

INHOUD

Voorwoord	7
1. Waar komen cosmetica vandaan?	9
2. De geheime taal van de huid	13
3. Wat is de huid en wat doet ze?	19
4. Bedreigingen voor uw huid	51
5. Hydratatie: wat en waarom?	69
6. Hoe en waarom verouderen we?	77
7. De verschillende huidtypes	91
8. Bestaat het ideale gelaat?	109
9. Hoe gebruikt u cosmetica?	127
10. Hoe verzorgt u uw huid?	145
11. Nieuwe technieken en behandelingen	173
12. Leef volgens wie u bent, uw huid zal u dankbaar zijn	183
13. Wat biedt de toekomst?	211
Dankwoord	220
Over de auteur	222



Dr. Med. Ilan Karavani, auteur

VOORWOORD

Dit boek is bedoeld voor alle mannen en vrouwen die niet zomaar een expert kunnen raadplegen om hun huid te verzorgen. Want verzorging op maat zou toegankelijk moeten zijn voor iedereen, ongeacht uw budget.

Mijn ervaring had ik nooit kunnen opbouwen zonder het jarenlange vertrouwen van mijn patiënten, daar wil ik hen uitdrukkelijk voor bedanken.

Ik richt mij in dit boek uitsluitend op huidveroudering en de cosmetische behandeling van het gelaat en de hals. De rest van het lichaam, huidziekten en hun behandeling bespreken we niet. Diepgaande wetenschappelijke studies vermijden we, tenzij ze noodzakelijk zijn voor een beter inzicht in de verzorging.

In de eerste plaats moet dit boek de lezer begeleiden in de ontdekking van zijn huidtype en hem gidsen naar een persoonlijke huidverzorging. Ik hoop dat mijn adviezen daartoe bijdragen.

Dokter Karavani



1 WAAR KOMEN COSMETICA VANDAAN?

De mens was altijd al geïnteresseerd in schoonheid en huidverzorging. Toch is de opkomst van cosmetica zoals we die nu kennen amper een eeuw oud. Tot het einde van de negentiende eeuw schreven 'geheime' recepten uit grootmoeders register voor hoe je cosmetica kon vervaardigen. Of je moest naar de drogist, die zelf een mengsel bereidde. Dat cosmetica niet op industriële schaal werden geproduceerd, had één voordeel: de bereiding beantwoordde aan de specifieke noden van de klant.

PIONIER IN DE WERELD VAN HUIDVERZORGING

Helena Rubinstein bracht een ware revolutie op gang toen ze in 1903 haar eerste salon opende in Melbourne, Australië. De jongedame met de onberispelijke huid introduceerde de bereidingen van haar voorouders uit Krakau in het hart van de Australische high society. Ze leerde haar klanten hoe ze hun huid konden verzorgen. Samen met haar drang naar wetenschappelijke kennis maakte dat haar tot een pionier en icoon in de wereld van de huidverzorging.

Het tijdperk van industrialisering brak aan, maatwerk ruimde baan voor confectie. Als eerste onderscheidde Helena Rubinstein vier huidtypes: droog, vet, gevoelig en gemengd. Een heel gamma van producten werd geklasseerd volgens die types, maar tijd om cosmetica te bereiden voor de individuele klant was er niet meer.

'There are no ugly women, only lazy women', liet Helena Rubinstein zich ooit ontvallen. De uitspraak overleefde haar, terwijl cosmetische producten en technieken voortdurend worden aangepast. We blijven kennis verzamelen over de huid. Zo kreeg ook de oude indeling in vier huidtypes een grondige update.

De tijd waarin Rubinstein haar cosmetica lanceerde, verschilde enorm van de onze. De gebruiken waren vooroorlogs, in de letterlijke zin. Aan het begin van de twintigste eeuw mochten vrouwen amper buiten zonder begeleiding van hun man of een chaperon. Kledij moest de armen en het decolleté bedekken en tot over de enkels reiken. Huidverzorging en cosmetica waren verdacht. Make-up was des duivels, voorbehouden voor dames van lichte zeden en actrices die schitterden op het toneel. Vrouwen hadden doorgaans geen werk, laat staan eigen middelen; ze leefden van de alimentatie die hun echtgenoot voorzag. Vrouwen die werkten als verzorgster, huishoudhulp of secretaresse moesten zich zedig en onopvallend opstellen.

