

Huidverzorging & huidreiniging



Onze huid zorgt voor ons – in veel opzichten en functies: Onze huid beschermt ons tegen uitdroging als het droog is, en tegen te nat worden als we in het water liggen. Hij voorkomt dat we te warm worden in de hitte, en houdt een groot deel van het schadelijke ultraviolet (UV) uit het zonlicht tegen. En in de kou voorkomt onze huid dat we snel warmte verliezen. Hij beschermt ons in belangrijke mate tegen beschadiging. Verder worden infectie-kiemen (bacteriën, virussen en schimmels) buiten ons lijf gehouden. Logisch dus, dat wij ook goed voor onze huid zorgen en dus voor ‘huidverzorgings-producten’ veel geld overhebben? Nou nee, eigenlijk niet. Want het gaat bij de meeste van die ‘huidverzorgings-producten’ vooral om nóg een functie van onze huid, een heel andere: de communicatie met onze medemens. Die functie vinden we eigenlijk veel belangrijker, en wat wij nu onder ‘huidverzorging’ verstaan, richt zich dus vooral daarop (zie ‘huidverzorgingsproducten’ onderaan deze webpagina). Al die andere functies koesteren we helemaal niet zo, we laten daarin juist flinke steken vallen – ondanks al die producten.

De Basis

Het is goed om eens even stil te staan bij de basis van onze huidverzorging. Want wie of wat verzorgt onze huid? Eigenlijk doet onze huid dat zelf, al een miljoen jaar. De huid maakt daartoe meerdere producten aan, bij iedereen. Maar doordat mensen daarin onderling iets verschillen, onderscheiden we verschillende huidtypen. De huid van de ene mens maakt iets meer van het een aan, en de huid van de ander wat meer van het andere. Daarbij gaat het dan om huid-eigen producten als huidvet, zweet of pigment.

Een vette of juist ‘droge’ huid

Om het leer (= dierenhuid) van je schoenen soepel en heel te houden, poets je ze met een vettige substantie, schoensmeer. Een levende huid hoeft je niet in te vetten, tenzij je van nature een ‘droge huid’ zou hebben, een type huid dat zelf minder vet produceert. Huidvet wordt door vetkliertjes in de huid geproduceerd, en dat is over het algemeen genoeg om de huid niet ‘droog’ (of barstig) te laten worden. Een vette, soepele huid kan zich beter verweren tegen beschadiging en tegen bacteriën; een te droge huid is kwetsbaar.

In ons spraakgebruik zijn schijnbaar logische tegenstellingen soms niet zo logisch. Wat staat er bijvoorbeeld tegenover ‘droog’? Tien tegen een dat je ‘nat’ zegt. En dus zorgen handige producenten voor ‘vocht-inbrengende crèmes’ om een droge huid soepeler te krijgen. Terwijl direct onder de opperhuid genoeg vocht zit – daar hoeft echt geen vocht bij, voor zover dat al zou lukken, want je lichaam weert vocht van buiten via de huid juist af; je huid is helemaal niet gebaat bij extra vocht. Geen schoenenpoetser zou het in zijn hoofd halen schoenen met een waterige crème te behandelen teneinde het leer ‘vochtiger’ te maken. Ook bij schoenen wil je dat vocht juist buiten houden – en leer houd je soepel met vet/smeer.

Een ‘droge’ huid schiet kennelijk wat tekort in zijn vetproductie. Je kunt dat zien doordat een droge huid wat dof is, en wat gemakkelijker jeukt. Dit laatste komt doordat er minuscule barstjes ontstaan. Je kind gaat krabben, maar dat helpt niet echt. Door het krabben ontstaan weer heel kleine barstjes / wondjes enz. Wat dan nodig is, is wat extra vet, in de vorm van een neutrale crème of zalf. Het beetje water dat in crème zit zorgt er voor dat het gemakkelijk smeert, en daarna verdampt het vlot weg.

Overigens lijkt een huid vaak droger dan hij in werkelijkheid is. De reden daarvan is, dat wij zelf onze huid zo vaak ontvetten – maar daarover straks meer.

