



GRATIS TIPS,
WEETJES & ADVIEZEN

Verbeter je huidconditie e-book

VOOR VROUWEN MET EEN GETINTE
TOT DONKERE HUIDSKLEUR

“

Goede tips die voor iedereen kunnen helpen. Enkele wist ik al maar er zaten er ook een paar tussen waar ik helemaal geen weet van had.

”

Pigmentvlekken bij vrouwen met een donkere huid

Voorwoord

Miljoenen vrouwen ter wereld hebben last van pigmentvlekken en het is begrijpelijk dat dit erg vervelend is en dat je hier het liefst van af zou willen. Vooral wanneer de pigmentvlek op een zichtbare plek zit zoals op je gezicht, hals of handen. Ook donkere vrouwen hebben natuurlijk last van pigmentvlekken. Het is helaas een fabeltje dat zij hier geen last van hebben.

In dit E-book gaan we dieper in op de pigmentvlek en de verzorging van de donkere huid. De donkere huid heeft namelijk een iets andere aanpak nodig op het gebied van beauty en verzorging zodat je huid er zo stralend als mogelijk uit zal zien. Ook gaan we natuurlijk in op tips tegen pigmentvlekken en andere huidkwalen en hoe deze ontstaan. Daarnaast vind je terug welke behandelingen er zijn met de voor en nadelen.

We hopen dat je veel hebt aan dit E-book voor de fantastische donkere huid van vrouwen en dat je met de tips van je pigmentvlekken en donkere vlekken afkomt.

Veel leesplezier!

Nicole en Cheryl van Skinlight

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	Waarom heeft de donkere huid een andere verzorging nodig?.....	4
Hoofdstuk 1.1	Huidproblemen	5
Hoofdstuk 2	Voordelen van een donkere huid.....	6
Hoofdstuk 3	Veel voorkomende huidkwalen.....	7
Hoofdstuk 4	Ontstaan van huidkwaal zwarte vlekken en pigmentvlekken.....	7
Hoofdstuk 4.1	hyperpigmentatie	8
Hoofdstuk 4.2	Hypopigmentatie	9
Hoofdstuk 4.3	Depigmentatie	9
Hoofdstuk 5	Oplossing: Laser en Skinlight	10
Hoofdstuk 6	Waarom skinlight boven laser	11
Hoofdstuk 7	Andere verzorgingstips voor de donkere huid	12
Gebruikte literatuur.....		14

Hoofdstuk 1

Waarom heeft de donkere huid een andere verzorging nodig?

De donkere huid heeft een andere aanpak nodig dan de lichte huid. Allereerst gaan we hier dieper op in. Een donkere huid is een hele mooie en sterke huid. De huid heeft meer cellagen dan een lichte huid en het kan goed tegen omstandigheden van buitenaf. De donkere huid is ook meer compact en het heeft meer colageen.

In de wereld van de huidtypen bestaan er 6 soorten.

De 6 types worden onderverdeeld in:

- Kaukasisch, huidtype 1 – 3
- Mediterrane, huidtype 4
- Aziatische, huidtype 5, en
- Africoid, huidtype 6

De huid produceert 2 soorten pigment en de 2 soorten pigment bestaan uit het bruin-zwarte eumelanine en het rood-gele feomelanine. Speciale huidcellen (melanocyten) maken pigmentkorrels aan die vervolgens worden doorgegeven aan de hoorncellen.ⁱ De opperhuid bestaat voor het grootste deel uit deze hoorncellen en die zorgen ervoor dat je huid van een bepaalde kleur wordt voorzien.ⁱⁱ

Het kleurverschil tussen een lichte en een donkere huid wordt vervolgens bepaald door de hoeveelheid melanine in de opperhuid. De huid heeft, ongeacht de kleur, altijd evenveel melanocyten. Alleen de productie en de kwaliteit van melanine verschilt van elkaar. Hoe meer melanine, hoe donkerder de huid is.

Bij een donkere huid zijn de cellen groter en sterker vertakt dan bij een lichte huid. Ook zitten er meer pigmentkorrels in de zakjes. Bij een donkere huid liggen de pigmentkorrels daarbij beter verspreid over de hoornlaag, terwijl dit bij een lichte huid heel dicht bij elkaar liggen.