De Eerste Wereldoorlog gooide die rolpatronen overboord. Mannen trokken ten strijde, vrouwen namen massaal hun taken over. Er kwam een emancipatiegolf op gang. Toen de mannen terugkeerden uit de loopgraven, was het pleit beslecht: vrouwen waren niet van plan hun verworven rechten af te staan. De Tweede Wereldoorlog versterkte de emancipatie nog. De veldslag die de vrouwen in alle stilte voerden, ver van het bloedvergieten aan het front, leidde tot een overwinning, in tegenstelling tot de mannelijke veldtochten, die in Europa weinig of geen territoriale winst opleverden.

Na de oorlog verscheen de pil. Vrouwen kregen toegang tot het hoger onderwijs. Hun opmars was niet meer te stuiten. Kledij en cosmetica werden de instrumenten van die bevrijding. Na eeuwen van onder-

drukking plaatsten rode lippenstift, nagellak, blush en oogschaduw de elegante vrouw op de voorgrond.

De cosmetica-industrie tierde welig met merken als Helena Rubinstein, Elizabeth Arden, Revlon, Estée Lauder en Avon. Mooie verpakkingen, lekkere geurtjes en veelbelovende teksten riepen de sfeer op van filmsterren, glamour en Duizend-en-een-nacht.

Dankzij reclame via televisie en digitale media verworven cosmetica een massale populariteit. Het oude idee van huidverzorging op maat verdween stilaan. Magische reclameshoots promoten nu crèmes voor alle huidtypes, voor zoveel mogelijke kwaaltjes tegelijk, terwijl de huid van modellen achter de schermen wordt bewerkt met een heel ander product: Photoshop.

Mensen nemen geen tijd meer voor huidverzorging. Ze geloven dat één unitaire crème volstaat tegen alle onzuiverheden, terwijl zo'n crème het gelaat vooral maskeert als een sluier.

De keerzijde van de medaille uit zich langzaam. Talloze vrouwen hebben een onverzorgde huid die het daglicht niet mag zien, bedekt onder een kleurrijke laag schmink.

Ironisch is dat. Dezelfde cosmetica die voor de bevrijding van hun moeders zorgden, houden nu de dochters in een stevige greep gevangen.

Laten we daar iets aan doen.

ANATOMIE VAN DE HUID

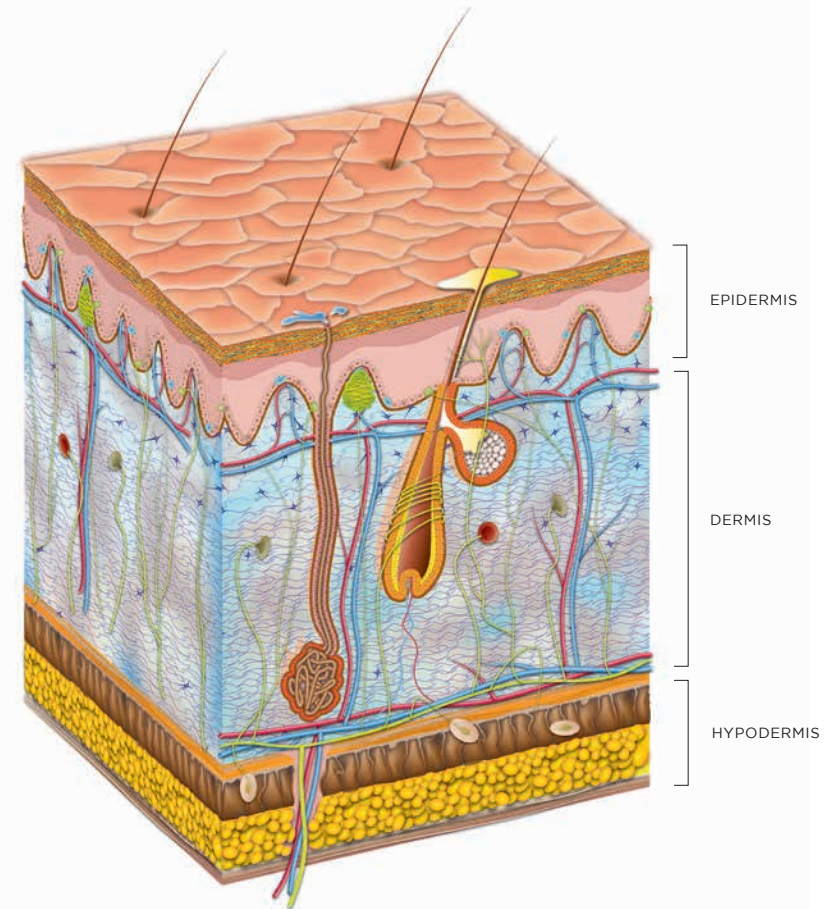
Wat is ons grootste orgaan? Het is het enige orgaan dat zo zichtbaar is, maar weinig mensen denken eraan: de huid.

