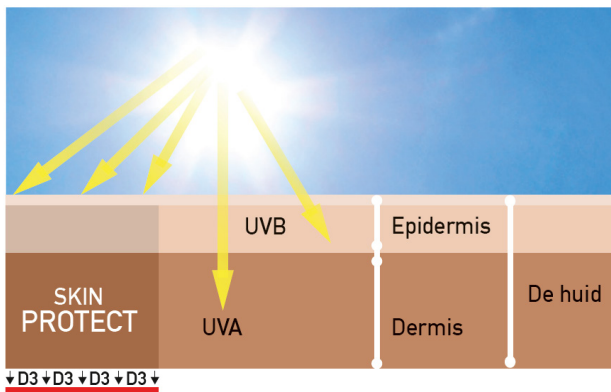


VEEL ZON VRAAGT OM INTENSIEVE BESCHERMING

Iedereen wil graag genieten van al het goede dat de zon te bieden heeft. Helaas heeft de zon ook een schaduwzijde. Door te veel UV-straling ontstaan er vrije radicalen (oxidatie) die schade kunnen toebrengen aan de huid. De huid beschermt zichzelf tegen de negatieve effecten van UV-straling door de vorming van pigment en het activeren van antioxidanten. Het is daarom voor de huid van belang om over voldoende antioxidanten te beschikken om het DNA te beschermen. Want wanneer het lichaam over voldoende antioxidanten beschikt, zal de huid zich beter vernieuwen en treden er minder verouderingsverschijnselen op. De meest optimale bescherming tegen de ongewenste invloeden van zonlicht, zoals uitdroging, verbranden en huidveroudering geschiedt dan ook van binnenuit.

Voor bescherming van buitenaf wordt vaak een zonnecrème gebruikt. Zonnecrèmes bevatten filters waarmee wordt voorkomen dat de huid verbrandt en onnodig verouderd door blootstelling aan zonlicht. Het nadeel van deze filters is, dat ze de aanmaak van vitamine D3 blokkeren. Vitamine D speelt een belangrijke rol bij de botstofwisseling en is van belang voor de ontwikkeling en groei van cellen en voor het immuunsysteem. 80 tot 90 procent van de vitamine D die we binnenkrijgen, wordt aangemaakt in de huid! Onder invloed van UV-B-stralen wordt in het cholesterol, dat zich in de huid bevindt, vitamine D aangemaakt. Dit is echter alleen mogelijk wanneer de zon hoog aan de hemel staat. Alleen wanneer je schaduw korter is dan je lichaamslengte (zon staat hoog), bereiken de UV-B-stralen ons. Is de schaduw langer dan de lichaamslengte, dan worden de UV-B-stralen uit het zonlicht gefilterd en bereiken alleen de UV-A-stralen ons. In Nederland staat de zon alleen in de periode van half maart tot begin oktober in voldoende hoog om het effect van de vitamine D aanmaak te bereiken.



UV-A-stralen worden geassocieerd met huidveroudering, met het aantasten van het collageen en elastine in de huid (de A van Aging). UV-B-stralen zorgen, zoals gezegd, voor de aanmaak van vitamine D, maar daarnaast ook voor het verbranden van de huid (de B van Burning). En verbranden moet te allen tijde worden voorkomen! In Nederland kun je, bij dagelijks gebruik van Skin Protect over het algemeen zonder probleem 15-30 minuten in de volle zon en op deze manier vitamine D opbouwen. Het is echter ook sterk afhankelijk van huidtype. Mensen met een licht huidtype zullen sneller verbranden dan mensen met een donker huidtype. Ook zullen mensen met een donkere huid langer blootgesteld moeten worden aan de zon om voldoende vitamine D3 aan te maken. Want eigenlijk is een donkere huid gemaakt voor een klimaat met meer zon en een lichte huid voor een klimaat met minder zon.

Wanneer de huid langer aan de zon wordt blootgesteld dan van nature goed voor de huid is, moet altijd een zonbeschermingsfactor gebruikt worden en/of beschermende kleding gedragen worden.

Optimale bescherming van binnenuit met de combinatie Skin Protect en Skin Balance van Laviesage nutricosmetics

Skin Protect beschikt over geconcentreerde antioxidanten, waaronder de vitamines C en E, zink en selenium ter bescherming van het lichaam en de huid tegen oxidatieve schade en ondersteunt bij de aanmaak van nieuwe huidcellen en weefsels. Skin Protect vermindert het schadelijke effect van zonlicht op basis van extracten en natuurlijke kleurstoffen, die planten gebruiken om zichzelf tegen zonlicht te beschermen. Daarmee krijgt de huid haar natuurlijke beschermende vermogen tegen de schadelijke invloeden van het zonlicht terug. Skin Balance voedt de huid van binnenuit. Het is een oliecapsule op basis van vis- en krillolie, dit product voldoet aan

de strengste eisen qua zuiverheid en kwaliteit. Naast een hoge concentratie omega-3 vetzuren (60%), EPA en DHA bevat het fosfolipiden en de voor de huid onontbeerlijke vitamines A en E. Skin Balance voorkomt daarnaast ook vochtverlies en uitdroging van de huid.