Melanine is het pigment wat de huid beschermt tegen schadelijke Uv-stralen. En een donkere huid bevat meer melanine. Hierdoor is het dus beter beschermd tegen Uv-stralen. De donkere huid is echter wel wat droger doordat de donkere huid minder ceramide bevat. Dit zorgt ervoor dat het sneller uitdroogt. Daarnaast neigt de donkere huid vaker tot pigmentverschuivingen en schilferingen. De schilferingen ontstaan ook door de hogere talgproductie van de donkere huid.

Het klimaat waarin je leeft is op de huid ook van invloed. Een donkere huid is toegerust op een veel warmer klimaat met meer zon. De donkere huid heeft een grotere doorlaatbaarheid en verliest in het koude en vochtige Nederlandse klimaat veel vocht via de opperhuid. Hierdoor wordt de huid droog. Vrouwen gebruiken dan vaak flink wat vaseline om dit tegen te gaan maar dit maakt het alleen maar erger omdat de huid dan wordt

afgesloten en ze helemaal geen vocht meer op kan nemen. Het gebruik van vaseline raden we dan ook af.

Hoofdstuk 1.1 Huidproblemen

Aandoeningen die vaak voorkomen bij de donkere huid zijn onder meer een extreem uitgedroogde huid (Xerosis vulgaris), keratosis pilaris, acne pommade, en de pityrosporon infectie in het gezicht.

Keratosis pilaris is een aandoening waarbij er kleine ruwe, rode bobbeltjes ontstaan op plekken waar je haren uit de huid komen. Dit doet vaak geen pijn. Er ontstaan dan kleine ontstekingen en/of infecties waardoor er kleine puskoppen tevoorschijn komen. Als je hier last van hebt dan blijf je hier je hele leven last van houden met periodes waarin het rustiger is en periodes waarin het weer erger wordt. De aandoening wordt alleen behandeld als je echt last hebt van die ruwe huid en je krijgt van de arts dan een crème voorgeschreven die de hoornlaag oplost.

De acne pommade is een acne die vaak veroorzaakt wordt doordat je gebruik maakt van vette producten zoals vaseline en cosmetica. Je ontwikkelt dan kleine puistjes op je kin en wangen. Verberg de acne dus niet met make-up omdat dit het helaas alleen maar verergert. Ook bij het gladstrijken van krullen ontstaat soms deze vorm van acne door doordat daarbij vaak een olierijke zalf wordt gebruikt. Het komt dan voor op de hoofdhuid en bij de haarlijn.

Pityrosporon infectie is geen acne maar een aandoening die behandeld moet worden met medicijnen. Het is een soort schimmel die vaak voorkomt in het Nederlandse klimaat bij mensen met een donkere huid.

Huidaandoeningen in het algemeen manifesteren zich vaak anders op een donkere huid dan op een lichte huid. Naast het feit dat het compacter en sterker is, heeft het ook grotere poriën en actievere talgklieren. Huidaandoeningen die op een lichte huid rood zijn, zijn op een donkere huid moeilijk of helemaal niet zichtbaar. Een donkere huid wordt namelijk bijna niet rood. Soms kleurt de huid wel paar-zwart of paars-grijs op de geïrriteerde plek.

De huid reageert ook sterker op irritaties, beschadigingen en een ontstekingen. Doordat de huid meer talgklieren bevat, is de huid meer vetter en gevoeliger voor het ontstaan van acne. Zo ontstaan onder andere ook de donkere vlekken op de huid.

De huid heeft ook een snellere vorming van overmatig littekenweefsel. Zelfs al bij kleine wondjes zoals bij het prikken van gaatjes in je oren voor oorbellen. Littekenweefsel kan vervolgens spontaan ontstaan. Het grootste 'risicogebied' is de huid van oorlellen tot aan de schouders, de bovenarmen, bovenrug en borst.ⁱⁱⁱ

Vaak heeft de donkere huid ook last een vitamine D te kort door de goede bescherming tegen Uv-straling.

Met betrekking tot het vitamine D te kort kan het dus zeker geen kwaad om een vitamine D-supplement of druppels aan te schaffen voor extra ondersteuning in je lichaam.

In hoofdstuk 5 en 6 gaan we dieper in op de oplossingen van de huidproblemen. Welke crèmes goed zijn en welke andere oplossingen er nog meer zijn.

