**BLOG: Huidverzorgingsmythen ontkracht | 21 Mei 2020 | SCHRIJVER: Lisette Abell**

|  |
| --- |
| **Huidverzorgingsmythen Ontkracht**  Zo ver als we kunnen nagaan, baseert de mens zich op waarheden die ze zelf heeft meegemaakt. Een langdurende waarheid die totaal niet bleek te kloppen was het geloof dat de aarde plat zou zijn. Nog steeds zijn er mensen die dat geloven, en bestaat er zelfs een “Flat Earth Society”, ook al is deze theorie eeuwen gelden al ontkracht.  Er zijn nog veel meer onbewezen “waarheden”, we zullen in dit artikel wat dieper ingaan op de feiten en fabels in de huidverzorging.  Hieronder enige misvattingen en de echte feiten erachter:  **MYTHE 1:** Droge huid en een vochtarme huid zijn hetzelfde.  **FEIT:** [Droge huid](https://www.esseskincare.com/skin-concern/dryness/) heeft een tekort aan lipiden (vetten)/olie, terwijl een vochtarme huid een tekort heeft aan water/vocht. Een droge huid heeft doorgaans kleine poriën, niet teveel olie op het oppervlak en voelt ruw en soms zelfs bobbelig aan. Specifieke huidverzorgingsproducten als moisturisers en serums worden bij deze huidconditie aanbevolen.  [Vochtarme huid](https://www.esseskincare.com/how-to-know-if-you-have-dehydrated-skin/) aan de andere kant voelt trekkerig, heeft fijne lijntjes en wordt sneller ouder. Dit probleem kan het beste worden aangepakt door meer water te drinken en [huidverzorgingsproducten](https://www.esseskincare.com/product_category/treatments/) te gebruiken die rijk zijn aan hyaluronzuur. Of je nu een droge of een vochtarme huid hebt, je [huidverzorgingsroutine](https://www.esseskincare.com/skin-routine/) en dieet zijn beide belangrijk om de natuurlijke balans van je huid weer te herstellen.  **OPLOSSING:** Mocht je niet zeker zijn, ga dan op zoek naar professioneel advies van een huid expert om erachter te komen wat je [huidconditie](https://www.esseskincare.com/skin-routine/) is. Weten welke conditie je hebt, is de eerste stap om te weten te komen welke actie je moet ondernemen. Een zachte en rustige aanpak is een goed begin, bijvoorbeeld de Esse [Sensitive Lijn](https://www.esseskincare.com/product_category/esse-sensitive/), gecombineerd met [specifieke producten](https://www.esseskincare.com/product_category/treatments/) voor de droge en vochtarme huid.  **MYTHE 2:** Dieet is niet belangrijk als je goede huidverzorging gebruikt.  **FEIT:** Onderzoek heeft bewezen dat je huid en je fysieke gezondheid verbeteren met een holistische aanpak. Het alleen aanbrengen van een [moisturiser](https://www.esseskincare.com/product_category/moisturisers/) op je gezicht zal het huidprobleem niet aanpakken. Een gezond dieet en regelmatig sporten, gecombineerd met een natuurlijke en [probiotische huidverzorging](https://www.esseskincare.com/why-probiotic/) geeft een goede basis voor een gezond lichaam én een gezonde [huid.](https://www.youtube.com/watch?v=Et-5fRuQz7U)  **MYTHE 3:** Acné wordt veroorzaakt door te weinig reinigen van de huid.  **FEIT:** Ook al is het belangrijk om je huid regelmatig te [reinigen](https://www.esseskincare.com/product_category/cleansers/) om vuildeeltjes, dode huidcellen en overtollig talg te verwijderen, de oorzaak van [acné](https://www.esseskincare.com/skin-concern/acne/) is niet het directe resultaat van het niet wassen van je gezicht. Er zijn 4 veroorzakers verbonden aan acné: verstopte poriën, verhoogde talgproductie, slechte bacteriën en [inflammati](https://www.esseskincare.com/why-probiotic/)e (ontstekingen).  **OPLOSSING:** Regelmatig reinigen met een niet-schuimende [cleanser](https://www.esseskincare.com/esse_product/sensitive-cleanser/)**.** Gebruik maken van milde [exfoliators](https://www.esseskincare.com/product_category/exfoliators/), maar niet iedere dag. Gebruik probiotica voor je huid alsook voor je darmen. Het is belangrijk om de microfora van je huid intact te houden met een ideale [pH balans](https://www.esseskincare.com/skin-ph-it-matters/) en goede microben. Zorg ervoor dat ziekteverwekkende bacteriën geen kans krijgen door de [microbiële diversiteit](https://www.youtube.com/watch?v=ssc95ZYVSX4) goed te houden op je huid.  **MYTHE 4:** Ontsmettingsmiddel / alcohol helpt bij een vette huid en acné.  **FEIT:** Het is over het algemeen bekend dat op alcohol gebaseerde producten een uitdrogend effect hebben op de huid en dat ze de huid strippen van belangrijke natuurlijke olie die als een barrière fungeert. Alcohol doodt de microben op je huid, maakt je microbioom kapot en veroorzaakt daardoor een beschadigde barrière functie. Het kan ook leiden tot ernstige huidirritatie.  **OPLOSSING:** Zorg goed voor de microbiële diversiteit op je huid door de probiotische populaties te ondersteunen. Reinig je huid met milde natuurlijke producten die geen schadelijke synthetische ingrediënten bevatten. De [Esse](https://www.esseskincare.com/what-does-my-microbiome-do-for-me/) lijn met probiotische huidverzorgingsproducten bieden een alternatief voor de vele commercieel geproduceerde synthetische massaproducten én ze werken samen met je natuurlijke microbioom.  **MYTHE 5:** Gevoelige huid kan niet worden behandeld, je zult ermee moeten leven.  **FEIT:** [Gevoeligheid van de huid](https://www.esseskincare.com/skin-concern/sensitivity/) zorgt voor vele huidproblemen overal ter wereld. Dat is de reden dat fabrikanten van huidverzorging veel geld spenderen aan het ontwikkelen van producten die dit kunnen verhelpen.  **OPLOSSING:** [Esse](https://www.esseskincare.com/skin-concern/sensitivity/) is al bijna 20 jaar bezig met het ontwikkelen en maken van natuurlijke en effectieve [probiotische huidverzorgingsproducten](https://www.esseskincare.com/). We testen op mensen en [geen van onze producten of ingrediënten worden op dieren getest](https://www.esseskincare.com/about-us/our-ethics/). We gebruiken ingrediënten waarvan bewezen is dat ze gevoelige en reactieve huid kunnen normaliseren door de huidconditie te verbeteren en de natuurlijke balans van het [microbioom](https://www.esseskincare.com/what-does-my-microbiome-do-for-me/) weer kunnen terugkrijgen. |