

De do's en de don'ts bij Dermatitis Perioralis



Triggers van buitenaf die je het beste kunt vermijden om je huid te laten herstellen

In 'DE GEZONDE HUIDREIS' heb ik je inmiddels bewust gemaakt van de invloed van voeding, stress en beweging op jouw lichaam en zo ook op jouw huid. Naast de juiste voeding voor jouw binnenkant, mag de juiste voeding voor de buitenkant, dus jouw huid, ook niet worden vergeten. Zeker bij een huidprobleem kunnen verkeerde huidverzorgingsproducten, foundation, make-up, en tal van andere dingen een averechts effect op jouw huidprobleem hebben. Alle producten die in aanraking komen met je huid, zowel huidverzorging, shampoo, kwasten, apparatuur, handdoeken, hoofddoeken etc. kunnen de huid van buitenaf triggeren. Neem daarom de onderstaande lijst goed door en volg mijn adviezen hierin op.

- Vermijd tandpasta met fluoride en mondwater met fluoride.
- Vermijd whitening producten en blekende producten voor tanden.
- Vermijd producten (shampoo, reinigingsproducten) met SLS: Sodium Lauryl Sulfate & Sodium Laureth Sulfaat en Cocamidopropyl betaïne.
- Vermijd vette zonnebrand producten en zonnebrand producten met parfum en andere irriterende bestanddelen.
- Vermijd chemische UV-filters en vette zonnebrand producten.
- Gebruik geen borstelapparaatjes, borsteltjes om je gezicht mee te reinigen.
- Je kan reinigen met sponsjes mits je ze na gebruik direct in de was doet en ze wast met NEUTRAL wasmiddel en geen wasverzachter gebruikt.
- Breng je foundation aan met je handen, vermijd het gebruik van sponsjes en/of kwastjes voor het aanbrengen van je foundation.
- Poeder aanbrengen met een kwast? Dat mag mits je de kwast minstens 1x per week reinigt met milde reiniging die je ook voor je gezicht gebruikt of een hele milde shampoo zonder de hierboven genoemde bestanddelen.
- Vermijd olie en/of vette crème, vaseline, en natuurlijke producten met natuurlijke oliën. Natuurlijke producten zijn uiteraard hartstikke goed, alleen niet wanneer de producten hoog in het aantal lipiden zit, dit zijn de natuurlijke vetstoffen in het product. Te veel vetten hebben juist bij dermatitis perioralis een negatieve uitwerking.
- Vermijd producten met het huidafsluitende ingrediënt: MINERALE OLIE. Andere benaming welke vaak op de verpakking staat voor minerale olie: Mineral Oil, Petrolatum, Vaseline, Paraffinum-Liquidum, Paraffinum-Subliquidum, Cera Microcristallina, Microcrystalline Wax, Ozokerit, Ceresin.
- Vermijd lipbalm met lanoline (wolvet) en/of beeswax, dit zit vaak in natuurlijke lipbalm.
- Vermijd acne producten, dermatitis perioralis is geen acne.
- Vermijd producten met Retinol erin (retinol = Vitamine A).
- Vermijd hormoonzalven, dit heeft een averechtse werking bij DP. Gebruik je al langere tijd hormoonzalf? Bouw het dan rustig af, laat je huid 'afkicken'. Wanneer je abrupt stopt dan krijg je heftige reactie met roodheid. Gebruik je het nu 1x per dag dan bouw je het af naar om de dag, dan om de 3 dagen etc.

Gebruik natuurlijke huidverzorging zonder vetten, oliën.

De juiste huidverzorging is erg belangrijk. Bij dermatitis perioralis verdraagt de huid geen vetten. Natuurlijke producten zijn vaak rijk aan natuurlijke oliën, dit is bij dit huidprobleem niet verstandig. Natuurlijke producten met weinig tot geen lipiden, vetten zijn aan te raden. De producten van Dr. Baumann zijn hier uitermate geschikt voor. Deze producten mogen niet online worden verkocht. Mocht je ze willen aanschaffen, dan kun je deze via mij bestellen. Mail je bestelling + je naam en adresgegevens, dan ontvang je de factuur en een betaallink voor de betaling. Zodra de factuur is voldaan worden de producten verstuurd. Je ontvangt uiteraard ook een gebruiksaanwijzing voor het gebruik van de producten.