Hoofdstuk 2

Voordelen van een donkere huid

Aan een donkere huid zitten veel voordelen en dit hoofdstuk gaan we daar even wat dieper op in.

Het blijkt namelijk dat zo'n 1,2 tot 1,8 miljoen jaar geleden de eerste mensen een donkere huid ontwikkelden. Waarom dit gebeurde was heel lang niet duidelijk maar uit onderzoek blijkt dat waarschijnlijk huidkanker ervoor zorgde dat mensen die een donkere huidskleur hebben een evolutionair voordeel hadden.

De mensen die woonachtig waren aan de Oost-Afrikaanse savanne ontwikkelden een bruinzwarte huid. Dit was het resultaat van de aanwezigheid van eumelanine. Een stofje dat het lichaam aanzienlijk beter beschermt tegen DNA-beschadigingen.

Die DNA-beschadigingen leiden tot kanker. Zo overleefden alleen de mensen in dat werelddeel die een donkere huidskleur hadden.^{iv} Nu hebben mensen met een donkere huidskleur nog altijd een betere bescherming tegen huidkanker en biedt de donkere huidskleur van mensen van Afrikaanse afkomst dezelfde bescherming als een zonnebrandcrème met factor 13. Ter vergelijking: mensen met een lichte huid hebben slecht zonnebrandfactor 3.^v Huidkanker komt dan ook 4 keer meer voor bij mensen met een lichte huid.

Daarnaast zijn de tekenen van veroudering bij vrouwen met een donkere huidskleur minder ernstig en verschijnen minder snel. Dit komt door de melanine waarvan de donkere huid meer in zich heeft. Rimpels vormen ook pas later bij de donkere huid en ouderdomsvlekken zijn veel duidelijker zichtbaar op een lichte huid dan bij een donkere huid. Daarbij komt chronische roodheid (rosacea) het meeste voor bij vrouwen met een lichte huidskleur. Vrouwen met een donkere huidskleur blijven er dus veel langer jonger uitzien!

Let natuurlijk wel altijd goed op tekenen van huidkanker, wanneer er toch huidkanker ontstaat dan is dit meestal aan de handen en voeten.^{vi} Gebruik dus zeker een zonnebrandcrème. Ook doordat de stralen van de zon de cellen en het bindweefsel beschadigen, en er hierdoor toch op een gegeven moment die rimpels en groeven in je gezicht ontstaan.

Hoofdstuk 3

Veel voorkomende huidkwalen

Hormonen hebben veel invloed op je lichaam en ook op je huid. Een veel voorkomende huidkwaal is melasma. Ook wel een zwangerschapsmasker genoemd. Een rol bij het ontstaan van melasma is vaak een zwangerschap, pilgebruik, hormonale veranderingen en cosmetica. Melasma is lastig te behandelen en het kan enige tijd duren voordat het pigment is uitgegroeid. Ook bestaat de kans op terugkeer.

Daarnaast is de donkere huid zeer gevoelig voor post-inflammatoire hyperpigmentatie. De ontstekingen kunnen al snel ontstaan zoals bij verbranding door een stijltang (pigmentatie bij de haargrens) en door acne.



7,50 Euro Korting
—
Gebruik de code
ebook750

De donkere huid is ook gevoeliger voor keloïdvorming (overwoekerende littekengroei). Let daarbij op dat je je daarin nooit laat snijden omdat dat de keloïd alleen maar verergert.

Gebruik daarnaast geen Tretinoïde in combinatie met Hydrochinon op een donkere huid omdat dit juist zorgt voor pigmentatievorming.^{vii}

Artsen schrijven het middel Tretinoïde/Hydrochinon voor bij donkere huidverkleuringen, leverschimmels en andere pigmentvlekken. Tretinoïde stimuleert de deling van de bovenste huidlaag cellen, en zorgt ervoor dat oude cellen verdwijnen. Hydrochinon verbleekt donkere vlekken in de huid en Tretinoïde versterkt de werking doordat het oude (donkere) huidcellen vervangt door nieuwe.^{viii} Bij vrouwen met een donkere huidskleur is dit niet de juiste oplossing omdat het de vlekken alleen maar erger maakt.

Een tekort aan vitamine D speelt vaak een belangrijke rol bij veel huidaandoeningen van de donkere huid.

