



---

WAT  
SMEER JE  
OP JE HUID

*Compleet Ageeth*

*verwarring, frustraties en  
ongeloof.. schiet mij maar lek!!*



---

# Weet wat je op je huid smeert!

Je huid is je grootste orgaan. Smeren maakt meer kapot dan je lief is. Een mooie huid komt niet uit een potje, sterker: die potjes kunnen schadelijk zijn.

. De wetenschap wordt alsmaar negatiever over de smeersels waarmee wij onszelf dagelijks 'verwennen'.

De belangrijkste oorzaak van een geïrriteerde huid (pukkeltjes, schilfertjes, vlekken en jeuk) de 'rommel' die we erop smeren: scrubs, crèmes, tonics, make-up removers, en noem het maar op..

Een groot deel van onze huidklachten is inderdaad het gevolg van cosmetica of verkeerd gebruikte cosmetica. De berg smeersels die de huidbarrière schaden is groot. Zo ontstaan er klachten die je nu juist wilde voorkomen of verhelpen. Denk aan puistjes, bultjes, een vette of juist droge, jeukende huid.'

Het idee dat we onze huid voortdurend moeten beschermen, is onjuist. Behalve als het om de zon gaat. Onze huid heeft immers zelf een beschermlaag: de huidbarrière. Vergelijk het met een bakstenen muurtje. . 'Dode huidcellen vormen de steentjes en het cement zijn natuurlijke huidvetten. Bovenop de muur liggen talg en een gezond laagje bacteriën die 'slechte' bacteriën en virussen buiten houden.'

In plaats van dit muurtje gewoon zijn werk te laten doen, gaan we dode huidcellen weg scrubben, de 'goede' bacteriën wegjagen met zeep en het vetlaagje afbreken met geparfumeerde en alcoholhoudende crèmes.

Alleen al voor het herstel van de gezonde bacteriën heeft het lichaam circa vier weken tijd nodig. Maar die kans krijgt de huid helemaal niet. Want de Nederlandse vrouw gebruikt dagelijks negen tot twaalf verschillende huidproducten per dag. Veelal rijkelijk voorzien van zeepachtige ingrediënten, alcohol en parfum - met alle gevolgen van dien. En vergis je niet. Irriterende stoffen komen niet alleen uit de fabriek. Ook natuurlijke, plantaardige stoffen als lavendel, eucalyptus, mint en tea tree olie kunnen huidirritaties (jeuk, pukkels, droge huid) oproepen. 'Met een beetje pech smeer je jezelf extra rimpels aan'!

Als de huid goed functioneert, bijvoorbeeld bij kinderen, hoef je niets te doen. Maar na je dertigste herstelt je huid minder snel en kan het goed zijn je huid te hydrateren of te kalmeren. Let dan op dat je geen producten koopt waar alcohol, geur- en kleurstoffen in zitten. Geurstoffen zijn de grootste veroorzaker van allergisch contacteczeem en ze versnellen de huidveroudering zodra je ermee de zon in gaat.

Wist je dat 60% van wat je op je huid smeert direct wordt opgenomen in je lichaam! Het komt net zo direct binnen als dat wat je eet! Er zijn ongeveer 800 chemische giftige stoffen die we op onze huid smeren. En wij smeren nog al wat!! Vaak gedurende jaren!...

Ik zie vaak door de bomen het bos niet meer. En ik ben een beauty fanaat. Er wordt elkaar ook veel tegen gesproken in de wereld van verzorging. Wat een ellende!  
Ik geef je 10 stoffen die je beter kunt vermijden.  
Met de reden waarom.

