

HUID, HAAR EN NAGELS



HUID, HAAR EN NAGELS voedingsadvies voor de uiterlijke verzorging.

HUID

Iedereen wil graag gezond haar, een gave huid en stevige nagels. Niet iedereen heeft dit van nature. Een aantal voedingsmaatregelen en voedings-supplementen kan een bijdrage leveren aan de uiterlijke verzorging.

Een gave huid

De huid en het onderhuidsbindweefsel zijn opgebouwd uit stoffen die zowel stevigheid (zwavelhoudende aminozuren, kiezelzuur, collageen) als soepelheid (hyaluronzuur, elastine) geven. Bij huidklachten is het nuttig om zowel de weerstand te versterken, als de conditie van het darmslijmvlies te optimaliseren. Dit klinkt misschien vreemd, maar het immuunsysteem van huid en slijmvliezen is nauw met elkaar verbonden. Daardoor kan een reactie op één plaats in het lichaam (bijvoorbeeld een voedselallergie) leiden tot een reactie op een andere plaats (eczeem).

Voldoende rust en ontspanning, een gezonde levenswijze, volwaardige voeding en eventuele aanvulling met een breed samengesteld multivitaminen/mineralen complex of een antioxidanten complex kunnen een bijdrage leveren aan een goede weerstand.

Een gezonde darmflora en de juiste vetten in de voeding kunnen bijdragen aan het goed functioneren van het darmslijmvlies. Omgekeerd dient een goed functionerend darmslijmvlies weer als voedingsbodem voor de darmflora.

Een gezonde darmflora

De 'goede' lichaamseigen bacteriën zijn belangrijk voor een gezonde darmflora. U kunt de goede bacteriën in de darmen aanvullen met een probiotica preparaat. Hierbij is de kwaliteit van zo'n preparaat van groot belang. Uitgangspunt is dat de bacteriën lichaamseigen en levensvatbaar moeten zijn om daadwerkelijk een positieve bijdrage te kunnen leveren. Daarnaast is het belangrijk dat de bacteriën maagzuurresistent zijn. Deze moeten immers het verblijf in het maagzuur en

de blootstelling aan gal overleven. Goede, op genetische eigenschappen gecontroleerde bacteriën zijn bijvoorbeeld; *L. rhamnosus* GG, LGG® en *L. casei* 431®, *L. paracasei*. Met deze stammen is goed gedocumenteerd wetenschappelijk onderzoek gedaan. De stammen worden gezien als zeer effectief, vooral wanneer zij in combinatie worden toegepast. Een extra bescherming biedt de toevoeging van een specifiek, natuurlijk koolhydratencomplex aan een probiotica preparaat; dit kan de aantasting van de bacteriën door maagzuur en gal nog meer verkleinen.

Vetten in de voeding

De vetten in de voeding zijn een belangrijke voedingsbodem voor de darmen en het darmslijmvlies. Daarnaast dienen deze vetten als grondstof voor de zogenaamde prostaglandines (hormoonachtige stoffen die tal van lichaamsprocessen sturen). Een verstoorde prostaglandineaanmaak leidt gemakkelijk tot huidproblemen. De meest voorkomende oorzaak van deze verstoring is dat men te weinig onverzadigde vetten (OV) binnenkrijgt en teveel verzadigde vetten (VV). Minder gebruik van VV zoals uit vlees, melk en kaas en meer gebruik van OV zoals uit koudgebruikte, koudgeperste plantaardige olie, is daarom bij alle huidproblemen aan te bevelen.

Bij huidproblemen die voortkomen uit een ontstekingsreactie, zoals acné, eczeem of een allergische reactie, kan extra inname van het omega-6 vetzuur gammalinoleenzuur (GLA) de ontstekingsreacties remmen. Doorgaans wordt 300-600 mg GLA gebruikt. GLA wordt gewonnen uit teunisbloem- of uit borageolie (Eng: starflower), waarbij borage de rijkste bron is.

Kinderen en huidproblemen

Bij hele kleine kinderen is de relatie tussen de darmen en de huid heel goed merkbaar. Een combinatie van darmkrampjes en huiduitslag komt vaak voor. Het darmslijmvlies van jonge kinderen is niet volgroeid, waardoor de natuurlijke barrièrefunctie in de darm nog niet optimaal is. Al bij kleine kinderen kan GLA ontstekingsreacties in de

darm, slijmvliezen en huid helpen verminderen, in combinatie met een probioticum dat specifiek is aangepast aan de darmflora van kleine kinderen.

