

ROSACEA



PRAKTISCHE TIPS VOOR EEN GEZONDE HUID-BARRIÈRE



GESCHREVEN VOOR DE BEZOEKERS VAN BEAUTYBURCHT DOOR SUSANNE BATAILLE

Voorwoord

Wie is Susanne



De huid

Wat is Rosacea



De 4 types

De (medische) behandelingen

De triggers



Huidverzorging

Coaching - en leefstijlinterventie

Voorwoord

In mijn huidpraktijk Beautyburcht zie ik vaak mensen die klachten ervaren van de chronische huidaandoening “Rosacea”. Deze aandoening of huidconditie kenmerkt zich door de rode kleur van het gezicht, voornamelijk op de wangen, neus en kin. Ook couperose, pusbultjes, een ‘aardbeienneus’ en oogirritatie kunnen kenmerken zijn.

Rosacea is helaas niet te genezen. Behandeling richten zich voornamelijk op symptoombestrijding door bijvoorbeeld extra te letten op bepaalde ‘triggers’. Hierbij kun je denken aan bijvoorbeeld pittig eten, saunabaden en het beperken van stimulerende dranken zoals alcohol. Ook door je algehele lichamelijke gezondheid te optimaliseren kunnen klachten verminderen. In deze gids wordt de aandoening uitvoerig besproken.

De informatie kan een positieve bijdrage leveren aan jouw zoektocht naar een pijn -en medicijnvrij leven met Rosacea. Een strijd die soms al jaren wordt geleverd zonder de gewenste resultaten en die vanwege deze frustratie zelfs tot mentale klachten kan leiden.

Er is geen unieke methode die geschikt is voor iedereen, dus gebruik wat voor jou het beste werkt. De inhoud van deze gids is niet bedoeld als alternatief voor advies van een behandelend arts of medisch professional en mag dus ook niet als zodanig worden verspreid. Bij Beautyburcht kun je terecht voor persoonlijke coaching op het gebied van leefstijl en het daarmee versterken van je huid-barrière. Deze dienst is ook online beschikbaar. Kijk voor meer informatie op <https://www.beautyburcht.nl/>

Medische disclaimer Dit document is niet bedoeld als vervanging voor medische behandelingen. Onze website, documenten en diensten vormen geen medisch advies, diagnose of behandeling. Praat altijd met uw zorgverlener voor een diagnose en behandeling van uw specifieke medische aandoening voordat u wijzigingen aanbrengt in uw voeding of dieet. Als u vermoedt dat u een medische aandoening heeft, neem dan contact op met een gekwalificeerde gezondheidszorginstelling. In geval van een medisch noodgeval, raadpleeg altijd uw arts

Wie is Susanne

Mijn naam is Susanne Bataille. Ik richt me, naast mijn fantastische werk als schoonheidsspecialist, op de wetenschap en inzichten van een mentaal en fysiek gezonde leefstijl. Specifiek gericht op inflammatoire huidaandoeningen, zoals rosacea, acne en eczeem, maar ook op vrouwen met de aandoening “Endometriose”.

Ik wil met mijn initiatieven de proactieve geneeskunde op de kaart zetten. De huidige (reactieve) gezondheidszorg is vooral gericht op de aanpak van symptomen en doet nauwelijks iets aan de fundamentele oorzaken van ziektes. Mijn passie voor dit gebied richt zich op voeding, lichaamsbeweging, slaap, stress, mentale gezondheid en de invloed van toxische stoffen op onze gezondheid.

Vanuit de overtuiging dat door stapsgewijs je huidige leefstijl onder de loep te nemen en aan te passen, het mogelijk is om met de recente wetenschappelijke inzichten, klachten te verlichten en/of een medicijn – en pijnvrij bestaan te realiseren. Door consistent kennis op te doen en te implementeren is het mogelijk om je gezondheid volledig te optimaliseren en verlichting van klachten te ervaren.



Mijn knusse praktijk in 's-Hertogenbosch biedt ruimte voor een persoonlijk gesprek, maar ook kunnen we elkaar online ontmoeten. Jouw specifieke situatie wordt in kaart gebracht en samen gaan we werken aan een sterke huid-barrière waarmee vervelende huidklachten, zoals bijvoorbeeld Rosacea tot het verleden kunnen behoren.

De huid

De huid vormt de buitenste bekleding van het lichaam van mens en dier. De huid wordt gezien als het grootste orgaan van het lichaam, omdat deze zwaarder weegt dan elk van de andere organen, zo'n 15 tot 20 kilo!

