

BALANS IN HUIDPROBLEMEN



Balans - Huidproblemen

Acne, Eczeem, Psoriasis & Rosacea

Inleiding

Een gezonde huid begint van binnenuit. Wat je eet, hoe je lichaam reageert op bepaalde voedingsstoffen en hoe je jouw huid verzorgt, speelt een grote rol bij huidproblemen zoals **acne, eczeem, psoriasis en rosacea**.

Bij PUURR geloven we in een **holistische aanpak**, waarbij **voeding, huidverzorging en specialistisch advies** samenkomen om jouw huid in balans te brengen. Niet elke vorm van acne of huidprobleem heeft dezelfde zorg nodig. Daarom is het essentieel om samen met een **PUURR-specialiste** te kijken naar de juiste aanpak voor jouw huidtype en huidconditie. Het gebruik van de juiste producten thuis, in combinatie met professionele behandelingen en de juiste voedings- en leefstijlkeuzes, kan de huid daadwerkelijk verbeteren.

Acne & Voeding

Acne is een ontstekingsreactie van de huid die vaak wordt beïnvloed door **hormonen, talgproductie en voeding**.

Voedingsmiddelen die acne kunnen verergeren:

- **Zuivelproducten** – Stimuleren de talgproductie en kunnen ontstekingen veroorzaken.
- **Snelle suikers & bewerkte koolhydraten** – Verhogen de insulinespiegel en ontstekingen.
- **Transvetten & bewerkte voeding** – Bevorderen ontstekingen en talgproductie.

Voedingsmiddelen die acne kunnen verminderen:

- **Omega-3 vetzuren** (zalm, walnoten, lijnzaad) – Werken ontstekingsremmend.
- **Groene bladgroenten & bessen** – Bevatten antioxidanten die de huid beschermen.
- **Zinkrijke voeding** (pompoenpitten, noten, peulvruchten) – Helpt bij wondgenezing en vermindering van puistjes.

PUURR-aanpak bij acne

Acne vraagt om een **persoonlijke en consequente aanpak**. Naast behandelingen in de salon is het essentieel om de juiste huidverzorging thuis toe te passen. PUURR biedt producten die de huid zuiveren, ontstekingen verminderen en de natuurlijke huidbalans herstellen.

- **Reiniging:** Care Cleansing Mousse (voor jongeren) of Organic Cleansing Oil met **Aroma Acne Compositie** voor een zuiverende werking en regulering van de talgklierfunctie.
- **Exfoliatie keuze:**
 - Care Purifying Exfoliant Lotion** is ideaal voor een vette, onzuivere huid en helpt talgproductie te reguleren en poriën te verfijnen.
 - Expert Nature Pep Peel** is geschikt voor huiden met pigmentvlekjes en littekens van oude acne en helpt de huid te verhelderen en egaliseren.
- **Serums > combi met day& night cream:**
 - **Rode ontstoken acne:** Care Calming Serum + Care Purifying Day & Night Cream.
 - **Vette huid met onzuiverheden:** Intense Repair Complex Serum + Care Purifying Day & Night Cream of Care Moisturizer Day & Night Cream.
 - **Voor alle huidtypes:** Intense Hyaluron Concentraat voor extra hydratatie.

Note: De **Intense Repair Complex Serum** en de **Care Purifying Day & Night Cream** bevatten voedende werkstoffen die iets voller aanvoelen. Dit betekent echter niet dat ze te vet zijn. Het kan even tegenstrijdig aanvoelen, maar het draait om het vinden van de juiste balans. Overmatige uitdroging stimuleert juist de talgproductie, wat kan leiden tot meer onzuiverheden. Gun je huid de tijd om te wennen, en je zult al snel verschil merken!

- **Masker: Care Purifying Mask** – Zuivert de huid diep, vermindert talg en verfijnt de poriën zichtbaar.
- **Salonbehandeling: Biopeeling** – Ondersteunt het herstel bij acne, vermindert talgproductie en zorgt voor een diepe celvernieuwing.

💡 **Belangrijk:** Acne is complex en vereist een consequente verzorging. Een **PUURR-specialiste** kan beoordelen welk huidtype je hebt en welke behandeling het beste werkt.

