

ANTIOXIDANTEN

HET NIEUWE ANTI AGING

TOP 8
ANTIOXIDANTEN
VOOR
HUIDVERBETERING



BIJ BEAUTYBURCHT...

Werken we aan jouw gezondheid

..een gezonde leefstijl is de sleutel naar een gebalanceerd huidmicrobioom, welke de basis vormt voor een krachtige huidbarrière met als beloning een stralende huid.

Een stralende huid vraagt om een investering, discipline, ontvankelijk zijn voor advies en soms andere keuzes durven maken.

Echte schoonheid komt niet uit een (duur) potje, of van een intensieve huidbehandeling. Met Alleen dagelijks werken aan je lichaam en geest kan je effectief invloed uitoefenen op jouw 'Anti Aging'.

Herken jij jezelf hierin? Dan is deze gids voor jou geschreven.



WAT ZIJN ANTIOXIDANTEN?

In deze gids vind je informatie over antioxidanten en het effect dat deze stofjes hebben op onze huidgezondheid. Dit effect wordt vanuit 2 invalshoeken beschreven: topisch (in een crème die op de huid wordt aangebracht) en oraal (een voedingsmiddel of supplement dat wordt geconsumeerd).

Antioxidanten zijn stoffen die je lichaam helpen beschermen tegen schade door vrije radicalen. Vrije radicalen zijn agressieve moleculen die in het lichaam ontstaan tijdens normale stofwisselingsprocessen, maar ook door invloeden van buitenaf, zoals:

- UV-straling
- Luchtvervuiling
- Slechte voedingskeuze
- Roken/Alcohol
- (chronische) stress

Wat doen antioxidanten?

Vrije radicalen kunnen cellen, eiwitten en zelfs je DNA beschadigen. Dit proces heet “oxidatieve stress” en wordt in verband gebracht met veroudering van het lichaam en dus de huid, maar ook met ziektes zoals kanker, hart- en vaatziekten en Alzheimer.

Antioxidanten neutraliseren vrije radicalen en helpen zo schade te beperken of zelfs te voorkomen. Antioxidanten bestaan in natuurlijk - synthetische vorm. In deze gids worden vormen van antioxidanten beschreven die het meeste effect hebben op onze huid.



Samenspel voeding + huidtoepassing

Via voeding komen antioxidanten in onze bloedbaan terecht en van daaruit bereiken zij onze huidcellen.

Via cosmetica werkt het plaatselijk en direct in de bovenste huidlagen.

Samen geven ze de sterkste bescherming en verzorging.

Hoe gebruik je deze gids

Deze gids is geschreven met als doel om je inzicht te geven in de kracht van gezonde voeding op onze huidconditie. Het optimaliseren van onze huidgezondheid omvat natuurlijk meerdere aspecten, zoals bijvoorbeeld een goede nachtrust, minder stress, beweging en het afleren van ongezonde gewoontes.

Van elke antioxidant wordt de werking beschreven. Daarnaast worden de voedingsmiddelen beschreven met de hoogste concentratie van deze stof, uitgesplitst in een dierlijke en een plantaardige variant. Je zou deze voedingsmiddelen, al dan niet stapsgewijs, eens in je voedingspalet kunnen opnemen. Als laatste wordt beschreven hoe sommige antioxidanten in huidverzorgingsproducten zijn verwerkt en welk effect deze direct op de huid hebben.

Op de allerlaatste pagina van deze gids vind je een overzicht van alle verzorgingsproducten bij Beautyburcht die antioxidanten bevatten.

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



VITAMINE A

Vitamine A uit voeding

Dierlijk: lever, eieren, tonijn, geitenkaas, roomboter

Plantaardig: wortel, paksoi, spinazie, waterkers, boerenkool, andijvie

Werking:

Je lichaam zet het om in retinoïnezuur, de actieve vorm.

Via het bloed bereikt het je huidcellen, waar het de celgroei en collageenproductie ondersteunt.
Werkt van binnenuit op alle huidlagen, maar dit proces is trager en subtieler
dan de werking van huidcrèmes

Voordeel: Veilig, ondersteunt alle lichaamsfuncties, niet alleen de huid.

Nadeel: Het effect op de huid is minder snel zichtbaar dan bij uitwendige toepassing.

Vitamine A in cosmetica

Vormen:

Retinol: mild, vaak in crèmes

Retinaldehyde: sterker, sneller werkzaam.

Tretinoïne: zeer krachtig, alleen op recept.

Werking:

Wordt direct op de huid aangebracht en lokaal omgezet naar retinoïnezuur.

Stimuleert celvernieuwing en collageenproductie op die plek, vaak merkbaar binnen enkele weken.