Hoofdstuk 4

Ontstaan van huidkwaal zwarte vlekken en pigmentvlekken

Een donkere huid verliest zoals eerder ook aangegeven veel vocht. Dit komt onder andere door het klimaat van Nederland. Door het tekort aan vocht in de huid kan het aanvoelen alsof de huid erg droog is. Maar vochtarm is iets anders dan vetarm. Er is een tekort aan vocht ontstaan en niet een tekort aan vet. Vaak schaffen vrouwen vervolgens een vette crème aan. Dit is echter niet aan te raden omdat je huid om hele andere ingrediënten dan vet vraagt.

Wanneer je toch deze vette crèmes gebruikt kunnen deze juist onder andere acne veroorzaken of als je het al hebt verergeren. Gebruik daarom geen vaseline, paraffine of een andere vette crème als uierzalf. Het gebruik van deze ingrediënten sluiten de huid helemaal af en het droogt nog verder uit. Door die uitdroging ontstaan er ook nog andere vochtklachten zoals eczeem, gisten, bacteriën en infecties door schimmels. Bij mensen met een donkere huid ontstaan dan vervolgens ook vaak pigmentvlekken en littekens.

De donkere huid in het algemeen:

- Heeft meer pigment
- Compacter door groot aantal cellagen, de buitenlaag van een donkere huid heeft 20-22 cellagen (lichte huid heeft 16-17 cellagen)
- Het schilfert sneller door de lage concentratie aan ceramide in de huid.
- Wening aanmaak van vitamine D
- Grotere en meer zweetklieren. De zweetklieren scheiden minder vocht af omdat je minder transpireert in Nederland
- Beter bestand tegen warmste en niet tegen de droge warmte van de kachel
- Te kort aan het eiwit Filaggrine. Deze trekt water aan en houdt dit vast in de hoornlaag.
- Meer melanine in de huidcellen. Minder snel last van rimpels.
- Eerder pigmentstoornissen^{ix}

Hoofdstuk 4.1 hyperpigmentatie

Iedere huid heeft zo zijn eigen kenmerken en eigen problemen. Typische verschijnselen die wel bij een donkere huid, maar vrijwel niet bij een bleke huid, zijn:

- Lijntjes op de bovenarm
- 'Mongolenvlek' (een goedaardige 'moedervlek'. De term heeft geen enkel verband met iemand die het syndroom van down heeft maar omdat de moedervlek kenmerkend is voor het Mongolische ras)
- Donkere kleur van de handlijnen in de handpalmen
- Donkere kleur van de nagelriemen
- Witte lijn vanaf de navel tot het schaambeentje ('linea alba')

Verder treedt er in een donkere huid vaker een pigmentverschuiving op en de huid kan nog donkerder kleuren dan hij al is of juist haar pigment verliezen. Dit heeft respectievelijk hyperpigmentatie of hypopigmentatie.^x

Het donker kleuren van de huid wordt hyperpigmentatie genoemd en het kan ontstaan doordat de huid dikker wordt. Er komen vervolgens meer hoornlaagcellen met pigment boven op elkaar te liggen. Dit komt vaak voor in het gebied bij je oksels, vaak als gevolg van scheren, harsen, waxen en deodorant gebruik.

Door het gebruik kan er jeuk en irritatie ontstaan. Hyperpigmentatie wordt dan ook vooral gezien als symptoom van een onderliggende (huid)aandoening door het ontstaan van die irritatie die een ontsteking veroorzaakt. De ontsteking verstoort het onderste gedeelte van de opperhuid. Hierdoor kan vanuit de opperhuid pigment naar de huidlaag daaronder (de lederhuid) lekken. De cellen in de lederhuid slaan vervolgens pigment op en kun je last krijgen van langdurig 'zwarte' vlekken.

Huidaandoeningen die een verhoogde kans op hyperpigmentatie veroorzaken zijn:

- Acne
- Chronisch eczeem
- (Onbehandelde) psoriasis
- Pityriasis versicolor.

Hoofdstuk 4.2 Hypopigmentatie

Bij hypopigmentatie is de hoeveelheid pigment in de huid verminderd maar nog wel aanwezig. Bepaalde plekken op je lichaam zijn bijvoorbeeld lichtbruin, terwijl de rest van het lichaam donkerbruin is. Het ontstaat op verschillende manieren bijvoorbeeld door een versnelde afschilfering van de huid. De cellen in de opperhuid delen sneller dan normaal in dat geval, terwijl de aanmaak van pigment op hetzelfde niveau is gebleven.

