uit evenwicht raakt, met alle gevolgen van dien (acné, irritaties, enz.).

Meer info over de huidanalyse van Your Skin Type™ is beschikbaar op www.ikari-cosmetics.com



Dr. Ilan Karavani MD