



## De 7 belangrijkste maatregelen voor een gezonde huidverzorging

Kijk je huidige verzorgingsproducten na door de volgende stappen te doorlopen. Doe deze ingrediëntenanalyse en haal het beste uit je huidverzorging. Ga voor een gezonde huid!

### Stap 1. Het vermijden van ongezonde, huidverouderende stoffen zoals:

Op petroleum gebaseerde minerale oliën en wassen (huidprocesverstoring):

Mineral Oil	Cera Microcristallina
Petrolatum (Vaseline)	Microcrystalline Wax
Paraffinum-Liquidum	Ozokerit
Paraffinum-Subliquidum	Ceresin

Geurstoffen (sterk allergiserend):

Parfum	Fragrance
Perfume	Fragrance Mix
Parfum Mix	Perubalsum

Conserveringsmiddelen (sterk allergiserend en celdodend):

1,2-Dibromo 2,4-Dicyanobutane	Imidazolidinyl Urea
4-Hydroxybenzoic Acid	Iodpropinylbutylcarbamat
Benzoic Acid	Methylchloroisothiazolinone
Bronopol	Methyldibromo Glutaronitrile
Butylparaben	Methylisothiazolinone
Cetylpyridinium Chloride	Methylparaben
Chlorhexidine	Myrtrimonium Bromide
Chlorhexidine Digluconate	PHB-ester
Chlormethylisothiazolinon	Phenoxyethanol
Climbazole	Polyaminopropyl Biguanide
Dehydroacetic Acid	Potassium Sorbate
Diazolidinyl Urea	Propylparaben
Dibromodicyanobutan	Quaternium-15
Dichlorobenzyl Alcohol	Sodium Benzoate
Digluconate	Sodium Dehydroacetate
DMDM Hydantoin	Sorbic Acid
Ethylparaben	Triclosan
Formaldehyde	Zinc Pyrithione
Hexamidine Diisethionate	

UV-filters (sterk allergiserend):

4-Methylbenzylidencampher	Oxybenzon
4 MBC	Homosalate
3-Benzylidencampher	Homomenthylsalicylat
3 BC	HMS
Octyl Methoxycinnamate	Octyl-Dimethyl-Para-Amino-Benzoic-Acid
OMC	OD-PABA
Benzophenone-3	

Andere (sterk allergiserend):

Cocamidopropyl Betaine	Propylene Glycol
Lanolin	Propolis
Eucerit	Cetylstearyl Alcohol

**Stap 2. Maximale hydratatie van de hoornlaag met:**

Lecithin(and)Water(and)Alcohol = meervoudige liposomen (+ 100%), of  
Lecithin(and)Water(and)Ethanol = meervoudige liposomen (+ 100%), en  
Hyaluronic Acid = hyaluronzuur (+5%)

Andere stoffen hebben geen of nauwelijks effect op de huidhydratatie.

**Stap 3. Vitalisering, bescherming en celvernieuwing met vitamines, zoals:**

D-Alpha-Tocopherol Acetate = natuurlijke vitamine E  
D-Mixed-Tocopherols = natuurlijke vitamine E mengeling  
Retinyl Palmitate = natuurlijke vitamine A  
(Sodium) Ascorbyl Phosphate = natuurlijke vitamine C  
Panthenol = provitamine B5

**Stap 4. Verzachting, bescherming en voeding van de huid met hoogwaardige natuurlijke plantaardige oliën en wassen met een hoge concentratie meervoudig onverzadigde essentiële vetzuren (vitamine F), zoals:**

Oleum Simmondsiae Californicae = jojobaolie  
Oleum Oenotherae Biennis = teunisbloemolie  
Oleum Sesami Indicae = sesamolie  
Oleum Butyrospermi Parkii = sheabutter  
Oleum Macadamiae = macadamiaolie

**Ofwel met 100% huideigen verzorgende lipiden en wassen in plaats van natuurlijke plantaardige oliën en wassen, zoals:**

Glycerol	Cetearyl Octanoate
Glyceryl Stearate	Lecithine
Cholesterol	Caprylic/Capric Stearic Triglycerides

**Stap 5. Vervollediging met enkele andere noodzakelijke componenten van de natuurlijke beschermingslaag van de huid, zoals:**

Allantoin	Urea
Sodium Lactate, of	Lactic Acid, of
Natrium Lactate	Citric Acid

**Stap 6. In het geval van tekorten (bijvoorbeeld bij een droge en schrale huid), extra toevoegen van huideigen epidermale lipiden, zoals:**

Ceramids Phospholipids Glycolipids Sphingolipids

**Stap 7. Het vermijden van zinloze en overbodige ingrediënten.**

Verlies geen tijd en geld. De meerderheid van de in cosmetica gebruikte stoffen zijn niet bekend schadelijk, maar voegen ook niet echt iets toe aan de waarde van het product. Ze moeten beschouwd worden als goedkope vulstoffen die geen of nauwelijks voordelen hebben voor de huid. Hoe meer van deze stoffen in een product aanwezig zijn, hoe kleiner de doeltreffendheid en hoe groter het tijdverlies voor de huid. Producten met ellenlange ingrediëntenlijsten met vreemde chemische namen zijn hiervoor een indicatie. Ook de steeds opnieuw opduikende “wonderingrediënten” zijn een vorm van kwakzalverij en een te vermijden zinloze aanslag op het budget.