



NEUROCOSMETICA TILT MOGELIJKHEDEN HOLISTISCHE SKINCARE NAAR ONGEKENDE HOOGTEN

Tekst: Birgitta van der Linden, BLUSHtxt

In binnen- en buitenland duikt de term neurocosmetica steeds vaker op: cosmetica die een direct effect heeft op het brein en de gemoedstoestand. Hoe zit dat precies en hoe werkt het? Kun je je klanten gelukkiger maken met behulp van neurocosmetica of is het de zoveelste hype die straks een stille dood sterft?

Dat er een verband is tussen je brein en je huid is niets nieuws, maar dat die relatie twee kanten op werkt wél. De afgelopen jaren zijn er veel onderzoeken gedaan naar hoe dat precies werkt en er zijn al verbluffende resultaten en inzichten vergaard. Experts geven daarnaast aan dat er nog veel te ontdekken valt en het onderzoeksgebied nog in de kinderschoenen staat. Neurocosmetica tilt de mogelijkheden van holistische skincare hiermee naar ongekende hoogten.

Huid, brein en gemoedstoestand

Emoties, stress en je mentale gesteldheid hebben invloed op de gezondheid en het uiterlijk van je huid. Voel je je moe, dan kan je huid er dof en grauw uitzien. Heb je veel stress, dan kan zich dat uiten in een onrustige huid, meer lijntjes en rimpels. Er zijn tal van voorbeelden en wetenschappelijke bewijzen dat je brein communiceert met je huid. Neurocosmetica richt zich op het gebied waarbij cosmetica niet alleen een rechtstreekse invloed heeft op je huid, maar óók op je brein en je gemoedstoestand. Kippenvel ontstaat bijvoorbeeld niet alleen als je het fysiek koud hebt, maar ook als je ontroerd bent of als je geliefde je aanraakt. Schaam je je, dan kunnen de blosjes op je wangen dat in één klap verraden.

Ervaren met je zintuigen

Een fijne zintuigelijke ervaring heeft een positief effect op hoe je je voelt. Met aandacht die heerlijk geurende gezichtscrème aanbrengen, het inmasseren van een verkoelend masker of het weldadige infrarode licht tot je nemen onder de lamp: het werkt ontspannend en draagt bij aan je welzijn. Neurocosmetica gaat een stapje verder, want hierbij wordt er gebruikgemaakt van bepaalde ingrediënten die werkelijk communiceren met het brein en daardoor ook met de huid.

De huid praat

Annelies Aarts is sinds 1991 schoonheidsspecialist. Ze is eigenaresse van Medi Spa Annelies en traint huidprofessionals bij Annelies Academy. Ze houdt al jarenlang de ontwikkelingen bij op het gebied van neurocosmetica en werkt zelf ook met neurocosmetica in haar Medi Spa. Annelies: “De ontwikkelingen op dit gebied gaan ontzettend hard en bieden prachtige kansen voor schoonheidsspecialisten en de toekomst van ons mooie vak. Er is geen discussie over mogelijk: de huid kan praten en communiceert continu met de rest van ons lichaam. Ze reageert op interne en externe invloeden en wordt daarbij aangestuurd door het zenuwstelsel. Kou, pijn, maar ook zintuigelijke prikkels zoals aanraking, geur en textuur hebben een neurologisch effect. Ze kunnen je een fijn of een slecht gevoel geven. Het is bijvoorbeeld ook wetenschappelijk bewezen dat een baby overlijdt als deze niet wordt aangeraakt.”

Holistische benadering

“Het centrale zenuwstelsel en de huid zijn zo nauw met elkaar verbonden, omdat ze uit dezelfde embryonale laag, het ectoderm, zijn ontstaan”, vervolgt Annelies. “Dit betekent dat emoties en de mentale gesteldheid direct invloed kunnen hebben op onze huid. Ze zijn voor het leven met elkaar verbonden, maar ze werden uit elkaar gedreven. Door voortschrijdend inzicht worden ze nu herenigd. Deze verbinding verklaart waarom mentale stress huidaandoeningen kan verergeren en omgekeerd. Dé reden waarom een holistische benadering zo belangrijk is en waarbij we de huid niet als een los onderdeel, maar in samenhang met het hele lichaam zien.”

Annelies:
“Met neurocosmetica zijn we steeds beter in staat om gepersonaliseerde huidverzorging en huidverbetering te bieden.”