Gemiddeld weegt de menselijke huid 15 kg. Ze heeft een oppervlakte van bijna twee vierkante meter. De dikte en structuur zijn niet overal hetzelfde. Grote verschillen op een korte afstand zien we bijvoorbeeld tussen de dunne, onbehaarde oogleden en de dikke wenkbrauwen.

Naargelang de locatie op het lichaam vervult de huid andere taken. Het hoofddoel is echter altijd hetzelfde: het evenwicht bewaren tussen de mens en zijn omgeving.

We onderscheiden drie lagen in de huid: de opperhuid of epidermis ('epi' betekent boven), de lederhuid of dermis, en de onderhuid of hypodermis ('hypo' betekent onder).

DOORSNEDE VAN DE DRIE LAGEN VAN DE HUID



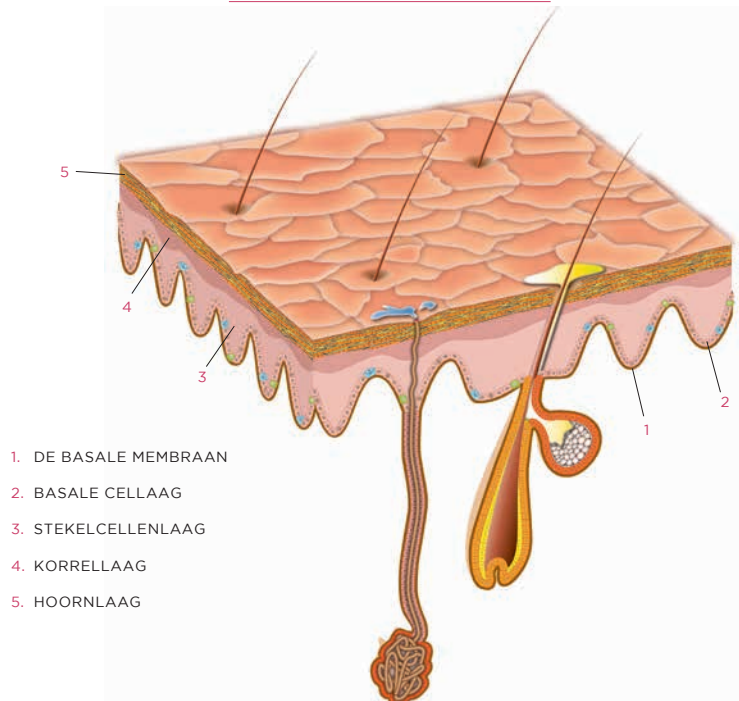
De epidermis is de dunste laag, gemiddeld 0,1 mm dik. De dermis is de stevigste laag, met een gemiddelde dikte van 1 mm. De dikte van de hypodermis wisselt sterk. Op sommige plaatsen is zij bijna afwezig, elders kan ze meer dan 10 mm dik zijn. Elk van die drie hoofdlagen heeft een aparte structuur en functie.

DE EPIDERMIS OF OPPERHUID

HUIDCELLEN OF KERATINOCYTEN

De epidermis bestaat uit meerdere lagen huidcellen of keratinocyten, die rusten op het golvende oppervlak van de dermis. De basale membraan scheidt de epidermis van de dermis.

DOORSNEDE VAN DE EPIDERMIS



Vier lagen vormen samen de epidermis, elk met hun specifieke soort cellen. De epidermis ontstaat in de diepte, tegen de basale membraan, uit de moederlaag, of stratum basale, van levende en voortdurend delende cellen. Die celdeling verzekert de vernieuwing van de epidermis.

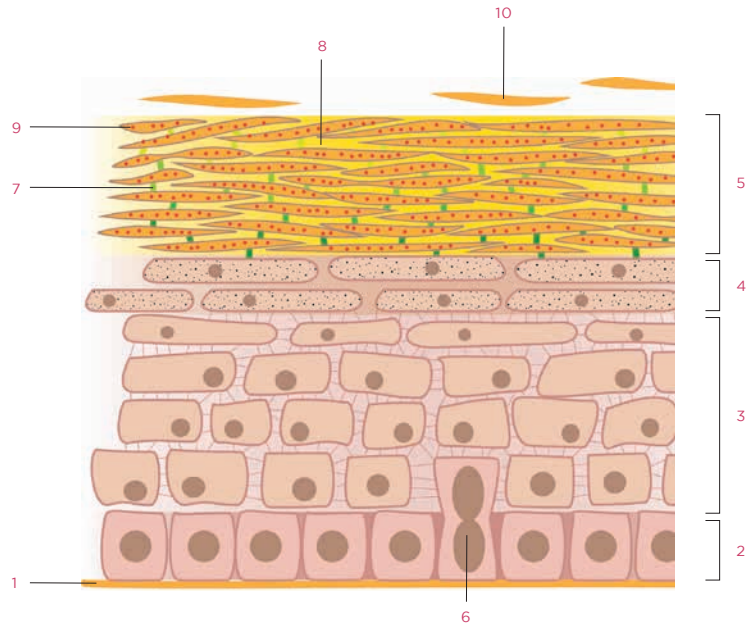
Elke cel die zich deelt, duwt een van de twee nieuwe cellen naar boven. Daar transformeert die zich verder tot een cel van de volgende laag, de stekelcellenlaag of stratum spinosum. Die wordt zo genoemd omdat kleine stekels de cellen verbinden tot een coherente laag.

Naarmate de basale cellen zich blijven delen, worden steeds meer stekelcellen naar boven geduwd, waar ze veranderen in de korrelaag of stratum granulosum. Die heeft haar naam te danken aan de kleine korrels die de cellen vullen.

Ten slotte bewegen de cellen zich verder naar de oppervlakte, waar ze afsterven en een dode cellaag vormen, de hoornlaag of stratum corneum. Die platte cellen zonder kern noemen we corneocyten. Ze zijn stevig aan elkaar gehecht door kleine verbindingen, de corneodesmosomen. De ruimte tussen de corneocyten is gevuld met speciale vetten (triglyceriden, ceramiden en cholesterol) die de huid isoleren en soepel houden. De corneocyten zelf bevatten water bindende proteïnen die we kortweg NMF's (Natural Moisturing Factors) noemen. De hoornlaag verzekert ons van een omhulsel dat weerbarstig de elementen trotseert.

Het patroon van de hoornlaag lijkt op een bakstenen muur. De hoorn-cellen vormen de bakstenen, de vetten en verbindingen tussen de cellen zijn de mortel. Hoe trager de celdeling, des te dikker de hoornlaag. Dagelijkse wrijving op de huid verwijdert de dode cellen aan de oppervlakte en stuurt een signaal naar de diepte, de basale laag, om nieuwe celdeling te stimuleren.

DOORSNEDE VAN DE EPIDERMIS



1. DE BASALE MEMBRAAN
2. BASALE CELLAAG
3. STEKELCELLENLAAG
4. KORRELLAAG
5. HOORNLAAG
6. CELDELING
7. CORNEODESMOSOMEN
8. VETTEN TUSSEN DE CORNEOCYTEN
9. NMF'S IN DE CORNEOCYTEN
10. ONZICHTBARE SCHILFERS

Wanneer de verbindingen tussen de corneocyten oplossen, vormen de cellen van de hoornlaag losse, onzichtbare schilfers. Daar eindigt de levenscyclus van de keratinocyt.

Voortdurend schilfert de huid ongemerkt af, wat we het keratinisatieproces van de opperhuid noemen. Het duurt gemiddeld zes weken om een volledig nieuwe epidermis te vormen van de basale laag tot de afschilferende laag. Terwijl de basale laag bestaat uit één laag cellen, bestaat de hoornlaag soms uit vijftien of meer lagen, van stevig aan elkaar gekleefde hoorncellen tot losse schilfers.

