



Huidtherapeut Luus vertelt wat écht werkt voor je huid (en wat niet) en of natuurlijk altijd beter is

Geplaatst door Carlijn Assink | 21 februari 2022 | Body & Mind

Wil je je huid jong houden? Dan moet je smeren, smeren, smeren! Tenminste, dat wordt vaak geroepen. Maar waarmee smeert je je huid eigenlijk vol? Er zitten vaak irriterende ingrediënten in crèmes, zegt huidtherapeut Luus van Eck (25). "En daar betaal je soms grof geld voor." Met haar instagramaccount **Sproet Online** 'exposed' ze foute merken en geeft ze advies over goede smeersels. "Ik ken eigenlijk geen enkel merk dat zowel voor de huid als het milieu goed is."

Waarom ben je begonnen met je blog en insta-account?

"Het is echt heel belangrijk om een goed huidadvies te krijgen. Online zie ik veel influencers die verkeerde producten promoten voor geld. Ik wil juist eerlijk en onafhankelijk advies geven. Ik heb zelf ook huidproblemen en het kan zo vervelend zijn. Vooral in je gezicht, dat zie je zitten. Het is zo zonde als je veel geld uitgeeft aan de verkeerde producten. Dan moet je naar een huidtherapeut voor een dure huid-verbeterende behandeling, en vervolgens smeert je thuis weer een irriterend product op je gezicht."

Op je Instagram 'expose' je foute producten voor de huid. Waarom stoppen grote cosmeticamerken verkeerde ingrediënten in hun producten?

"Ik begrijp dat ook niet. Sommige producten lokken acne uit, of maken huidirritaties erger. Het is een format dat je producten blijft kopen. Alcohol bijvoorbeeld, droogt puistjes uit, maar als reactie gaat je huid meer talg aanmaken en wordt het erger. Op korte termijn werkt het, op lange termijn niet. Merken spelen ook in op de wensen van de consument, qua geur en kleur. Bijvoorbeeld het bekende Nivea-geurtje, dat kennen heel veel mensen, maar zit vol geurstoffen. En het feit dat veel cosmetica merken hun crème in potjes verpakken helpt ook niet mee. Vitamines (antioxidanten) kunnen slecht tegen zuurstof en licht. En vervliegen wanneer de deksel eraf gaat. Ik snap niet dat grote cosmeticamerken hier niet op aangesproken worden. Chanel heeft ook een hele dure dagcrème in een potje met een draaidop. Dat werkt gewoon echt niet."

Door onze site te bezoeken, ga je akkoord met ons privacybeleid met betrekking tot cookies, trackingstatistieken, enz. [Lees meer](#)

Accepteren

Sluiten

HETKANWEL.

groener, eerlijker & leuker leven



Luus van Eck

Waar moeten we op letten als we crème kopen?

“De verpakking moet luchtdicht zijn, zodat er geen zuurstof bij kan komen. Dus een tube of potjes met een pompje. Verder moet het gemaakt zijn van materiaal dat geen licht doorlaat, zoals donker glas of plastic. Anders vervliegen de vitamines en goede ingrediënten.”

“Qua ingrediënten zijn er een aantal slechte ingrediënten waar je op kan letten en die er vrijwel altijd inzitten. Bijvoorbeeld alcohol. Er zijn goede en slechte alcoholsoorten. ‘Alcohol Denat’ is bijvoorbeeld een slechte. Als je je huid wil hydrateren, dan wil je geen alcohol in je crème. Let ook op parfum en geurstoffen. Een lijst van dertig geurstoffen moet apart benoemd worden omdat ze huidirritaties kunnen uitlokken. Let op namen als Citronellol, Linalool en Geraniol en citrusstoffen zoals limoen, citroen, pepermunt of munt. Ook bij natuurlijke oliën. 100% olie is goed, maar soms stoppen ze er rozenmarijn-olie in voor de geur. Dat is juist wat je niet wil. Net als lavendelolie. Dat kan kalmerend werken op je huid, maar het irriteert en in reactie met zonlicht beschadigt het je huid. Dan werkt het verouderend. Ik heb een blog geschreven met alle irriterende stoffen in natuurlijke cosmetica.”

Door onze site te bezoeken, ga je akkoord met ons privacybeleid met betrekking tot cookies, trackingstatistieken, enz. [Lees meer](#)

Accepteren

Sluiten

HETKANWEL.

groener, eerlijker & leuker leven



ingredienten. Maar in die andere 5 procent zijn dan vaak toch weer irriterende stoffen te vinden. 'Fairtrade' is ook beschermd, net zoals de term 'Vegan'. Dan mag het echt niet getest zijn op dieren of gemaakt zijn van dierlijke stoffen. Maar ook hier zitten vaak irriterende stoffen in. Dat is ook meteen het lastige. Die stoffen zitten erin om de plantaardige stoffen houdbaar te houden. Ik ken eigenlijk geen merk dat zowel voor de huid als het milieu goed is."

