

# Mooi van buiten en (on)gezond van binnen?

(Stralend en gezond deel II)

Het ene feest is nog maar net achter de rug en we maken ons al weer op voor de volgende feestdagen. Ook hierbij komt vaak net als bij het Sinterklaasfeest anders eten om de hoek kijken, waarbij we moeten denken aan de binnenwereld van ons lichaam. Maar met de komende feestdagen, kerst en oud en nieuw, gaat het ook vooral om de buitenkant. Het gaat om de uitstraling, de sfeer die je creëert met deze feestdagen.

We creëren sfeer door de huiskamer voor een paar weken geheel te transformeren in een waar sprookjestaferaal. Er komt een boom te staan met sfeerverlichting en kleurrijke kerstballen. Ook in de rest van de kamer staan ineens overal (geur)kaarsen en andere gezellig makende spulletjes om het een warme uitstraling te geven. Sommige mensen weten er een waar toneelstuk van te maken en nemen de tuin of gehele buurt daar ook in mee. Ik kan daar soms echt van genieten. Alles lijkt dan toch weer wat vreedzamer.

Echter niet alleen de ruimte waar we in leven wordt aangepakt. Ook wijzelf willen er met kerst en oud en nieuw toch even iets anders uit zien dan in het dagelijks leven. We trekken een mooie jurk of pak aan in plaats van die altijd en eeuwig spijkerbroek. Het liefst met wat glitters er op om het geheel nog stralender te maken. Hierbij ontbreken dan ook de geurtjes (parfums) en kleurtjes (make-up) niet. Het ziet er inderdaad allemaal erg warm en kleurrijk uit. Maar wat smeren we eigenlijk dan allemaal op ons lichaam?

In het vorige Rondje Koog heb ik het gehad over het verval van de lichaamsbarrières wanneer we niet goed voor ons lichaam zorgen. Ik had daarin een vergelijking gemaakt met het verval van een huis wanneer we daar niet de nodige onderhoud aan plegen. De vorige keer heb ik het specifiek gehad over de darm barrière welke kapot kan gaan door verkeerde keuzes in de voeding. Maar ons grootste orgaan, de huid, is ook een lichaamsbarrière. Via de huid kunnen zowel stoffen het lichaam binnen komen als stoffen het lichaam



verlaten, denk alleen maar aan simpelweg zweten. Allerlei bacteriën en andere ongenode stoffen kunnen onze huid barrière passeren wanneer we hier niet goed voor zorgen. Veel mensen smeren hun huid in met het idee dat ze hier goed aan doen. Maar wat zit er allemaal in deze huidverzorgende producten? En wat zit er in de kleurrijke feestelijk makende make-up die we op onze huid smeren? Er zitten vaak allerlei chemicaliën in die we liever niet in en/of op ons lichaam willen hebben. Ikzelf gebruik helemaal niet van dit soort producten, maar dat is mijn ding. Ik ken echter ook mensen die zich volledig 'naakt' voelen wanneer ze geen make-up op hebben en zijn zonder alle opsmuk niet zichzelf. Ik vind dat toch altijd wel bijzonder om te zien en te ervaren. Alsof kleding en smeersels bepalen wie je bent. Maar ja, we kennen niet voor niets de uitdrukking; 'kleren maken de man'. Dus er zal wel iets in zitten ☺. Maar dan blijft de vraag wat smeert je op je lijf? Zijn de gevolgen van het smeren het waard om je dan beter te voelen? Zijn er andere mogelijkheden?

## ***Wat smeren we op ons lichaam?***

In veel lichaamsverzorgingsproducten, shampoos, (gezichts)reinigingsmiddelen, make-up, deodoranten, zonnebrandcrème, tandenpasta's etc die gewoon over de toonbank worden verkocht zitten parabenen. Zelfs meer dan driekwart van de schoonheids- en huidverzorgings producten zullen parabenen in het lijstje van ingrediënten hebben staan. Denk hierbij ook aan tandpasta's die vaak worden behandeld met parabenen om de frisse mintgeur voor een langere periode te behouden. Hoewel de frisse smaak misschien wel iets langer mee gaat betekent tandpasta met deze stoffen wel dat deze conserveringsmiddelen in grote hoeveelheden

in ons lichaam worden opgenomen. Zeker wanneer je last hebt van bloedend tandvlees. Dan worden deze parabenen direct in de bloedbaan opgenomen en komen daardoor dus overal in je lichaam.