De hoornlaagcellen in de opperhuid bevatten door minder pigment bij gelijkblijvende dikte van de huidlaag. Hypopigmentatie kan ook ontstaan als de pigmetaanmaak geremd is of als de zakjes met pigment niet goed worden doorgegeven aan de hoornlaag.

Huidaandoeningen waardoor hypopigmentatie voor kan komen zijn:

- Pityriasis alba (milde vorm van atopisch eczeem)
- Seborroïsch eczeem
- Pityriasis versicolor.^{xi}

Hoofdstuk 4.3 Depigmentatie

Tot slot bestaat in tegenstelling tot hypopigmentatie, depigmentatie uit pigment dat op sommige plekken in de huid geheel verdwenen is. Er ontstaan witte vlekken die op de huid die scherp afsteken tegen de donkere huidskleur.

Deze witte vlekken kunnen optreden door extreme afschilfering van de huid als bijvoorbeeld een gevolg van een agressieve psoriasisbehandeling. Ook kunnen de melanocyten in de huid vernietigd zijn door bijvoorbeeld een auto-immuunziekte als vitiligo of door het in aanraking komen van giftige stoffen.^{xii}

Hoofdstuk 5

Oplossing: Laser en Skinlight

Skinlight

Voor de aanpak van donkere vlekken en pigmentvlekken zijn er 2 grote aanraders om deze aan te pakken, naast nog een aantal tips die in acht genomen kunnen worden, waar in hoofdstuk 7 aandacht aan wordt besteed.



De eerste aanrader is een speciale pigmentvlekken crème. Een pigmentvlekken crème is speciaal gemaakt ter voorkoming van pigmentvlekken en om bestaande pigmentvlekken sterk te verminderen. Het is een blekende crème en er zijn diverse crèmes die je kunt aanschaffen. Wij van Skinlight raden natuurlijk de crème van Skinlight aan omdat we hier echt in geloven en er helemaal achter staan.

De crème van Skinlight is een natuurlijk product die je over je gehele lichaam kunt gebruiken op vlekjes die donkerder zijn. Je kunt de crème ook veilig gebruiken bij de oksels en andere intieme delen. De crème van Skinlight trekt snel in de huid en het licht je huid langzaam op. Gebruik de crème voor ten minste 8 weken, 2 maal per dag. En breng de crème alleen aan op de donkere vlekjes op je lichaam.

De Skinlight crème vermindert de pigmentvlekken binnen zo'n 8 tot 12 weken, afhankelijk van hoe diep de vlek is gelegen in de huid. Je kunt de crème ook zonder problemen zo lang

als je zelf wilt gebruiken want de producten van Skinlight zijn parfumvrij en geschikt voor alle huidtypes omdat de Skinlight crème uit een natuurlijke PH-neutrale samenstelling bestaat.

De producten van Skinlight zijn:

- Hypoallergeen
- Ph-gebalanceerd
- Er zit geen parfum in
- Vrij van kwik
- Vrij van hydrochinon
- Vrij van kojiczuur
- Vrij van retinol

De formule remt de overmatige melanineproductie af doordat de activiteit van enzymen tyrosinase en TRP-1 wordt gereguleerd. In de pigmentvlekken crème zit ook Glycyrrhetinezuur. Dit zorgt ervoor dat de celschade veroorzaakt door Uv-licht wordt hersteld.

Laserbehandeling

Het behandelen van donkere vlekken kan ook met het uitvoeren van een laserbehandeling. Dit is een zwaardere behandeling omdat dit bij een kliniek plaatsvindt. Een laserbehandeling is niet echt pijnlijk en een verdoving is daarom niet nodig. De meeste mensen die een dergelijke behandeling hebben ondergaan vergelijken het met het gevoel alsof er een elastiekje op de huid wordt geschoten, gevolgd door een warm gevoel dat enige minuten aanhoudt.

De laser maakt de pigmentvlekken eerst donkerder van kleur en na 2 weken moeten de pigmentvlekken vervagen. Indien nodig kan er nog een 2^e behandeling plaatsvinden na 8 weken. Het aantal behandelingen met tussenliggende perioden van 8 weken ligt tussen de 1 tot 3. Let echter wel op de gevaren die we in het volgende hoofdstuk behandelen.

