

# MENOPAUZE & DE HUID



## Introductie

Mijn naam is Monique en als oprichter van PUURR Skin Care heb ik altijd geloofd in een holistische benadering van huidverzorging. Niet alleen wat je op je huid smeert, maar ook hoe je leeft, eet en je voelt, speelt een rol in een gezonde en stralende huid. PUURR is ontstaan vanuit de behoefte om natuurlijke, eerlijke en effectieve huidverzorging te bieden – zonder onnodige toevoegingen, maar met pure ingrediënten die écht iets doen voor je huid.

Dit e-book is geschreven om je te helpen begrijpen wat er met je huid gebeurt tijdens de menopauze en hoe je hier op een natuurlijke manier mee om kunt gaan.

---

## Wat gebeurt er met je huid tijdens de menopauze?

De menopauze brengt hormonale veranderingen met zich mee die grote impact hebben op de huid. De afname van **oestrogeen en progesteron** zorgt ervoor dat de huid dunner wordt, sneller uitdroogt en minder elastisch is. Dit komt doordat de productie van **collageen, elastine en hyaluronzuur** sterk afneemt.

Veelvoorkomende huidveranderingen tijdens de menopauze:

- **Verminderde collageenproductie:** De huid verliest stevigheid en elasticiteit.
- **Droge huid:** De talgproductie neemt af, waardoor de huid sneller uitdroogt.
- **Dunnere huid:** De epidermis wordt dunner en kwetsbaarder.
- **Meer zichtbare rimpels en fijne lijntjes:** Door verlies van elasticiteit en hydratatie.
- **Snellere pigmentatie:** Ouderdomsvlekken en ongelijkmatige teint kunnen toenemen.
- **Langzamer huidherstel:** Wondjes en huidbeschadigingen genezen minder snel.

Deze veranderingen maken het belangrijk om je huid op een andere manier te verzorgen dan voorheen.

## Hormonale veranderingen en de invloed op de huid

Tijdens de overgang schommelen de hormonen enorm en heeft dit invloed op de huidconditie.

- **Oestrogeen:** Stimuleert de productie van collageen, elastine en hyaluronzuur. Wanneer oestrogeen afneemt, wordt de huid dunner, droger en minder elastisch.
  - **Progesteron:** Helpt de huid gehydrateerd te houden en reguleert de talgproductie. Een afname hiervan kan leiden tot een vette huid of juist droogheid.
  - **Testosteron:** Dit hormoon blijft in verhouding hoger aanwezig, wat kan leiden tot meer onzuiverheden of acne bij sommige vrouwen.
  - **Cortisol (stresshormoon):** Langdurige stress verhoogt de productie van cortisol, wat collageen afbreekt en huidveroudering versnelt.
- 

## Voedingstips voor een gezonde huid tijdens de menopauze

Voeding speelt een cruciale rol in de ondersteuning van de huid tijdens de overgang. Door je lichaam de juiste voedingsstoffen te geven, kun je het verlies van collageen en hydratatie deels compenseren.

### 1. Eet collageenstimulerende voedingsmiddelen

- **Vitamine C:** Ondersteunt de collageenproductie en werkt als een antioxidant. (Te vinden in citrusvruchten, paprika, kiwi en broccoli.)
- **Eiwitten:** Belangrijk voor de opbouw van huidcellen. (Eet vis, kip, eieren en peulvruchten.)
- **Omega-3 vetzuren:** Helpen tegen een droge huid en verminderen ontstekingen. (In vette vis, chiazaad en walnoten.)
- **Zink & Selenium:** Helpen bij huidherstel en verminderen ontstekingen. (Te vinden in noten, zaden en volkoren granen.)

### 2. Vermijd huidverouderende voedingsmiddelen

- **Suiker & snelle koolhydraten:** Suiker veroorzaakt glycatie, een proces waarbij collageenvezels verharderen en sneller afbreken. Dit versnelt huidveroudering.
- **Transvetten & bewerkte voeding:** Kunnen ontstekingen in de huid verergeren en zorgen voor een dof uitstraling.
- **Alcohol & cafeïne:** Werken vochtafdrijvend en kunnen de huid verder uitdrogen.

### 3. Hydratatie is essentieel

Drink dagelijks **minimaal 1,5 tot 2 liter water** om je huid gehydrateerd te houden.

**Heb jij onze glazen PUURR Water Bottle al? Neem hem mee en vul hem minstens 4 keer per dag voor een optimale hydratatie!**

Kruidige theeën zoals kamille, brandnetel en groene thee kunnen helpen de huid te kalmeren en beschermen tegen vrije radicalen.

---

## Ontspanning en stressreductie voor een gezonde huid

Stress heeft een enorme invloed op de huid. Langdurige stress verhoogt de productie van **cortisol**, wat leidt tot snellere huidveroudering, ontstekingen en een verminderde huidbarrière.

### 1. Mindfulness & Ademhalingsoefeningen

- Doe dagelijks een **3-minuten ademhalingsoefening** om stress te verlagen.
- **Meditatie & yoga** kunnen helpen bij hormonale balans en ontspanning.

### 2. Massages en lichaamsbehandelingen

PUURR-behandelingen helpen de doorbloeding te stimuleren en de huid te ondersteunen. Onze massages werken tevens op een betere energie "**Chi**"-**doorstroming**, wat helpt om blokkades op te heffen en balans in het lichaam te creëren.

### 3. Slaap & herstel

- Zorg voor **minimaal 7 tot 8 uur slaap** per nacht om huidcellen de kans te geven zich te vernieuwen.
- Probeer een **vaste slaaproutine** met ontspanning vóór het slapengaan (geen schermen, warme thee, ademhalingsoefeningen).

## Huidverzorging tijdens de menopauze

Het is belangrijk om huidverzorgingsproducten te kiezen die passen bij de veranderende behoeften van de huid.

- **Milde reiniging:** Gebruik een zachte reiniger zonder uitdrogende alcohol of agressieve stoffen, zoals de **Expert Cleansing Oil & Care Nourishing Lotion**.
- **Rijke hydraterende crème:** Kies een crème met werkstoffen die de vernieuwing van de huid stimuleren en antioxidanten bevatten om de huidbarrière te versterken, zoals de **Expert Fading Prebiotic Cream**.
- **Zonbescherming (SPF 50+):** Een dunner wordende huid is gevoeliger voor UV-schade en pigmentvlekken. Gebruik dagelijks een zonnebrandcrème zoals de **Expert Protection Prebiotic Cream** of **Sun Daily**.
- **Expert Nature Pep Peel:** Een zachte peeling in lotionvorm die helpt bij huidvernieuwing en pigmentatie.

---

## Wil jij je huid optimaal verzorgen tijdens de menopauze?

- **Bezoek een PUURR specialiste** voor het beste huidadvies, een behandeling op maat en de juiste producten voor thuisgebruik.
- **Shop online op puurr.eu** voor natuurlijke huidverzorging.
- **Word \*member** door een account aan te maken en je in te schrijven voor de nieuwsbrief – en word direct beloond!  
[www.puurr.eu](http://www.puurr.eu)

Believe in  
*you*