



Droge huid

Vooral tijdens de wintermaanden, waarin het buiten soms bijtend koud is en binnen de centrale verwarming op volle toeren draait, heeft je huid het zwaar te verduren. Een droge of geïrriteerde huid is vaak het gevolg. Wat is daar tegen te doen en op welke manieren kan je jezelf optimaal beschermen? Complementair geneeskundigen aan het woord...

De huid is bijna het grootste orgaan van het menselijk lichaam. Bij een volwassene meet het zo'n twee vierkante meter en weegt het ongeveer zeven kilo. Tegelijkertijd is het één van de meest vitale organen waarover we beschikken. Het beschermt ons lichaam tegen schadelijke invloeden van buitenaf, denk aan zonlicht, bacteriën, schimmels en sommige chemicaliën. Daarnaast heeft de huid een belangrijke functie in de regulatie van de lichaamstemperatuur en is het in staat signalen als pijn, warmte en kou te registreren en door te geven aan het centraal zenuwstelsel. Maar de huid is ook kwetsbaar.

INWENDIGE SMERING

Het feit dat we het 's winters in Nederland behaaglijk hebben in huis, heeft ook een keerzijde. Door met name de droge lucht kunnen huidproblemen ontstaan of kunnen al bestaande huidproblemen verergeren. In de Tibetaanse Geneeskunde heeft men hier een bijzondere visie op. Tibetaans geneeskundige (Amchi) Nel de Jong: "De huid is één van de grootste organen en één van de zetels van de windenergie. De windenergie wordt gekarakteriseerd als onder andere hard en droog en kan onder meer door koude uit balans gebracht. Daardoor ontstaat de droge huid die schraal aanvoelt en worden er soms zelfs kloofjes gezien. Het verdient aanbeveling om ervoor te zorgen dat de huid in de winter wat vette is dan in de andere seizoenen. Meestal bevat ons dieet in de winter al wat meer vet, omdat we extra energie nodig hebben. Dit draagt bij aan wat Tibetanen de 'inwendige smering' noemen. Bovendien kan zeer marig zijn met zeep ook een belangrijke verbetering geven. Als dat niet voldoende is, kan de volgende behandeling verlichting

'Huidproblemen alleen van buiten aanpakken, met een zalf van welke aard dan ook, is én te kortzichtig én te beperkend en gaat vaak voorbij aan de oorzaak'

geven: wrijf jezelf in met de olie die het best bij je past (bijvoorbeeld babyolie, maar sesamolie kan natuurlijk ook). Ga daarna douchen zodat de poriën opengaan, wat tot gevolg heeft dat de olie beter in de huid doordringt. Uiteraard moet tijdens deze douchebeurt het inzepen worden overgeslagen." Een ander advies van Nel: was de kleren die direct met de huid in aanraking komen op zestig graden en zorg dat je alleen kleren draagt die gemaakt zijn van natuurlijke materialen. Nel: "Daarnaast is de luchtvochtigheid in huis heel belangrijk om in de gaten te houden. Wees je er tot slot wel van bewust dat een ernstige droge huid met schilfers, kloofjes en cetera ook het gevolg kan zijn van een huidkwaal die echt moet worden behandeld!"

ETEN & DRINKEN

Volgens complementair therapeut An-Akh Zaldoc is de staat waarin onze huid verkeert, een goede indicator voor onze algehele gezondheid. Aan de huid kan je zien of iemand fysiologisch in balans is. Een te droge huid is een teken dat er iets aan de hand is. An-Akh: "De oorzaak van huidproblemen ligt vaak binnenin het lichaam. Natuurlijk kan er ook sprake zijn van intolerantie voor bepaalde kledingmaterialen, zeepmiddelen, crèmes en dergelijke. Maar de ervaring heeft mij geleerd dat in de meerderheid van de gevallen er iets in het lichaam anders loopt dan het zou moeten. De huid zelf heeft een groot zelfregulerend vermogen. Te veel verstoringen van buiten én binnen ontregelen dit vermogen. Zo is het echt niet goed om je meerdere malen per dag van boven tot onder te wassen met zeep. Dit verwijdert niet alleen het vuil, maar ook de natuurlijke vetstoffen." Voor An-Akh volgt op de constatering van een huidprobleem, een zoektocht naar de oorzaak ervan. Als eerste concentreert hij zich op het voedingspatroon. An-Akh: "Is het voedingspatroon passend bij de constitutie van de desbetreffende persoon? Ik hanteer hierbij de Ayurvedische leer, die de mensheid in drie hoofdtypen onderverdeelt. Ook kijk ik of het voedingspatroon overeenstemt met het seizoen waarin we ons bevinden. Het is niet voor niets dat traditionele gerechten in de winter zwaarder en vette eten bevatten. Sla is natuurlijk wel lekker in de winter, maar bevat heel veel lucht en water en is geen winterkost. Het is ook heel normaal en zelfs gezond om in de winter ongeveer een tweetal kilo's zwaarder te zijn dan in de zomer. Een beetje wintervet zorgt ervoor