# Sodium Lauryl Sulfate (SLS) en Sodium Laureth Sulfate (SLES)

SLS is een reinigingsproduct, ook wel een detergent genoemd. SLS wordt in veel verzorgingsproducten gebruikt omdat het 'zo weldadig schuimt' en, niet onbelangrijk, omdat het heel goedkoop is. In veel shampoos, badschuim, douchegel, facial wash en handzeep vind je dan ook SLS of de iets mildere vorm SLES. Maar denk ook aan (schuimende) tandpasta. Sodium Lauryl Sulfate is een zeer agressieve reiniger die ook wordt gebruikt om motoren te ontvetten. Zo'n agressieve stof tast de natuurlijke beschermlaag van je huid flink aan, bovendien irriteert het je ogen, huid en longen. Maar wat nog erger is: SLS dringt makkelijk je lichaam in en kan via de bloedbaan terechtkomen in je ogen en organen. Het blijft in je lichaam aanwezig en zorgt voor een uitgedroogde huid, huidirritatie, allergieën en haaruitval. SLS is wat dat betreft een sluiper: soms gebruik je 20 jaar dezelfde shampoo zonder problemen, en opeens vindt je huid het genoeg, met diverse allergische reacties tot gevolg.

# Parabenen

Parabenen zijn conserveermiddelen. Zij doden bacteriën en schimmels en worden aan producten toegevoegd om ze langer houdbaar te maken. Ook parabenen worden door je lichaam opgenomen en blijven daar actief.

Parabenen zijn hormoonverstorende stoffen: in je lichaam bootsen ze oestrogeen na. Bij autopsies worden ze terug gevonden in tumoren. Parabenen worden gebruikt in shampoo, douchegel, crème, lotion, bodybutter enz. Eigenlijk kunnen ze in bijna alle verzorgingsproducten verstopt zitten. Er zijn diverse soorten parabenen, zoals

ethylparaben,  
methyylparaben,  
butylparaben,  
propylparaben,  
isobutylparaben.

het advies wat ik lees op enkele sites is dat je elk soort parabeen of parabenen moet mijden.

# Ftalaten

Ftalaten zijn eigenlijk weekmakers. Ze worden onder andere gebruikt om plastic flexibel te houden. Plastic flesjes met ftalaten kun je beter niet gebruiken omdat ftalaten in het water weglekken en in je lichaam terechtkomen. Van ftalaten is ook bekend dat het hormoon verstorende stoffen zijn: deze kosten je je gezondheid en vitaliteit. Ook in cosmetica worden ftalaten gebruikt: ze worden ingezet als oplos- en fixatiemiddelen, of om de geur in parfum en de kleur in cosmetica te stabiliseren. Ftalaten worden ook wel aangeduid met di-2-ethylhexyl phthalate (DEHP), di-isononyl phthalate (DINP), diethyl phthalate (DEP) en dibutyl phthalate (DBP). Ftalaten staan meestal niet vermeld op het etiket. Ze komen veel voor in parfums, haargel, haarlak, nagellak, zeep en shampoo. Ze zijn vaak verborgen onder de naam parfum. Als er parfum op het etiket staat, betekent het overigens niet dat het altijd ftalaten zijn, dat maakt de verwarring helaas alleen maar groter.

## Minerale oliën (vaseline en paraffine, ofwel petrolatum of paraffinum)

Zelfs de terughoudende Consumentenbond onderkent inmiddels het gevaar van minerale oliën. Dat zou wel eens een gamechanger kunnen zijn, want minerale oliën komen in zeer veel verzorgingsproducten voor, waaronder veelgebruikte lippen balsems. Over de minerale oliën in deze producten zijn er sterke vermoedens dat ze kanker verwekkend zijn en dat ze zich kunnen ophopen in de organen en gezwellen kunnen vormen in lymfeklieren, lever en milt. Los daarvan zijn ook deze stoffen flinke hormoonontregelaars. Minerale oliën zijn afkomstig uit de petrochemische industrie, ofwel een restproduct van raffinaderijen. Ze worden nog bijzonder veel gebruikt in lip producten en babyproducten. Je herkent minerale oliën op de verpakking aan de woorden petrolatum, petroleum, paraffinum (liquidum), vaseline of simpelweg mineral oil.

