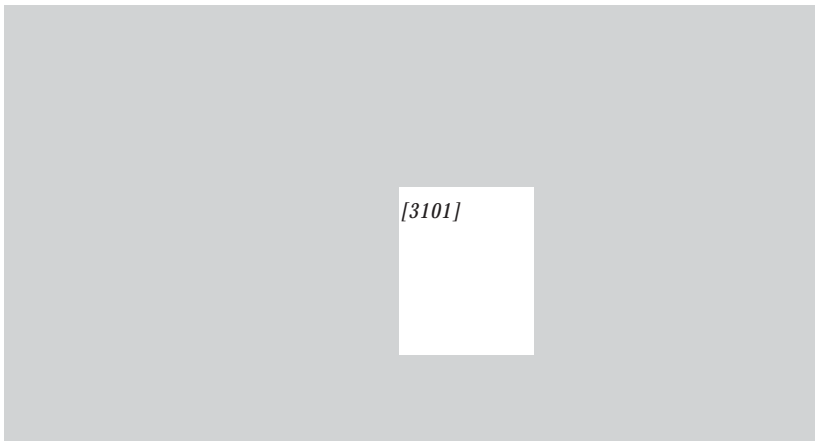


Zelf denken, niets geloven! Met deze stelling begint Henny Heuff steevast haar cursussen en trainingen voor schoonheidsspecialisten. In tegenstelling tot veel vakgenoten is Henny overtuigd van de positieve werking van de zon op ons lichaam.

Zon, straling en bescherming



Henny toont in haar zonnige tuin de speciale poster met de doorsnede, anatomie en immunologie van de huid.

Henny is voor de meesten onder ons een bekende in het vak. Ze is al meer dan dertig jaar schoonheidsspecialist en docent Ismakogie (bewegingsleer) volgens de methode van Anne Seidel. Zij spreekt op lezingen en congressen en houdt ervan haar filosofie en ervaringen met collega's te delen. In samenwerking met cosmeticahuis Rosel Heim werkt Henny aan de schoonheid en gezondheid van de medemens.

Rosel Heim

In 1935 richtte Rosel Heim het gelijknamige cosmeticahuis op. Haar dochter Mimi en kleindochter Nana zetten het familiebedrijf voort. Het uitgangspunt van Rosel Heim is het maken van cosmetische producten die de biologische mechanismen van de huid gebruiken om het evenwicht te herstellen. Er wordt uitsluitend gezocht naar werkzame stoffen zo-

als die van nature in de gezonde huid voorkomen.

Voordelen van de zon

Henny vertelt: "Als het ging om de voordelen van de zon, was ik jarenlang de roepende in de woestijn. Gelukkig komen er nu meer stemmen naar voren die de positieve invloeden van de zon kracht geven. Toen ik het artikel van dermatoloog dr. H. Bing Thio las (De Gelderlander, augustus 2007, red.), werd ik helemaal opgewonden. Inmiddels heeft hij vorig jaar november ook op het Cidesco congres gesproken. Het is erg belangrijk om gebruik te maken van de voordelen van de zon. Ik heb ze voor u nog even op een rijtje gezet:

- een betere bloedcirculatie: het bloed stroomt beter;
- de ademhaling wordt dieper;
- we voelen ons beter: het wekt geluksge-

voelens op;

- lichamelijke prestaties verbeteren;
- omzetting pro-calciferol in vitamine D;
- het immuunsysteem werkt beter: bestrijding van TBC;
- de wondheling verbetert;
- de bloeddruk normaliseert;
- bescherming tegen verkoudheden;
- bescherming tegen bacteriële huidinfecties;
- beïnvloeding van het hormoonstelsel.