dat we warmer blijven en beter de temperatuurschommelingen aankunnen. Dan volgt de vraag: drink je wel genoeg? Gemiddeld kan je stellen dat een volwassen mens van 75 kilo ook in de winter ruim twee liter water (in de winter geen koude klets, maar op kamertemperatuur!) tot zich moet nemen. Is men lichter of zwaarder, dan passen we dit daaraan aan."

VERDER KIJKEN

Daarnaast brengt An-Akh de algehele constitutie van een cliënt in kaart middels de Electroacupunctuur volgens Voll (EAV). Bij een te droge huid kijkt hij specifiek naar de spijsverteringsorganen en natuurlijk de huid zelf. Hoe staat het met de werking van de lever, de darmen, de nieren en de alveesklier? Ook de longen kunnen van belang zijn. An-Akh: "Als we hier verder inzicht in hebben, gaan we een behandelplan opstellen, kijkend naar de constitutie, de voeding, de doormeting en zeker ook het karakter van de cliënt. Een behandeling zal er altijd op gericht zijn om het totaal aan te pakken. Mijn ervaring leert dat het vaak twee of meer componenten tegelijk zijn waar we mee bezig moeten. Eén ding staat voor mij voorop: huidproblemen alleen van buiten aanpakken, met een zalf van welke aard dan ook, is én te kortzichtig én te beperkend en gaat vaak voorbij aan de oorzaak. En als je de oorzaak niet vindt, is het wachten op de volgende uiting van de disbalans en die kan een stuk vervelender zijn dan een iets te droge huid! Kortom; kijk of laat verder kijken bij aanhoudende problemen. Want een gezonde huid is niet te droog, ook in de winter niet!" ■

Contactgegevens

Nel de Jong:

Chagpori Tibetan Health Center (www.chagpori.nl)

Arjan Korevaar:

Vereniging van Natuurgeneeskundig Therapeuten (www.vnt-nederland.nl)

An-Akh Zaldoc:

Zinnith, praktijk voor complementaire geneeswijzen (www.zinnith.nl)

Meertips?

Kijk op www.paravisie.nl



Chinese voedseltherapie

Drink soep van Hai Dai (kelp) en Lu Dou (mungbonen):

- *Ingrediënten:* 15 gr Hai Dai, 55 gr Lu Dou, suiker
- *Werkwijze:* week de mungbonen en de kelp een nacht in water. Doe ze in een pan met 720 ml water en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat zachtjes koken totdat de bonen heel zacht zijn. Voeg suiker toe, eet de kelp en de bonen, en drink de soep. Doe dit éénmaal daags gedurende vijf dagen.

Drink soep van Bai Mu Er (eetbare Chinese witte paddestoelen):

- *Ingrediënten:* 28 gr Bai Mu Er, 55 gr suiker
- *Werkwijze:* Week de paddestoelen in een kom water totdat ze goed opgezwoolen zijn. Was de paddestoelen heel zorgvuldig. Doe ze in een pan met 720 ml water. Breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat tien minuten zachtjes koken. Voeg suiker toe en verdeel in twee porties. Eet tweemaal daags gedurende drie dagen.

(Bron: *De Chinese Huisapotheek*, ISBN: 978 90 6063 730 3)