Huidtype

Allereerst is het belangrijk om onderscheid te maken naar huidtype. Een donkere huid is gemaakt voor een klimaat met veel zon, een lichte huid juist niet. Schema's die hierbij goed ingezet kunnen worden zijn de indelingen van Fitzpatrick en Eilers. Bij de laatste wordt ook de mate van irritatie, zoals zonneallergie, aangegeven.

Over het algemeen geldt; hoe lichter het huidtype, hoe zongevoeliger de huid

Huidtype I is eigenlijk niet gemaakt voor een klimaat met veel zon en zal ook meer huidproblemen kennen. De huid zal eerder verbranden, geïrriteerd reageren en sneller te maken krijgen met meer zonbeschadiging. Huidtype VI is eigenlijk gemaakt voor een klimaat met heel veel zon en zal dan ook veel minder zongelateerde problemen kennen. Als mensen met huidtype VI in een klimaat met weinig zon gaan wonen, ontstaan daar juist vaak huidklachten en ook problemen met de aanmaak van vitamine D.

Zonshade

Gevolgen van overmatige blootstelling aan de zon zijn verbranden, zonneallergie en uitdrogen van de huid. Door een goede bescherming van binnenuit, zal de huid veel minder snel verbranden, uitdrogen en minder tot geen last hebben van zonneallergie. Daarnaast wordt er altijd een goede beschermingscrème voor de huid geadviseerd en wanneer je lang in de zon verblijft, beschermende kleding.

Gevolgen op de langere termijn

Bij mensen met de lichtere huidtypes die al langere tijd in de zon wonen, zien we op den duur veel zonshade in de huid. Hyperpigmentatie is een groot probleem en we zien veel huidveroudering in de vorm van rimpels en lijntjes door aantasting van de collageen- en elastinevezels. Daarnaast heeft de huidspecialist hier een belangrijke signaleringsfunctie bij het herkennen van huidkanker. Veel mensen gaan naar de dermatoloog ter controle van onrustige moedervlekken en voor het verwijderen van "verkeerde plekken". Voor de behandeling van zon gerelateerde huidveroudering worden in de praktijk veel peelings ingezet. De diepere peelings gaan tot in de huidlaag waar het probleem zich bevindt en kunnen prachtige resultaten opleveren, mits ze op de juiste wijze worden uitgevoerd. Ook microneedling wordt veel toegepast tegen huidveroudering. Afhankelijk van de naaldlengte kan hierbij, net als bij de peelings, ook het collageen en elastine aangezet worden tot vernieuwing en worden er mooie resultaten bereikt bij hyperpigmentatie. Uiteraard dient de huid tijdens zowel een peelingkuur als bij microneedling extra goed beschermd te worden en heeft de huid naast Skin Protect en Skin Balance ook bouwstoffen nodig om de huid te kunnen vernieuwen. Boost & Lift van Laviesage kan hierbij gezien worden als het meestultieme "huidopbouwproduct" van binnenuit.

Zoals genoemd zijn de lichtere huidtypes gevoeliger voor de zon dan de donkere huidtypes

Bij de donkere huidtypes, met name type IV en V, ligt er echter een ander gevaar op de loer. Deze huidtypes kunnen extreem gevoelig zijn voor keloïdvorming (grillige en verheven littekenwoeking). Een keloïd litteken kan ontstaan na iedere vorm van huidbeschadiging en dus ook bij de heftiger peelings en andere invasieve behandelingen.

HUIDTYPE	FITZPATRICK (1975) Verbranding (na 24 uur) en bruinverkleuring (na 7 dagen) na blootstelling aan de zon	EILERS (2013) Verbranding, irritatie, gevoeligheid en jeuk (na 24 uur) en bruinverkleuring of donkerderkleuring (na 7 dagen) na blootstelling aan de zon
I	Verbrandt altijd: wordt nooit bruin	Verbrandt altijd: wordt nooit bruin
II	Verbrandt meestal: wordt minder bruin dan gemiddeld	Verbrandt gemakkelijk: licht bruinverkleuring
III	Verbrandt soms: wordt gemiddeld bruin	Minimale irritatie, gevoeligheid of jeuk van de huid: bruinkleuring of iets donkerder huid
IIII	Verbrandt zelden: wordt bruiner dan ge- middeld	Soms irritatie, gevoeligheid of jeuk van de huid: de huid wordt donkerder
V	Verbrandt nooit: wordt altijd donker bruin	Enige verbranding, irritatie, gevoelig- heid of jeuk van de huid: bruinkleuring of iets donkerder huid
VI	Verbrandt nooit: geen zichtbare verandering van de huidskleur	Geen irritatie, gevoeligheid of jeuk van de huid: geen waarneembare verandering van de huid