Vermindert rimpeltjes, pigmentvlekken en acne sneller dan voeding alleen.

Voordeel: Gericht effect, zichtbaar sneller resultaat.

Nadeel: Kan in het begin roodheid, schilfering of irritatie geven; je huid moet eraan
wennen en het maakt de huid gevoeliger voor zonlicht.



VITAMINE C

Vitamine C uit voeding

Dierlijk: kleine hoeveelheid in lever, nieren en rauwe vis

Plantaardig: paprika, zwarte bessen, spruitjes, peterselie, boerenkool, kiwi en aardbeien

Werking:

Vitamine C is cruciaal voor collageenopbouw, antioxidatieve bescherming, pigmentregulatie en herstelprocessen in de huid.
Zowel via voeding als via topische toediening kan het bijdragen aan een gezonde, stevigere en egalere huid.

Collageensynthese

Vitamine C is een essentiële cofactor voor de enzymen prolyl hydroxylase en lysyl hydroxylase.

Deze enzymen zorgen voor hydroxylatie van proline en lysine in collageenvezels

→ noodzakelijk voor een stabiele, stevige collageenstructuur!

Zonder voldoende vitamine C wordt collageen zwakker en minder goed georganiseerd

Praktisch effect: betere huidelasticiteit, minder fijne lijntjes, betere wondgenezing.

Antioxidantbescherming

Neutraliseert reactieve zuurstofsoorten (ROS) die ontstaan door UV-straling, luchtvervuiling en ontstekingsprocessen.

Beschermt lipiden in celmembranen, DNA en eiwitten tegen oxidatieve schade.

Helpt ook vitamine E regenereren in de huid, waardoor die antioxidant langer actief blijft.

Regulatie van melanineproductie

Remt het enzym tyrosinase, dat nodig is voor de aanmaak van melanine.

Kan hyperpigmentatie en ongelijkmatige teint verminderen bij lokaal gebruik, bijvoorbeeld in crème

Wondgenezing en barrièrefunctie

Ondersteunt keratinocyt- en fibroblastfunctie (huidvernieuwing)

Versnelt huidherstel (wondje) en vermindert littekenvorming.

Stimuleert de productie van lipiden in de opperhuid

een betere vetsynthese betekent een sterkere huidbarrière en minder vochtverlies.



VITAMINE E

Vitamine E uit voeding

Dierlijk: garnalen, vette vissoorten

Plantaardig: tarwekiemolie, zonnebloempitten, hazelnoten, pijnboompitten, amandelen, paranoot, pinda, ei

Werking:

Vitamine E is een van de meest gebruikte ingrediënten in huidverzorging. Het heeft meerdere functies en komt vaak voor in crèmes, serums en oliën.

Antioxidantbescherming

Beschermt huidcellen tegen vrije radicalen (bijv. door UV-straling, vervuiling, stress). Kan huidveroudering vertragen en fijne lijntjes minder zichtbaar maken.

Hydratatie & huidbarrière

Versterkt de natuurlijke huidbarrière, waardoor vocht beter wordt vastgehouden in de huid. Vermindert een onnatuurlijke afschilfering.

Herstellende werking

Helpt bij wondgenezing en herstel van beschadigde huid. Wordt vaak gebruikt in crèmes tegen littekens en striae.

Kalmerend effect

Kan irritatie en roodheid verminderen. Wordt vaak toegepast bij een gevoelige of geïrriteerde huid.



NIACINAMIDE

Vitamine B3 uit voeding

Dierlijk: Kipfilet, tonijn, zalm, runderlever, kalkoen, rundvlees

Plantaardig: pinda, zonnebloempitten, bruine rijst, haveremout, linzen, champignons

In huidverzorging (crèmes, serums, toners) wordt niacinamide vaak gebruikt in concentraties van 2–10%.

Werking:

Versterkt de huidbarrière → meer ceramide- en vetzuurproductie, minder vochtverlies

Vermindert roodheid en irritatie

Reguleert talgproductie → nuttig bij acne

Vermindert hyperpigmentatie → egalere teint

Anti-aging → stimuleert collageen, vermindert fijne lijntjes

Antioxidantwerking → beschermt tegen vrije radicalen

Belangrijk verschil voeding vs. huidtoepassing!

Voeding: draagt bij aan de algemene gezondheid en huidkwaliteit van binnenuit.

Topisch (op de huid): geeft direct zichtbare en gerichte effecten, vooral bij pigmentvlekken, acne en huidveroudering.



