

Zo bescherm je je huid tegen de winter

In de winter krijgt onze huid het hard te verduren. Vermijd deze valkuilen en voorkom een droge winterhuid.



Bij koude trekt het oppervlakkige bloedvatennetwerk samen om de lichaamswarmte beter te bewaren. Onze handen en voeten zijn sterk doorbloed. Als de bloedvaten hier gaan samentrekken, kan de onderhuidse doorbloeding tot twintig keer verminderen. De warmte blijft dan wel in het lichaam, maar de weefsels die net onder de huid liggen krijgen te weinig voedingsstoffen. Zo wordt de huid van binnenuit droger. De uitdroging van de huid wordt 's winters bovendien extra in de hand gewerkt door de lagere luchtvochtigheid van de buitenlucht. Er zijn een aantal dingen in je dagelijkse leven die je kan doen om te vermijden dat je huid al te droog wordt in de winter.

Douchen

Klassieke zepen zijn alkalisch en verstoren de zuurtegraad van de huid. Ook douchegels en badschuim zijn licht alkalisch. Veelvuldig baden of douchen werkt in de winter extra uitdrogend. Gebruik liever een douche- of badolie en smeer je in met een hydraterende bodymilk. Vervang je zepen door alkalivrije zepen.

Verwarming in de auto

De autoverwarming blaast extreem droge lucht. Als je de verwarming naar je onderbenen richt, riskeer je erg droge onderbenen en jeuk. Met een dikke trui of een jas kan de verwarming wat lager. Als je toch nog koud hebt, kan je de blazer op de voorruit richten.

Afwas

Onze handen zijn gevoelig voor kloven, zeker bij veelvuldig contact met detergents en zeep. Detergent ontvet immers niet alleen de afwas, maar ook de huid van de handen. Wie gevoelig is voor kloven, draagt dus beter huishoudhandschoenen tijdens de afwas.

Lees alles over de gevolgen van de winter op onze huid in het winternummer van Bodytalk (nu in de krantenwinkel).

Door: Liselotte Ampe
Bron: Bodytalk 12-01-2010