

# Gezond van binnen, mooi van buiten!

## Maar hoe zit het andersom?

### Hoe gezond blijven we van binnen, wanneer we mooi willen zijn van buiten?

We zijn ons steeds meer bewust dat wanneer je gezond eet dit ook ten goede komt aan hoe je er aan de buitenkant uit ziet. Wanneer we gezonde voedingsproducten eten zullen we namelijk minder last hebben van acne, minder last van een droge huid en droog haar, zullen de nagels sterk zijn etc. Dus wanneer we gezond zijn van binnen zien we er van buiten mooi uit.

Maar voor velen is dat nog niet mooi genoeg. We smeren ons massaal in met allerlei crèmes, doen mooie rode lippenstift op en lakken onze nagels. Velen voelen zich zonder deze verzorgingsproducten 'naakt'. Dan doen we ook nog een lekker geurtje op en gaan zo op pad. Soms ruik je van verre al wie er aan komt, want we hebben allemaal een voorkeursluchtje. Ik zelf ben niet zo van de crèmepjes. Dat komt omdat ik, zoals lezers van mijn artikelen nu inmiddels wel weten, liever van binnen uit de huid, haar en nagels gezond houd middels gezonde voeding. In mijn ogen is het namelijk helemaal niet zo gezond voor je lichaam om je met onnatuurlijke, chemische producten in te smeren.

Waarom zijn we zo ziek, waarom hebben we zoveel kwalen, waarom lopen de kosten van de gezondheidszorg uit de hand, waarom krijgen 1:3 mensen kanker, waarom, waarom, waarom laten we ons vrijwillig vergifigen?  
Er zijn vele alternatieven!



**SHAMPOO:**  
Gemiddeld aantal chemicaliën: 15  
Meest zorgwekkend: Natrium lauryl sulfaat, Tetranatrium, Propyleen Glycol  
Mogelijke bijwerkingen: Irritatie, mogelijke schade aan ogen.

**OOGSCHADUW:**  
Gemiddeld aantal chemicaliën: 26  
Meest zorgwekkend: Polyethyleen tereftalaat  
Mogelijke bijwerkingen: Wordt in verband gebracht met kanker, onvruchtbaarheid, hormonale verstoringen en schade aan organen in het lichaam.

**LIPPENSTIFT:**  
Gemiddeld aantal chemicaliën: 33  
Meest zorgwekkend: Polymethyl methacrylaat  
Mogelijke bijwerkingen: Allergieën, mogelijk verband met kanker.

**NAGELLAK:**  
Gemiddeld aantal chemicaliën: 31  
Meest zorgwekkend: Ftalaten  
Mogelijke bijwerkingen: Verband met vruchtbaarheidsproblemen en problemen in de ontwikkeling van baby's.

**KUNSTMATIGE BRUININGSMIDDELEN:**  
Gemiddeld aantal chemicaliën: 22  
Meest zorgwekkend: Ethylparabeen, Methylparabeen, Propylparabeen  
Mogelijke bijwerkingen: Uitslag, irritatie en verstoring van de hormoonhuishouding.

**FOUNDATION:**  
Gemiddeld aantal chemicaliën: 24  
Meest zorgwekkend: Polymethylmethacrylaat  
Mogelijke bijwerkingen: Allergieën, verstoord immuunsysteem, wordt in verband gebracht met kanker.

**HAARSPRAY:**  
Gemiddeld aantal chemicaliën: 11  
Meest zorgwekkend: Octinoxate, isoftalaat  
Mogelijke bijwerkingen: Allergieën, irritatie aan ogen, neus en keel, verstoring van de hormoonhuishouding, in verband gebracht met verandering van de celstructuur.

**ROUGE:**  
Gemiddeld aantal chemicaliën: 16  
Meest zorgwekkend: Ethylparabeen, Methylparabeen, Propylparabeen  
Mogelijke bijwerkingen: Uitslag, irritatie en verstoring van de hormoonhuishouding.