## *Aluminium (aluminum chlorohydrate)*

Aluminium wordt heel veel gebruikt in deodorants. Aluminium sluit je poriën af waardoor je zweet er niet (goed) uit kan. Aluminium wordt opgenomen door je huid, waar het verstorend werkt in je lichaam. Aluminiumgebaseerde toevoegingen reageren met de elektrolyten in je zweet, waardoor er als het ware een soort gel-prop in je zweetklierkanaal wordt gevormd. Deze prop verstopt je poriën en voorkomt daardoor dat je zweetklier vocht (zweet) uit kan scheiden. Aluminiumzouten blokkeren de poriën onder je armen en hebben bovendien een licht samentrekkend effect op die poriën, waardoor het nog moeilijker wordt om zweet door te laten naar je huidoppervlak. Als je dus maar genoeg deodorant met antitranspiratiemiddelen gebruikt, zullen je meeste zweetklieren geen zweet meer aan je huidoppervlak brengen. Hierdoor is het niet meer mogelijk om toxines uit je lichaam te verwijderen via je okselzweet. Terwijl je tegelijkertijd toxines op je lichaam smeert!



Ook natuurlijke mineralen kunnen aluminium bevatten. Je herkent ze aan de woorden alum, aluin of potassium alum. Er wordt van gezegd dat ze niet door je huid kunnen worden opgenomen. Er is echter nog niet lang genoeg onderzoek naar gedaan om de effecten op lange termijn te kunnen meten.

Er zijn al zoveel merken deodorant die wel oke zijn. Gelukkig heb ik na erg lang zoeken mijn favoriete gevonden. Ik ben erg kritisch op alles wat ik op mijn huid smeert. En vooral moet het zijn werk doen. Na poeders en smeersels is dit een deo die EN werkt. En lekker smeert en geen kleverige massa onder je oksel laat zitten. EN het ruikt fris en dat blijft zo. Na een week twee keer per dag gebruiken, is slechts een keer voldoende...



## Polyethylene glycol (PEG's)

PEG's zijn synthetische chemicaliën die worden gebruikt als ontvetmiddel, zoals in venreinigers. PEG's worden ook gebruikt in cosmetica om verschillende redenen: als reiniger, als emulgator of bijvoorbeeld als bevochtiger. Polyethylene glycol bevat ernstige verontreinigingen zoals ethyloxyde (gerelateerd aan baarmoederhals- en borstkanker, leukemie en hersenkanker), lood, ijzer, kobalt, nikkel, cadmium en arsenicum. Zware metalen wil je echt niet op je huid. PEG's komen op de ingrediëntenlijst vaak voor met een nummer erachter. PEG's verwijderen de beschermende vetten van de huid, verstoren de vochthuishouding in je huid en zorgen voor huidveroudering.



# Diethanolamine (DEA), Triethanolamine (TEA) en Monoethanolamine (MEA)

Dit wordt aan verzorgingsproducten toegevoegd als verdikkingsmiddel, als emulgator of omdat het een flink schuimend effect heeft. Het komt voor in producten als shampoo, douchegel, haarlak, zeep en zonnebrandcrème. Voorbeelden zijn Stearamide DEA, Lecithinamide DEA, Lanolinamide DEA, Lauramide DEA.

In de regelgeving in de EU zijn niet voor niets beperkingen opgenomen voor het gebruik van deze stoffen in cosmetica. Ze kunnen allergische reacties en oogirritaties veroorzaken, en leiden tot droog haar en een droge huid.

# Alcohol

Er zijn diverse soorten alcohol die worden gebruikt in verzorgingsproducten. Als er alleen maar 'alcohol' op het product staat, kan het ethylalcohol ofwel ethanol zijn. Dit is een synthetische alcohol die irritatie kan veroorzaken, je huid uitdroogt, ontstekingen kan veroorzaken en acné kan verergeren. Er zijn ook natuurlijke soorten alcohol die niet tot zoveel verstoringen leiden,

Vettige alcohol soorten. alcoholsoorten die minder of nauwelijks irriterend zijn voor de huid, omdat ze vettig zijn. Hierdoor houden ze juist vocht vast en zijn dus niet schadelijk voor de huid.

Deze alcoholsoorten zijn cetyl-, cetearyl-, myristyl- en behenyl-alcohol.

## Siliconen ofwel siloxanen (zoals cyclomethicone, dimethicone en simethicone)


Alle ingrediënten die eindigen op siloxaan of methicon kun je beter mijden. Ze komen hoofdzakelijk voor in haar producten en deo. Ze sluiten je huid af, zijn hormoon verstorend, schadelijk voor je immuunsysteem en worden in verband gebracht met onvruchtbaarheid.

