

Blog 18-2-2021: couperose



Couperose zie je vooral op de wangen, neus en op de kin: uitgezette rode en blauwe vaatjes. Oppervlakkige adertjes zijn slapper geworden, waardoor adertjes niet goed meer kunnen samentrekken en verwijde adertjes zichtbaar worden. Deze adertjes kunnen klachten geven zoals branderigheid, prikkelingen, tintelingen of jeuk.

Er liggen verschillende oorzaken aan couperose ten grondslag: erfelijkheid, overmatige zonbloomstelling, langdurig gebruik van corticosteroid bevattende crèmes, etc. Hieronder staan diverse adviezen die verergering kunnen voorkomen en kunnen bijdragen aan verbetering van deze huidaandoening.

- Probeer situaties die zorgen voor toenemende roodheid (blos) te vermijden of jezelf te beschermen

Zon	Maak gebruik van een zonnebrandcrème met hoge factor (ook in jaargetijden dat de zon minder fel is)
Extreme warmte (zoals een hete sauna)	
Extreme kou of kou gecombineerd met harde wind	Bescherm je huid dan goed door deze af te dekken
Snelle temperatuurswisselingen	Breng bijvoorbeeld geen koud water of ijs op je gezicht aan, direct na de sauna
Heftige inspanning	

- Beperk/vermijd de inname van producten die een trigger kunnen zijn: alcohol, gekruide eten, koffie. Je kunt testen wat triggers zijn door 1 product twee weken te laten staan en te kijken welk effect dit heeft.
- Reinig je huid 2 x per dag met een zachte cleanser en toner/lotion en sluit af met een verzorgende, kalmerende crème. Als je ook aan het voorkomen van roodheid wilt werken, dan kan je kiezen voor de producten van S.P.A. Deze bevatten ingrediënten die werken op de versteviging van de vaatwanden en versterking van de doorbloeding.
- Gebruik geen scrubs met grove korrels, je kunt wel een zachte peeling gebruiken.
- Je kunt ook van binnenuit werken aan de versterking van de vaatwanden. Dat kan door het gebruik van een mix van etherische oliën van S.P.A. die je bijvoorbeeld aanbrengt op je handpalmen. De etherische oliën van o.a. Italiaanse cipres en grove den worden volledig door de huid opgenomen en komen zo in het lichaam terecht. Daar werken ze aan de oorzaak: ze verminderen vaatstuwning, verstevigen vaatwanden en versterken de

doorbloeding. Hierdoor ontwikkelen spatadertjes zich minder snel en kunnen verschijnselen van couperose in het gezicht verminderen. Het is nodig om deze mix langere tijd te gebruiken, omdat erfelijkheid een belangrijke rol speelt bij deze aandoening.

- Gebruik geen cosmetica met irriterende ingrediënten, zoals goedkope alcohol (werkt uitdrogend) en parfum.
- Stop met roken
- Je kunt verwijde adertje met laserbehandeling laten verwijderen.
- Je kunt couperose minder zichtbaar maken door de adertjes te camoufleren. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van een abrikooskleurige of groene concealer. Couleur Caramel heeft een mooie concealer in het assortiment die roodheid verzacht, zonder dat de concealer zelf zichtbaar is op de huid.
- Zorg goed voor jezelf. Slaap voldoende, voorkom stress, eet gezond en drink veel water.

Wil je een consult of advies over het gebruik van producten, dan kan je me [altijd benaderen](#). Je kunt ook een couperose behandeling boeken. Kies dan voor de [happy skin behandeling](#). De eerste behandeling is gericht op hydratatie, daarna kunnen we aan de couperose werken.