

De mooiste versie van jezelf.



E-Book door Esther Buimer

Geschreven voor de vrouw in de overgang





Wil jij de mooiste versie van jezelf worden?

- In dit E-book benoem ik een aantal veranderingen die de vrouw in de overgang mee kan maken.
- Ik vertel je hoe je zelf weer grip kunt krijgen op deze veranderde situatie.
- Wat jij kunt doen zodat jij je beter gaat voelen.
- En ik vertel je hoe je jouw huid kan verjongen en het verouderingsproces kan vertragen.

Verouderen doen we allemaal, maar de huid in de overgang veroudert sneller. De oorzaak is collageenverlies in je huid. Het hormoon oestrogeen is medeverantwoordelijk voor deze huidveroudering. Het oestrogeen in je huid neemt af tijdens de overgang. Na de overgang wordt er namelijk geen collageen meer aangemaakt in de huid, waardoor je huid verslapt. Pas je huidverzorging aan op deze verandering.

Het huidverouderingsproces is onderhevig aan vele factoren, zoals erfelijkheid, leefstijl etc.

Jij hebt deels zelf invloed op het vertragen van de huidveroudering.

Wil jij ook weer grip op je huid?

Iedereen verouderd. Er zijn veel factoren die hier invloed op hebben. Maar wil je mooi en gezond verouderen? Dan geef ik jou in dit E-Book een aantal weetjes en tips, waardoor je weer grip krijgt.

Veel plezier met dit E-Book. Heb je nog vragen of wil je meer tips. Bel of mail me dan!

T. 06 34220449

info@estherslegacy.nl

De overgang/menopauze

Er zijn hoofdzakelijk 3 hormonale veranderingen in het leven van jou als vrouw, die een impact hebben of een impact hebben gehad op jouw lijf en leven.


- 1) Je eerste menstruatie
- 2) Je zwangerschap(pen)
- 3) De menopauze/overgang

Weet jij het ook nog heel goed, toen je voor de eerste keer ongesteld werd? En je zwangerschappen? Die zal je denk ik ook nooit vergeten.

Ik weet het in ieder geval nog als de dag van gisteren.

Met 47 jaar kwam ik in de overgang. Ik was er vroeg bij. De menopauze/overgang gaat geleidelijk. De overgang vindt niet van de ene op de andere dag plaats, zoals bij je eerste menstruatie.





Er zijn signalen waaraan je kunt herkennen of je al in de overgang zit. Hieronder zal ik er een paar benoemen. Om er zeker van te zijn of jij al met de overgang bezig bent, kun je jouw huisarts of gynaecoloog om een bloedonderzoek vragen.

De lichamelijke signalen van je lichaam:


- **Je menstruaties veranderen;** De maandelijkse bloedingen zullen eerst grotere tussenpauzes krijgen, om vervolgens onregelmatiger te worden. Je kan ook heftiger gaan menstrueren dan normaal. De menstruatieduur is meestal minder lang.
- **Opvliegers;** alleen je bovenlichaam doet hierbij mee. Ze komen plots opzetten. Ook op momenten dat je het niet kunt gebruiken.
- **Vermoeide spieren;** het gevoel dat je spierpijn of stijve spieren hebt.
- **Nachtzweeten;** je verliest hierdoor veel vocht. Dit kun je het beste aanvullen door 's ochtends voldoende water te drinken.
- **Gewichtstoename;** met gezonde voeding en voldoende beweging, kun je dit weer prima in de juiste banen leiden.
- **Vermoeidheid;** voelt als chronisch..., ook hier is voldoende aan te doen.