Daarnaast kent het een oppervlakte van 1,5 tot 2 vierkante meter. De huid vormt de barrière tussen het lichaam en de buitenwereld, is daarmee onderdeel van ons immuunsysteem en kent een aantal functies, waaronder bescherming tegen pathogenen en andere invloeden van buitenaf, zoals ultraviolet straling. Bloedvaten en zweetklieren spelen een rol bij de temperatuurregeling. De huid speelt een rol bij de aanmaak van vitamine D.

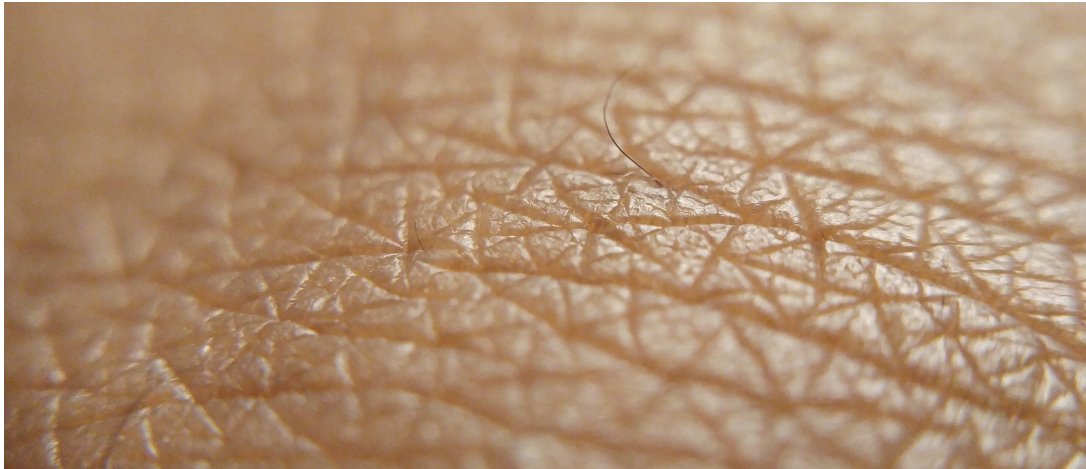
De huid laat aan anderen zien wie jij bent en hoe je leeft. Je huidskleur, de huidconditie/huidaandoeningen en je leeftijd zijn makkelijk af te lezen.

Subcutis of onderhuids bindweefsel vormt de diepst gelegen laag van onze huid. Het is de verbinding tussen de huid en onze spieren, botten en organen. Het fungeert als een soort demper wanneer je je bijvoorbeeld stoot. De subcutis bestaat voornamelijk uit het eiwit collageen, een eiwit dat zorgt voor stevigheid en elasticiteit. Ook het eiwit elastine vind je in het bindweefsel. Deze zorgt eveneens voor elasticiteit, maar ook voor en veerkracht.

Dermis of lederhuid vormt de 2e huidlaag. Hierin vindt je bloedvaten, haarzakjes, talg -en zweetklieren.

Epidermis of opperhuid is de laag die in verbinding staat met de buitenwereld en dus zichtbaar is. De bovenste laag epidermiscellen wordt hoornlaag genoemd. Deze hoornlaag bestaat uit hoorncellen. Dit zijn dode cellen die het eindpunt vormen en uiteindelijk ons lichaam uit zichzelf verlaten. De opperhuid wordt continu vernieuwd. Het duurt ongeveer vier tot zes weken voordat de volledige opperhuid is vernieuwd. Onder in de opperhuid vind je pigment- vormende cellen. Dit pigment beschermt de huid tegen zonlicht, maar geeft je ook de zogenoemde "sunkissed look". Levende huidcellen zijn onderling met elkaar verbonden. Dit wordt de "cel-celverbinding" genoemd of "tight junctions". Deze aaneengesloten oppervlakte van cellen zorgt ervoor dat er geen vocht kan ontsnappen, maar ook dat er geen ongewenste stoffen het lichaam kunnen binnendringen,

zoals virussen, bacteriën en schimmels. Je vindt deze tight junctions ook in de darmen waar zij eenzelfde functie vervullen.