Huidverzorging

Als onze huid goed voor zichzelf zorgt, waarom dan die enorme markt in huidverzorgingsproducten? Tja, dat hangt vooral samen met sociale aspecten, de indruk die je huid, en dus jijzelf op anderen maakt – een vorm van communicatie over wie we zijn – via je huid. We willen een ‘verzorgde indruk’ maken, en daar passen geen vuile handen of vette nek bij. Ook vet haar vinden we niet aantrekkelijk (behalve bij een speciaal bedoelde vetkuif). Zelfs al een geringe blijk van huidvet in de kleding (bijvoorbeeld een vette boord of manchetten) vinden we ‘smerig’, en associëren we onmiddellijk met ‘ongewassen’, daarbij vaak ook met ‘stinkend’. Deels klopt dat ook wel, want in onze kleding komen ook andere uitscheidingsproducten terecht (zweet, urine, schaamvocht, en als het wat tegenzit, een veegje poep). Vers zweet en verse urine verspreiden geen kwalijke geur, maar door bacteriegroei in langer gedragen kleding gaat het stinken, en dát willen we al helemaal niet (zie ook ‘Lichaamsgeuren in de puberteit’). Want stank is slecht voor de communicatie.

Deze wensen hebben er (vooral sinds de 18^e eeuw) toe geleid, dat mensen in de ‘hogere kringen’ geurstoffen zijn gaan gebruiken, vooral bedoeld als ‘anti-geuren’. Want geurstoffen dienden twee doelen, én om vieze lucht uit je omgeving te ‘overrulen’ (een zakdoekje met eau de cologne, of lodderijn-doesje), én om de eigen geur voor anderen te verhullen (bijvoorbeeld door middel van een ‘pomander’, een korfje gevuld met amber dat voorname vrouwen onder hun rokken hingen). Heel chic was ook het gebruik van (kostbare) parfums. Met de opkomst van (geurende) zeep voor de lichaamsverzorging en voor de kledingbewas-sing kon het gebruik van overheersende geurstoffen wat afgebouwd worden – al heeft het nadien nog ruim een eeuw geduurd voordat ‘toiletzeep’ een algemeen gebruiksartikel werd.

Wat is zeep en wat doet het?

Zeep is vet (of olie), dat met loog samen gekookt is, waardoor het ‘verzeept’. De werking van zeep is dat het emulgeert, het lost vet op, zodat ‘smerige’ handen (‘smeer’= vet) en kleding ermee gereinigd kunnen worden. Maar het betekent ook, dat als je jezelf inzeept, je daarmee ook je eigen huidvet ‘om zeep helpt’. Je huid wordt droog, en daarmee kwetsbaar. Of dat niet goed, of zelfs slecht is voor je huid, hangt enerzijds af van jouw type huid (een droge of misschien juist een vette huid), van de reinigende kracht van de zeep, maar zeker ook van de intensiteit en frequentie van de wasbeurten. Ook de vetste huid kan het afleggen tegen frequent met zeep wassen, en zelfs kapot gaan daardoor. Dat zie je bijvoorbeeld op infectie-afdelingen van ziekenhuizen, waar de verpleging na het verzorgen van elke patiënt hun handen extra goed moesten wassen – ‘ze hielden geen handen over’. Maar ook bij minder intensieve wasbeurten van je huid heeft het natuurlijke vetlaagje flink te lijden en daar kan je last van krijgen. Dat geldt zeker voor mensen met een van nature al wat drogere huid. De huid kan dan wat gaan schilferen en jeuken, en kan barstjes gaan vertonen. Met wat extra vet/crème er op verbetert dit vaak wel weer.

En je haar dan?