- **Afname van vaginaal vocht;** hier zijn voldoende oplossingen voor te vinden. Vraag het aan je huisarts of overgangsconsulente. (trouwens wel een mooi idee voor een product, om te ontwikkelen 😊, tenminste als hier behoefte aan is...)
- **Droge huid en snelle veroudering van de huid door collageen afname;** Collageenaanmaak staat onder invloed van het vrouwelijke hormoon oestrogeen. In de overgang wordt dit hormoon steeds minder aangemaakt, dit komt doordat je eicellen opraken.
- **Stemmingswisselingen, minder zin in seks, slapeloosheid, moeite met concentreren, innerlijke onrust, gevoelens van neerslachtigheid, prikkelbaarder zijn en geheugenverlies kunnen voorkomen.**

De overgang duurt gemiddeld -vanaf de tijd tussen het onregelmatig worden van de menstruaties en de uiteindelijke menopauze- vier jaar. De overgangsklachten zelf kunnen vijf tot tien jaar duren en soms zelfs langer, maar dat hoeft niet. Als je moeder vroeg in de overgang kwam, heb jij een grotere kans dat dit ook bij jou gebeurt.

Door het verbeteren van je leefstijl kun jij zelf de kwaliteit van je leven verbeteren. Zowel lichamelijk als geestelijk. Je hebt hier dus grip op. Er zijn meerdere factoren die een rol spelen.





Voeding speelt een belangrijke rol en zal mogelijk een gunstig effect hebben op het nachtzweten. Meer beweging heeft ook een gunstig effect op de algehele kwaliteit van je leven.

Als vrouw in de overgang, weet ik dat dit heel wat veranderingen zijn, waar je doorheen gaat. ‘Niet klagen maar dragen’, werd er tegen mij gezegd. Toch denk ik dat erover praten met elkaar meer oplost. Je kan elkaar op deze manier steunen of elkaar handige tips geven. Je staat er dan niet alleen voor! Je verdient een stuk erkenning.

Persoonlijk vond ik de veroudering van mijn huid erg lastig. In de spiegel zag ik, dat mijn huid droger werd en mijn rimpels dieper werden. Ook werd mijn huid, vooral bij mijn wangen, slapper. De zwaartekracht begon nu echt aan mij te trekken. Hierdoor voelde ik mij oud, vooral als ik s ’ochtends in de spiegel keek. Daarnaast had ik in deze tijd veel bijkomende lichamelijke klachten. Dus superlekker in mijn velletje zat ik niet. Misschien dat je het bij jezelf herkent, maar misschien ook niet...

Het gevoel dat ik nu echt verouderde, voelde als een soort afscheid. Ik had het gevoel dat ik de beste tijd van mijn leven achter mij had liggen. Ik ging op zoek om hier iets aan te kunnen doen en door schade en schande ben ik de afgelopen jaren wijzer geworden.

Uit passie voor gezondheid, een gezonde en mooie huid, maar ook uit 'het kan anders', ben ik mijn bedrijf gestart. Ik wilde iets effectiefs, gezonds en veilig voor de huid op de markt brengen. Tegelijkertijd wilde ik iets moois achterlaten voor mijn gezin. Dat ik daarmee de rest van de wereld ook een dienst zou kunnen bewijzen, daar was ik in eerste instantie nog helemaal niet mee bezig.

Wil je meer lezen over de reden dat ik mijn huidige bedrijf ben gestart? Kijk dan op de 'over mij' pagina van mijn website. Hier kan je het hele verhaal lezen:

<https://www.estherslegacy.nl/over-mij/>.


Met de kennis die ik vandaag de dag heb, wil ik graag het volgende met je delen. Ik denk dat jij, net als ik, weer grip kan krijgen op jouw huid en jouw leven.

Weetjes over jouw huid?

Het ontstaan van nieuwe huidcellen, hoe gaat dit in zijn werk?

Huidcellen kopiëren zich iedere 28 dagen en schuiven dan op naar de 1e laag van de opperhuid (de hoornlaag). De hoornlaag is de laag waar cellen volledig afgestorven zijn.





De dode huidcellen blijven dan nog 12 dagen op de huid liggen. Daarna vallen ze er vanzelf af.

De onderste levende laag doet er dus 28 dagen over, om naar de bovenste dode laag door te schuiven. Daarna brengt het nog 12 dagen door als dode huidcel. Dit proces duurt in totaal ongeveer 40 dagen.

De hoornlaag vormt een beschermende barrière tussen ons en de buitenwereld. Dit is nodig om je lichaam te beschermen tegen invloeden van buitenaf zoals; regen, wind, zonlicht, bacteriën en virussen.

De huid beschermt je ook tegen uitdroging door verdamping van vocht. Belangrijk dus om zoveel mogelijk vocht in je huid vast te houden. Vochtverlies is een uitlokkende factor voor het ontstaan van rimpels. Dat wil je niet! Als er een gerstekorrel (kleine witte met talg gevulde korrel) ontstaat, duidt dit er vaak op, dat je een vochttekort aan het opbouwen bent.

Er zijn verschillende manieren om je huid te verzorgen. De manier waarop je dit doet, is van belang voor het behoud van de kwaliteit van je huid.

Huidwaterhuishouding

Nu je weet hoe de cyclus van de huid werkt, weet je ook dat je bij huidverzorging alleen het bovenste (dode laagje) van je huid behandelt.


Als je de huid verzorgt, begin je met een goede reiniging. Dit kun je het beste doen met een reinigingsmelk, die de huid niet uitdroogt. Kies daarom voor een middel, wat de huid reinigt en niet uitdroogt. Probeer zoveel mogelijk vocht in je huid vast te houden bij het reinigen. Rimpels kun je namelijk het beste voorkomen door uitdroging tegen te gaan. Gebruik daarna een dag- of een nachtcrème, om je huid te beschermen en te verzorgen. In een goede dag- en nachtcrème zitten werkzame stoffen (bijvoorbeeld koudgeperste oliën en vitaminen). Stoffen die het vocht in je huid vasthouden, waardoor je huid dus niet uitdroogt. Je huid voelt nu lekker zacht en soepel aan. Lijntjes en rimpeltjes vervagen.

Met huidverzorging verander je dus niets in het levende gedeelte van je huid. Je houdt alleen het bovenste dode laagje soepel. Je zorgt ervoor dat deze lekker en comfortabel aanvoelt. De laag eronder droogt hierdoor ook minder snel uit, waardoor de uiteindelijke kwaliteit van je huid kan toenemen.

Meerdere wegen naar Rome

Bij **huidverbetering** werk je in op de diepere lagen in je huid. Het doel hiervan is je huid te stimuleren, om nieuwe cellen aan te maken. Je kan dit op verschillende manieren doen. Bijvoorbeeld door het gebruik van bijvoorbeeld lasers, door microdermabrasie, door diepe massages; zoals bindweefselmassages of je kunt je huid dunner maken door middel van peelings. Er zijn dus meerdere wegen naar Rome.





Deze behandelingen stimuleren de 5de laag in je huid, om zo nieuwe cellen te maken. De werkzame voedende stoffen in crèmes, kunnen op deze manier beter opgenomen worden. De huid gaat er stralender en gezonder uitzien en krijgt een betere ‘stofwisseling’. Je voedt de huid. Je kunt het zien als gezonde voeding.

Anti-aging

Bij anti-aging probeer je het huidverouderingsproces te vertragen en je huid te verjongen. Dit bereik je door je huid zijn eigen werkzame stoffen terug te geven. Stoffen die je huid tekortkomt of niet meer aan kan maken. Een voorbeeld hiervan is collageen.

Voornamelijk bij vrouwen in de overgang wordt hier beduidend minder van gemaakt. Collageen is de factor om je huid te verjongen. Collageen zorgt voor stevigheid en het vasthouden van vocht in je huid. Zodra je ouder wordt, wordt het collageengehalte in je huid steeds minder. Zeker naarmate je de overgang nadert is dit het geval.

Het collageen dat wordt aangemaakt in je huid, wordt aangemaakt door een beweegbare cel, die de fibroblast wordt genoemd. Fibroblasten worden geprikkeld en gestuurd door het vrouwelijke hormoon oestrogeen.

Doordat er van dit hormoon in de overgang een tekort is, maak je in de overgang dus onvoldoende en uiteindelijk geen collageen meer aan. Je huid komt hierdoor in een stroomversnelling van veroudering.

Je huid wordt dunner en slapper. De elasticiteit vermindert en je rimpels worden dieper. In het eerste jaar na de overgang kan een vrouw 30% aan collageen verliezen.

Dweilen met de kraan open

Er valt zoveel te lezen over huidverzorging en bijbehorende producten, dat je soms door de bomen het bos niet meer ziet. Welke crème is goed en welke niet? Wel scrubben of beter niet? Belangrijk is de vraag wat jij wilt bereiken? Wil jij je huid verzorgen, verbeteren of verjongen? Wil je dit natuurlijk doen of ga je liever drastischer te werk? Iedereen maakt hierin zijn eigen keuzes. Persoonlijk wil ik mooi verouderen op een zo natuurlijk mogelijke manier. Ik heb nu meer uitstraling als toen ik twintig was.

Collageen toevoegen aan je huid is onbegonnen werk en dweilen met de kraan open. Om de collageenaanmaak te stimuleren, zul je dus op een dieper niveau in de huid moeten werken. Het collageenmolecuul past namelijk niet door de poriën van je huid. Belangrijk dus om de aanmaak van collageen van binnenuit aan te zetten en te ondersteunen. Dit doe je het beste samen met een goede reiniging, peeling en werkzame, voedende en stimulerende stoffen. Zij zorgen ervoor dat je collageenaanmaak gestimuleerd wordt.



Dan ben je op de juiste weg om huidveroudering aan te pakken.

Wat nog wel het meest belangrijke bij de verzorging van je huid is, is het goed reinigen. Voedende werkzame stoffen uit je verzorgingsproducten, worden dan namelijk beter opgenomen. Het effect van je huidverzorgingsproduct verbetert hierdoor.

Een goede reiniging

De basis van een stralende huid is dus een goede reiniging. Dan pas kan jouw huidverzorgingsproduct optimaal zijn werk doen.

Wat zijn nu goede stoffen in een reinigingsproduct en welke moet je absoluut vermijden?

Hieronder een lijst van ingrediënten waarvan je weet dat als je ze ziet..., dat je het product beter in het schap terug kunt zetten. Ik benoem er 10, terwijl er natuurlijk ontelbaar veel ingrediënten zijn, die je beter kunt vermijden.

Dit is iets waar ik je niet mee ga vermoeien, omdat dit al een studie op zich is. Ik zou er een boek van minimaal 35 pagina's over kunnen schrijven... Wie weet doe ik dat nog wel eens en deel ik dit exemplaar ook met jou op mijn website...

10 Ingrediënten die je beter kunt vermijden

1. Aluminium(hydroxychloride), eigenlijk alle aluminiumsoorten vermijden
2. Amodimethicone
3. Bentonite
4. Benzaldehyde
5. 2-Bromo-2-Nitropropane-1,3-Diol
6. Butyl- en Benzylparabenen
7. Cholesteryl Chloride
8. Diethanolamine
9. Paraffinum Liquidum
10. Petrolatum (vaseline)

Er zijn natuurlijk veel meer ingrediënten die je beter kan vermijden, maar die ga ik hier niet allemaal benoemen.

Ze kunnen ervoor zorgen dat je huid uitdroogt, geïrriteerd raakt en dat eventuele bestaande huidproblemen verergeren.



Happy stoffen voor je huid

Nu je weet wat je absoluut moet vermijden, is het ook fijn om te weten welke ingrediënten goed zijn voor je huid.

Stoffen waar je huid blij van wordt!

- ✓ **Biologische koudgeperste oliën;** (zijn actief en niet 'dood'). Voorbeelden zijn: - avocado olie, - kokosolie, sheabutter, arganolie en nog veel meer. Ik noem er hier maar een paar.
- ✓ **Collageenstimulerende werkzame stoffen** zoals Wakame (zeewier) en bepaalde algen.
- ✓ **Vitamine A;** heeft ook een verjongende en ontstekingsremmende werking op de huid. Vitamine A is de voorloper van Retinol.
- ✓ **Algen extracten;** zorgen voor vernieuwing van collageenvezels, door de directe impact op collageen. Ze hebben een huidverzachtend - en huidverdichtend effect, waardoor ze nuttig zijn bij het verbeteren van de huidhydratie en de huidelasticiteit.
- ✓ **Sheabutter;** is rijk aan vitaminen zoals A, E en F. Het zit vol met voedingsstoffen, die je huid bijstaan bij de productie van collageen.

- ✓ **Glycerine;** (plantaardig) helpt om je huid gehydrateerd te houden. In een lage concentratie zorgt het ervoor dat je huid niet uitdroogt.


Het vocht trekt in je huid, de glycerine zorgt ervoor dat het daar aanwezige vocht wordt vastgehouden.

Pas op! Glycerine kan als goedkoop vulmiddel in crèmes ingezet worden. In hogere concentraties onttrekt het vocht uit je huid!

Om die reden is het verstandig om het percentage glycerine niet te hoog te hebben in je crème. Als je ziet dat glycerine op de 1^{ste} plaatst in de ingrediëntenlijst van het etiket staat, zou ik het persoonlijk terug zetten en niet kopen.

De kans is groot dat het percentage glycerine dan zodanig hoog is, dat het je huid uitdroogt. Vervolgens kom je in een soort vicieuze cirkel. Je huid voelt droog aan, hup wat crème erop, je huid voelt weer minder droog. Je wast je gezicht, je huid voelt droog...en ga zo maar door. Jij blijft de crème kopen, omdat je anders zo'n droog huidgevoel krijgt en dat voelt niet fijn. Verslavend zou je het bijna kunnen noemen. En wie heeft hier belang bij?




- 
- ✓ **Biologische 100% natuurlijke bloemen/kruidenextracten;** Er zijn vele extracten die een geweldig effect op je huid hebben. Persoonlijk vind ik de mooiste de Spilanthes Acmella. Dit bloemenextract heeft een natuurlijke anti-aging activator voor een stevigere en gladdere huid, die de huid van binnenuit versterkt. Er zijn er natuurlijk nog veel meer, zoals calendula, roos, neroli, kamille etc.

Laat je niet foppen...

Vocht is goed voor je huid. Maar water droogt je huid juist uit... Lekker lang badderen? Hmmm? Wel heerlijk om te relaxen. Alleen goed voor je huid is het niet. Wanneer is water dan wel goed? Als je water drinkt is het niet alleen goed voor je lichaam, maar ook goed voor je huid. Het beste wat je dus voor je huid kan doen is hydrateren van binnenuit (water en gezonde voeding) en van buiten (de juiste huidverzorgingsproducten).

Ondertussen weet je dat vocht belangrijk is voor je huid, om een jeugdige en frisse uitstraling te behouden. Maar pas op! Laat je niet voor de gek houden! Je huid kan namelijk geen vocht opnemen.

Stel je eens voor wat er dan zou gebeuren als je gaat douchen... Je huid zou dan opzwellen! Jij en ik weten allebei dat dit niet gebeurt. Een douchebeurtje ga je dan in een heel ander licht gaan zien... 😊



Een aantal kleine wijzigingen in jouw verzorging en/of leefstijl kunnen veel effect hebben op de manier waarop jouw huid verouderd. En dit kan weer invloed hebben op jouw gevoel van welbevinden.

8 Tips voor een stralende huid, een gezond lijf en een positieve Mindset

De impact die ik wil maken in jouw leven is een bijdrage leveren aan jouw gezondheid. Dit wil ik doen door mijn kennis met jou te delen. Zo kunnen we gaan samenwerken en mag ik jou begeleiden naar een gezonde en stralende huid.

Een aantal basisregels om mooi en gezond te verouderen.

TIP 1:

Zon gezond

Uv-straling veroorzaakt absoluut vroegtijdige huidveroudering. Het verhoogt het risico op huidkanker. Het sloopt de elastine vezels en de bindweefsels. Ga daarom zo min mogelijk de zon in. Uv-licht breekt namelijk collageen af! Insmeren kun je doen, om te voorkomen dat je huid verbrandt, maar de collageenafbraak stop je hiermee niet!

Twintig minuutjes met je benen en armen in de zon, zorgt voor voldoende opname van vitamine D. Ook droogt de zon je huid uit. Dit zorgt weer voor meer of diepere rimpels.

Genieten van de zon is prima, want we hebben ook zonlicht nodig, maar met mate en altijd beschermd!

TIP 2:

Vermijd suiker

Suiker zorgt voor een snellere veroudering van je huid. Suiker tast namelijk ook het collageen aan in je huid. Daarnaast kan suiker tot allerlei ontstekingen in je lichaam leiden, met alle gevolgen van dien. Het kan je immuunsysteem verzwakken, je darmflora verstoren, allergieën uitlokken en ga zo maar door. Je huid ziet er futloos en vaal uit door... suiker. Suiker doet nog meer in je lichaam. Zo is het ook verantwoordelijk voor de vorming van een 'sinaasappelhuid': cellulitis.

Suikers die we niet gebruiken worden opgeslagen, om zich vervolgens om te zetten in vetten. In de cellen in de onderhuid, verbindt de suiker zich met vrije vetzuren. Daar vormen ze reservevetten die de vetcellen doen opzwellen en bijvoorbeeld je dijbenen dikker maken.



Mijn voedingsadvies is:

Eet meer eiwitten (zoveel mogelijk plantaardig) en minder koolhydraten. Eet veel groenten en vooral kiemen, eet fruit in de zomer en de herfst. In de winter geen zoet of tropisch fruit, gebruik geen plantaardige oliën, met uitzonderingen van olijfolie, kokosolie en lijnzaadolie (niet verhitten), gebruik grasboter en eet koolhydraten (granen, fruit e.d.) voornamelijk voor 12 uur 's middags. Insuline werkt 's morgens namelijk het beste. Na 12 uur worden koolhydraten eerder naar vet omgezet.


TIP 3:

Slapen is jouw mooimaker

Een goede nachtrust is essentieel voor het goed functioneren van zowel je lichaam als je geest. Het reguleert je lichaamstemperatuur en zorgt ervoor dat je zenuwstelsel naar behoren werkt. Slapen is een wondermiddel voor je huid. Slapen zorgt voor een diep herstel van je huid. Alle invloeden van de dag worden 's nachts hersteld, zeker in combinatie met een goede crème. Slecht slapen veroorzaakt daarentegen rimpels, plus een heleboel andere vervelende klachten.

- Slaaptekort bevordert het ontstaan van fijne lijntjes in je gezicht. Een deel van je normale huidveroudering wordt 's nachts hersteld, maar dit komt bijna tot stilstand bij langdurig slaaptekort
- Slaaptekort verhoogt het cortisol in je bloed, wat de werking van het huidverstevigende collageen dwarsboomt.
- Slaapgebrek zorgt ervoor dat je prikkelbaar en ongeduldig bent. Het beïnvloedt je humeur.
- Te weinig uren slapen, beïnvloedt de wijze waarop je lichaam voedsel verwerkt. Als je langdurig slecht slaapt, kan dit tot extra kilo's leiden.
- Een tekort aan slaap beïnvloedt je concentratievermogen. Maar ook het herinneren van gebeurtenissen en het maken van rationele beslissingen, kan door slecht slapen lastiger worden.
- Altijd moe zijn, kan zorgen voor nerveuze en angstige gevoelens.
- Door slaapgebrek verstoort je het vernieuwen van huidcellen.
- Slecht slapen vertraagt je reactievermogen.
- Door te weinig slaap kan je huid er grauw uitzien en slapper aanvoelen.





Het beste kan je op een 100% zijden kussensloop slapen. Zijde is 100% natuurlijk en glad, waardoor je minder plooivorming van je huid krijgt terwijl je slaapt. Dermatologen raden zijde aan bij een droge huid, psoriasis en eczeem. Zijde heeft een gunstig effect op het voorkomen van rimpels. Pure zijde is antibacterieel, antischimmel en anti-allergeen. Satijn lijkt op zijde, maar is een synthetisch materiaal, gemaakt van aardolie. Verwar zijde dus niet met satijn.

Ook de houding waarin je slaapt is belangrijk bij het voorkomen van vroegtijdige huidveroudering. Je kunt daarom het beste op je rug slapen. Op je zij krijg je rimpelvorming op je kin en wangen. Op je buik slapen zorgt voor fronsrimpels. Toch is het allerbelangrijkste dat je lekker en diep slaapt; beter lang en rustig op je zij, dan de hele nacht woelen op je rug!

Tips voor beter slapen:

Gelukkig kun je beter slapen leren. Daarom hieronder een aantal tips om beter te slapen.

Neem overdag voldoende rust, bijvoorbeeld door 2 minuten even rustig in en uit te ademen. Dan is je geest, als je gaat slapen rustiger. Leg 2 uur voor je gaat slapen alle smartphones en tablets weg, de schermen geven een blauw licht af, die de slaapmodus in je lijf verstoren.

Zorg voor een vast bed ritueel, dan weet je lichaam: oké, we gaan nu slapen! Doe in bed alleen dingen die met je bed te maken hebben; slapen en vrijen. Overdag in je bed hangen om even bij te komen, verstoort je slaapritme. Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op; ook in het weekend.

Ga op tijd naar bed, de uren voor twaalf uur tellen dubbel. Zorg dat je slaapkamer goed geventileerd en opgeruimd is. Eenmaal in bed? Doe een ontspanningsoefening; laat bijvoorbeeld één voor één al je ledematen zwaar worden. Of buig je knieën, leg je handen op je buik en adem langzaam en diep in en uit naar je onderbuik. Rustige muziek kan ook helpen om makkelijker in slaap te komen.

TIP 4:

Stop met roken

Roken versnelt het huidverouderingsproces aanzienlijk. Kan je huid nog herstellen van roken? Heeft stoppen na zoveel jaar nog wel zin? Het antwoord is: ja!

Vanaf 30 jaar worden de gevolgen van roken zichtbaar. Het eerste wat je ziet is een grauwe huid, met kraaienpootjes, lijnen/rimpels in je wangen en rondom je mond, je huid wordt grijs of zelfs een beetje grijs. Je krijgt er gele tanden van en je poriën verwijden.



Waarom leidt roken tot snellere veroudering?

Nicotine in sigaretten zorgt voor vernauwing van de bloedvaten. Vrije radicalen nemen toe, ze beschadigen de celvernieuwing. Het vitamine C-gehalte wordt sneller uitgeput, vitamine C speelt een zeer belangrijke rol bij het soepel en elastisch houden van je huid. Door verminderde doorbloeding, komen er minder voedingsstoffen in je huid. Verschillende stoffen in rook drogen je huid uit. Koolmonoxide in de sigaret, zorgt voor een slechter transport van zuurstof door het bloed. De kwaliteit van het bindweefsel (collageen en elastine) gaat drastisch achteruit.

Als je stopt met roken, zie je al na een paar weken de eerste effecten. De verbeterde doorbloeding zorgt voor een frissere kleur, de bekende blos op de wangen. Ook wordt je huid weer beter van structuur. En natuurlijk is het zo: hoe langer je hebt gerookt, hoe groter de kans is, dat je blijvende schade aanricht.

Zodra er eenmaal rimpels gevormd zijn, zullen deze niet spontaan verdwijnen. Toch zijn er goede remedies om je huid weer fris en gezond te krijgen.

Peelings kunnen een uitkomst zijn om de rokershuid te verbeteren. Ook voeding kan helpen bij het herstel van collageen en elastine.

TIP 5:

De verjongende kracht van een Peeling

Wil je een mooie, stralende huid? Kies dan voor een peeling! Maar ga niet zomaar aanrommelen met peelings. Als je een te sterke peeling voor jouw huid gebruikt, kan dit hele vervelende effecten hebben.

Zo werkt een peeling

Celvernieuwing geeft huidverjonging, hierdoor komt er een mooie jonge huid tevoorschijn en voelt je huid gladder aan. Een peeling maakt je huidstructuur veel fijner en egalier. Maar zoals ik net als aangaf: het is wel belangrijk dat dit op een verantwoorde manier gebeurt.

Of een peeling verantwoord is, hangt af van de pH-waarde van de peeling. Je huid heeft een pH-waarde tussen de 5,5 en 5,8. Alles wat daar beneden komt is zuurder voor de huid. Hoe lager de pH-waarde van een peeling, hoe dieper de peeling op de huid inwerkt. Hierdoor ontstaat er meer kans op roodheid, zwelling, irritatie en vervelling. Laat je dus goed adviseren.



TIP 6:

Kies vaker voor een bindweefselmassage

Een bindweefselmassage is het best wel even pittig. Bindweefselmassages zijn zeker niet pijnloos. Toch is dit een populaire behandeling. Wat is nu precies het nut?

Een 'rimpelvrij' gezicht bestaat uit goed bindweefsel. Dit bindweefsel zit nog vol collageen en elastine. Tijdens het verouderen van de huid wordt er steeds minder collageen en elastine in het bindweefsel aangemaakt. De rek gaat er als het ware uit. Het gevolg is, dat je huid steeds slapper wordt en dat veroorzaakt meer rimpels! Bij een bindweefselmassage wordt de onderste laag van de huid, het onderhuidse bindweefsel, gestimuleerd. Een bindweefselmassage zorgt ervoor, dat verklevingen uit de huid worden gemasseerd. De huid raakt beter doorbloed en afvalstoffen kunnen beter worden afgevoerd. Een cosmetische bindweefselmassage werkt celvernieuwend. En dat zie je!

Na de massage ziet je huid er direct jonger en steviger uit. Deze massage is geschikt als rimpel- en littekenbehandeling. Het is wel belangrijk dat de bindweefselmassage goed wordt uitgeoefend op de middelste en onderste huidlaag. Door de diepe massagetechnieken vervormen de fibroblasten, waardoor er collageen aangemaakt wordt en de elasticiteit in de huid verbeterd.

TIP 7:

Zuurstof wordt de toekomst!


Zuurstof is leven. Want zonder zuurstof is geen enkel proces in je lichaam mogelijk. Naarmate je ouder wordt, neemt de zuurstofopname in de huid af. Zo ontstaat huidveroudering. Zuurstof wordt dus steeds belangrijker voor je huid. Zeker in een wereld waar het zuurstofgehalte door milieuvervuiling steeds slechter wordt. Het is dan ook niet verwonderlijk dat er de laatste jaren steeds meer aandacht is voor zuurstof als huidverzorgingsmiddel. Het direct toedienen van zuivere zuurstof op de huid levert veel resultaat op!

Dit doet zuurstof op je huid

Het optimaliseert de celfuncties, het geeft een stralende huid met een levendige teint, het verbetert de microcirculatie, het verbetert de huidvochtigheid, het verbetert de huidelasticiteit, het stimuleert de celvernieuwing en het maakt de huid voller en gladder.

Tijdens een zuurstofbehandeling wordt er met een medisch zuurstofapparaat 97,4% zuivere zuurstof onder druk in je huid gebracht. Op deze manier kunnen de werkzame stoffen in huidverzorgingsproducten, nog dieper je huid binnendringen. Door de zuivere zuurstof worden alle huidfuncties geoptimaliseerd.





Daarnaast verbetert het de doorbloeding in je huid. Hierdoor gaat je huid meer stralen. Bij anti-aging kan zuurstof dus een belangrijke plaats innemen.

TIP 8:

Beweeg regelmatig!

Uit onderzoek is gebleken dat regelmatig wandelen beter is als intensief sporten. Probeer iedere dag 40 minuten in de buitenlucht te wandelen. Goed tegen osteoporose, je stimuleert je gelukshormonen en je neemt meer zuurstof op.

Lekker in je vel met El.

Elk klein stapje wat je neemt, kan bijdragen aan het doel wat jij voor ogen hebt. Als je nog vragen hebt over wat jij het beste kunt doen voor een stralende en gezonde huid. Ik hoor het graag!

Mail mij op; info@estherslegacy.nl of bezoek mijn website op; www.estherslegacy.nl

Bellen mag natuurlijk ook op: T. 06 34220449

Stralende groet ☀️,

Esther