De behandelduur is afhankelijk van de grootte van het te behandelen gebied. Ter indicatie, een gezichtsbehandeling duurt ongeveer 15-30 minuten. En het is aan te raden om niet voor, tussen of na de behandeling in de zon te verblijven. Het bruinen van de huid komt de behandeling niet ten goede. De huid is daarbij tot enkele weken na de behandeling nog extra gevoelig voor zonlicht. Hierdoor kunnen er op de behandelplaatsen bruine pigmentvlekken ontstaan.

Vermijdt dus absoluut de zon en ook de zonnebank. Is dit niet te vermijden gebruik dan een zonnebrandcrème die minstens factor 50 heeft tot enige weken na de behandeling.^{xiii}

Hoofdstuk 6

Waarom Skinlight boven laser

Een laserbehandeling is ingrijpend en het kan ook gevaarlijk zijn. Het zou eventueel zelfs voor meer pigmentvlekken kunnen zorgen. Zo heeft esthetisch arts Stephan Marks gezegd:

'Het hangt ervan af om welk soort pigmentatie het gaat, maar in het geval van een melasma (zwangerschapsmasker) of post inflammatoire hyperpigmentatie (PIH) doe je er inderdaad verstandig aan om een warmtebron zoals een laser, IPL/OPL-radiofrequentie en infrarood te vermijden'^{xiv}

De laserbehandeling is eventueel wel geschikt om te inzetten voor het verwijderen van ouderdomsvlekken of zonnevlekken. Wel hebben we ontdekt dat vrouwen met een donkere huid **altijd** dermatologisch advies moeten inwinnen voordat ze een huidlaserbehandeling of chemische peeling willen ondergaan. Dit vanwege het risico op post inflammatoire hyperpigmentatie. De warmte van de laser activeert de pigmentcellen en hierdoor kan de aanmaak van melanine juist worden gestimuleerd. En het erger maken is absoluut niet wat we willen veroorzaken.

Het gebruik van een pigmentvlekken crème is dan een veel veiligere optie die we je willen aanraden vooral omdat de crème daar speciaal voor is ontwikkeld.

Dat het voor vrouwen met een donkere huid gevaarlijker is komt doordat de laser werkt dankzij contrastverschillen. Bij een donkere huid zal ook het 'normale' pigment in de huid beschadigd kunnen worden.^{xv}

Wij willen je ook altijd op het hart drukken om naar de huisarts of een specialist te gaan wanneer je donkere vlekjes niet minder worden na gebruik van de crème of als je het gewoon niet vertrouwd, luister altijd naar je gevoel!

Hoofdstuk 7

Andere verzorgingstips voor de donkere huid

Naast het gebruik van een pigmentvlekken crème zijn er nog een aantal andere dingen die van belang zijn voor het voorkomen van pigment en donkere vlekken.

Gebruik om irritaties te voorkomen een PH-neutrale zeep. Of om ervoor te zorgen dat je oksels niet te veel uitdrogen, een PH-neutrale doucheolie. Was je oksels nooit met shampoo, dit zorgt ook voor een uitdrogend effect.

Gebruik onder je oksels in plaats van een scheermesje een scheerapparaat. Pas extra op met waxen en harsen. Gebruik ook nooit een ontharingscrème.

Ook is het niet aan te raden strakke en schurende kleding te dragen bij de oksels. Door de wrijving die het geeft kan de huid onder je oksels ook donkerder worden. En is je huid onder

de oksel droog verzorg deze dan met een verzorgende neutrale bodylotion of met een pigmentvlekken crème.

Let tot slot op met zonlicht. Vermijd direct zonlicht zoveel mogelijk zodat het ontstaan van nieuwe vlekken wordt voorkomen. Smeer je daarbij overal goed in met een zonnebrandcrème van minimaal factor 30, ook bij de huid bij je oksel.

Tips voor lichte pigmentvlekken om ze met huis, tuin en keukenmiddeltjes onder controle te krijgen:

Limoen en/of citroensap

Het gaat bij het verminderen van pigmentvlekken om het verbleken van de huid. In limoen en citroensap zit vitamine C en dat is van belang voor het verbleekproces. Vitamine C zit ook bijna altijd in de cosmeticaproducten voor het verwijderen van pigmentvlekken. Daarbij zit in limoen en citroensap een zuur die melanine kan afbreken. Hierdoor worden de pigmentvlekken minder zichtbaar wanneer je dit minimaal 1 tot 2 maanden gebruikt.

