Waarom gaat je huid in detox als je biologische producten gaat gebruiken? Deze vraag wordt mij vaak gesteld sinds ikzelf 12 jaar geleden ben overgegaan op biologische huidverzorging. Het is een logische vraag. Ik leg met liefde uit hoe geweldig de huid is en wat er gebeurt als je de overstap maakt.

**De huid**

Laten we beginnen met simplistisch naar de huid te kijken. Kijk eens in de spiegel. Wat je ziet is het grootste orgaan van het lichaam, de huid. Maar je ziet alleen het bovenste laagje die het stratum corneum heet. En die laag bevat ongeveer 5 lagen dode huidcellen.

Net onder de bovenste laag van de epidermis zit de basaal laag en hier worden nieuwe huidcellen gemaakt. Ze doen er ongeveer een maand over om naar het oppervlak te komen.

De middelste laag van de huid heet de dermis. Ik denk dat hier de werkelijke magie plaatsvindt. Hier leeft je collageen en elastine. Het zit vol met bloedvaten en zuurstof. Je vindt er ook haarfollikels, talgklieren en zweetklieren. En bindweefsel en lymfevaten. De dermis draagt bij aan de structuur van de huid zoals wij die zien.

Dan kom je bij de hypodermis wat een lekker laagje van vetweefsel is. Deze laag biedt isolatie en bescherming van je organen.

**Huidfeiten**

Nu we weten hoe de basis van je huidstructuur eruit ziet, gaan we wat beter kijken naar welke rol je huid heeft. Het is niet zomaar een laag tussen je organen en de buitenwereld. Je huid is een van de 5 organen die zorgen voor ontgiftiging. Als je je gehele huid plat op de grond zou leggen dan beslaat hij zo’n 2 vierkante meter. Iedere minuut laat je zo’n 30.000 dode huidcellen achter. En je hebt zo’n 17 km aan bloedvaten in je huid.

Wist je dat vrouwen zo’n 12-15 verzorgingsproducten per dag gebruiken? En dat daar zo’n 500 verschillende chemicaliën in kunnen zitten? Bedenk eens hoe hard je huid en lichaam moeten werken om die weer weg te krijgen om goed te kunnen functioneren!

**Waarom gaat de huid in detox?**

Weet je nog dat we hierboven de dermis bespraken? Als je huid niet optimaal werkt, dan stagneert de dermale laag. Dat kan betekenen dat gifstoffen op de plek zitten waar verse zuurstof en bloed zouden moeten zijn. Wanneer je overstapt naar natuurlijke biologische producten dan geef je je huid de kans om hard te gaan werken om deze giftige laag weg te krijgen. Dit kan leiden tot symptomen van detox. Vergeet niet dat je huid een van de 5 organen is die giftige stoffen moet opruimen, dat is een van zijn belangrijkste functies.

**Is detoxen van de huid normaal?**

Laten we dit vergelijken met wat er met je lichaam gebeurt als je stopt met het drinken van koffie. Die gaat dan lichtjes uit z’n dak, toch? Als je stopt met koffie omdat je gezonder wilt leven met een energieker lichaam en geest dan zit je die periode uit. Je accepteert de hoofdpijn en geïrriteerdheid die je kunt ervaren. Je accepteert ook de middag dip. En dan ineens wordt je op een ochtend wakker en voel je je fantastisch! Je hebt die ochtend cappuccino niet nodig om de dag te beginnen en je weet dat dat komt door de cafeïne detox. Dit komt omdat je lever hard heeft gewerkt en nu in staat is te werken als een gezonde lever zonder de stress van teveel cafeïne.

Detox van je huid is normaal en eigenlijk mag je er blij mee zijn want het betekent dat hij hard voor je aan het werken is.

**Hoe ziet die detox eruit?**

De symptomen van detox zijn normaal gesproken kleine pukkeltjes op je huid. Dit kan een paar dagen tot een paar weken aanhouden. Ook kan je huid gevoelig aanvoelen, er vet uitzien of zelfs heel erg droog worden. Je huid is bezig om de beschermende laag te repareren en dat duurt ongeveer 36 uur. Daarna moeten de gifstoffen van de dermale laag worden verwijderd en die gaan er vaak via de huid uit. Andere gifstoffen worden afgevoerd door je lymfesysteem en bloedvaten.

**Hoe zit het met bacteriën?**

Een belangrijk onderdeel dat de afgelopen jaren is onderzocht is het microbioom van je huid. Als je overstapt naar biologische en probiotische producten dan gaat je huid bezig met het her koloniseren van een grote hoeveelheid goede bacteriën genaamd probiotica. Bedenk eens wat er gebeurt als miljarden huidmicroben gaan strijden om dominantie!

De toevoeging van probiotica op je huid geeft je huid de kans om eindelijk in balans te komen. Probiotica zijn heel belangrijk voor een gezonde huid en een gezonde huid zal mooier verouderen. Probiotica op de huid heeft ook positieve invloed op je collageen en elastine, je vochtbalans, pH waarde en nog veel meer.

Probiotica zijn belangrijk bij het ontgiften van je huid. Ze metaboliseren gifstoffen en balanceren het immuunsysteem van je huid.

**Hoe kan ik mijn huid helpen bij de detox?**

Je kunt je voedingspatroon aanpassen om je huid te helpen detoxen en er gezonder uit te komen. Drink meer water en kruidenthee. Verminder suiker, junk food, cafeïne en zuivel. En als je in de spiegel kijkt, zeg dan iets positief over jezelf.

Als laatste wil ik zeggen dat niemand een detox leuk vindt, maar bedenk hoe blij je huid is als de symptomen op komen zetten. Je doet er dan alles aan om je huid en lichaam te laten functioneren zoals oorspronkelijk bedoeld op een hele gezonde manier. En een gezonde huid wordt mooier oud, weet hoe hij moet reageren op schadelijke invloeden van buitenaf en weet hoe hij er mooi en glad uit moet zien.

Louise bio:

Louise Pitot helpt vrouwen tijdloos te leven.

Ze combineert biologische huidverzorging die uit probiotische behandelingen met gezichts yoga bestaan met “Eating Psychology and Functional Medicine” coaching. Ze gelooft dat vrouwen holistische gezondheid kunnen bereiken en zelfs jonger kunnen worden met een gebalanceerde hormoonhuishouding, tijdloze schoonheidsstrategiën en een gevoed lichaam.

[www.louisepitot.com](http://www.louisepitot.com)