### **Wat zijn parabenen?**

Parabenen zijn chemische stoffen met conserverende eigenschappen. Het zorgt er dus voor dat de producten minder snel bederven door de bacteriën en zwammen te doden die in de cosmetica en andere schoonheidsproducten kunnen zitten en schade aan het product zouden kunnen aanrichten. Het zorgt er dus voor dat de producten langer in de schappen en in jouw badkamerkastje kunnen blijven liggen. Een voordeel hierbij is dus dat de houdbaarheid langer is en daardoor minder verspilling van producten. Dit maakt het product dan uiteindelijk goedkoper. Verder zit er volgens mij niet zo veel voordeel aan. Volgens sommige studies kunnen deze stoffen **waaronder methylparabeen, ethylparabeen, propylparabeen, butylparabeen en isobutylparabeen** de gezondheid schaden door bij te dragen aan de ontwikkeling van tumoren. Hoewel er verschillende opvattingen over dit onderwerp zijn bij een reeks medische onderzoekers is er weinig twijfel dat deze chemische stoffen in tumorweefsel van bepaalde kankercellen kan worden gevonden. De verbinding tussen parabenen en kanker (*in het bijzonder borstkanker*) is dan voor veel mensen ook de reden om te proberen zo weinig mogelijk parabenen binnen te krijgen. Echter niet alleen vrouwen kampen met problemen met de parabenen. Ook mannen kunnen hier problemen mee ondervinden. De parabenen worden opgenomen via de opperhuid (epidermis) en kunnen uiteindelijk zorgen (volgens verschillende onderzoeken) voor problemen van het endocriene systeem. De hormoonhuishouding kan hierdoor volledig uit balans geraken. Zo krijgen we door de smeersels op de huid (buitenwereld) een ongezonde binnenwereld.

Om de biologisch vervaardigde, parabeenvrije producten aan te schaffen moet je echter vaak wel meer je portemonnee opentrekken. Dat is dan weer een keuze. Door meer te weten te komen en te lezen over wat parabenen aan je gezondheid kunnen aanrichten kan je een betere weloverwogen keuze maken. Wanneer het je wel waard is om deze parabeenvrije producten te gaan gebruiken kijk dan naar de labels 'bevat geen parabenen' of 'zonder parabenen'.

Gelukkig komen er steeds meer producten en productlijnen die parabeenvrij zijn. Ikzelf heb nu ook een mooie lijn gevonden waarmee ik ook in de praktijk veelvuldig werk. Deze lijn heeft zowel producten voor de 'binnenwereld' maar ook om er van buiten mooi uit te zien. Deze lijn gebruikt de aloë Vera plant als basis. Met de verzorgende en herstellende kracht van aloë Vera kunnen we op weg naar een natuurlijk mooi verzorgde huid. In het ruime aanbod van de LR producten vindt iedereen, jong of oud, het juiste verzorgingsproduct.

Dankzij een hoog gehalte aan aloë Vera, bewezen combinaties van werkzame stoffen en de natuurlijke werkzame kracht van waardevolle biologische extracten is het verzorgende productassortiment van LR ALOE VIA uniek en veelzijdig in zijn werking:

- het herstelt
- hydrateert
- kalmeert
- en beschermt – **en is daarnaast 100% vrij van parabenen en** minerale oliën.

Zo nu heb je in ieder geval een redelijk idee wat je op je huid smeert en heb je de keuze op welke manier je er mooi uit wilt zien met de komende feestdagen

- Goedkoop maar met parabenen en er uiteindelijk door het ongezonde product steeds minder stralend uit zien OF
- Misschien iets duurder, maar zonder parabenen, en er de rest je leven **stralend en gezond** uit blijven zien.

Ik wens u hoe dan ook mooie, stralende feestdagen en een gezond 2019

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, PNI

Unique Fitnesscentrum: coach 100 dagen Intermittent Living Challenge