Je haar groeit uit je hoofdhuid en haren hebben ook wat vet nodig om soepel te blijven, want te ‘droog’ haar breekt sneller. Voor dat vet zorgen de vetkliertjes in je hoofdhuid. Vet haar betekent dus, dat onze huid er goed voor heeft gezorgd – maar het ziet er niet leuk uit, ‘niet verzorgd’. Dit laatste is dus eigenlijk een rare diskwalificatie, die in wezen dus niets met verzorging te maken heeft, maar vooral met aangeleerde normen. Daarin heet vet haar ‘vies’ te zijn, en dat willen we niet, voor elkaar (‘communicatie’).

Dat is dan ook de belangrijkste reden om je haar geregeld te wassen – en dat gebeurt gewoonlijk met een ontvettingsmiddel (shampoo). Maar daar ontvet je niet alleen je haar mee, maar ook de hoofdhuid. En die hoofdhuid kan daar last van krijgen, wat gemakkelijk leidt tot jeuk en schilfertjes (roos). Die schilfertjes zijn vervelend, want het ziet er ‘vies’ uit, en ze vormen daarmee voor veel mensen een reden om wéér de haren te wassen, wat het alleen maar erger maakt omdat je huid nog verder ontvet wordt. Tegen dat ‘ontvetten’ komen

de vetkliertjes in je hoofdhuid in het geweer – die gaan extra vet maken, want een ontvette huid is kwetsbaar en dus niet goed. En dat veroorzaakt weer vette haren, die weer gewassen ‘moeten’ worden met shampoo enzovoorts.

Die kwetsbaarheid van een droge (ontvette) hoofdhuid is geen fabeltje. Er zijn verschillende micro-organismen die er maar al te graag misbruik van maken. Dit zijn vooral schimmel-achtigen (gisten) die hiervan profiteren, wat weer extra jeuk veroorzaakt, waardoor op het hoofd gekrabd wordt en de huid gaat schilferen. En zo kan het wassen van je haar met shampoo voor een vicieuze cirkel zorgen, waarin het probleem juist niet oplost wordt, maar verergert.

Is wassen met zeep en shampoo dan onzinnig?

Dat hangt af van het doel dat je met zeep beoogt. Voor iets dat ‘smerig’ is, wat wil zeggen ‘vettig vies’, is zeep en alles wat we nu zeep of shampoo noemen* heel effectief.

Maar ga eens na hoe vaak je ‘vettig vies’ bent? Ja, je handen, maar je verdere lijf – niet vaak toch? Maar “[je wilt niet stinken](#)”, zeg je, “[en je wilt ook niet dat je kind stinkt](#)”. Dat hoeft ook niet, want dat beetje natuurlijk huidvet is niet de veroorzaker van de onaangename geur die iemand, van wie je vindt dat hij ‘stinkt’, verspreidt.

Als iemand stinkt, dan heeft die geur niet zozeer te maken met diens huidvet, maar met het ongewassen laagje dode huidcellen/vet/ half ingedroogd oud zweet, waar miljoenen bacteriën graag in verblijven. Want het zijn vooral de bacterieproducten die stinken.

En bacteriën gedijen het best op plekken van het lijf waar door onze kleding ventilatie geen kans krijgt, en waar dus een warm vochtig milieu blijft bestaan: onder de oksels, in de naden en in de schoenen.

Voor een goede hygiëne, en om onaangename geuren te voorkomen moet je er dus voor zorgen, dat het laagje zweet enz. op je huid en in je kleding niet oud kan worden. Want wat is zweet? Zweet is water, met daarin opgelost zout en (vooral vanaf de puberteit) nóg wat stofjes. Ingedroogd zweet is dus – per definitie – heel goed in water oplosbaar, en dus ook prima met alleen water af te spoelen.

Het kind met een ‘droge’ huid

Zeker voor kinderen met een wat drogere huid geldt: Als je elke dag jezelf even onder de douche afspoelt, alléén met water, dan heb je geen wasmiddel nodig – zeep en shampoo doen veel meer kwaad dan goed. Poets wel even extra tussen de tenen, onder de oksels en in de bilnaad en droog je daarna ook hier goed af. En als je dik bent, vergeet ook je vetplooien niet.