Je kan je bestelling mailen aan: info@biancabuijs.nl

Geef in je bestelling duidelijk aan welke producten je wil bestellen.

Prijswijzigingen onder voorbehoud.

Producten die ik je aanraad zijn van het merk Dr. Baumann:

1. Facial Cleanser 200 ml €33,60
2. Facial Tonic lotion normal, oily skin 200 ml €19,95 - *Heb je een droge huid dan bestel je de Facial Tonic Lotion dry skin.*
3. Liposome Multi Active Light, vet vrij serum voor extra voeding en hydratatie 30 ml €62,05
4. Super Sensitive Light crème, 50 ml €25,70 - *Heb je een droge huid dan bestel je de Super Sensitive Medium crème.*
5. Fluoride vrije tandpasta €10,30

Aanvullend op bovenstaande basis producten:

- Eye gel €28,30
- Eye make-up remover €24,25
- Lipbalm €15,65
- Sun Lotion SPF25 oil free €29,20



Dermatitis perioralis en de juiste foundation

Wil je jouw huid camoufleren? Dan kun je de I CONCEAL foundation van Image Skincare gebruiken. Verkrijgbaar in 6 teinten.

I CONCEAL foundation is een antibacteriële, kalmerende en herstellende foundation. Hoe mooi is dat!

Deze foundation zorgt voor een prachtig egaal kleurtje met een mooie dekking, het is tegelijkertijd een hydraterend en herstellend product. Zo kalmeert het de huid bij irritaties en roodheid.

I Conceal laat jouw huid ademen en beschermt je met een SPF 30 tegen zonlicht

Daarnaast stimuleert het de aanmaak van collageen en bevat het Argireline, een ingrediënt met een Botox-achtige werking bij dynamische rimpels en fijne lijntjes. Hoewel het waterproof is, sluit het niet af en kan de huid dus gewoon blijven ademen. In combinatie met de antibacteriële werking zorgt dit ervoor dat je I CONCEAL ook zonder zorgen kunt gebruiken bij huidproblemen.

Prijs €47,50

Ik zou het erg waarderen als je mijn praktijknaam gebruikt bij je bestelling:
BB-huidverbetering

Je kan deze foundation bestellen op: www.imageskincare.nl



Multi-vitamine & Visolie ofwel Omega-3

Veel mensen krijgen de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) essentiële voedingsstoffen niet elke dag vanzelfsprekend met de voeding binnen. Zelfs niet wanneer je 'gezond' eet volgens de huidig geldende norm. Oorzaken hiervoor zijn bijvoorbeeld de moderne landbouwmethoden, de raffinage van voedingsmiddelen, de bereidingswijze van voeding en de consumptie van fastfood en kant-en-klaar producten met een lage voedingswaarde. De ADH is volgens Orthomoleculaire begrippen op zichzelf al aan de lage kant. Daarbij komt dat door stress en vervuiling van onze leefomgeving de behoefte aan deze voedingsstoffen juist is toegenomen. Aanvulling met een multi-vitamine is de laatste jaren eigenlijk essentieel geworden. Zeker wanneer je regelmatig last hebt van stress, huidproblemen, spijsverteringsklachten en/of andere lichamelijke klachten ervaart. Daarom zie ik het echt als een belangrijke aanvulling voor je gezondheid om dagelijks met een goed supplement je lichaam te geven wat het nodig heeft.

Naast een Multi-vitamine is het belangrijk om dagelijks een goede visolie te nemen, ook al eet je 3 à 4 x per week vis. Wanneer je geen of heel af en toe vis eet, dan is het echt onmisbaar. Zelf neem ik deze voedingssupplementen ook dagelijks. Ons lichaam heeft het echt nodig. Ik zie het als een aanvulling op mijn gezonde voedingspatroon.

De voedingssupplementen van 3care kan ik je aanraden. In 1 verpakking heb je dan 60 tabletten van de Multi-Vitamine met aminozuren (=eiwitten) en 60 capsules Visolie van zalm. Wanneer je deze suppletie wil bestellen kan dit bij mij. De prijs van dit pakket: Multi Amino Excellent + Bio Salmon Fresh kost €97,60 voor 60 dagen.

Vind je het lastig om voldoende eiwitten binnen te krijgen?

