

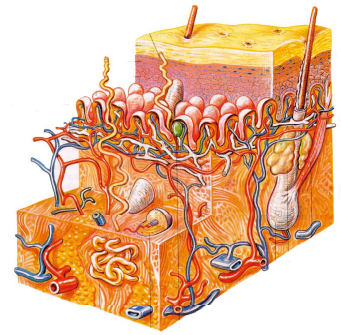


De huid - basis

De totale oppervlakte van de huid is 1,65 m². Op 1 cm² zitten 100 zweetklieren, 10 haren, 15 talgklieren, 3,5 meter zenuwen en honderden zintuiglijke organen.

De huid bestaat uit:

- opperhuid met daarin - klieren, haren, nagels
- lederhuid met daarin - bloedvaten, lymfevaten, zenuwen, zintuigen



De huid speelt een rol bij:

- Het beschermen van het lichaam tegen invloeden van buitenaf.
- Het in stand houden van de homeostase (temperatuur, mineralen, vocht)
- Het aanmaken van vitamine D onder invloed van zonlicht.
- Het opnemen van indrukken uit de buitenwereld via tast-, koude-, warmte- en pijnzintuigen.

De huid laat in veel gevallen de conditie van het lichaam zien. Stoornissen van viscerale organen zijn zichtbaar en vaak ook voelbaar op/aan de huid. Bovendien zijn organen via de huid te beïnvloeden (denk aan reflexzone behandelingen). Stress heeft in de meeste gevallen invloed op huidklachten dus ook de adaptogene capaciteit (=stress-tolerantie) van een individu laat zich zien. Ook toxinen (=giftstoffen) en een belasting met zware metalen laten sporen na. Denk aan een chloorbelasting (chloor-acnee) of huidreacties op bepaalde metalen (sieraden).

Als het lichaam in de 'tekorten' schiet is de huid vaak 'het haasje'. Veel voedingsdeficiënties geven dan ook huidklachten. Dit heeft natuurlijk te maken met het feit dat je hart, je centrale zenuwstelsel en je lever belangrijker zijn dan je huid. Die staan domweg hoger op de prioriteiten lijst. En als er dan weinig te verdelen valt...

De huid is ook de pineut als de ontgiftingscapaciteit van inwendige organen tekort schiet. Huid en haren springen bij als:

- De nieren de pH onvoldoende kunnen reguleren
- De longen de pH onvoldoende kunnen reguleren
- De lever onvoldoende kan ontgiften
- De darm teveel giftstoffen produceert
- De darm onvoldoende giftstoffen uitscheidt

Het uitscheiden van afvalstoffen heeft verschillende gezichten en de meeste ervan worden als onplezierig ervaren. Om er enkele op te noemen: zweten, eczeem, huiduitslag, steenpuisten, wratten, acne, mee-eters, schimmels, haaruitval, nagelaandoeningen, koortsblaasjes en huidschilfers.

Eerst maar eens de basis aanpakken

Zorg dat het lichaam de beschikking heeft over voldoende vitaminen en mineralen. Met name een tekort aan B vitaminen, zink en selenium laten huidklachten zien. Bovendien is vitamine D een 'must-have' voor een goede conditie van de huid. Dat is ook precies de reden waarom zoveel huidklachten opknappen



als je naar de zon gaat. Bij een vitamine A tekort gaat de kwaliteit van slijmvliezen achteruit. De huid wordt droog en schraal. Bij een vitamine C en vitamine E tekort wordt de huid gevoeliger voor histamine reacties (rood worden en jeuk).

En let op: als je eet zoals geadviseerd (voedingscentrum) haal je NIET voldoende vitaminen en mineralen uit de huidige voeding. Dus heb je huidklachten, overweeg dan serieus een (of meerdere) goed en hoog gedoseerd(e) vitaminen en mineralen supplement(en) van een gerenomeerd merk.



Zorg naast vitaminen en mineralen ook voor voldoende eiwitten. Vis, eieren, vlees, insecten en noten. Je lichaam heeft eiwitten nodig voor de instanthouding dus ook hier, bij tekorten ga je dat zien op de huid. Bovendien heeft je lever (naast B vitaminen) ook eiwitten nodig om te kunnen ontgiften. Dus hop: aan de eiwitten.

Uitwendige verzorging

De pH op je huid is belangrijk voor een goede functie, een goede huid-afweer en een gezondheidsondersteunende huid-flora. Door je huid te wassen met zeep of shampoo veranderd de pH (ook als je pH neutrale zeep gebruikt) waardoor 'foute' bacteriën sneller op sterkte zijn dan 'goede' bacteriën. Was je dus zo weinig mogelijk met 'zeep-achtigen'. In feite is in veel gevallen het afspoelen met warm/heet water voldoende. Wrijf (of sprenkel) je huid na het wassen/douchen in met gewone natuur-azijn (spoeel dit evt. kort af met wat water). Dit herstelt razendsnel de pH van je huid. Je huid zal je dankbaar zijn voor deze simpele 'pH regulatie maatregel' en dit ook aan je laten zien.

Uitwendige toepassingen zijn er legio, hier even de meest voor de hand liggende: pakkingen, wikkels of omslagen met bijvoorbeeld kaasjeskruid, eik, kamille, lijnzaad, goudsbloem, kwark, wei-drink of uitwendige klei. Bij jeuk is kamille, pepermunt of zeepkruid te gebruiken.

Ook basische ontzuringsbaden of ontzuringsvoetenbaden zijn aan te bevelen. Deze hebben invloed op de pH van de huid en het lichaam. Ze 'trekken' gifstoffen naar buiten en hebben een positief effect op histamine 'gedoe' (rood, warm, jeuk).



Ook magnesium voetenbaden blijken effectief. Gebruik je magnesium-sulfaat (bitterzout) dan neemt het lichaam zwavel (sulfaat) op en dat kan je lijf gebruiken voor de ontgiftiging. Magnesium chloride levert met name magnesium. Dat kan je lijf gebruiken voor de aanmaak van energie (ook handig).

Inwendige reiniging

Elke huidziekte kan een teken zijn dat er sprake is van een inwendige vervuiling. Door de ontgiftingscapaciteiten van je inwendige organen te vergroten ontlast je de huid. Dit heeft vrij snel invloed op de kwaliteit van je huid.



Lever : suiker, melk, kaas en linolzuur (margarines, zonnebloemolie e.d.) minderen
: meer eiwitten (vis, ei, vlees, insecten, noten) gebruiken
: omega 3 vetzuren (vis, visolie) gebruiken
: olijfolie gebruiken
: meer ui, knoflook en bittere groenten gebruiken
: geelwortel, mariadistel en B vitamines inzetten

Darm : lectines (graan) minderen, liever uitsluiten
: glutamine bronnen (avocado, eieren) opvoeren of een supplement inzetten
: essentiële suikerbronnen opvoeren (soep trekken van mergpijpjes, zeewier, insecten)
: omega 3 vetzuren (vis, visolie) gebruiken
: vitamine A en D inzetten (lever, levertraan)

Nieren : suiker uitsluiten
: natrium (keukenzout) minderen
: kaliumbronnen (kruiden, olijven, aardappels) invoeren
: groente en fruit opvoeren

Veel drinken, met name reinigende kruidentheeën of water met extra mineralen (beetje zeezout erin) en een beetje rustig aan met koffie en chocolade.