Rosacea & Voeding

Rosacea is een **chronische huidaandoening** die gekenmerkt wordt door roodheid, zichtbare bloedvaten en soms ontstekingen of bultjes. De aandoening komt vooral voor op de wangen, neus, kin en voorhoofd en kan verergeren door verschillende interne en externe factoren.

Oorzaken & Triggers van Rosacea

De exacte oorzaak van rosacea is niet bekend, maar het is vaak een combinatie van **genetische aanleg, een verstoorde huidbarrière en overactieve bloedvaten**. Daarnaast kunnen de volgende factoren rosacea verergeren:

🚫 Vermijden:

- **Pittig eten, koffie en alcohol** → Kunnen opvliegers en roodheid versterken.
- **Extreme temperatuurwisselingen** → Koude wind of hete zon kunnen de huid irriteren.
- **Sterke kruiden en bewerkte voeding** → Kunnen ontstekingen in de huid verergeren.
- **Stress & emoties** → Rosacea wordt vaak erger in periodes van spanning of emotionele belasting.

✅ Voedingsmiddelen die kunnen helpen:

- **Vitamine C en K** → Versterken de bloedvaten en verminderen roodheid (groene bladgroenten, paprika, broccoli).
- **Omega-3 vetzuren** → Verminderen ontstekingen en kalmeren de huid (zalm, lijnzaad, chiazaad).
- **Kalmerende kruiden** → Kamille, groene thee en venkel kunnen ontstekingsremmend werken.

PUURR-aanpak bij Rosacea

Een rosacea-huid is **gevoelig en reactief**, waardoor milde huidverzorging essentieel is. PUURR-producten zijn vrij van irriterende stoffen en ondersteunen de huid op een natuurlijke manier.

Reiniging (keuze):

- **Care Cleansing Milk** → Zachte, hydraterende reiniging die de huid kalmeert.
- **Organic Cleansing Oil of Expert Cleansing Oil met Sensitive Aroma Compositie** → Voor een milde, olie-gebaseerde reiniging die de huid verzacht en beschermt.

Na de reiniging gebruik altijd een lotion om de ph-waarde te herstellen voor een betere opname van serum/creme.

- **Care Nourishing Lotion** → Verzacht, hydrateert en helpt roodheid te verminderen.

Exfoliatie (keuze):

- **Expert Nature Pep Peel** → Een zachte exfoliant die pigmentvlekjes vermindert en de huid egaliseert.
- **Care Calming Scrub** → Een zachte peeling met neutrale ph-waarde.

Serums (keuze):

- **Care Calming Serum** → Kalmerend serum die de roodheid helpt te verminderen.
- **Intense Repair complex serum** → Bevat maar liefst 20% vitamine C voor huidherstel. De koolzaadolie geeft een extra beschermend en voedende werking.
- **Intense Hyaluron Concentraat** → Zorgt voor extra hydratatie en vermindert trekkerigheid.

Maak een combi met de crème. Bv. Care Calming Serum met Expert Fading Prebiotic Cream.

Day & Night Cream (keuze):

- **Expert Fading Prebiotic Day & Night Cream** → Werkt kalmerend en helpt de huidbarrière te versterken.
- **Organic Day & Night Cream** → Een zachte creme met anti-oxydanten voor huidherstel, zonder parfum!
- **Care Calming Day & Night Cream** → Kalmerende creme die de roodheid helpt te verminderen.

Salonbehandeling:

- **Biopeeling** → Kan helpen bij rosacea door de huidbarrière te versterken en de celvernieuwing te stimuleren. Dit gebeurt op een **milde manier**, zonder de huid te irriteren.

De rol van stress en leefstijl bij Rosacea

Omdat stress een belangrijke trigger is voor rosacea, is het essentieel om een **rustige leefstijl** te creëren. Dit kan door middel van:

- **Ademhalingsoefeningen & ontspanningstechnieken** → Verminderen stresshormonen en helpen de huid kalm te houden.