GLA en probiotica, de basis voor huidverzorging

Kort samengevat vormen de huid en slijmvliezen 'de weerstand', tegen binnendringers. De verdedigingsreactie van het immuunsysteem op binnendringers en op beschadigd weefsel is een ontsteking. Ontstekingen kunnen de barrièrefunctie verstoren. Omdat het immuunsysteem van huid en slijmvliezen nauw met elkaar verbonden is, kan dit leiden tot huidproblemen. De barrièrefunctie kan worden versterkt door GLA en probiotica, al op jonge leeftijd.

HAAR EN NAGELS

Een slechte kwaliteit van haar en nagels kan tal van oorzaken hebben, zoals een afwijkend eetpatroon, ondervoeding of ziekte. Ook kunnen infecties of ontstekingsreacties in de huid (zoals eczeem of psoriasis) de groei van nagels of haren verstoren.

De stevigheid van haren en nagels wordt voor een groot deel bepaald door **zwavelhoudende aminozuren**, vooral cysteïne. Een tekort aan deze aminozuren kan ontstaan bij een eenzijdig voedingspatroon die niet voldoende eiwitten (de bron van zwavelhoudende aminozuren) bevat.

Een tekort aan biotine kan bijdragen aan haaruitval. Bij dun haar en/of zwakke nagels wordt daarom vaak gebruik gemaakt van supplementen die een combinatie van deze stoffen bevatten, of een antioxidantcomplex met zwavelhoudende bestanddelen. Wanneer er sprake is van een zeer slechte voeding of ernstige ziekte kan daarnaast N-acetyl-cysteïne als extra aanvulling worden overwogen.

SPECIFIEKE HAARPROBLEMEN

Veel vrouwen ervaren abnormaal haarverlies na de zwangerschap. Zij hoeven zich over het algemeen echter geen zorgen te maken. Tijdens de zwangerschap verliest een vrouw veel minder haren dan normaal. Wanneer na de bevalling de hormoonhuishouding weer normaliseert treedt een periode van haarverlies op die soms tot wel een jaar na de bevalling aan kan houden. De haren die in deze periode uitvallen zijn de haren die normaal gesproken zonder zwangerschap uitgevallen zouden zijn. Er is dus sprake van normaal verlies van oude haren waarvoor verder geen behandeling nodig is.

Bij **telogeën haarverlies** valt het haar uit over de gehele hoofdhuid. De hoofdhuid zelf vertoont geen afwijkingen, tenzij er sprake is van een onderliggende huidaandoening. Meestal is dit

haaruitval van korte duur, en ligt de oorzaak in een periode van lichamelijke stress, zoals ziekte, medische ingrepen, of medicijngebruik. Ook een slechte voeding en voedingstekorten kunnen een rol spelen. Het spreekt voor zich dat eerst de onderliggende oorzaak dient te worden opgespoord en behandeld. Bij ondervoeding dient het voedingspatroon te worden verbeterd. Aanvulling met een multivitaminenpreparaat kan helpen om tekorten te voorkomen en te bestrijden. Verdere adviezen zijn afhankelijk van het eventueel onderliggende ziektebeeld.

Onderzoek heeft aangetoond dat gebruik van co-enzym Q-10 de kans op haaruitval bij het gebruik van coumarinederivaten (bepaald type antistollingsmiddelen) kan verminderen.

Alopecia androgenetica komt beduidend vaker bij mannen als bij vrouwen voor. In dit geval is er eerst sprake van het terugtrekken van de haargrens op het voorhoofd en dunner worden van het hoofdhaar op de kruin.

Mannelijke geslachtshormonen, met name het dihydrotestosteron (DHT), spelen een belangrijke rol bij het ontstaan van deze vorm van haarverlies. Medicijnen die de vorming van DHT remmen, worden daarom vaak ingezet. In een studie is gevonden dat het gebruik van de bessen van de zaagpalm (Eng: saw palmetto, *Serenoa repens*), bij 60% van de mannelijke proefpersonen met alopecia androgenetica een cosmetische verbetering van de haargroei liet zien. Ook zink remt de aanmaak van DHT.

Alopecia areata betekent 'plaatselijke kaalheid'. Bij deze aandoening treedt plaatselijke haaruitval op, waardoor kale plekken op de hoofdhuid ontstaan. Deze haaruitval wordt veroorzaakt door een ontstekingsreactie rond de haarwortels. Hierdoor produceren de wortels geen haren meer of afwijkende haren die snel afbreken. Supplementen zoals GLA (gamma-linoleenzuur), probiotica (goede darmbacteriën) en antioxidanten worden hier samen ingezet om de ontstekingsreactie te bestrijden.

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl