De gevoelige huid

Wat is een gevoelige huid?

Gevoeligheid van de huid is een steeds meer voorkomende kwaal in de moderne wereld, meer dan de helft van de vrouwen beweren een [gevoelige huid](https://www.esseskincare.com/skin-concern/sensitivity/) te hebben. Over het algemeen is wat mensen bedoelen met het hebben van een gevoelige huid dat ze reageren op huidverzorgingsproducten. Andere triggers zijn blootstelling aan het milieu, warmte, wrijving, voedsel en medicijnen. Velen onder ons hebben wel eens een huidreactie op een product of ingrediënt ervaren, maar er zijn ook mensen die overal op reageren en die kunnen worden aangemerkt met het hebben van een gevoelige huid.

Een echt reactieve huid is snel geïrriteerd, en wordt beschreven als gevoelig geworden door de omgeving of zeer snel rood wordend.

Gevoeligheid is over het algemeen het gevolg van een verminderde [barrièrefunctie](https://www.youtube.com/watch?v=AOAdV0HoYqU), wat resulteert in zenuwuiteinden die gevoeliger zijn voor irritatie, en een hyperactieve immuunrespons. Hoe de huid reageert op triggers kan verschillend zijn maar de meest voorkomende symptomen zijn zwelling / oedeem, roodheid, vlekken, prikken of tintelingen, jeuk en droge, schilferige plekken.

Hoe weet je of je [een gevoelige of reactieve huid hebt?](https://www.esseskincare.com/skin-concern/sensitivity/)

1. Huid kan droog en jeukend aanvoelen zonder aanwijsbare reden
2. Huid kan prikken en tintelen bij het aanbrengen van producten
3. Huid kan reactief zijn of gemakkelijk gestimuleerd worden door hitte en/of wrijving
4. Huid krijgt gemakkelijk ontstekingen en ontwikkeling van huiduitslag

Gevoelige huid kan sterk worden verbeterd door het volgen van een aantal eenvoudige stappen die niet duur of tijdrovend hoeven te zijn.

Wat te doen om de gevoeligheid van de huid te verminderen en te voorkomen?

1. Versterk de barrièrefunctie door het ondersteunen van een gezond [huidmicrobioom,](https://www.youtube.com/watch?v=Nx0n0HjaQwI) kies pH-gebalanceerde producten die geen agressieve conserveringsmiddelen bevatten.
2. Vul uw huidverzorgingroutine aan met pre- en probiotica (lees [hier](https://www.esseskincare.com/why-probiotic/) meer over!)
3. Vermijd alle schuimende producten - gebruik een op [crème gebaseerde reiniger](https://www.esseskincare.com/esse_product/cream-cleanser/) en reinig niet in de ochtend.
4. Vermijd geuren/parfum – deze zijn vaak synthetisch en kan leiden tot een overdreven immuunrespons.
5. Vermijd synthetische en chemische ingrediënten – deze kunnen schadelijk zijn voor de huid micro-organismen en worden niet als huideigen gezien.
6. Vermijd alcohol en adstringerende producten – deze fungeren als anti-bacteriële middelen en verstoren het [huidmicrobioom](https://www.esseskincare.com/what-is-the-perfect-skin-microbiome/).
7. Vermijd extreme temperatuur- of klimaatveranderingen.
8. Kijk ook goed naar omgeving, levensstijl, dieet en waterinname – de gezondheid van de huid kan het beste op holistische wijze worden aangepakt.

Mocht je persoonlijk advies willen, kijk op onze website bij [verkooppunten](https://www.esseskincare.com/store-locator/) voor een Esse Salon in de buurt en laat je huid verbeteren!