Er zijn vele factoren die de conditie van de huid kunnen beïnvloeden. Sommige zijn zichtbaar, anderen zijn elders merkbaar in het lichaam. Te denken valt aan: stress, zonnestralen, slechte gewoontes, voeding, het microbioom en de PH-waarde, cosmetica/verzorgingsproducten, medicijnen, het immuunsysteem en de nachtrust. Deze leefstijlfactoren kennen een samenhang en kunnen van invloed zijn op zowel jouw fysieke als mentale prestaties en welzijn. Een verstoorde darmfunctie kan bijvoorbeeld een grote impact hebben op niet alleen de huidconditie, maar ook iemands mentale conditie, energieniveaus en uiteindelijk op de algehele kwaliteit van leven.

Wat is Rosacea

Rosacea is een veel voorkomende chronische huidaandoening die zich, al dan niet periodiek, in verschillende klachten uit zowel bij mannen als vrouwen. Kenmerkend is het snel optreden van roodheid in het gezicht. Deze roodheid houdt langer aan dan gewoon blozen. Meestal is het centrale gedeelte van het gezicht aangetast. Je zou kunnen zeggen dat het een externe manifestatie is van wat er binnen in het lichaam gebeurt.



De oorzaak van Rosacea is onbekend, maar erfelijke aanleg lijkt een rol te spelen. De behandeling bestaat uit het kalmeren van de huid, het remmen van ontstekingen en het verstevigen van het bindweefsel rond de aderen en de wanden van de haarvaten. Ook kunnen medische behandelingen voor (tijdelijke) verlichting zorgen van de klachten.

Er bestaan diverse triggers die klachten kunnen veroorzaken of verergeren. Denk aan: de zon, warme dranken, sterke kruiden, zonlicht, saunabaden, sporten, geneesmiddelen, slechte leefstijl en (langdurige) overbelasting van het lichaam. Reacties op deze factoren variëren van persoon tot persoon. Er bestaat geen quick fix en de aandoening is helaas niet te genezen.

Bij een bezoek aan een medisch specialist wordt in de regel een zalf of crème voorgeschreven. Deze werken vaak goed, maar tijdelijk. Bovendien pakken zij vaak de oorzaak van het probleem niet aan. Ook kunnen deze crèmes en zalven de huid-barrière blijvend verzwakken en het microbioom (de samenstelling van huidbacteriën) uit balans brengen. Om weinig of geen klachten te ervaren, kun je er natuurlijk voor kiezen om de triggers

vermijden. Dat kan een snelle oplossing zijn om verbetering van je klachten te ervaren. Je kan ook eens kritisch kijken naar je leefstijl en de manier waarop jij met je lichaam omgaat. De optimalisatie van de in het vorige hoofdstuk genoemde leefstijlfactoren kan een fundamentele verandering geven aan huidklachten.

Door stapsgewijs aanpassingen door te voeren in je gezondheid, kun je uiteindelijk zelf lichamelijke weerstand bieden tegen huidklachten. Onthoud wel dat rosacea een chronische aandoening is die nooit helemaal zal verdwijnen.

De 4 types van rosacea

De aandoening is op basis van de klachten onder te verdelen in 4 types:

Type 1 Erythematotelangiectatic Rosacea (ETR) ; tijdelijke roodheid van de huid als gevolg van flushes. Voornamelijk zichtbaar op de wangen, neus en voorhoofd.

Type 2 Papulopustulare Rosacea; Chronische ontstekingsactiviteit van de huid en vorming van acne-achtige bultjes die die zwelling kunnen veroorzaken en uiteindelijk pustels kunnen vormen. Voornamelijk zichtbaar op kin, wangen en voorhoofd.

Type 3 Phymatous Rosacea; verdikkingen van de huid. Voornamelijk de neus en wangen zijn aangedaan. Ontwikkeling van een Rhinophyma of aardbeienneus. Hierbij ontstaat er zwelling van de huid, verwijde bloedvaten en grove poriën.

Type 4 Ocular Rosacea; Roodheid, droogheid en ontstekingen van de oogcontouren.

Bij type 1 t/m 3 komen Teleangiëctasieën voor, ook wel "Couperose" genoemd (zie foto). Dit zijn kleine verwijde bloedvaatjes in het gezicht of de hals, met name op de wangen en de neusvleugels. In feite zijn het kleine spatadertjes of uitstulpingen van de kleine bloedvaatjes in genoemd gebied. Hier is sprake van verslapping van de kringspiertjes in het bloedvat, waardoor deze min of meer uitgelubberd raakt. Zoals je dat ook wel eens ziet bij een elastiek. Veel mensen ervaren dit als ontsierend. Bovendien wordt de huid naar mate we ouder worden dunner en lijken de bloedvaatjes nog beter zichtbaar. Vaak wordt een overgevoeligheid ervaren of zelf irritatie van het weefsel. Dit verwart men met een allergische reactie. Daardoor wordt voor een oplossing vaak in de verkeerde hoek gezocht.