Snij voor het gebruik hiervan de limoen of citroen in plakjes en leg die op de pigmentvlek. Laat het ongeveer een halfuur liggen en spoel het vervolgens af met wat water.^{xvi}

Aloë Vera

Aloë Vera is ook een product die je multifunctioneel kunt gebruiken, waaronder voor het verminderen van de pigmentvlekken. Je kunt dit aanschaffen als gel en op je huid smeren.. Daarnaast kun je ook een Aloë Vera plant kopen. Van de plant kun je vervolgens een stuk van het blad afsnijden en het vocht uit het blad op de pigmentvlekken smeren. In het blad van zo'n Aloë Vera plant zitten meer dan 200 verschillende stoffen waaronder enzymen, vitamine A, zink, magnesium en calcium. Al deze stoffen zijn zeer gezond voor ons lichaam en wanneer je dit sap van het blad in een glas water, sapje of smoothie doet stimuleert het ook inwendig je huid. Daarnaast ondersteunt het je immuunsysteem en zorgt daardoor voor de voorkoming van veel ziektes.^{xvii}

Kamille

Kamillethee is ook een natuurlijke methode om je huid te kalmeren en om je pigmentvlekken te verminderen. Je kunt gewoon een thee maken van de kamille en deze vervolgens aanbrengen op de huid met een doekje of wattenschijfje wanneer de thee is afgekoeld. Daarnaast werkt de thee ook rustgevend en de thee beschermt je huid ook van binnenuit tegen schadelijke invloeden. Dit komt omdat er in kamille quercetin zit, wat een antioxidant is die ontsteking werend werkt.^{xviii} De kamille op je huid kun je ongeveer een halfuurtje laten zitten op je huid om het vervolgens met water af te spoelen.

Honing

Honing is een product die vaak in gezichtsmaskers of in gezichtscrèmes wordt verwerkt. Met het opbrengen van de honing op de huid wordt de huid intensief gevoed en het een gezonde

teint. Voor het verminderen van de pigmentvlekken moet de honing goed intrekken. Smeer de pigmentvlekken daarom in met de honing en laat het een nacht intrekken. Doe er bijvoorbeeld een verbandje omheen zodat je beddengoed niet vies wordt.^{xi} Ook kun je dagelijks een glas verse wortelsap drinken met daarin een lepeltje honing. Deze combinatie zorgt er ook voor dat je pigmentvlekken verminderen. Drink het verse wortelsap met de honing voor ten minste 4 weken.^{xx}

Kokosolie

Kokosolie is een helende olie, en het is een natuurlijk antibioticum die het immuunsysteem versterkt.^{xi} De kokosolie kun je op de pigmentvlekken smeren en even laten zitten zo'n 20 minuten tot een halfuurtje en reinig je vlekjes vervolgens met water.

Tomaat

De laatste aanrader is het gebruik van tomaat. Een tomaat zit vol met vitamine A en C en het is een antioxidant. Het werkt goed voor het herstellen van de huid en om de pigmentvlekken mee te verminderen. Het heeft ook het oplichtende effect. Je kunt ook de tomaat in 2 helften snijden en de tomaat met een masserende beweging op de huid inmasseren.

De bovenstaande aanraders kunnen ook naar wens met elkaar vermengd worden door er bijvoorbeeld een gezichtsmasker van te maken.

Gebruikte literatuur

xxiixxiiixxivxxvxxvixvii

i(2018), Wat zijn de verschillen tussen een donkere en lichte huid? Via <https://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/huidziekten-en-huidproblemen/verschillen-donkere-en-lichte-huid/item121818>

iiDe Standaard/DS2, Ma. 23 Mei 2016, Pagina 9 via <https://www.kimbols.be/medisch/oogweetjes/wat-bepaalt-onze-oogkleur.html>

iiiGezondheidsplein (2018), Wat zijn de verschillen tussen een donkere en lichte huid via <https://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/huidziekten-en-huidproblemen/verschillen-donkere-en-lichte-huid/item121818>

ivCaroline Kraaijvanger (2014), Huidkanker dwong de eerste mensen om een donkere huid te ontwikkelen. Via <https://www.scientias.nl/huidkanker-dwong-eerste-mensen-om-een-donkere-huid-te-ontwikkelen/>

vWetenschap in Beeld (2016). Verouderd een donkere huid trager?

