**SLAAP EN DE GEZONDHEID VAN JE HUID**

**6 redenen waarom een goede nachtrust je een gezonde huid geeft**

Je nachtrust en de gezondheid van je huid is aan elkaar gelinkt. Een tekort aan slaap zorgt voor hogere cortisol levels in je lichaam, wat leidt tot hogere stress- en inflammatielevels.

Jessica Krant, assistant professor en oprichter van de Art of Dermatology in New York legt het uit. “Gebrek aan slaap kan leiden tot meer stresshormonen in het lichaam en dat leidt weer tot een verhoging van het ontstekingsgehalte in huiden die last hebben van acné en psoriasis. Dit kan jeuk tot gevolg hebben, waardoor je weer wakker kunt worden. Een vicieuze cirkel is het gevolg. Je huidconditie verslechtert en je wordt vaker wakker. Maar aan de andere kant kunnen slaap en de conditie van je huid ook gezamelijk verbeteren. Een goede nachtrust zorgt voor een betere huid, deze kan weer herstellen en zo kun je ook weer beter slapen.”

Hier zijn 6 redenen waarom slechte nachtrust niet goed voor je is:

1. Verhoogde ontstekingslevels leiden tot acné, meer gevoeligheid, meer kans op contactallergie en dermatitis.

2. Deze verhoogde ontstekingslevels leiden ook tot een verhoogde afbraak van collageen en hyaluronzuur en die geven de huid zijn glans, stevigheid en weerstand.

3. Ook kan het leiden tot een slecht of overreagerend immuunsysteem, wat niet alleen als gevolg kan hebben dat je vaker ziek bent, maar kan ook leiden tot het krijgen van eczeem en psoriasis. Psoriasis is niet alleen maar een huidziekte, het is ook een indicator van ontstekingen in het lichaam. "Veel mensen met zware psoriasis hebben ook een verhoogde kans op het krijgen van hartaanvallen, wat nog meer reden is om stress laag te houden en de nachtrust goed.” zegt Dr. Krant.

4. Terwijl je slaapt, komt je hydratatie weer in balans, te weinig slaap zorgt voor te weinig vocht in je lichaam. Denk aan opgezwollen ogen, meer zichtbare rimpeltjes, droge plekken en donkere kringen onder de ogen.

5. Tijdens je diepe slaap zorgen groeihormonen voor herstel van je cellen, zonder deze fase kan dit niet plaatsvinden en dat betekent dat de kapotte cellen niet worden hersteld en dat zorgt voor snellere veroudering van de huid.

6. Een goed slaappatroon zorgt ook voor een stabiel gewicht en ook dat is goed voor je huid. “Slaap zorgt voor minder honger”, vertelt Dr. Krant — recente studies hebben slaap gelinkt aan overmatig snacken en teveel inname van caloriëen.

Dus naast een goede huidverzorgingsroutine zorgen een goede en gezonde leefstijl voor een mooie en jong uitziende huid. Goed voor jezelf zorgen hoeft niet duur te zijn, geef je lichaam in drukke tijden rust door af en toe een stapje terug te doen.