CO ENZYM Q10

Co enzym Q10 uit voeding

Dierlijk: Hart, rood vlees, lever, varkensvlees, rundvlees, haring, tonijn, boter, eidooier, rauwe melk

Plantaardig: pinda, pistache, walnoten, sojabonen, sesamzaak, hazelnoten, olijfolie, avocado, peterselie, broccoli

Co-enzym Q10 (ook wel ubiquinon genoemd) is een lichaamseigen stof die van nature in al je cellen voorkomt. Het speelt een belangrijke rol in de energieproductie van de cellen (met name in de mitochondriën) en werkt ook als antioxidant.

Werking:

Bescherming tegen vrije radicalen

Q10 neutraliseert vrije radicalen die ontstaan door UV-straling en luchtvervuiling, waardoor huidveroudering wordt afgeremd.

Behoud van collageen en elastine

Het helpt de afbraak van collageen en elastine te verminderen. Daardoor kan de huid steviger en soepeler blijven. Minder zichtbare rimpels

Verbeterde celenergie

Omdat Q10 betrokken is bij de energiehuishouding van de cel, kan het huidcellen helpen efficiënter te functioneren en zichzelf beter te herstellen.

Werking in crèmes en serums

Kan lokaal antioxidatieve bescherming bieden, als toevoeging aan zonnebrand bijvoorbeeld
Wordt vaak gecombineerd met andere antioxidanten zoals vitamine C of E.

Q10 als suppletie:

Dit ondersteunt vooral je algemene energieniveau en gezondheid.
Of het directe zichtbare effecten heeft op de huid is minder goed aangetoond dan bij uitwendig gebruik.



POLYFENOLEN

Polyfenolen zijn een grote groep bioactieve stoffen die van nature in planten voorkomen en vaak werken als antioxidanten. Ze beschermen planten tegen schadelijke invloeden zoals UV-straling en insecten, en hebben vergelijkbare beschermende effecten in onze huid.

Flavonoïden: uien, boerenkool, bessen, groene thee, blauwe bessen, bramen

Fenolzuren: koffie, thee, noten, volkoren granen

Stilbenen: Resveratrol → rode wijn, druivenschillen en pinda's

Lignanen: lijnzaad, sesamzaad, volkoren producten, bessen

Bescherming tegen UV-schade

Sommige polyfenolen, vooral uit groene thee en druivenpitextract, kunnen de huid extra beschermen tegen

zonneshade. Ze versterken het effect van zonnebrandcrème maar vervangen die niet.

Anti-inflammatoire werking

Polyfenolen verminderen roodheid, irritatie en ontsteking.

Dit maakt ze nuttig bij een gevoelige huid, rosacea of eczeem.

Stimulatie van collageen en elastine

Studies laten zien dat bepaalde polyfenolen (bv. resveratrol uit druiven, EGCG uit groene thee) de huid helpen steviger en elastischer te houden.

Ondersteuning bij wondgenezing

Door hun regeneratieve werking kunnen polyfenolen bijdragen aan een sneller herstel van beschadigde huid.

In huidverzorging:

Groene thee-extract (EGCG) – krachtig antioxidant, vaak in serums en crèmes.

Druivenpitextract & resveratrol – ondersteunt anti-aging en elasticiteit.

Cacao-extract – rijk aan flavonoïden, voedend en beschermend.

Olijfoliepolyfenolen – hydraterend en verzachtend.

Bessenextracten (bosbes, açai) – rijk aan anthocyanen, beschermen tegen oxidatieve stress.



GLUTATHION

Glutathion (vaak "de master-antioxidant" genoemd) speelt een belangrijke rol in de gezondheid van de huid. Het is een lichaamseigen tripeptide (gemaakt uit de aminozuren glycine, cysteïne en glutamaat) en komt van nature voor in onze cellen.

Glutathion uit voeding

Dierlijk: Lever (van grasgevoerde runderen)

Plantaardig: asperge, spinazie, avocado, broccoli, spruitjes, watermeloen en aardbeien

Werking

Antioxidatieve bescherming

Glutathion neutraliseert vrije radicalen die huidveroudering versnellen.

Het helpt schade door UV-straling, luchtvervuiling en stress te verminderen.

Huidverheldering

Glutathion kan de aanmaak van melanine (het pigment in de huid) beïnvloeden.

Het stimuleert de omzetting van eumelanine (donker pigment) naar feomelanine (lichter pigment).

Hierdoor wordt glutathion vaak ingezet bij huidverbleking of egalisering van de teint.

Ontgiftiging

Het ondersteunt de lever in ontgiftingsprocessen, wat indirect de huidconditie kan verbeteren (bv. bij acne of grauwe huid door toxische belasting).

Anti-aging

Door oxidatieve stress te verminderen, helpt glutathion fijne lijntjes en huidverslapping af te remmen.