vi2015. Waar moet je op letten bij een donkere huid. Via <http://www.schoonheidssalonvlodrop.nl/waar-moet-je-op-letten-bij-een-donkere-huid/>

vii2015. Waar moet je op letten bij een donkere huid. Via <http://www.schoonheidssalonvlodrop.nl/waar-moet-je-op-letten-bij-een-donkere-huid/>

viiiApotheek.nl (2018), Tretinoïde/Hydrochinon crème FNA via <https://www.apotheek.nl/producten/tretinoine-hydrochinon-creme-fna>

ixYounique Skincare (2017), Tips voor een donkere huid, je vind ze hier! via <https://www.youniqueskincare.nl/tips-voor-een-donkere-huid/>

xGezondheidsplein (2018), Wat zijn de verschillen tussen een donkere en lichte huid via <https://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/huidziekten-en-huidproblemen/verschillen-donkere-en-lichte-huid/item121818>

xiGezondheidsplein (2018), Wat zijn de verschillen tussen een donkere en lichte huid via <https://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/huidziekten-en-huidproblemen/verschillen-donkere-en-lichte-huid/item121818>

xiiGezondheidsplein (2018), Wat zijn de verschillen tussen een donkere en lichte huid via <https://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/huidziekten-en-huidproblemen/verschillen-donkere-en-lichte-huid/item121818>

xiiiKliniek Veldhoven (2018), Pigmentvlekken laseren. Via <https://www.kliniekveldhoven.nl/huidbehandeling/pigmentvlekken/>

xivFurrow (2018) Pigmentvlekken laseren gevaarlijk? via <https://www.furrow.nl/anti-aging/laser/pigmentvlekken-laseren-gevaarlijk/>

xvKliniek Veldhoven (2018), Pigmentvlekken laseren. Via <https://www.kliniekveldhoven.nl/huidbehandeling/pigmentvlekken/>

xviJasper Alblas (2016), *Appelazijn, gezond of niet?* via <https://www.dokterdokter.nl/gezond-leven/eten-drinken/appelazijn-gezond-of-niet/item68199>

xviiInge, Redactie Tuinadvies (2018), *Aloë vera, van kamerplant tot helende plant* via https://www.tuinadvies.be/artikels/aloe_vera_van_kamerplant_tot_helende_plant

xviiiStichting tegen kanker (2018), *Quercetin* via <https://www.kanker.be/voedingssupplementen/quercetine>

xixAvelon (2012), *Pigmentvlekken verwijderen en vervagen* via <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/beauty/90828-pigmentvlekken-verwijderen-en-vervagen.html>

xxAvelon (2012), *Pigmentvlekken verwijderen en vervagen* via <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/beauty/90828-pigmentvlekken-verwijderen-en-vervagen.html>

xxiRobert van Boxtel (2017), *10 meest krachtige natuurlijke antibiotica* via <https://gezondheidenvoeding.nl/voeding-gezondheid/gezonder-leven/10-meest-krachtige-natuurlijke-antibiotica/>

xxii2018, Dermatologie van de donkere huid. Huisarts-Migrant via <https://www.huisarts-migrant.nl/donkere-huid-algemeen/>

xxiiiMaria van den Muijsenbergh en Eldine Oosterberg (2016). *Zorg voor laaggeletterden, migranten en sociaal kwetsbaren in de huisartsenpraktijk*. Etnische verschillen in huidziekten

xxivColette van Hees & Ben Naafs. *Common Skin Diseases in Africa – an illustrated guide*, 3rd revised edition, Total Graphics BV: Os. ISBN: 978-90-808016-0-8 Naafs B. *Principles of Medicine in Africa*. The Skin. P 1264-1300 Cambridge University press 2004

xxvFaber W, Hoop D de. Huid-gerelateerde symptomen in de tropen 2006). Leidraad International Health. Bohn Stafleu van Loghum

xxviEtnische dermatologie voor de eerste lijn. D F.F.V. Hamerlinck en drs. Th. A. Steenkamer. ISBN: 978-90-811646-9-6

xxviiLerner A. Vitiligo. *J Invest Dermatol* 1959; 32: 285-310