"Daarnaast is van veel natuurlijke ingrediënten niet bewezen dat het werkt. Van veel synthetische merken is dat wel bewezen, omdat er veel meer onderzoek naar is gedaan. Van groene thee- en zoethoutextract is de werking wel bewezen. Maar veel botanische ingrediënten zijn te agressief. Ik ben ook geen fan van etherische oliën, vanwege de geurstoffen."

Feit of fabel:

Veel water drinken helpt om je huid te hydrateren.

"Dit klopt niet. Natuurlijk is het goed om te drinken, maar er is geen wetenschappelijk bewijs dat laat zien dat meer water drinken ook zorgt voor een betere huid hydratatie. Voeding doet wel veel voor je huid. Zo kun je antioxidanten smeren, maar die zitten ook in bepaalde groenten en fruit. Daarnaast is van omegavetzuren bekend dat ze acne klachten kunnen verminderen. En van suiker en zuivel is bekend dat het acne klachten kan verergeren."

Heet douchen droogt de huid uit.

"Dit is een feit. Heet en lang douchen werkt erg uitdrogend voor je huid. Het natuurlijke laagje vet op je huid wordt dan aangetast. Lekker lauw (of koud) douchen werkt het beste, of gewoon niet te lang."

Niet smeren is beter voor de droge huid.

"Dit is een fabeltje. Als je van nature een droge of eczeem-achtige huid hebt, lost dat zich niet vanzelf op. Je huidlaag is als ware een muur (huidcellen) met cement (vetzuren). Bij een droge huid zijn er scheuren ontstaan in het cement en is je huidbarrière niet meer intact. Dan is het lastiger om vocht of gezonde stoffen vast te houden. Smeren met een hydraterende crème helpt dan tegen uitdroging"

Let je ook op duurzaamheid en microplastics bij huidproducten?

"Ik wil het liefst een verantwoordelijk product adviseren, maar ik merk dat het lastig is om een product te vinden dat let op duurzaamheid én goed is voor de huid. Dus dan adviseer ik toch iets wat goed is voor de huid. Het doel is om de huid te verbeteren. Ik gebruik wel de app [Beat the Microbead](#) om te kijken of er microplastics in een product zitten. Veel merken bevatten dan toch microplastics. Sommige merken hebben een verzorgingslijn waarin bepaalde producten goed zijn, en andere dan weer niet. Heel verschillend per product qua kwaliteit en duurzaamheid. Maar het kan dus wel, waarom voer je dat dan niet door voor de gehele lijn? Dat snap ik niet."

Niet onbelangrijk. Wat zijn de goede ingrediënten waarop we kunnen letten?

"Verzorgende en hydraterende ingrediënten zijn bijvoorbeeld Glycerine, Sheabutter en Ureum. Fijn voor de droge huid. Hyaluronzuur stimuleert de collageenproductie. Zoethoutextract en groene thee extract werken kalmerend en hebben een antioxidantwerking op de huid. Exfolianten zoals salicylzuur of glycolzuur zijn werkzame stoffen bij acne en huidveroudering. Vitamines E, C en B3 (Niacinamide) zijn onmisbaar in een goede dagcrème. Jojoba olie en Kukui olie beschermen tegen huidveroudering. Op mijn blog geef ik advies voor verschillende huidtypes én budgetten. Ook niet onbelangrijk."

Door onze site te bezoeken, ga je akkoord met ons privacybeleid met betrekking tot cookies, trackingstatistieken, enz. [Lees meer](#)

Accepteren

Sluiten

HETKANWEL.

groener, eerlijker & leuker leven



Over de schrijver



Carlijn Assink

Carlijn werkt als freelance journalist en documentairemaker. Ze haalt graag bijzondere verhalen uit de, op het oog, normale mens. Daarnaast schrijft ze over duurzame initiatieven en ondernemers, industrieel erfgoed en kunst en cultuur en maakt ze documentaires over mensen met alternatieve levenswijzen. Carlijn woont in Utrecht, maar is een Tukker in hart en nieren.

[Ga naar alle blogs van deze auteur](#)

Ook leuk om te lezen

Door onze site te bezoeken, ga je akkoord met ons privacybeleid met betrekking tot cookies, trackingstatistieken, enz. [Lees meer](#)

Accepteren

Sluiten