ASTAXANTHINE

Astaxanthine is een carotenoïde pigment (rood-oranje) dat voorkomt in micro-algen, krill, garnalen en zalm. Het staat bekend als een van de krachtigste natuurlijke antioxidanten.

Bescherming tegen oxidatieve stress

Ook Astaxanthine kan vrije radicalen neutraliseren en zo celbeschadiging beperken

Huidveroudering en rimpels

Klinische studies laten zien dat astaxanthine-suppletie de elasticiteit, hydratatie en gladheid van de huid kan verbeteren.

Fijne lijntjes en rimpels kunnen verminderen door de verbeterde collageenstructuur.

Bescherming tegen UV-schade

Astaxanthine werkt deels als een natuurlijke "interne zonnefilter".

Het vervangt géén zonnebrandcrème, maar kan de huidweerstand tegen zonlicht verhogen en roodheid verminderen.

Ontstekingsremmend effect

Kan bijdragen aan een rustiger huidbeeld, nuttig bij roodheid en ontstekingsreacties.

Hoeveel kun je uit voeding halen?

100 g wilde zalm geeft $\pm$ 2–4 mg astaxanthine, afhankelijk van soort en herkomst.

100 g garnalen geeft $\pm$ 1–2 mg.

Ter vergelijking: in studies worden vaak 4–6 mg/dag gebruikt → dus je zou bijna dagelijks vette wilde zalm of grote porties schaaldieren moeten eten om daaraan te komen.

Daarom gebruiken de meeste mensen supplementen uit algen om aan de hogere doseringen te komen die in klinische studies zijn getest.



BELANGRIJKE STOFFEN MET ANTIOXIDATIEVE WERKING

Mineralen zijn cofactoren (hulpstofjes) van antioxidatieve enzymen.
De volgende 3 zijn belangrijk voor de huid.

Koper: Lever, schaal en schelpdieren, noten, zaden, cacao

Zink: vlees, schaal -en schelpdieren, peulvruchten, noten

Let op! Koper en zink kunnen elkaars opname in de darm beïnvloeden; je zou in dit geval beter voor een supplement kunnen kiezen

Selenium: paranoten (max 1/dag), vis, schaal en schelpdieren, vlees, eieren

Ook **vitamine D** en **Omega 3 vetzuren** hebben indirect een antioxiderende werking en zijn daarom onmisbaar voor een optimale huidgezondheid.

Vitamine D kan processen in het lichaam beïnvloeden die leiden tot oxidatieve stress.

Zo remt vitamine D3 de afbraak van vetten in celmembranen, een proces genaamd lipideperoxidatie, wat cruciaal is voor de celgezondheid. Ook EPA en DHA , de belangrijkste OMEGA3-vetzuren, beschermen de celmembranen en hebben een ontstekingsremmende werking op de huid.



ANTIOXIDANTEN BIJ BEAUTYBURCHT

Vitamine A - Serum RM Biomask Rosehip Miracle oil (bevat ook omega3 en vit E)

Vitamine C- bioretinol + C booster Miracle Vitamine C mask Enzyme + vit C powder

Vitamine E - Onder de naam "Tocopherol" in alle vethoudende producten bij Beautyburcht, incl. Tallow

Niacinamide - Resveratrol + Niacinameserum

Co enzym Q10 - Ubiquinone uit voeding en supplementen

Polyfenolen - In alle oilcleansers, butters, balsem en skinoils van Chi Essential cosmetics

Glutathion - Uit voeding

Astaxanthine - Uit supplementen

Biologische oliën in huidproducten zijn de beste keuze voor de huid. Koudgeperste oliën behouden hun voedingsstoffen beter. Tijdens het productieproces wordt geen hitte gebruikt, waardoor vitamines en antioxidanten intact blijven. Kies dus voor een goede kwaliteit en laat je informeren.

De verpakking van een olie is belangrijker dan je denkt. Kies voor oliën in donkere glazen flesjes. Deze beschermen de olie tegen licht en zorgen ervoor dat de voedingsstoffen langer behouden blijven. Bewaar je olie op een koele, droge plek. Vermijd direct zonlicht en warmtebronnen. Dit voorkomt dat de olie ranzig wordt en de werking verliest.

Bij Beautyburcht werken we met de voedingssupplementen van Vitakruid. Zij staan voor hoogwaardige kwaliteit van natuurlijke stoffen met een hoge biologische beschikbaarheid (goed opneembaar). Zij zijn voortdurend bezig met wetenschappelijke ontwikkeling en verbetering/vernieuwing van het aanbod.

Gebruik code: beautyburcht en ontvang onbeperkt 10 % korting op al je aankopen bij Vitakruid.

