

# Clean Beauty

Health & Happiness Studio



## Met informatie over:

- Wat is een droge huid?
- Hoe ontstaat een droge huid?
- Oorzaken van een droge huid
- Droge huid in het gezicht
- Hoe voorkom je een droge huid?
- Wat te doen bij een extreem droge
- Tot slot: wanneer naar de dokter?

## Wat is een droge huid?

Onze huid is dag en nacht hard aan het werk om allerlei processen te regelen in ons lichaam. De huid is namelijk ons grootste orgaan en heeft belangrijke functies zoals ons lichaam beschermen tegen invloeden van buitenaf, onze lichaamstemperatuur op peil houden en zonlicht omzetten naar vitamine D.

Een gezonde huid voelt zacht en glad aan, maar er zijn ook periodes waarop onze huid droog en ruw aan kan voelen. En alsof dat nog niet alles is, kan je daarbij ook symptomen als jeuk, schilfers, roodheid of rimpeltjes in je huid ervaren. Herkenbaar? Dan kan het zijn dat je last hebt van een droge of extreem droge huid.

## Hoe ontstaat een droge huid?

De opperhuid, de bovenste laag van onze huid, vormt onze huidbarrière. Op het moment dat je huidbarrière is beschadigd, door bijvoorbeeld de verkeerde verzorgingsproducten te gebruiken, kan je talgproductie ontregeld raken. Hierdoor kan je huid dunner worden en sneller vocht verliezen, waardoor je huid sneller uitdroogt.

Maar ook te lang en te heet douchen, een lagere luchtvochtigheid en weersomstandigheden zoals wind, kou en regen zijn veel voorkomende oorzaken van een droge huid. En laat dit nu net omstandigheden zijn die vaak tijdens de koude wintermaanden voorkomen! Al deze factoren hebben invloed op de talgproductie van de huid. Het gevolg hiervan? Een verminderde talgproductie wat eerder leidt tot een drogere huid.

## Oorzaken van een droge huid

Waarom de een wel last heeft van een droge huid en de ander niet, is soms lastig te achterhalen. Maar zoals in de vorige alinea al aangegeven, ligt de oorzaak vaak bij een verminderde talgproductie. Talg kan je het beste vergelijken met vet en zorgt ervoor dat de huid vocht vast kan houden en soepel blijft.

Als de huid minder talg aanmaakt, kan het vocht in de huid makkelijker verdampen en verlies je meer vocht, met als gevolg een droge(re) huid. Hoe ouder we worden, hoe minder talg we aanmaken - dit proces gaat helaas vanzelf. Maar er zijn ook nog een aantal andere oorzaken waardoor je talgproductie kan veranderen:

- **Te vaak wassen:** of het nu gaat om je handen, je hoofdhuid of je lichaam: door (te) vaak te wassen verwijder je de natuurlijke vetten van je huid waardoor de huid sneller uitdroogt. En zeker nu we onze handen vaker zijn gaan wassen en desinfecteren, kunnen deze sneller uitdrogen en rood worden.
- **Weersomstandigheden:** in de winter staat vaak overal de verwarming aan, wat bijdraagt aan het uitdrogen van de huid. Samen met het koude weer in de wintermaanden is er een verhoogde kans op een droge, schrale huid en droge handen.
- **Te lang en te heet douchen:** tijdens het douchen spoel je de natuurlijke huidvetten van de huid af. Bovendien kan te heet water onze huid aantasten. Douch dus liever niet warmer dan 37 graden en maximaal 5 minuten, dat is ook nog eens beter voor het milieu!
- **Atopisch eczeem:** dit is een stoornis in de waterhuishouding van je huid, waardoor je huid gemakkelijker uitdroogt en begint te jeuken. Door de jeuk gaan mensen vaak krabben, waardoor ze de huid nog meer beschadigen.

## Droge huid in het gezicht

Sommigen mensen hebben alleen last van een droge huid in het gezicht. Dat is niet zo gek, want de huid van je gezicht is over het algemeen namelijk wat gevoeliger en dunner. Daarnaast staat ons gezicht vrijwel altijd in contact met factoren als wind, regen en uv-straling. De gezichtshuid kan, ook in combinatie met het gebruik van make-up, daarom sneller beschadigd raken dan de rest van onze huid.

Wanneer je last hebt van een droge huid in het gezicht kan het helpen om een goede huidverzorgingsroutine aan te nemen. Smeer je huid in de ochtend bijvoorbeeld in met een voedende dagcrème voor de droge huid en vul dit aan met een moisturiser of een serum. Een droge huid heeft veel voeding nodig, zoals een hydraterende crème die rijk is aan olie. Ook helpen vochtinbrengende ingrediënten als aloë vera, vitamine E en shea butter goed bij een droge huid.

## Hoe voorkom je een droge huid?

Om een droge huid te voorkomen, is het belangrijk om irritaties zo veel mogelijk te verminderen. Zo kan de natuurlijke balans van je huid langzaam weer herstellen. Niet te vaak en te lang onder de douche staan, kan al helpen. Weinig (tot geen) zeep gebruiken is ook een handige tip, want zeep kan de huid flink doen uitdrogen.

Gebruik na het douchen een schone, droge handdoek en smeer je huid in met een vette zalf of crème. Merk je dat jouw huid tijdens het douchen al droog en trekkerig aanvoelt? Dan zou je eens kunnen proberen om je vóór of tijdens het douchen al in te smeren met een fijne olie of crème. Het gebruik van een doucheolie tijdens het douchen vermindert ook een droge huid na het douchen, omdat de olie een lekker vettig laagje op de huid achterlaat.

## Wat te doen bij een extreem droge huid?

Heb je last van een extreem droge hoofdhuid, of verminderen je klachten niet? Dan kan je het beste advies vragen aan een arts. Soms is er namelijk een medische oorzaak voor je droge hoofdhuid, zoals eczeem. De huisarts of dermatoloog kan jou hier meer over vertellen.

## Tot slot: wanneer naar de dokter?

Een droge, trekkerige, schilferige huid: we snappen dat het erg vervelend kan zijn - al helemaal als de symptomen ook goed zichtbaar zijn. Heb jij dusdanig last van een droge huid dat je er stress door ervaart of schaamte door voelt, dan zou je in overleg met je huisarts kunnen kijken hoe je een droge huid kunt verhelpen. Je huisarts kan ook onderzoeken of je geen andere huidaandoeningen zoals eczeem of psoriasis hebt.

## Aan te raden producten

Klik op het product om direct naar de webshop te gaan!



Benieuwd naar nog meer deskundig advies, fitnessinspiratie en voedzame recepten? Neem een kijkje in de Holland & Barrett-adviesomgeving  
<https://www.hollandandbarrett.nl/advies/>