Dit is een INGREDIËNT waar heel verschillend over gedacht wordt.

Wat doen siliconen voor de huid? Siliconen vormen een beschermend laagje op de huid waardoor allergenen en irriterende stoffen de huid lastig kunnen penetreren. En omgekeerd zorgen ze ervoor dat vocht minder goed kan ontsnappen aan de huid waarmee ze bijdragen aan een gehydrateerde huid en een gezonde barrièrefunctie. Hoewel siliconen veel positieve eigenschappen hebben, zijn er vaak negatieve geluiden over het gebruik. De meest gehoorde is dat siliconen de huid zouden afsluiten. Dit klopt niet. Je kunt de structuur van siliconen namelijk vergelijken met een gaas. Zweet kan gewoon door het laagje siliconen heen.

## Triclosan

Triclosan is een bestrijdingsmiddel, maar het wordt ook veel gebruikt in antibacteriële middelen, zoals zeep en facewash, maar ook in tandpasta, deodorant en cosmeticaproducten vanwege de antibacteriële werking. Echter, triclosan maakt geen onderscheid en doodt zowel de foute als de goede bacteriën op de huid. Triclosan is bovendien een hormoonverstorende stof en het tast de vruchtbaarheid aan. Het wordt ook in verband gebracht met allergieën en met het verstoren van je schildklierfunctie.



# Welke stoffen dan wel?

Hyaluronzuur kampioen hydratatie

Hyaluronzuur is een stof die in ons eigen lichaam voorkomt. Het vormt bijvoorbeeld het hoofdbestanddeel van de vloeistof in onze gewrichten waardoor deze soepel kunnen bewegen. Hyaluronzuur komt ook voor in de huid, in onder meer het bindweefsel, en speelt daar een belangrijke rol in processen als wondgenezing. Maar de grootste kracht van hyaluronzuur is het binden van grote hoeveelheden vocht. Het schijnt dat de stof tot wel 1000 keer zijn gewicht in vocht kan vasthouden! In de huid is voor hyaluronzuur dan ook een belangrijke rol weggelegd voor hydratatie en volume.



## Collageen

zorgt in je gehele lichaam voor stevigheid, ook in je huid. Collageen is een ontzettend belangrijk eiwit in je lichaam. Het is een structureiwit. Als onderdeel van het bindweefsel zorgt het door het gehele lichaam voor stevigheid. Collageen komt van het Griekse woord 'kolla', dat samenbinden of lijm betekent. Het houdt organen en weefsels als het ware op hun plek. Botten, pezen en banden, maar ook haren en nagels bestaan uit collageen. En natuurlijk de huid. Collageenvezels in de dermis – dat is de laag onder de opperhuid – zorgen voor stevigheid. Elastine, een ander belangrijk eiwit in het bindweefsel, is daarnaast verantwoordelijk voor de veerkracht of elasticiteit van de huid.





## Plantaardige olie.

zoals jojoba olie, of olijfolie helpen de huid vocht vasthouden en bevatten veel antioxidanten. vermijd sterk geurende olie zoals lavendel, munt, tea tree, deze kunnen de huid irriteren. vooral voor de droge huid geschikt. Ook producten met shea butter zijn zeer geschikt.

## Barriereherstellende stoffen

Niacinamide (vitamine B3) zorgt voor de aanmaak van ceramiden en vrije vetzuren: deze stoffen versterken de beschermende functie van de huid. Als de huidbarrière gezond is, verliest de huid minder vocht en is het bestand tegen invloeden van buitenaf. Ook bij een droge huid mag dit ingrediënt daarom niet ontbreken in de verzorging. Kalmerend bij roodheid en irritatie Niacinamide werkt behalve versterkend ook kalmerend. Dankzij de ontstekingsremmende eigenschappen kan dit actieve ingrediënt roodheid van de huid verminderen.