De behandelingen

Medische behandelingen bij couperose. Er bestaan geen mogelijkheden om aangedane bloedvaten te herstellen. Er zijn wel een tweetal methoden om de toevoer van bloed in de vaatjes te blokkeren:

1. Electro coagulatie; Dit is een eenvoudige techniek die vaak door een schoonheidsspecialiste of huidtherapeut wordt verricht. Tijdens de (nagenoeg pijnloze) behandeling van lichte tot milde couperose gaat de behandelaar met een klein naaldje oppervlakkig de huid in. Het naaldje wordt warm en daardoor lossen de eiwitten in het bloedvaatje op. Dit zorgt dat het bloed gaat stollen en het vaatje onzichtbaar wordt aan de oppervlakte. Naast een lichte zwelling, roodheid en wat kleine korstjes, wordt er weinig ongemak ondervonden van deze behandeling.

2. Vaatlaserbehandeling; Het licht van een laser wordt geabsorbeerd door de rode, paarse en blauwe kleurstoffen in de bloedvaatjes. Door de warmte van de laserstraal worden de bloedvaatjes verhit. Dit zorgt er voor dat de vaatwand in elkaar klapt. Vervolgens wordt het restant van het vaatje opgeruimd door het eigen lymfesysteem. Het laserlicht werkt oppervlakkig en gaat niet dieper dan enkele millimeters de huid in. Omdat het laserlicht alleen de rode, paarse en blauwe kleurstoffen in de huid absorbeert, blijft de omliggende huid intact. De behandeling wordt doorgaans als licht pijnlijk ervaren. Ook na behandeling met een laser kan zwelling, roodheid en korstvorming ontstaan. Als je kiest voor een laserbehandeling zijn er doorgaans 2 tot 4 behandelingen nodig met een tussenperiode van 4 tot 6 weken om de huid te laten herstellen. De zorgverzekeringen vergoedt de behandeling meestal niet.

Medicijnen; Bij ernstige vormen van rosacea zal de huisarts in eerste instantie medicijnen voorschrijven. Dit kan in de vorm van een crème of zalf zijn. Er kan ook gekozen worden voor een orale antibioticakuur. Aan het gebruik van medicijnen in welke vorm dan ook, kleven meestal bijwerkingen.

De triggers

Warmte en koude temperatuur; Bij het verlaten van een warme ruimte (bijvoorbeeld een sauna) vindt vasodilatatie, of vaatverwijding plaats. Bij de overgang van een koud gebied (bijvoorbeeld tijdens de vorstperiode) vindt vasoconstrictie of vaatvernauwing plaats.

Zonlicht laat door de warmte de rosacea opvlammen. Een cosmeticaproduct van tenminste factor 30 kan de huid beschermen, beter is om de zon te mijden. Maar zonlicht is goed voor de opname van vitamine D en versterkt o.a. daarmee ons aangeboren immuunsysteem. Probeer daarom met andere lichaamsdelen in de directe zon te komen.

Slechte gewoontes zoals veel alcohol drinken (vaatverwijdend/lever belastend), roken (vaatvernauwend), slechts slapen/stress en een hoge suikerconsumptie (ontstekingsbevorderend en tast de bloedvaten aan) kunnen huidaandoening in de hand werken. Het spreekt voor zich dat het aanpassen van deze gewoontes snel een enorme verbetering kan geven op huidklachten.

Acute emotie en onverwerkte emotie kan voor acute vaatverwijding zorgen. Denk aan het buitensporig blozen. Onverwerkte emotie leidt tot chronische stress, wat weer leidt tot slechtere huidfuncties.

Cosmetica; Het gebruik van de verkeerde of een overschot aan huidproducten kan leiden tot een verstoorde microbiom en uiteindelijk aantasting van de huid-barrière. Laat jezelf hierin op de juiste wijze en vooral door de juiste mensen informeren.

Make-up heeft als functie om het gezicht te verfraaien en ongewenste plekken en vlekjes te maskeren/camoufleren. Het richt zich niet primair op de verzorging van de huid en kunnen daardoor irritatie veroorzaken. Bijvoorbeeld in de haarfollikels in de wimperrand bij het dragen van mascara. Tegenwoordig spelen fabrikanten hier op in door 'gezonde' varianten op de markt te brengen.

