

SKINCURA

MAGAZINE

HERFST/WINTER 2021

DE WERKING VAN STRESS
OP JOUW HUID

ONTDEK DE VOORDELEN
VAN EXFOLIËREN

Zonder ontspanning,
geen huidverbetering.

EFFECTIEVE
THUISBEHANDELING

BEREID JE HUID VOOR
OP HET WINTERWEER

WE HEBBEN
SAMEN AL 139
BOMEN GEPLANT!

ALLE GENOEMDE PRODUCTEN ZIJN
VERKRIJGBAAR IN DE WEBSHOP.

Stress

Door stress krijg je meer last van huidproblemen:

Je huid herstelt minder goed

Onze huid heeft een belangrijke beschermfunctie, het vormt de grens tussen onszelf en de buitenwereld:

- Beschermt tegen vervuiling
- Schadelijke straling van de zon
- Houdt ziekte verwekkers buiten

Heel de dag wordt onze huid blootgesteld aan allerlei schadelijke invloeden van buiten af. 's Nachts gaat je huid aan de slag om deze schade te herstellen. Maar bij stress rusten we niet voldoende uit en krijgt je huid niet de kans om zich goed te herstellen, waardoor er huidproblemen ontstaan.

Je huid wordt gevoeliger

Onderzoek heeft uitgewezen dat stress de aanmaak van hyaluronzuur kan verminderen. Hyaluronzuur is belangrijk voor een goed gehydrateerde huid, je kan het zien als de natuurlijke vochtreserve van de huid.

Om deze reden kan je huid door stress een doffe uitstraling krijgen en droog aanvoelen. Zeker als je van nature een gevoelige huid hebt, kan je sneller last hebben van een brandende, geïrriteerde of jeukende huid.

Je krijgt sneller rimpels

Bij stress wordt er cortisol aangemaakt. Dit zorgt samen met vrije radicalen voor de afbraak van collageen in de huid. Collageen zorgt voor de stevigheid van de huid.

Daarnaast spannen mensen bij stress hun gezichtsspieren overmatig aan. Je trekt je gezicht mogelijk vaker in een bezorgde of gespannen uitdrukking. Hierdoor krijg je sneller fijne lijntjes/rimpels.

Je krijgt meer onzuiverheden

Doordat je huid bij stress minder goed kan herstellen, vermindert de natuurlijke weerstand van de huid. Daarnaast maakt je lichaam van nature al testosteron aan, maar tijdens perioden van stress maakt het lichaam hier meer van aan.

Bij de productie van grotere hoeveelheden testosteron komt het enzym 5-alfa-reductase vrij. Dit enzym zorgt ervoor dat de 'goede' testosteron wordt omgezet in een agressievere vorm. Dit veroorzaakt een verhoogde talgproductie, waardoor talgklieren sneller verstopt raken en dit geeft een grotere kans op ontstekingen (acne).

Ontspanning

De afgelopen tijd was het voor velen moeilijk om te ontspannen. Zeker omdat de grens tussen werk en privé steeds meer vervaagt door onder andere het thuis werken.

Vaak gaan mensen ontspannen door een serie of film te kijken, toch zit daar een addertje onder het gras. Jouw hersenen ervaren dit niet als ontspannen, het kijken naar een film is net zo ontspannend als het maken van een excelsheet.

Wat doe jij voor jezelf om te ontspannen?

Ontspan tips:

Yoga

Meditatie

Boek lezen

In bad gaan

Wandelen in de natuur

Creatief bezig zijn (hobby)

Opschrijven van emoties en gedachten

Knuffelen met huisdieren, partner of kinderen

Zonder ontspanning, geen huidverbetering.

Huid

Als je in een stressvolle periode zit, verbloem je dit het liefste naar de buitenwereld. Alleen jouw huid verklapt toch de waarheid, het is namelijk de spiegel van jouw binnenkant.

Stress verhoogt de hormoonspiegels. En waar die stress dan vandaan komt, dat maakt het lichaam niet uit. Alle onderstaande stress oorzaken verhogen de hormoonspiegels, met name het stress hormoon cortisol.