- **Massage & drukpuntechnieken** → Helpen de doorbloeding te verbeteren zonder de huid te irriteren.
- **Goede nachtrust** → Minimaal 7-8 uur per nacht voor huidherstel.

Rosacea vraagt om een **zachte en doordachte aanpak**, waarbij huidverzorging, voeding en stressreductie samenkomen. Met de juiste PUURR-producten en een gebalanceerde leefstijl kan de huid rustiger worden en de roodheid verminderen.

Eczeem & Psoriasis: Voeding & Leefstijl

Eczeem en psoriasis zijn chronische huidproblemen waarbij de huidbarrière verzwakt is en ontstekingen een rol spelen. Naast huidverzorging is het belangrijk om ook vanuit de binnenkant te werken door middel van voeding en leefstijl.

🚫 Voedingsmiddelen die eczeem & psoriasis kunnen verergeren:

- **Bewerkte voeding & transvetten**
- **Zuivel & gluten**
- **Suiker & alcohol**

✅ Voedingsmiddelen die kunnen helpen:

- **Omega-3 vetzuren** – Helpen ontstekingen te verminderen.
- **Vitamine D & zink** – Ondersteunen de huidbarrière en immuunsysteem.
- **Antioxidanten uit bessen, groene thee en kurkuma** – Werken ontstekingsremmend en beschermen de huid.

💡 Leefstijltips bij eczeem en psoriasis

- **Stress verminderen** – Stress kan een grote trigger zijn voor eczeem en psoriasis. Meditatie, yoga en ademhalingstechnieken helpen om het zenuwstelsel te kalmeren.
- **Goede nachtrust** – De huid herstelt zich het beste tijdens de slaap. Zorg voor een vast slaapritme.
- **Vermijd extreme temperaturen** – Zowel hitte als kou kunnen de huidbarrière verstoren en klachten verergeren.
- **Holistische behandelingen** zoals **orthomoleculaire therapie en acupunctuur** kunnen helpen om ontstekingen en hormonale disbalans aan te pakken.

PUURR-aanpak bij eczeem & psoriasis

Hoewel producten kunnen ondersteunen, is het belangrijk om te beseffen dat eczeem en psoriasis vaak van binnenuit komen. **Voeding, leefstijl en onverwerkt verdriet** kunnen een grote rol spelen bij het ontstaan en verergeren van deze huidproblemen. Volg daarom de **voedingsadviezen** in dit e-book op en laat je huid ook van binnenuit behandelen door een **therapeut** zoals een orthomoleculair specialist of acupuncturist.

Veel artsen en dermatologen richten zich voornamelijk op het bestrijden van de symptomen met **hormoonzalven**, maar dit is géén langdurige oplossing en kan de huid op de lange termijn zelfs verder verzwakken. **Vermijd agressieve behandelingen** die alleen de buitenkant aanpakken en kies voor een holistische benadering.

Wel hebben **Intense Repair Complex Serum (20%)** en **Intense Facial Oil (5%)** al verbetering laten zien bij deze huidproblemen. Daarnaast is de **Organic Dag & Nacht Crème** en het **Organic Masker met Astaxanthine** een krachtige keuze. **Astaxanthine (rode zeealg)** is 6000x krachtiger dan Vitamine C en zeer doeltreffend in het verbeteren van de huid. De antioxidant dringt door tot in de diepste huidlagen om extra bescherming te bieden tegen vrije radicalen die huidcollageen afbreken en bijdragen aan fijne lijntjes en rimpels. Tegelijkertijd zorgt astaxanthine ervoor dat de huid beter vocht kan vasthouden en elastischer wordt.

- **Biedt sterke huidbescherming**
- **Vermindert rimpels en hyperpigmentatie**
- **Helpt DNA-schade veroorzaakt door ultraviolette straling te herstellen**
- **Hydrateert de huid diep in alle lagen**

Voor deze gevoelige huid is de gehele **Organic lijn** een aanrader. Hoewel producten kunnen ondersteunen, is het belangrijk ook te kijken naar behandelingen zoals **acupunctuur en orthomoleculaire therapie**.