Medicijnen (bijvoorbeeld corticosteroïden), zowel bij inwendig gebruik als bij aanbrengen op de huid. Antibiotica zorgt voor vernietiging van slechte, maar ook van goede bacteriën. Zowel in het microbiom van de huid als dat van in

de darmen. Ook zorgt de afbraak van medicijnen in de lever voor een enorme lichamelijke belasting. Onze lever hebben we juist hard nodig voor detoxificatie van ons lichaam. Het afvoeren van afvalstoffen geeft een enorme boost aan huidherstel.

Warme dranken en het eten van sterk gekruid voedsel. Sommige voedingsmiddelen hebben direct een vaatverwijdend effect, zoals kaneel, knoflook en cayennepeper. Histaminerijke voedingsmiddelen, bij een gevoeligheid hiervoor, zorgt voor vaatverwijding, maar ook voor een verhoogde doorlaatbaarheid. Ook hierbij kan zwelling optreden (oedeemvorming).

Zwangerschap; Tijdens een zwangerschap vinden er veel processen in het lichaam plaats als gevolg van hormonale veranderingen. Dit kan leiden tot rode vlekken, pigmentatie (melasma of zwangerschapsmasker), meer couperose vorming en een onrustige, geïrriteerde huid.

Suikerziekte; Diabetespatiënten hebben vaak last van bloedcirculatieproblemen en een hoge bloeddruk als gevolg van bloedvatschade veroorzaakt door onbeheersbare bloedsuikerniveaus. Dit kan de ontwikkeling van couperose beïnvloeden.

Darmgezondheid; Een voedingsinterventie levert vaak verrassende resultaten. Zelf hebben we de overtuiging gezond te leven, echter wat voor de een als een gezonde maaltijd wordt gezien, kan voor de ander juist klachten geven. Een universeel voedingsadvies voor alle rosacea- patiënten bestaat er dus niet. De meest effectieve methode om te ontdekken welke voedingsmiddelen de symptomen verergeren is door middel van trial-and-error. Een voedingsdeskundige kan je hierin begeleiden. Door middel van het bijhouden van een voedseldagboek kun je registreren wat je consumeert en door hierin een bepaalde voedselgroep te vervangen voor een gelijkwaardige variant kun je al wel duidelijk merken waar de boosdoener zich in bevindt.

Bacteriën, schimmels en parasieten kunnen onze goede gezondheid behoorlijk verstoren. SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) is een overgroei aan bacteriën in de dunne darm. Bij iemand met SIBO ontbreekt de beweeglijkheid van de dunne darm en blijft het voedsel abnormaal lang in de dunne darm hangen. Daardoor migreren bacteriën uit de dikke darm naar de dunne darm, waar ze woekeren. Dit leidt tot een disbalans in de

darmflora. SIFO (Small Intestinal Fungal Overgrowth) is een overgroei aan schimmels in de dunne darm. Zowel SIBO als SIFO kunnen leiden tot een beschadiging van de darmwand met als gevolg huidklachten. Voor de behandeling en een diagnose kan een huisarts worden bezocht.

Demodex is een parasiet die leeft in onze talgklieren en haarfollikels. In de wetenschap is vastgesteld dat er grotere hoeveelheden mijten zijn aangetroffen bij Rosacea type 1 en 2. Deze hogere dichtheid aan huidmijten eten dood weefsel (hoorncellen) en huidvetten (talg). Ook kunnen zij ontstekingen veroorzaken. Hoe slechter de huidconditie, hoe meer de huidmijt te eten heeft. Hierdoor ontstaat er een verstoorde PH-waarde, disbalans in het microbioom en aantasting van de huid- barrière.



Huidverzorging

Less is more! Hoe minder je gebruikt, hoe beter het is voor jouw rosaceahuid en voor je gezondheid. De laatste tijd is er veel te doen over huidadviezen van de zogeheten “influencers” op de socials. Zij worden betaald voor hun adviserende diensten en zijn hierin vaak niet geschoold en hebben bovendien een ander doel met hun activiteiten dan het optimaliseren van jouw huidconditie. Het gevolg hiervan is een ‘overbehandelde’, geïrriteerde, rode huid met veel onzuiverheden en ontstekingen.

