

2023
EDITIE **06**

DE BEAUTY PROFESSIONAL

Huidverbetering met
een orthomoleculaire
visie is de toekomst

**VROUWELIJKE
CYCLUS EN DE HUID**

Zonneallergie

**Voeding
en huid**

**DE POSITIEVE
EFFECTEN VAN
DE ZON OP JE
MINDSET EN HUID**



VOEDING EN HUID

Steeds meer lezen we over de relatie tussen voeding en huid. Onze huid is het grootste orgaan van ons lichaam en weerspiegelt onze ziel en gezondheid. Het beschermt ons tegen de invloeden van buitenaf zoals bacteriën, virussen, schimmels, chemische stoffen enz. Dit gebeurt door onze zuurmantel en ons microbioom (huidflora). Maar kunnen we wel onze gezondheid beïnvloeden? En zo ja, in welke mate dan? Hebben we zelf grip op onze (huid)gezondheid?

Je eet en drinkt iedere dag. Jaarlijks zelfs ongeveer tienmaal je lichaamsgewicht. Voeding heeft daarom een grote invloed op je gezondheid en huid. Dus wat gebeurt er met ons granenbroodje dat we eten en is dat wel zo gezond?

Het leven begint in een cel

Ons hele lichaam is opgebouwd uit verschillende cellen. Huidcellen, bloedcellen en botcellen zijn voorbeelden ervan. Deze cellen hebben allemaal hun specifieke eigenschappen en levensduur. De levensduur van de cellen variëren van enkele uren, dagen tot wel jaren. De huidcel heeft bijvoorbeeld een levensduur van 4 weken anders zou de huid met korstjes niet genezen. Onze cellen worden gemaakt van datgene wat we eten. Het lichaam moet het doen met wat het aangeboden krijgt of dit nu goede of minder goede bouwstoffen zijn. Welke bouwstoffen dat zijn? Dat zijn de macronutriënten zoals koolhydraten, eiwitten en vetten. Micronutriënten zoals vitamines, mineralen, fytonutriënten, sporenelementen en water. Al deze stoffen krijgen we via voeding binnen. Voeding zoals je boterham wordt via het spijsverteringsstelsel omgezet in bouwstoffen en afvalstoffen.

Industriële revolutie

Mensen zijn in de basis jagers en verzamelaars, één met de natuur. We leefden langs de kust, verbonden met het water. We aten veel vis, zee-groenten en weinig vlees. We moesten eerst in beweging komen wilden we iets kunnen eten. In de oertijd was er geregeld (voedsel)schaarste en daar zijn onze genen op ingesteld. Tegenwoordig hoeven we 's morgens niet meer op pad te gaan om eten te

verzamelen, er is een overvloed aan eten, het is ons veel gemakkelijker gemaakt. We trekken nu letterlijk de koelkast open en kunnen ervoor kiezen om kant en klare producten te eten. Bewegen doen we ook steeds minder, we zitten gemiddeld 8 tot 10 uur per dag!

Wat veroorzaakt deze levensstijl

Helaas is ons lichaam niet zo snel geëvolueerd als de voedingsindustrie en dit veroorzaakt een verstoring. We spreken van een mismatch tussen onze genen en voeding. Dit zien we terug in onze huid en microbioom (immuunsysteem). We eten o.a. te veel (geraffineerde) suikers zoals bijvoorbeeld in frisdranken, snoep, brood en pasta. Je lichaam verbrandt deze (snelle) suikers razendsnel, wat je even een energie boost geeft, maar ook je suikerspiegel zeer snel doet stijgen. Dit leidt tot de aanmaak van AGE's (advanced glycosylation end products), dit zijn de grootste veroorzakers van (huid)veroudering.

Daarnaast leidt een verhoogde productie van insuline tot laaggradige ontsteking en diabetisch type 2. Een laaggradige ontsteking ligt aan de grondslag van chronische huidontstekingen zoals acne, rosacea, eczeem en psoriasis. Ook zorgt de opslag van glycogeen tot een verhoogde bloeddruk en cholesterolgehalte.

Helaas is dat niet alles, we zien tegenwoordig steeds vaker (gluten) allergieën en (lactose) intoleranties. Ook door milieuvuiling, gifstoffen die op groenten en fruit worden gespoten en verpakte voedingsmiddelen zien we steeds meer huidproblemen.