Aromatherapie, neuropeptiden en adaptogenen

“Neurocosmetica is een innovatieve tak binnen de beauty-industrie die inspeelt op de huid-neuron connectie. Door ingrediënten in skincare te gebruiken die deze connectie verbeteren, kunnen we veroudering tegengaan en de algehele huidconditie optimaliseren. Aromatherapie, neuropeptiden en adaptogenen zijn slechts enkele van de vele ingrediënten die gebruikt worden in cosmetica en die een neurologisch effect teweeg brengen: neurocosmetica, dus. Deze ingrediënten kunnen zowel natuurlijk als synthetisch vervaardigd zijn. De geurstoffen van essentiële oliën zoals kamille en lavendel werken in op je gemoedstoestand. Neuropeptiden zijn eiwitmoleculen die kunnen functioneren als neurotransmitters of hormonen in het lichaam. Sommige neuropeptiden kunnen een botoxachtig effect hebben door spiercontracties in het gezicht te verminderen, waardoor rimpels minder zichtbaar worden. Adaptogenen – extracten van kruiden, wortels en planten – helpen de huid haar homeostase te herstellen.”

Revolutie in huidverzorging

Annelies voorspelt dat neurocosmetica voor een transformatie gaat zorgen in de benadering van huidverzorging en dat we aan het begin staan van een grote revolutie. Annelies: “Met neurocosmetica zijn we steeds beter in staat om gepersonaliseerde huidverzorging en huidverbetering te bieden. Denk aan het verminderen van stress gerelateerde effecten, anti-aging en de bestrijding van huidaandoeningen zoals psoriasis en eczeem. Als huidexpert ben ik ontzettend enthousiast over deze vooruitgang. Het bewijst dat we van buitenaf veel meer kunnen bereiken dan we ooit voor mogelijk hielden, met een directe invloed op onze kwaliteit van leven. Ik geloof dat de onderzoeken naar neurocosmetica de komende jaren alleen nog maar meer inzichten gaan geven en dat het ons als huidprofessionals handvatten gaat bieden voor een hoger niveau in holistische skincare.”

Pak die expertrol

Naast alle kansen en mogelijkheden schuilt er volgens Annelies ook een gevaar in de ontwikkeling van het gebied van neurocosmetica. “Mensen zoeken vaak de grenzen op, gaan telkens weer een stapje verder. Het is mijns inziens belangrijk dat we niet te ver gaan, zoals chips in het lichaam plaatsen die je aan en uit kunt zetten. Daarnaast ligt er

een verantwoordelijkheid voor de huidexperts; zij moeten ervoor zorgen dat ze up-to-date zijn met hun kennis, zich niets wijs laten maken of laten beïnvloeden door bijvoorbeeld influencers die van alles roepen, weten hoe ze een inci-lijst moeten lezen et cetera. Jij bent de expert voor je klanten en kunt je klanten informeren met de juiste kennis. Pak die exportrol.”

Van alles geprobeerd

Al vanaf jonge leeftijd had Sissy last van eczeem en cystische acne. Sissy: “Niemand kon me vertellen waar het vandaan kwam, maar het was wel duidelijk dat het niet kwam door de hormonen die gepaard gaan met de puberteit, want na mijn 22^e was de cystische acne nog altijd aanwezig. Ik kreeg zware medicatie, had rug-, nek- en schouderklachten, de eczeem kwam telkens terug en ook kreeg ik last van psoriasis en benauwdheid. Ik heb van alles geprobeerd: huisarts, dermatoloog, aanpassen van voeding. Ik heb werkelijk mijn hele levensstijl onder de loep genomen. Voldoende rust, regelmatig bewegen: het hielp allemaal maar gedeeltelijk. Ik ben met een psycholoog gaan praten, heb hypnotherapie geprobeerd, net als EMDR, paardencoaching, yoga, accupunctuur en nog veel meer.”

De werking van het brein

Wat Sissy ook probeerde, het had weinig tot geen effect. Totdat ze in de werking van het brein dook. “Ik leerde dat klachten kunnen worden veroorzaakt door overtuigingen, gevoelens, gedachten en de woorden die je uitspreekt. Mijn huid was mijn zwakke plek, mijn uitlaatklep. Iemand anders kan bijvoorbeeld last krijgen van migraineaanvallen, depressie, pijnlijke gewrichten of een burn-out. Hoe meer ik erover las, hoe dieper ik erin wilde duiken. Ik wilde exact weten hoe het werkt en volgde diverse opleidingen op dit gebied.”