## vitamine A

vitamine A helpt de huidstructuur verbeteren zonder de irritatie zoals gezien wordt bij retinol of vitamine A-zuur. Het product is een krachtige aanvulling op de basisproducten en is speciaal ontwikkeld voor de dunner wordende huid met tekenen van veroudering. Het Serum helpt de huid egaler en steviger worden. Bij langdurig en consequent gebruik zullen fijne lijntjes minder zichtbaar worden. Vitamine A heeft daarnaast ook een bewezen werking bij verstopte poriën, een grove huidstructuur en pigmentvlekken. Geformuleerd met kalmerende en huidbarrière herstellende ingrediënten



## vitamine E en C een gouden duo

Wat doet vitamine E in de huid? Er zijn verschillende soorten vitamine E. In cosmeticaland zijn vooral tocopherol en tocopherol acetate het bekendst, waarbij eerst genoemde de meest werkzame vorm is. Vitamine E werkt als een antioxidant; het kan de schadelijke invloed van vrije radicalen neutraliseren. Een mooie eigenschap, want vrije radicalen zorgen onder meer voor een versnelde veroudering van onze huid. Vitamine E bewijst zich vooral op het gebied van bescherming tegen uv-schade. Onderzoek laat zien dat de mate van roodheid, zwelling en celschade in de huid afneemt wanneer vitamine E vóór blootstelling aan de zon op de huid wordt aangebracht. Het is dus daarom een uiterst waardevol ingrediënt in een zonnebrandcrème. In combinatie met andere antioxidanten als vitamine C, kan vitamine E ook pigmentvlekken verminderen. Bovendien versterkt de stof de barrièrefunctie van de huid. Niet voor niets vind je het in een zeer hoge concentratie terug in het huidsmear van een pasgeboren baby.


# 5 stappen voor een mooie huid

## 1 Reinigen

Een goede, milde reiniger is eigenlijk voor iedereen een must; het is de eerste stap naar een gezonde, mooie huid. Talg, dode huidcellen en vuil stapelen zich op in de loop van de dag. Door niet goed te reinigen, gaat je huid er dof en onregelmatig uitzien. Ook neemt de kans op onregelmatigheden toe.

## 2 Toner/kalmeren

Na het reinigen brengt de toner vocht in de huid, en beschermt en kalmeert haar. De Toner zal de laatste restjes van de Cleanser verwijderen en zorgt er bovendien voor dat de actieve stoffen van de Moisturizer goed worden opgenomen. Je gezicht zal heerlijk aanvoelen.



### 3 exfoliant.

dode huidcellen verwijderen. Dit product verwijdert dode huidcellen, maar dan op een milde manier zonder daarbij de huid te beschadigen. Goede exfolianten bevatten effectieve concentraties glycolzuur of salicylzuur. Deze zuren zorgen ervoor dat de dode huidcellen makkelijker loslaten, zodat een frisse, meer stralende huid zichtbaar wordt. Gebruik de Exfoliant op een goed gereinigde huid. Regelmatig exfoliëren houdt de huid fris, rustig en in conditie.

### 4 moisturizer. voeden.

een moisturizer is de echte mooimaker. Eigenlijk kan geen enkele huid daar buiten. Dit product doet zichtbaar én voelbaar goed. een Moisturizer bevat een combinatie van beschermende, kalmerende, verstevigende en vocht in brengende ingrediënten die de huid weer optimaal laten functioneren. Door de crème direct 'over' de Toner aan te brengen, worden de actieve stoffen extra goed opgenomen.

## 5 suncare. beschermen

Hekken sluitert van je dagelijkse huidroutine vormt de Suncare. Want we kunnen het niet vaak genoeg benadrukken: de allerbeste antirimpelcrème is een goed zonnebrandproduct. Tijdens zomer- of wintermaanden, maak van insmeren iedere ochtend een gewoonte. Suncare is veilig voor de huid en biedt naast extra antioxidanten een goede bescherming tegen uv-A- en uv-B-straling.



## waar let je op bij aankoop

1 laat je niets aan smeren wat meer dan 100 euro kost. goedkoop is geen goed teken

2 potjes laat je links liggen  
een goede verzorging met antioxidanten zit in een flesje luchtdicht of airless pompje. kun je die niet vinden dan kies je voor een tube. antioxidanten kunnen n.l. niet tegen zuurstof. Het vervliegt en dan heb je een crem zonder werkzame stof.