Kathinka Steenbak



Irene van Duuren

MEER INFORMATIE

www.huidexpertclub.nl



Wat kom je als huidprofessional tegen in je praktijk

Als huidprofessional komen we het allemaal tegen in de dagelijkse praktijk: acne, rosacea, eczeem, psoriasis, chronische huidontstekingen, pigmentvlekken, steelwratjes en versnelde huidveroudering om maar een paar te noemen. We geven onze cliënten advies over hoe zij hun huid het beste kunnen verzorgen en wij passen onze behandeling aan de hulpvraag van de klant aan. Maar soms kom je niet tot een optimaal resultaat. Goed nieuws: we kunnen onze cliënten veel meer bieden. Door te kijken naar leefstijl en voedingspatronen kunnen we nog meer voor onze cliënten betekenen. Een holistisch aanpak.

Ben jij je bewust van wat je eet? Wat voor effect voeding heeft op de huid? Welke huidklachten hierdoor kunnen ontstaan? Dit zijn allemaal vragen die we met een goede opleiding beantwoorden. We maken onze cliënten meer bewust van wat men eet en geven advies wat gezonde of verantwoorde voeding is. Eventueel kunnen we, indien nodig, supplementen adviseren maar dit is echter een aanvulling. Het fundament ligt in onze voeding. Kom ook naar deze inspirerende 3-daagse training bij de Huidexpert Club in Soest. Gestart wordt op zaterdag 4 november en de vervolg dag is op maandag 20 november. De training wordt in het nieuwe jaar afgesloten op zaterdag 20 januari en wordt gegeven door 2 trainers: Kathinka Steenbak en Irene van Duuren.

GEPLANDE TRAININGEN 2023

8, 15 en 22 juni	Bindweefsel- en Huidverbeteringsmassage	3 dagen	Isabel Muñoz
21 juni	Medische huidproblemen	1 dag	Ahmet Turkkani
28 juni	Masterclass Liftende Shiatsu Massage (voor gevorderden)	1 dag	Isabel Muñoz
29 juni	Meet & Greet : Waarom kopen klanten wel of juist niet in de salon	1 middag	Ria van Tol
6 en 23 september	Masterclass Anti-Aging	2 dagen	Marianne van den Broek
6, 13, 20 en 27 september	Acne Specialisatie	4 dagen	Marianne van den Broek
6 en 27 september	Verdiepingsdagen Acne	2 dagen	Marianne van den Broek
7 en 28 september	Shiatsu/ Oosterse Massage (gezicht)	2 dagen	Isabel Muñoz
11 en 25 september, 9 oktober, 13 en 27 november	Specialisatie Uiterlijke verzorging bij de oncologische huid	5 dagen	Mary Faber, Monique Peters, Bettina Sari, Karin Melissant, Els Beekman, Marieke Schutte en Désirée Groen
2 oktober	Anti-Aging (werken met apparatuur)	1 dag	Ahmet Turkkani
4, 11 en 25 oktober	Lymfe Voeten/ Benen	3 dagen	Désirée Groen
1 november	Praktijkdag Bindweefel Massage (voor gevorderden)	1 dag	Isabel Muñoz
4 en 20 november, 20 januari 2024	Voeding en Huid	3 dagen	Kathinka Steenbak en Irene van Duuren
6 november	Bijcholingsdag Uiterlijke verzorging in de salon bij kanker	1 dag	Mary Faber, Reiny Mets en Marieke Schutte
8 november	Masterclass Liftende Shiatsu Massage (voor gevorderden)	1 dag	Isabel Muñoz
9, 15 en 22 november	Bindweefsel- en Huidverbeteringsmassage	3 dagen	Isabel Muñoz
18 november	Verwijderen huidoneffenheden	1 dag	Irene van Duuren

GEPLANDE TRAININGEN 2024

17 en 31 januari	Massage bij de oncologische huid	2 dagen	Désirée Groen
28 februari, 13 en 27 maart, 10 en 24 april	5-daagse Manuele Lymfe Drainage (MLD) gezicht	5 dagen	Désirée Groen