Waarom rewilding de beste verdediging is tegen uitdroging van de huid deze winter

Nu de temperaturen in het hele land dalen, zullen veel mensen meer tijd binnenshuis doorbrengen, warm blijven met verwarming en warme baden. Voeg daarbij het koudere weer en de harde wind in de wintermaanden en het resultaat is een droge, beschadigde huid.

**Wat veroorzaakt droogheid van de huid?**

Naarmate de winter nadert, staat de verwarming aan, wat de luchtvochtigheid van de lucht vermindert en van invloed is op hoeveel vocht beschikbaar is voor de huid. Het strenge winterweer kan de huid ook ontdoen van zijn natuurlijke, hydraterende oliën.

Mensen hebben ook de neiging om lange hete baden en douches te nemen gedurende deze tijd, wat de natuurlijke oliën van de huid kan strippen, wat ook leidt tot droogheid. Het gebruik van zeep en draagt verder bij aan dit probleem.

**Hoe helpt rewilding?**

Droogheid van de huid hangt af van het oliegehalte op het huidoppervlak en de integriteit van de barrièrefunctie van de huid. Een goede barrièrefunctie vermindert de snelheid van trans-epidermaal waterverlies (TEWL), de snelheid waarmee water door de huid verdampt.

Er zijn twee soorten droge huid – lipide arm ([vetarm)](https://www.esseskincare.com/science/dryness/) en [vochtarm](https://www.esseskincare.com/how-to-know-if-you-have-dehydrated-skin/). Inzicht in welke van deze een probleem is, zal het type huidverzorgingsproduct bepalen dat wordt gebruikt.

• **Lipide droge huid:** Deze huid heeft zeer weinig olie en heeft de neiging om er dof uit te zien. De huid kan ruw en schilferig zijn en vrij strak aanvoelen na het wassen. Fijne haarvaten komen vaak voor op een droge huid en milia kunnen verschijnen op het jukbeen en de ogen, waarbij fijne lijntjes zich voortijdig presenteren.

• **Vochtarme huid:** De huid is strak, vertoont fijne lijntjes en veroudert voortijdig. Dit is het huidtype dat gemakkelijk reageert op klimaatextremen, zoals in de wintermaanden.

Helaas hebben sommige aspecten van de moderne levensstijl geleid tot de verstoring van de barrièrefunctie en het oliegehalte van de huid, waardoor de huid in de winter letterlijk wordt blootgesteld. Een groot deel van het probleem is het niet goed behandelen van de microbiële partners van de huid. Agressieve schuimmiddelen strippen de microben en natuurlijke oliën (talg) van de huid. Met chemicaliën beladen producten met conserveermiddelen doden microben te agressief; en bewerkte diëten voeden niet de juiste microbiële partners die nodig zijn voor een gezonde huid en een sterke barrière. Dit heeft geresulteerd in een toename van huidaandoeningen zoals eczeem, acne en dermatitis.

[Rewilding](https://www.esseskincare.com/science/) gaat over het terugkrijgen van deze microbiële balans, zodat het microbioom van de huid kan doen waarvoor het is geëvolueerd – de huid en het lichaam te beschermen. Rewilding houdt in stoppen met schadelijke chemicaliën, verminderen van het gebruik van producten, herstellen van de verbinding met de natuur en daardoor ook een gezonde balans.

**Hoe de huid deze winter opnieuw te verwilderen**

Rewilding is een proces dat tijd kost, maar er zijn een aantal stappen die kunnen worden genomen om het microbioom van de huid te herstellen en droogheid van de huid aan te pakken.

• Neem een omega-3-supplement met ten minste 600 mg omega-3-vetzuren met lange ketens, of neem heilzame oliën zoals lijnzaadolie, olijfolie of avocado-olie op als onderdeel van een dagelijks dieet.

• Vermijd een vetvrij dieet en neem gezonde lipiden op uit zaden en noten.

• Vul aan met magnesium en zink om de productie van hyaluronzuur op de huid te ondersteunen.

• Neem een oraal probioticum van goede kwaliteit en pas een probiotische huidverzorgingsbehandeling toe die levende stammen van nuttige microben bevat. Dit verbetert de huidbarrière en minimaliseert waterverlies door het huidoppervlak.

• Zorg waar mogelijk voor ongeveer 15 minuten blootstelling aan de zon per dag. De aanmaak van Vitamine D heeft een onderschat effect op de huid.

• Vermijd onnodige of overmatige reiniging van de huid, of het gebruik van schurende exfoliators. Gebruik liever eens per week een zachte exfoliator.

• Vermijd het gebruik van agressieve oppervlakteactieve stoffen of zeep op het lichaam of gezicht, gebruik liever een milde, pH-gebalanceerde reiniger met minimale of milde schuimmiddelen.

• Gebruik producten die [hyaluronzuur](https://www.esseskincare.com/hyaluronic-acid/) bevatten voor een vochtarme huid en sheaboter en/of kalahari meloenzaadolie voor een lipide droge huid.

• Gebruik een vochtinbrengende crème met voldoende voeding die natuurlijke, voedzame oliën bevat, omdat deze in de huid kunnen worden opgenomen, in tegenstelling tot petrochemische oliën.

• Vermijd kunstmatige atmosferen en extreme temperaturen waar mogelijk. Als deze onvermijdelijk zijn, vul dan eventuele tekorten aan met een hydraterende mist.

Esse pleit voor producten en een huidroutine die de natuurlijke talgproductie van de huid herstellen, waardoor de afhankelijkheid van occlusieve oliën die de huid niet binnendringen wordt verminderd en de talgproductie wordt verminderd. Het is de moeite waard om een paar dagen een licht droge huid te hebben om zo de afhankelijkheid van je huid van deze oliën te doorbreken.