Bescherming tegen emoties

“Ik weet nu dat je lichaam je ziek kan maken om je af te leiden van diepe emotionele gevoelens. Onderdrukte emoties kunnen zo heftig zijn, dat ze pijn veroorzaken of in mijn geval: ernstige huidklachten. Die huidklachten waren een soort van bescherming geworden om die onderdrukte emoties niet te voelen of verwerken. Het uit zich bij iedereen anders, iedereen heeft zijn of haar zwakke plek.”

Voel jij als huidexpert ook een grote doorbraak met neurocosmetica en de holistische benadering van huidverzorging? Annelies biedt trainingen en volledige concepten aan op het gebied van holistische huidverbetering die jou klaarstomen voor de toekomst in gepersonaliseerde huidverzorging en -verbetering. Kijk voor meer informatie op haar website: www.apnaturebrands.nl.

Fotograaf Lynn Kapteijns

Annelies:
“De ontwikkelingen op dit gebied gaan ontzettend hard en bieden prachtige kansen voor schoonheidsspecialisten en de toekomst van ons mooie vak.”



ERVARINGSDESKUNDIGE SISSY WULMS

Sissy Wulms is breincoach en huidstresstherapeut. Ze kampte jarenlang met huidklachten. De focus voor genezing lag altijd bij symptoombestrijding, totdat ze met behulp van kennis over het brein en het onderbewuste de werkelijke oorzaak van haar huidklachten achterhaalde. Ze heeft nu geen huidklachten meer. Sissy: "Het ging nooit om wat ik smeerde of at, maar om mijn innerlijke onbewuste stress en wat daarachter zat."

Sissy:
"Onderdrukte emoties kunnen zo heftig zijn, dat ze pijn veroorzaken of in mijn geval: ernstige huidklachten."

Sissy:

"Ik heb werkelijk mijn hele levensstijl onder de loep genomen. Voldoende rust, regelmatig bewegen: het hielp allemaal maar gedeeltelijk."

Negatieve gevoelens en overtuigingen

"Je ervaringen kunnen bij herhaaldelijk gedrag zorgen voor negatieve overtuigingen en die leiden weer tot negatieve gevoelens. Het is wetenschappelijk bewezen dat negatieve overtuigingen de cellen en neurotransmitters aantasten, waardoor ze kunnen muteren of afsterven. Negatieve overtuigingen zijn dus veel méér dan alleen een vervelend gevoel; ze hebben een fysiologisch effect." Sissy weet inmiddels uit ervaring dat het belangrijk is om die negatieve overtuigingen en gevoelens aan te pakken en ook hóé je dat het beste doet. In haar praktijk helpt ze haar cliënten hiermee van hun huidproblemen af.

Doorvoelen van emoties

Sissy: "Het is heel belangrijk je gevoel de ruimte te geven, te erkennen en te doorvoelen. Dat is vaak makkelijker gezegd dan gedaan, want we zijn ons onbewust van 95% van alles wat binnenkomt via de zintuigen en vaak zitten we gevangen in allerlei automatische programma's. Iets wat je nu ervaart kan een trigger zijn van iets uit het verleden en je direct een vervelend gevoel geven, zonder dat je je bewust bent waar het eigenlijk vandaan komt. Omdat het onbewust onderdrukte emoties zijn, kun je bewust ook niet weten waar die emoties vandaan komen. Maar er zijn dingen die je brein niet meer weet, maar je lichaam niet vergeet. Door te doorvoelen, verkramping in je lichaam de ruimte te geven en negatieve energie die gekoppeld is aan emoties los te laten, kun je klachten die chronisch leken te zijn verbeteren en zelfs genezen. Het valt niet mee om dat helemaal zelf te doen, dus dat veel mensen daar hulp bij nodig hebben, is heel normaal."

Heb jij als huidexpert cliënten met aanblijvende chronische huidklachten? Sissy biedt naast één-op-één begeleiding ook workshops en presentaties voor zowel cliënten als huidtherapeuten om beter te begrijpen waar de klachten vandaan komen en om weer te leren voelen. Kijk voor meer informatie op haar website: www.si-sissy.nl.