Eén naadje moet je, als je meisje bent, niet echt poetsen: de vulva (het vrouwelijk spleetje). Dat is binnenin niet met huid bekleed, maar met slijmvlies. Enige reiniging is ook daar wel gewenst. Beperk je daar tot wat spetteren met douchewater, maar poets niet, en zeker niet met zeep of welk ander reinigingsmiddel dan ook (als je over dit laatste wat meer wilt weten, lees dan de webpagina [‘Pijn bij het plassen’](#) op deze site).

Voor je hoofdhuid (en je haren) geldt niets anders dan voor de andere huiddelen. Gewoon even onder de douche met alleen water spoelen is voldoende.

Mocht je kind al last van jeuk en/of roos hebben, dan is de kans niet klein dat zijn hoofdhuid al wat geïrriteerd is door door gisten (schimmel-achtigen). Een of enkele keren wassen met een selenium-shampoo helpt dan meestal voldoende (niet vaker dan eens in de twee of drie weken, en na verbetering helemaal stoppen hiermee). Het kan best wel een maand duren voor de hoofdhuid weer tot rust gekomen is.

Voor een kind met een echt droge huid en/of eczeemklachten is dagelijks douchen, ook zonder zeep vaak al te veel. Een of twee keer per week is ruim voldoende. Vanaf de puberteit is het dan wel zinvol om oksels en voeten/tenen dagelijks even goed te spoelen. Kinderen met zo’n droge huid zijn echt veel beter af zonder gebruik van zeep. Veelal zal je dan merken, dat die huid dan eigenlijk helemaal niet zo droog is van zichzelf. En mocht dat toch het geval zijn, smeer dan de droogste plekken dagelijks in met wat crème of zalf.

‘Huidverzorgingsproducten’

Een laatste woord in dit flipboek gaat over ‘huidverzorgingsproducten’, al kunnen we daar bij kinderen eigenlijk vrij kort over zijn. Een gezonde huid heeft eigenlijk geen huidverzorgingsproducten nodig, die zorgt al genoeg voor zichzelf, als hij tenminste niet al te zeer geplaagd wordt door zeep en shampoo. Laat zeep en shampoo maar liever staan – zeep heb je alleen nodig als je kind echt vettig/vies is, en bij het handen-wassen na de stoelgang. Verder volstaat wassen met alleen water. Als de huid dan toch nog te ‘droog’ zou zijn, heb je genoeg aan een simpele huidcrème (bijvoorbeeld uiercrème) of zalf. Bij eczeemklachten is vaak wel meer nodig.

En niet te vergeten zonnebrandcrème met hoge beschermingsfactor op de blote lichaamsdelen bij zomers weer buiten – ook bij een wat bedekte hemel.

Omdat deze website over kinderen gaat, zou ik het hierbij kunnen laten. Maar eigenlijk slaan al deze woorden evenzeer op de huid van volwassenen, al denken cosmeticafabrikanten daar wat anders over. Zij produceren de geurige zeepjes en andere huidreinigingsproducten, die de tegenhangers vormen van body-lotions, dagcrèmes, nachtcrèmes, anti-rimpel-crèmes, vocht-inbrengende crèmes enzovoorts. Het blijkt uitermate lucratief om met ‘jong’, ‘fris’, ‘reinigend’ en ‘heerlijk geurend’ als argumenten een huid van zijn eigen beschermende vetlaagje te ontdoen, om vervolgens dat vet in de vorm van allerlei (nodeloos) kostbare crèmes weer aan te vullen. De mens wil kennelijk graag bedot worden

Het appèl wat hierbij gedaan wordt op je, betreft die ‘communicatie-functie’ van je huid. Je wilt er ‘goed verzorgd uitzien’, en liefst jonger lijken dan je bent – oftewel rimpelloos. Maar een mens wordt nu eenmaal ouder, en de huid ook – bij de een verloopt dat wat ‘rimpeliger’ dan bij de ander, en daar doet een crème weinig aan.

Wel zijn er factoren, die de huid extra verouderen, zoals roken en UV-straling (zie ook [‘Zonnebrand en sproeten’](#) op deze site).