3 geen parfum, alcohol of een kleurtje  
geparfumeerde producten met alcohol denat in het bovenste deel van de INGREDIËNTEN lijst... daar worden we niet mooier van.

4 Check op ongewenste INGREDIËNTEN.

5 check op goede INGREDIËNTEN

## mijn conclusie

Op mijn laptop, telefoon en de boeken op mijn e-reader. wat een drama. wat een tegenspraak naar elkaar toe.

Hoe o jeetje hoe maak je de goede keuze. na een hele week uren lezen en lezen kom ik tot de volgende conclusie:

Natuurlijk is niet altijd beter. er zijn veel stoffen in de natuur die in verzorging zitten en je huid ontzettend kunnen irriteren. als homeopaat weet ik dat! Met de nieuwe natuur hipe zijn er nog meer huidklachten. Sommige stoffen worden gebruikt in MINUSCULE hoeveelheden om toch schimmels en BACTERIËN in je dure CRÈME tegen te gaan. Als het onder aan de lijst met INGREDIËNTEN staat is de hoeveelheid nihil

Dat schoon maken met milde producten, hydrateren en voeden, en bovenal zonnebescherming het aller aller belangrijkste is. daar ben ik inmiddels wel van OVERTUIGD. Zon bescherming is de anti rimpel CRÈME... en je kunt er niet vroeg genoeg mee beginnen.

Hoe dan ook, je zult met kennis een eerste keus kunnen maken. Verder is het net als bij voeding. Kijk waar je huid goed op reageert. Probeer! Test! Het is je eigen zoektocht. Toch hoop ik dat je met de gegeven informatie al een stap kunt maken. Ik wens je alle succes!  
groet Ageeth



# mijn bronnen

Internet de natuurvoeding/natuur make-up sites. (toets het eens in en lees.. er zijn PAGINA'S vol geschreven).

<https://www.dr-jetskeultee.nl>

<https://www.uncover-skincare.nl>

De site van dr. Jestske Ultee heel veel informatie tegen gekomen die me aanspreekt.

Giftige schoonheid van Samuel Epstein ISBN 9789020204582

## Gouden Tip

IK HEB AL VEEL MERKEN GETEST IN DE LOOP DER JAREN. EN DIE WAREN ECHT NIET GOEDKOOP. IK HAAK ONMIDDELLIJK AF ALS IETS WAT IK OP MIJN HUID SMEER STINKT!! IK HAAK OOK AF ALS DE CRÈME EEN VREEMD LAAGJE ACHTER LAAT WAT LATER OP DE DAG EEN SOORT VIEZIGE SCHILFERTJES GEEFT... BAHHH...

NA LANGE ZOEKTOCHT KWAM IK UIT BIJ DE PRODUCTEN VAN JESTKE ULTEE. DAT BEVALT ME NOG STEEDS GOED, MAAR IS OOK BEHOORLIJK PRIJZIG.GA ZELF OP ZOEK, EN HEB JE WAT FIJNS GEVONDEN LAAT HET ME DAN WETEN.

SINDS VORIG JAAR SEPTEMBER GEBRUIK IK EEN LIJN UIT ITALIE. 100% BIOLOGISCH ORGANISCH ONTWIKKELD DOOR DE UNIVERSITEIT VAN BOLOGNA. GEMAAKT VAN DE RESTAFVAL VAN RODE WIJN. DE DRAF. DE EIGENSCHAPPEN VAN RODE DRUIVEN BIEDEN GEWELDIGE RESULTATEN. ONDERTUSSEN HEB IK DEZE PRODUCTEN GEIMPORTEERD EN KUN JE ZE BIJ MIJ BESTELLEN.ZEER BETAALBAAR! DE PROEF PERIODE VAN EEN HALF JAAR DOOR VIJF VERSCHILLENDE DAMES WAS SUPER!! JE KUNT ZE VINDEN OP MIJN WEBSITE.