- Emotionele stress
- Stress door het milieu (luchtvervuiling en UV)
- Door een ongezonde leefstijl (voeding)
- Stress door een hormonale disbalans

Het stress hormoon Cortisol ondermijnt het immuunsysteem, en dat zorgt ervoor dat er zogenaamde laaggradige ontstekingen ontstaan. Dit zijn sluimerende ontstekingen die op een plaats worden opgeslagen waar ze niet teveel kwaad kunnen, zoals het bindweefsel.

Pak dagelijks even dat momentje voor jezelf om je stress te verlagen, maar doe vooral wat jij leuk vindt en gelukkig van wordt. ***Je zou minstens 20 minuten per dag in de natuur moeten door brengen. Tenzij je het heel druk hebt, dan minstens 1 uur.***



Wil jij je huid verbeteren? Dan is exfoliëren een must!

Voordelen van exfoliëren:

- Verfijnt poriën
- Verwijdert dode huidcellen
- Je huid textuur wordt gladder
- Stimuleert je doorbloeding
- Zorgt voor een betere productopname
- Stimuleert je celvernieuwing (anti-aging)

Bij Éminence kan je op 2 manieren heel eenvoudig thuis je huid exfoliëren.

Optie 1.

Voeg de Stone Crop Fizzofoliant of de Strawberry Rhubarb Dermafoliant toe aan jouw cleanser.

Beide zijn een poeder die je eenvoudig kan toevoegen aan elke cleanser. Dit is een perfecte exfoliant om 's avonds toe te voegen aan jouw ritueel.

Stone Crop Oxygenating Fizzofoliant

Deze poeder exfoliant verheldert en stimuleert. Dit product is geschikt voor alle huidcondities.

Het azuki-poeder absorbeert overtollig vuil en talg. De stone crop is ontstekingsremmend, hydraterend en verhelderend voor pigment. Dagelijks gebruik stimuleert de natuurlijke genezing functies van de huid



Strawberry Rhubarb Dermafoliant

Deze poeder exfoliant verfijnt poriën en absorbeert overtollig talg. Dit product is geschikt voor alle huidcondities.

De aardbei verwijdert onzuiverheden, verheldert de huid en verfijnt poriën. De rabarber werkt genezend. Het melkzuur versnelt de verwijdering van dode huidcellen en bevordert de celvernieuwing.





Optie 2.

Gebruik een Exfoliating peel.

Deze zijn super makkelijk in gebruik.

Er zijn 4 soorten voor verschillende huidcondities:

- Acne
- Anti-aging
- Gevoelige huid
- Pigmentvlekken

Hoe werkt het?

Na je cleanser, pomp je 2x langzaam met een bijgeleverd watje. Nadat de peeling op het wattenschijfje zit, breng je het aan op je huid. Daarna hoeft je niks meer te doen, je kan gewoon de rest van je avondverzorging of een masker aanbrengen.

Perfekte thuisbehandeling

Omdat het tijdens de verlofperiode niet mogelijk is om in de praktijk langs te komen voor een behandeling. Is er een hele leuke en makkelijke manier om je huid thuis ook een boost te geven.

Zoals je misschien weet, kan je slapen met de exfoliating peels en de crème maskers. Hierdoor kunnen de werkstoffen 7-8 uur lang intrekken, in plaats van maar 15 minuten. Je kan zelfs twee tot drie keer per week slapen met een masker.

Hoe ziet zo'n thuisbehandeling er dan uit?

Stap 1. Reinig je huid.

Stap 2. Gebruik je toner of essence.

Stap 3. Breng de peeling aan. Twee keer langzaam pompen met het watje en daarna aanbrengen op je gezicht.

Stap 4. Breng je masker aan, net zo dun als je je moisturizer aanbrengt.

Stap 5. Breng je oogverzorging aan.

Lekker slapen!

Hoe maak jij jouw huid winter klaar?

Hoewel de koude winterdagen een hoop gezelligheid met zich meebrengen in de vorm van kado's en kerstverlichting, doen ze voor je huid niet veel goeds. Van een droge huid en gebarsten lippen tot een grauwe teint of puistjes die veroorzaakt worden door een muts. Sommige **huidproblemen** duiken alleen op wanneer de temperatuur richting de nul graden daalt.