Dan kun je ervoor kiezen om eiwitten via een proteïne poeder extra te nemen. 3care proteïne poeder voor extra eiwitten €23,85 - 40 doseringen

Wil je deze bestellen? Mail je bestelling aan: info@biancabuijs.nl



Fluoride in tandpasta wel of niet belangrijk?

Hier zijn de meningen over verdeeld. Tandarts Fred Neelissen heeft interessante informatie op zijn website staan. Lees deze informatie over fluoride en bepaal zelf of je dit in de toekomst nog wil gebruiken. Zolang je last hebt van dermatitis perioralis raad ik je aan fluoride vrije tandpasta te gebruiken.

[Klik hier voor uitgebreide info.](#)

Vermijd geparfumeerd wasmiddelen en gebruik geen wasverzachter

Alles wat er met je gezicht in aanraking komt raad ik je aan te wassen met NEUTRAL wasmiddel en vermijdt het gebruik van wasverzachter. Dus sowieso je beddengoed en handdoeken hiermee wassen. Mocht je een hoofddoek dragen was deze dan ook met NEUTRAL.

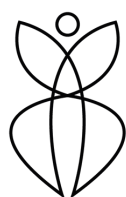


Heb jij astma en gebruik je een inhalator?

- Systemische glucocorticosteroïden en inhalatiecorticosteroïden bij astma; bv. inhaler fluticason/ salmetrol in een dosering van 250/50 microgram. Voor meer info hierover [klik hier.](#)
- Bij gebruik van de inhalator, raad ik je aan om direct na gebruik even goed je mond te spoelen met lauw water en daarna het water uitspugen.
- Wanneer je last hebt van astma is het heel belangrijk dat je goed voor je slijmvliezen zorgt, dus je voeding aanpassen is cruciaal.

Disclaimer:

- Voor de volledigheid vind je in dit online programma de complete disclaimer, zoals je deze ook op de website van Praktijk voor huidverbetering, Bianca Buijs kunt lezen. Bianca Buijs gaat ervan uit dat jij, als gebruiker van het online programma, de inhoud van dit programma gebruikt voor het verbeteren van jouw gezondheid en jouw huidprobleem.
- Het copyright © van dit online programma is vastgelegd door Bianca Buijs. Het is niet toegestaan om de inhoud van dit boek en video's te verspreiden op een manier waarvan ieder weldenkend mens bij zichzelf kan bedenken dat dit niet is toegestaan. Ongewenste verspreiding op welke manier dan ook kan juridische gevolgen hebben. Bij twijfel niet doen of vraag per e-mail toestemming via: info@biancabuijs.nl
- Dit online programma is gemaakt om je te helpen jouw huid van binnenuit te herstellen en te verbeteren. Bianca Buijs kan geen garanties geven voor het resultaat. Wat jij doet met de door Bianca Buijs aangeboden kennis en adviezen is geheel aan jou. Het doel van het delen van deze kennis en ervaring zijn er op gericht om jouw huidprobleem te verbeteren, zo niet op te lossen, en jouw gezondheid te verbeteren.
- Elke handeling die je doet naar aanleiding van dit online programma is jouw eigen verantwoordelijkheid. Praktijk voor huidverbetering, Bianca Buijs kan in geen geval aansprakelijk worden gesteld voor consequenties en resultaten. Bij twijfel over je gezondheid, of onduidelijkheid welk huidprobleem je hebt, raad ik je aan eerst een huisarts of specialist te raadplegen.
- Voor het verbeteren van jouw huidprobleem en gezondheid, is naast het opvolgen van de adviezen jouw eigen inzet en doorzettingsvermogen nodig.
- Alle adviezen die in dit online programma worden gegeven zijn gericht op het verbeteren van jouw huidprobleem en gezondheid. Je bent te allen tijde zelf verantwoordelijk voor jouw huidprobleem en gezondheid.
- Kortom: je bent verantwoordelijk voor je eigen lichaam.
- Hartelijk bedankt dat je deze disclaimer gelezen hebt. Bovenstaande punten zijn standaard juridisch advies, maar dat wil ik wel duidelijk met je gecommuniceerd hebben.



Bianca Buijs

Voor een gezonde huid van binnenuit

Be good to

YOUR SKIN

*You'll wear it every day
for the rest of*

YOUR LIFE!