**DEODORANT:**  
Gemiddeld aantal chemicaliën: 15  
Meest zorgwekkend: Isopropylmyristaat, 'Parfum'  
Mogelijke bijwerkingen: Huidirritatie, irritatie van ogen en longen, hoofdpijn, duizeligheid, ademhalingsproblemen.

**BODYLOTION:**  
Gemiddeld aantal chemicaliën: 22  
Meest zorgwekkend: Methylparabeen, Propylparabeen, Polyethyleenglycol (ook te vinden in ovenreinigers).  
Mogelijke bijwerkingen: Uitslag, irritatie, verstoring van de hormoonhuishouding.

**PARFUM:**  
Gemiddeld aantal chemicaliën: 250  
Meest zorgwekkend: Benzaldehyde  
Mogelijke bijwerkingen: Irritatie aan mond, keel en ogen, misselijkheid, verstoringen in hormoonhuishouding.

De perfecte opslagplaats voor alle giften is je vetplaatsten: je buik, je borsten, je bovenbenen.

### Wat zit er in de verzorgingsproducten?

Er zitten ontzettend veel toxische stoffen in al die smeersels en parfums.

Een gemiddeld aantal chemicaliën in:

**Shampoo:** 15. Met als mogelijke bijwerkingen; irritatie en schade aan de ogen

**Lippenstift:** 33. Met als mogelijke bijwerkingen; allergieën en zelfs mogelijk verband met kanker.

**Deodorant:** 15. Met als mogelijke bijwerkingen; huidirritatie, irritatie van de ogen en longen, hoofdpijn, duizeligheid, ademhalingsproblemen en borstkanker.

**Parfum:** 250. Met als mogelijke bijwerkingen; irritatie aan mond, keel en ogen, misselijkheid, verstoringen in de hormoonhuishouding met alle gevolgen van dien.

Veel verzorgingsproducten bevatten onuitsprekbare namen en het is daarmee de vraag hoe goed deze op de lange termijn voor ons zijn. Eigenlijk zou je, in mijn ogen, niets op je huid moeten smeren, wat je

ook niet kunt eten. Je huid is een ontgiftingsorgaan dat 'ademt'. Er kunnen dus afvalstoffen uit, maar er kunnen ook afvalstoffen naar binnen. Als je bv een nicotinepleister op je huid plakt, dan neemt je lichaam de nicotine op via de pleister. Zo kan het ook met toxines gaan. Wat gebeurt er daarna met die toxines? Veelal worden die door de lever veilig opgeslagen in ons lichaamsvet. Wanneer je daarna wilt gaan afvallen moet je oppassen, want dan komen ook al die toxische stoffen weer vrij. Dit kan echt problemen geven, zeker voor je hart.

Veel van die producten werken ook nog verslavend. Juist door body crème te gebruiken gaat je lichaam er naar vragen om steeds weer crème te gebruiken. Het lichaam verleert om het zelf goed te regelen. Dit is o.a. een heel bekend verschijnsel met lippenbalsem. Ik ken enkele mensen die echt min of meer in paniek raken wanneer ze geen Labello in de tas hebben zitten.

### ***Verslaving aan lippenbalsem en crèmes***

Waarom raken we er verslaafd aan?

Onze lippen zijn gewoon opgebouwd uit huidcellen. En net zoals bij de rest van onze huid hebben onze lippen een celcyclus van ongeveer 28 dagen. Dat wil zeggen dat de onderliggende cellen zich ontwikkelen en als ware 'doorschuiven' naar boven zodat de dode cellaag wordt vernieuwd. Dit is een doorlopend en natuurlijk proces.

Onze lippen zijn wel vele malen dunner dan de rest van onze huid. Zo bestaat de huid van onze lippen uit 3 tot 5 cellagen terwijl de rest van onze huid er wel 16 kan hebben. Ook bevatten onze lippen geen zweetklieren. Hierdoor missen ze de natuurlijke laag van zweet en huidoliën die de huid glad en soepel houdt, waardoor lippen sneller uitdrogen en gevoeliger zijn voor temperatuurverschillen.

