

7 lifestyle tips om je te helpen je huid te verwilderen en je algehele gezondheid te verbeteren

Beeld je de rijkdom van een koraalrif eens in, of de bruisende activiteit van een gezond regenwoud. Wat ze allemaal als overeenkomst hebben – en dat geldt voor alle gezonde ecosystemen – is dat ze kunnen vertrouwen op de complexe bondgenootschappen onderling van de levende wezens die in ze wonen.

Onderzoek tijdens het Human Microbiome Project liet zien dat gezonde menselijke huid net zo functioneert als wat hierboven wordt aangegeven, nl als een ecosysteem. Het is een thuis voor een rijke diversiteit aan microben die, mits ze gezond zijn, voor hun huis zorgen. De samenwerking die we met ze hebben is onvervangbaar.

Net als ieder ander ecosysteem is de gezondheid van je huid 's ecologie een delicate balans en kan deze worden bedreigd door meerdere aspecten van onze moderne leefstijl.

Door het blootstaan aan producten en kunstmatige omgevingen veranderen we deze balans en brengen we schade aan aan de samenwerking die duizenden jaren geleden tot stand is gebracht. We maken ons huidmicrobioom kapot en zijn op zoek naar oplossingen die vaak niet succesvol zijn omdat we het probleem zelf hebben veroorzaakt.

Conserveringsmiddelen in huidverzorgingsproducten, behandeld water, zeep, handgels en schoonmaakmiddelen die alle microben doden – zelfs de microben die we hard nodig hebben voor de balans van een gezonde huid. Met het oog hierop moeten we leren de rol die microben spelen bij onze huidgezondheid te onderkennen. Kies alleen producten die ontwikkeld zijn om je huidmicrobioom te optimaliseren en leef op een manier die datzelfde microbioom weer gezond kan maken.

Onze top tips:

Tip 1: Doe rustig aan met reinigen. Je huid produceert waardevolle olie en werkt daar metabolisch gezien hard voor, was dat niet 2 keer per dag weg. Gebruik in de ochtend alleen lauwwarm water voor een microbiomvriendelijke manier om de dag te beginnen.

Tip 2: Gebruik eens wat minder vaak make-up. Geen make-up betekent dat je minder intensief hoeft te reinigen en tip 1 verklaart al waarom je eigen huidolie waarderen belangrijk is.

Tip 3: Ga naar buiten in de zon. Tenminste 15 minuten per dag en zonder SPF. Ja, dat lees je goed! Vitamine D is essentieel voor je gezondheid en ook voor je huidgezondheid.

Tip 4: Stop met suikers. Dit is waarschijnlijk de grootste uitdaging die we voor je hebben. Hiervoor moet je echt een verandering in je leefstijl aanbrengen, maar zeg gewoon “nee dank je” een, twee, drie keer of meer en voor je het weet, is het een natuurlijke respons geworden.

Tip 5: Beweging is goed voor je, punt. En ook fantastisch voor je huid. Al zwetend raak je afvalstoffen kwijt, een verhoogde hartslag samen met goede ademhalingstechnieken laat je bloed stromen in je gehele lichaam, dus ook in je huid.

Tip 6: De natuur ingaan zorgt voor een uitgebreide voeding van het beste dat de natuur je kan bieden, namelijk goede microben. Daarnaast zorgt het buiten zijn ook voor verlaagde stresslevels, een gelukkiger gevoel en nog veel meer.

Tip 7: Vermijd antibacteriële middelen. Dat klinkt erg ingewikkeld in onze modern wereld, maar het is echt niet nodig om té grondig je huis te ontsmetten. Daarnaast zijn er vele ecovriendelijke opties die beter zijn voor jou én het milieu.