Het microbioom en de PH-waarde; Een vloeistof kan zuur zijn of juist niet zuur. Als iets niet zuur is noemen we het “basisch of alkalisch”. De mate van ‘zuurheid’ wordt uitgedrukt in een de pH-waarde. Deze pH-waarde is minimaal ‘0’ en maximaal ‘14’. Als een pH-waarde laag is, zeg maar van 0-6 dan is iets zuur. Is de pH-waarde hoog, van 8-14 dan is iets juist niet zuur, maar basisch. Als een pH waarde 7 is, is iets ‘neutraal’ dus niet zuur en ook niet basisch. Hoe lager de pH-waarde, hoe zuurder iets is. De huid heeft een pH-waarde van 5,3 en is dus een klein beetje zuur.

Crèmes bestaan voor 80% uit water en kunnen dus de pH-waarde van de huid veranderen. De huid is zuur, omdat de slechte bacteriën op de huid niet kunnen overleven bij deze lage pH-waarde. De goede bacteriën, die je ook op je huid hebt om een gezonde weerstand te hebben, kunnen juist prima overleven bij deze zuurgraad. Als je producten gebruikt die een andere zuurgraad hebben dan je huid, verander je de natuurlijke zuurgraad. Daardoor overleven de slechte bacteriën en gaan de goede bacteriën die je hard nodig hebt voor een goede weerstand, juist dood! Hierdoor verandert de balans van het microbioom (samenstelling van goede en slechte bacteriën die leven op je huid) en verzwakt de huid-barrière. Daardoor ben je bevattelijk voor ontstekingen, zoals je vaak ziet bij aandoeningen zoals rosacea, maar ook bij eczeem en acne. De huid is dan niet meer in staat om zichzelf te herstellen waardoor je in een vicieuze cirkel beland. Helaas kun je op de verpakking van cosmetica niet zien welke zuurgraad het product heeft. Hiervoor zal je kennis moeten hebben van de ingrediënten of je kunt de vraag stellen aan een goede huidspecialist.

Bij Beautyburcht werken we met de huidverzorgingsproducten van Chi Essential Cosmetics. Deze SKAL-gecertificeerde huidverzorgingslijn bevat de

meest pure producten waarmee 'een probleemhuid' de optimale bescherming en verzorging krijgt zonder het lichaam te belasten. Zij bevatten geen synthetische en andere schadelijke ingrediënten. De producten tasten de PH waarde niet aan, maar versterken de huid barrière. Bekijk de producten eens in de [CEC-webshop](#) van Beautyburcht. De complete skincareroutine bevat slechts 3 stappen.



Online huidadvies op maat is een 30-minuten online service van Beautyburcht waarin jouw persoonlijke huidsituatie in kaart wordt gebracht en wordt besproken. Je ontvangt hierin tips over hoe je jouw huid het beste kan verzorgen. Welke producten de mooiste resultaten opleveren en hoe je kunt zorgen voor een sterke huid-barrière. Kijk voor meer info op: [online-huidadvies-op-maat](#)

Sommige producten bevatten meer dan 40 ingrediënten. Je kunt je voorstellen dat de huid deze allemaal moet tolereren en absorberen. Sommige ingrediënten komen zelfs in de bloedvaten terecht. Verdiep jezelf eens in ingrediënten van cosmetica voordat je gaat smeren of check eens wat je allemaal in de kast hebt staan. Op [deze site](#) kun je zien of een bepaald ingrediënt goed of slecht is.

10 peilers voor jouw weg naar een optimale gezondheid

Maak gezonde voedingskeuzes

Stop met slechte gewoontes/verslavingen

Werk aan je stress levels

Zorg voor dagelijks voldoende beweging

Geniet van de natuur en de buitenlucht

Neem voldoende nachtrust

Luister naar je lichaam

Train je hersenen

Omring je met liefdevolle mensen

Wees tevreden en dankbaar



Coaching - en leefstijlinterventie

Wil jij graag een volledig traject leefstijlinterventie bij rosacea volgen om je huidconditie te optimaliseren en de klachten van de aandoening onder controle te krijgen? Meld je dan [hier](#) aan.

De volgende onderwerpen worden tijdens het traject behandeld:

1. Inventarisatie
2. Eliminatiedieet - eetgedrag/gewoontes - detox
3. Anti-inflammatoire voeding - vetzuren – allergie / intolerantie
4. Microbioom
5. Huidverzorging
6. Rosaceatriggers
7. Stress management – HPA –as – meditatie/Yoga/ademhaling
8. Slapen rituelen en routines
9. Consistentie en evaluatie



Beautyburcht

Biologische en holistische huidzorg

Parcivalring 151 5221 LC 's-Hertogenbosch

06-53274878

Mail: info@beautyburcht.nl

Website: www.beautyburcht.nl