Wanneer je elke dag meerdere malen je lippen insmeert met een lippenbalsem zorg je ervoor dat er continue een laag over de buitenste laag dode huidcellen wordt gelegd. Deze dode huidcellen kunnen nergens naartoe waardoor je in feite de natuurlijke celcyclus verlangzaamt en op den duur stillegt.



Stop je met het gebruik van lippenbalsem dan is het laagje ineens weg en moeten je lipcellen weer helemaal op gang komen waardoor het langer duurt dan gebruikelijk voordat alle cellen in je lip zijn vernieuwt. Dit betekent dat je buitenste dode cellaag langer op je lippen blijft 'plakken' met droge/droog uitzijnde lippen tot gevolg. Dit zal zo blijven tot je lippen het zelfherstellende vermogen weer oppakken en weer gewend zijn om te vernieuwen en dit kan bij de één een week zijn, maar bij de ander een maand of langer.

Omdat niemand zin heeft om zo'n lange periode met droge lippen rond te lopen grijpt men toch naar de lippenbalsem om de lippen weer zacht en soepel te maken. Op deze manier blijft men verslaafd aan lippenbalsem. Ditzelfde geldt ook voor allerlei andere body crèmes. Voedt je je lichaam van binnen uit, dan heb je geen of nauwelijks body crème nodig.

### ***Hoe houd je de huid gezond?***

Zoals ik hierboven al aangaf doet goede voeding een hoop. Daarnaast zijn er uiteraard ook nog allerlei *natuurlijke* hulpmiddelen. Ook in de orthomoleculaire hoek adviseert men supplementen om je huid mooier en sterker te maken. De meest bekende die bijdraagt aan de vorming van een mooie huid is (natuurlijke) vitamine C omdat het helpt bij de vorming van collageen (bindweefsel). Andere supplementen die bijdragen aan een stralende huid zijn MSM, GLA, Vitamine E en Omega-3 visolie in de vorm van krillolie. Krillolie bevat ook nog eens een in vet oplosbare antioxidant genaamd astxanthine die veroudering tegengaat. Mooi meegenomen toch? Als laatste kan selenium ook krachtig bijdragen omdat het onderdeel is van een antioxidantensysteem in het lichaam dat veroudering op afstand houdt.



### ***Etherische oliën***

Verder zou je kunnen denken aan etherische oliën. Deze oliën zijn het levensbloed van een plant. Een stukje puur natuur dat enorme gezondheidsvoordelen heeft en al ruim 3000 jaar voor Christus gebruikt werd. Door de hele geschiedenis is men zich bewust geweest van de kracht van Etherische oliën. Denk alleen maar aan de drie koningen uit het oosten die wierook en mirre kwamen brengen voor Jezus. Wierook was zelfs duurder dan goud in het verleden.

Etherische oliën kunnen een positieve bijdrage leveren aan onze energiekanalen. Ze zijn te gebruiken (ter ondersteuning van) vrijwel alle gezondheidsklachten.

Ook kan je met het gebruik van etherische oliën je gehele huishouden chemicaliën vrij maken. Van schoonmaakmiddel tot beauty product. Vaak worden cacaoboter en kokosolie als hulpstoffen hierbij gebruikt.

Zo kan je bv een goede gezonde lippenbalsem maken van cacaoboter, kokosolie, lavendel(olie) en geranium(olie). En kan je met geranium(olie) en venkel(olie) bv een goede crème maken tegen PMS (premenstrueel syndroom).

Het is zeker heel goed om er mooi en stralend van buiten uit te zien. Mijn advies hierin is;

**als je al cosmetica wilt gaan/blijven gebruiken, gebruik natuurlijke cosmetica. En wat is er dan leuker om het zelf te maken met je eigen voorkeurs geuren.**

Wanneer je natuurlijke producten gebruikt ben je mooi van buiten, maar blijf je ook gezond van binnen.



Inez Plaatsman  
Toegewijd aan uw gezondheid

Fitnesscentrum Unique  
Orthomoleculair therapeut  
Fysiotherapeut