Ook een lage luchtvochtigheid in je huis werkt mee aan een vochtarme huid. Tips voor in huis:

- **Niet te heet douchen.** In de winter is het belangrijk om niet te heet te douchen. Ik weet dat het lekker is om even op te warmen, maar je huid kan hierdoor enorm uitdrogen.
- **Water + verwarming.** Heb je vloerverwarming en geen losse radiatoren? Zet een bakje water op de grond waar het niet omgestoten wordt. Dit heeft hetzelfde effect als een waterverdampers aan de kachel.
- **Ramen even open zetten.** Zet overdag als je niet op je slaapkamer bent je raam op een kierstand om zo frisse lucht binnen te krijgen en het verhoogd de luchtvochtigheid in je slaapkamer. En zorg dat je beneden minimaal 1 rooster open hebt staan.
- **Planten in huis.** Planten geven meer zuurstof en ze verhogen de luchtvochtigheid aanzienlijk, omdat 90% van het water dat je ze geeft verdampt wordt.
- **Koffie.** Veel koffie onttrekt vocht aan je lichaam. Dat willen we juist niet, hierdoor wordt je huid nog droger en gaan je spieren verkrampen. Drink daarom altijd een glas water bij je koffie.
- **Pas je huidverzorging aan.** Geef je huid in de winter een beetje extra liefde. Voorkom dat je huid uitdroogt, verminder irritatie en hou je vochtgehalte in balans door hydraterende en voedende producten te gebruiken.

Winterse huidproblemen?

- Trekkerige huid
- Schilfers
- Roodheid

In de winter heeft je huid andere behoeftes dan in andere seizoenen. Door de weersomstandigheden, kachel en andere uitdrogende factoren heeft onze huid wel iets meer liefde nodig. Denk hierbij aan extra voeding, maar ook zeker hydratatie.



Éminence

Extra bodycare tip!
Meng een body oil met
een bodylotion voor
langdurige hydratatie en
verzorging.

Wil je je huid goed ondersteunen in de winter? Hier een paar tips.

- Start met het gebruik van een Essence.
- Gebruik een exfoliant, zo worden de werkstoffen van jouw huidige routine nog beter opgenomen.
- Stap over op een vollere moisturizer.
- Voeg een olie toe aan jouw routine (bv de Camillia Solid Glow oil).
- Voeg een serum toe aan jouw routine.

Natuurlijk is het niet nodig om alle 5 de bovenstaande tips in één keer toe te passen. Eén optie kan al voldoende zijn om jouw huid de winter door te helpen.

Wil je graag iets extra's gebruiken? Neem even contact op (via info@skincura.nl) en dan kijken we naar wat jij het beste kan doen.

Dankbaar!

Ik wil je graag bedanken voor je vertrouwen in mij en de mooie gesprekken die ik dagelijks in de praktijk mag voeren! Dit zorgt er ook voor dat ik mijn werk nu extra mis. Na 3 dagen thuis begon ik al te roepen: "Ik wil weer werken..."

Zoals je weet is de praktijk gesloten i.v.m. mijn verlof, maar dat betekent niet dat ik helemaal stil zit. Zeker de eerste weken heb ik hard achter de schermen gewerkt. Zo ben ik onder andere bezig met de toekomst voor Skin Cura.

Geen paniek, ik ga zeker niet stoppen!

Afgelopen jaar heb ik een leerzame training en een verhelderend coaching gesprek gehad, die mijn ogen geopend hebben. Waardoor ik nu een helder plan heb voor mijn toekomst.

Wat de plannen zijn en hoe ik daar naar toe werk wordt komend jaar waarschijnlijk langzaam duidelijk.

Omdat ik je niet meer zie tot in het nieuwe jaar, wil ik alvast jou en je naasten fijne feestdagen wensen. Ik hoop je in het nieuwe jaar weer te mogen ontvangen.

Maroushah

Allow yourself to
grow & change.
Your future self
is waiting.



Benieuwd naar wanneer de praktijk weer open gaat? Ik stuur vooraf een mail en laat het weten op social media.