T.C.M. & Huidproblemen

Volgens de **Traditionele Chinese Geneeskunde (T.C.M.)** is de huid een weerspiegeling van de interne balans in het lichaam. Huidproblemen ontstaan vaak door verstoringen in de **Qi (levensenergie)**, die door de meridianen stroomt. Binnen T.C.M. wordt het lichaam gezien als een geheel waarin **organen, emoties en gezondheid** met elkaar verbonden zijn.

Welke meridianen beïnvloeden de huid?

- **De long- & dikke darm meridianen** → Geassocieerd met **eczeem en psoriasis**. De huid werkt nauw samen met de longen en darmen. Een verstoorde darmflora of een oppervlakkige ademhaling kan bijdragen aan een droge, schilferige huid of ontstekingen.
- **De levermeridiaan** → Beïnvloedt **acne en hormonale huidproblemen**. Een overbelaste lever door stress of ongezonde voeding kan leiden tot een doffe huid, puistjes en overmatige talgproductie.
- **De milt- en maagmeridianen** → Verantwoordelijk voor de opname van voedingsstoffen en de kwaliteit van het bindweefsel. Een disbalans kan zorgen voor een **gevoelige, snel geïrriteerde huid** en een gebrek aan stevigheid.

PUURR Rituelen & T.C.M.

Bij de **PUURR Rituelen salon** wordt niet alleen gekeken naar de huid, maar ook naar de energiebanen in het lichaam. Door middel van **massage- en drukpunttechnieken** worden **blokkades in de meridianen opgeheven**, waardoor de **Qi weer vrij kan stromen**. Dit stimuleert:

- ✓ **Betere doorbloeding** → Voedingsstoffen worden efficiënter naar de huid gebracht.
- ✓ **Diepe ontspanning** → Stress wordt verminderd, wat ontstekingen en gevoeligheid tegengaat.
- ✓ **Sneller huidherstel** → Afvalstoffen worden beter afgevoerd, waardoor de huid frisser en gezonder oogt.

T.C.M. gaat ervan uit dat een huidprobleem nooit op zichzelf staat, maar een signaal is van een onderliggende disbalans. **Door stress te verminderen en de energiehuishouding te optimaliseren, wordt de huid van binnenuit versterkt.**

Leefstijl & Voeding volgens T.C.M.

In de T.C.M. draait alles om **balans**. Dit betekent dat je niet alleen kijkt naar wat je op je huid smeert, maar ook naar **wat je eet, hoe je leeft en hoe je omgaat met stress**.

💡 5 T.C.M.-tips voor een gezonde huid:

1. **Eet verwarmende voeding** – Soepen, gember, kaneel en kurkuma helpen de energie in balans te brengen en ondersteunen de spijsvertering.
2. **Vermijd langdurige stress** – Stress blokkeert de energiestroom en kan huidproblemen verergeren. Meditatie, ademhalingstechnieken en ontspanningsmassages helpen de meridianen open te houden.
3. **Houd je lichaam warm** – Vooral je onderrug en hals beschermen tegen kou helpt de energiestroom in balans te houden.

4. **Slaap voldoende** – Minimaal 7-8 uur per nacht is essentieel voor huidherstel en regeneratie.
5. **Laat los** – Onverwerkte emoties kunnen zich vastzetten in het lichaam en huidproblemen veroorzaken. Zoek ontspanning en geef jezelf ruimte om te herstellen.

Bij een **holistische huidverzorging** is niet alleen belangrijk wat je op je huid smeert, maar ook hoe je leeft en hoe je energie stroomt. De **PUURR Rituelen** helpen om **lichaam en huid in balans te brengen** voor een langdurige verbetering.

PUURR Skin Care advies

- **Drink voldoende water!** Heb jij onze **glazen PUURR Water Bottle** al? Neem hem mee en vul hem minstens 4 keer per dag voor een gehydrateerde huid van binnenuit.
- **Bezoek een PUURR-specialiste** voor een persoonlijk huidplan.
- **Shop online op puurr.eu** en ontdek de natuurlijke huidverzorging van PUURR.
- **Word member** door een account aan te maken en je in te schrijven voor de nieuwsbrief – en word direct beloond!
www.puurr.eu

Believe in
you