De epidermis bezit naast de keratinocyten die in corneocyten evolueren, nog drie gespecialiseerde cellen:

- de melanocyten, die het pigment vormen
- de Merkelcellen, die de fijne tastzin naar de hersenen overbrengen
- de Langerhanscellen, die voor de verdediging of de immuniteit zorgen.

PIGMENTCELLEN OF MELANOCYTEN

De huidskleur wordt hoofdzakelijk bepaald door het pigment melanine, dat wordt aangemaakt door pigmentcellen die diep in de epidermis zijn genesteld tussen de cellen van de basale laag. Elke melanocyt bedient ongeveer 36 keratinocyten, en die verhouding is gelijk voor alle rassen.

De melanocyt produceert pigmentkorrels, melanosomen, en voert die naar de huidcellen via lange sprietten of dendrieten. De huidcellen nemen het pigment op en zetten het als een kapje of parasol boven hun kern om het DNA te beschermen tegen uv-beschadiging.

De grootte en de verdeling van de melanosomen in de keratinocyten worden bepaald door het ras. Rassen met een donkere huidskleur hebben grotere melanosomen, die ook dichter op elkaar zijn gepakt dan bij rassen met een lichte huidskleur.

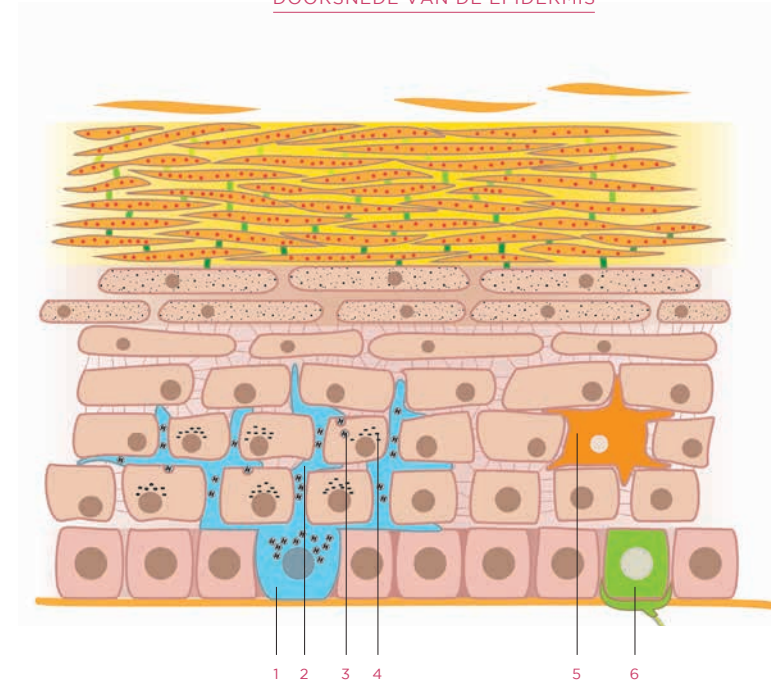
Er bestaan twee types pigment: eumelanine, dat domineert bij een donkere huidskleur, en feomelanine, dat domineert bij een rosse of lichte huidskleur.

De productie van pigment is een ingewikkeld proces dat zowel kan worden gestimuleerd als geremd. Blootstelling aan de zon, bepaalde hormonen en voedingssupplementen kunnen de aanmaak van pigment bevorderen, waardoor de huid een mooie, bruine kleur krijgt. Stoffen als hydrochinon (hydroquinone), kojinezuur, vitamine A-zuur, vitamine C, fruitzuren en cortisone kunnen het productieproces remmen en ongewenst pigment bestrijden.

MELANOSOMEN GEVULD MET PIGMENTKORRELS



DOORSNEDE VAN DE EPIDERMIS



1. MELANOCYT
2. DENDRIETEN VAN DE MELANOCYT GEVULD MET MELANOSOMEN
3. INNAME VAN MELANOSOMEN DOOR DE KERATINOCYTEN
4. VORMING VAN PIGMENT OVER DE CELKERN
5. LANGERHANSCEL
6. MERKELCEL

WEETJE

Het systeem van Fitzpatrick klasseert de huid in zes zonnetypes, rekening houdend met ras, erfelijkheid, de natuurlijke kleur van het haar en van de huid, de kleur van de ogen en onze reactie op onbeschermd blootstelling aan zonnestralen.