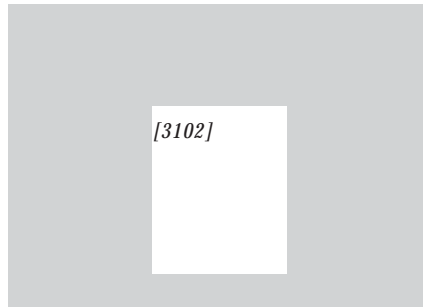
Zonbescherming

"We moeten ophouden om de zon in een kwaad daglicht te stellen en ons juist kritisch opstellen tegen het aanbrengen van een dagelijkse hoeveelheid synthetische en chemische lichtfilters op de huid. We hebben in ons klimaat de hoornlaag bitter hard nodig. Het is de eerste barrière tegen koude, warmte en uv-straling. In de epidermis – de laag tussen de stekellaag en de korrelaag – ligt het immuunsysteem waarin de langerhanscellen liggen. Langerhanscellen onderzoeken welke stoffen al dan niet verder ons lichaam mogen betreden. Het zijn de meest veelzijdige en potente immuuncellen die momenteel bekend zijn. Wanneer we 24 uur per dag vreemde stoffen (zoals synthetische en chemische lichtfilters in crèmes) op de huid aanbrengen, overbelasten wij deze cellen. Ze kunnen hun werk niet meer goed uitvoeren, wat kan leiden tot allergieën of zelfs huidkanker. Het is een misverstand om aan te nemen dat we bij een beschermingsfactor van tien, tien maal zo lang 'veilig' kunnen zonnen, zonder daarbij te verbranden. Op zich klopt dat wel, maar de niet tegengehouden straling, die zo links en rechts langs de beschermde huidopperv-

vlakken dringt, zorgt opnieuw voor huidbeschadiging. Het rood worden van de huid is een teken dat u uit de zon moet gaan. Vergelijk het maar met het rode lampje dat op uw dashboard gaat branden. U zoekt dan ook uit wat er aan de hand is. In dit geval moet u de schaduw opzoeken en de zon verder mijden. De huid vindt het meer dan genoeg geweest", zegt de gedreven vakvrouw.

Straling

"In 2000 heeft de WGO (Wereld Gezondheids Organisatie) onderzoek laten verrichten naar de invloeden van de zon. Een belangrijke conclusie in dit rapport was dat huidveroudering en huidkanker niet ontstaan door de zon zelf. Er werd gesteld dat het grote gevaar wordt veroorzaakt door de agressieve verbindingen van uv-straling en zuurstof. Deze fatale verbindingen worden alleen aangeemaakt door de vrije radicalen in de felle zon. Ik ben het dan ook volledig eens met dr. Bing Thio dat de zon tussen 11.00 en 15.00 uur beter gemeden kan worden. Buiten deze uren is



Medewerksters Jolanda (I), Marieke en Ilse behandelen de huid van een klant niet als een apart hoofdstuk, maar in samenhang met de algemene gezondheid. "We denken na over wat er in de huid aan de hand zou kunnen zijn en verwijzen mensen regelmatig door naar een voedings- of natuurgeneeskundige."

het prima om de zonnestrallen gelijkmatig op uw huid terecht te laten komen, door bijvoorbeeld buiten te fietsen of te wandelen. De zon zorgt dan onder andere voor de aanmaak van vitamine D.

Schade veroorzaakt door uv-licht kunnen we zelf zeer goed repareren. Bij grote hitte verbergt de langerhanscel zich weliswaar dieper in de huid, maar zodra we de schaduw opzoeken komt deze weer terug. Ook schade aangebracht aan het DNA repareert ons lichaam opperbest.

Ten slotte wil ik nog aangeven dat onze blanke dunne huid speciaal bedoeld is om de nodige zonnestrallen door te laten. Als we in een ander land (dichter bij de evenaar) waren geboren, waren we uitgerust met een dikere huid om ons voor de grote dosis zon af te schermen." Henny sluit haar betoog af met de woorden: "Bedenk dat onze huid een orgaan is en geen pakpapier."

Het boekje 'Die Haut' door dr. Nana Heim is samen met de Nederlandse vertaling te bestellen bij info@HennyHeuff.nl en kost €15 inclusief verzendkosten.

Tekst: Nelly Krijntjes