



Pexels-photo-4491164

Nachtcrème als dagcrème

Bij lage temperaturen adviseren schoonheidsspecialisten hun klanten vaak om nachtcrème als dagcrème te gebruiken. Dr. Nana Heim raadt dit af. In onderstaand artikel legt ze uit waarom.

Meestal bestaat een nachtcrème uit een water-in-olie emulsie waarbij de waterfase als fijne druppeltjes in de oliefase is verdeeld waardoor er een vette crème ontstaat. Als deze crème wordt opgebracht, ontstaat een vetfilmje dat de huid in het koude jaargetijde moet beschermen. Deze gedachtegang lijkt op het eerste gezicht logisch, maar bij nader inzien blijkt dit een fatale, inschattingfout te zijn.

Onder het vetlaagje van de nachtcrème ontstaat warmtestuwing. Het lichaam wordt op die manier gestimuleerd om van buiten af te reageren op de verhoogde temperatuur. Via de huid wordt getracht de balans te herstellen. Om een zo groot mogelijk verdampingsoppervlak te creëren, wordt de opperhuid dan zo vlak en dun mogelijk. In de huid bevinden zich namelijk arterioveneuze anastomosen (*verbindingen tussen bloedvaatjes*) die worden gebruikt voor thermoregulatie. Met de verwijding van deze bloedvaatjes wordt de algehele bloedcirculatie verhoogd waardoor warmte effectief kan worden afgegeven.

Dit is een normaal fysiologisch proces van de huid en ook nuttig bij warmte. Maar het kunstmatige aangebrachte vetlaagje van de nachtcrème stelt de huideigen warmteregulering buiten werking. De huid is relatief weerloos als ze op deze manier opeens wordt blootgesteld aan de kou. In het ergste geval treedt er microbevriezing op die schadelijk is voor de huid. Hierdoor kunnen onder andere teleangiëctasieën ontstaan; kleine rode bloedvaatjes die net onder de huid zitten en blijvend verwijd en zichtbaar zijn.

Kortom het gebruik van nachtcrème als dagcrème is net zo ongeschikt als het drinken van alcohol om op te warmen bij ijzige kou. Ook alcohol verwijdt de bloedvaten en dat geeft om te beginnen een warm gevoel, maar door de vaatverwijding daalt de lichaamstemperatuur waardoor onderkoeling ontstaat.

De natuurlijke huidreacties bij kou

Zonder een onnatuurlijk, kunstmatig vetlaagje reageert de huid op kou als volgt:

- de bloedvoorziening vermindert;
- de epidermis trekt samen en maakt zich zo dik mogelijk;
- tegelijkertijd gaan de haartjes rechtop staan;
- en in het extreme geval ontstaat kippenvel.

De spiertjes die ervoor zorgen dat de haartjes rechtop gaan staan, zorgen er tevens voor dat de talgklierjes iets worden leeggedrukt waardoor een natuurlijk vetfilmje boven op de huid ontstaat. De huid voorziet zichzelf dus uitstekend van vet als we het aan de natuur overlaten.

Het kunstmatige vetlaagje stelt niet alleen het aanpassingsmechanisme tegen de kou buiten werking, maar veroorzaakt ook een verstoring van de warmtebalans. Als je vanuit de kou buiten naar binnen in de warmte komt, gaat de huid transpireren. Omdat de vetfilm verhindert dat het zweet kan verdampen, ontstaat warmtestuwing en de huid kan niet voldoende afkoelen. Door een vette nachtcrème als fysieke bescherming tegen de kou te gebruiken, wordt het huideigen mechanisme om zich aan te passen aan temperatuurverschillen ernstig belemmerd.

Het is veel zinvoller om deze natuurlijke reacties te ondersteunen en vooral niet te verstoren.

De adequate huidverzorging bij kou

Hoe ziet een weldoordachte huidverzorging er 's winters uit?

De eigen hydrolipidefilm kan worden ondersteund met een milde fysiologische dagcrème.

Op die manier wordt het evenwicht tussen de huid en de omgeving niet verstoord.

Bovendien kan de ontoereikende tere 'vacht' van rechtopstaande haartjes worden aangevuld met een luchtige zijdepoeder. Deze losse poeder werkt als ideale 'airconditioner' zonder de huid te belemmeren in haar eigen beschermende functies.

Het is wel belangrijk dat zijdepoeder alleen wordt aangebracht op een intacte huid.

Zijde is namelijk een lichaamsvreemd eiwit.

Op de huid bewijst dit uitstekende diensten. Als de huidbarrière is beschadigd, kan dit eiwit in de huid komen en hevige afweerreacties veroorzaken. Die kunnen zelfs ontaarden in een onaangename allergie tegen zijde.

Bij een langer verblijf in een extreme kou is het aan te raden de huid te beschermen met geschikte kleding, bijvoorbeeld een sjaal en muts. Een doelmatige huidverzorging ondersteunt de natuurlijke afweermechanismen van de huid bij temperaturen onder het vriespunt.

Het is belangrijk dat de schoonheidsspecialiste de natuurlijke mechanismen van de huid – zoals hierboven beschreven – duidelijk uitlegt aan haar klanten.

Auteur: dr. phil. nat. Nana Heim – Beauty Forum 1/96

Vertaling en bewerking: Carine Engelen-Fraikin – mei 2023

Geredigeerd door: Drs. Tiny Zwemmer – oktober 2023