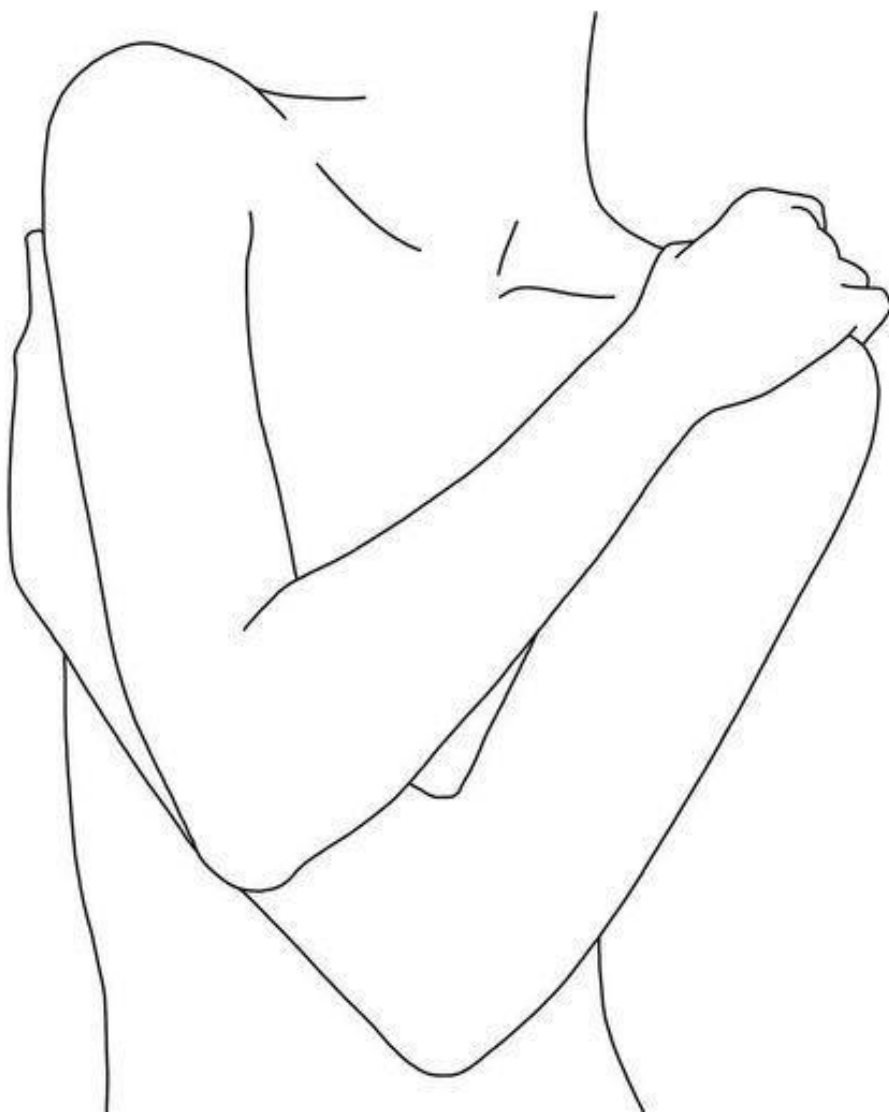




Praktische handvaten en mentale steun voor mensen met Eczeem en TSW

Geschreven door Melissa Mendel
Geïnspireerd door mijn redder in nood Jara Dijkstra
en ervaringsdeskundigen Gina & Evianne met KrabbelBabbels-de podcast





Inleiding

Welkom bij mijn bundel voor praktische handvaten bij eczeem en TSW.

*Ik moet hierbij wel zeggen: **One size fits none en geen quickfix!***

Herstellen van je huid is een reis. Voor mij betekende het leren luisteren naar mijn lichaam, kleine stappen nemen en ontdekken wat echt helpt, van binnenuit en van buitenaf. In deze bundel deel ik alle tips en favoriete producten, maar vooral persoonlijke ervaringen.

Het doel is dat je zelf weer voelt wat goed is voor jouw huid. Soms werkt iets meteen, soms moet je even uitproberen. Er is geen vaste handleiding, wel veel inzichten en handvaten die mij enorm hebben geholpen.

Gebruik deze bundel als inspiratie, als checklist of gewoon als een steuntje in de rug tijdens je huidherstel. En onthoud: jouw huid, jouw tempo, jouw keuzes.

Inhoud

- ♥ Waarom het mentale stuk zo belangrijk is bij huidherstel
- ♥ Binnenwereld verzachten
- ♥ Praktische handvaten van binnen en van buiten
- ♥ Schoonmaken van binnen uit
- ♥ Doucheroutine
- ♥ Producten
- ♥ No moisturizer & hardened skin
- ♥ No-go's
- ♥ Infecties
- ♥ Triggers
- ♥ Bijlage: Huid affirmaties / Berichtgeving werkgevers



Waarom het mentale stuk zo belangrijk is bij huidherstel

Wie met eczeem, TSW of een gevoelige huid leeft, weet dat herstel veel verder gaat dan alleen wat je op je huid smeert. De huid reageert niet alleen op producten of voeding, maar ook op stress, spanning en emoties. De huid is eigenlijk een directe spiegel van wat er vanbinnen leeft.

Je huid en je zenuwstelsel zijn van nature met elkaar verbonden. Als jij gespannen bent, schiet je lichaam in de overlevingsstand: het maakt stresshormonen aan en zet het immuunsysteem op scherp. Daardoor verliest de huid sneller vocht, raken ontstekingen geactiveerd en komt herstel moeilijk op gang. Andersom werkt het net zo: als je huid pijn doet of jeukt, raakt je zenuwstelsel overprikkeld en voel je je onrustiger.

Door aandacht te geven aan je mentale rust, geef je dus ook je huid rust. Zodra het lichaam voelt dat het veilig is, schakelt het over van 'overleven' naar 'herstellen'. Pas dan kunnen de cellen zich vernieuwen, kan de huidbarrière zich herstellen en ontstaat er ruimte voor verzachting.

Daarnaast helpt het mentale stuk je om betekenis te geven aan het proces. Huidherstel vraagt geduld, vertrouwen en zachtheid voor jezelf. Het is niet alleen lichamelijk, maar ook een innerlijke reis, waarin je leert luisteren naar wat je huid je wil vertellen.

Het is geen strijd tegen je huid, maar een samenwerking met je huid. Wanneer je dat stukje kunt voelen, verandert alles.

Binnenwereld verzachten

In mijn herstel van TSW heb ik geleerd dat zachter zijn voor mezelf het herstel bevordert. Ik besepte dat mijn zenuwstelsel nog continu in overlevingsstand stond. Mijn huid kon simpelweg niet herstellen zolang ik nog spanningen ervaarde in het dagelijks leven.

Ik begon met pauzes nemen, ademen, single tasken en bewust kiezen voor rust, merkte ik langzaam verandering. Niet direct aan de buitenkant, maar vanbinnen. Ik voelde meer vertrouwen. Minder paniek. En die rust vertaalde zich uiteindelijk ook naar mijn huid.

Daarom deel ik in dit hoofdstuk de mentale tips die mij hebben geholpen om weer verbinding te maken met mijn lichaam en om mijn zenuwstelsel te kalmeren. Ze zijn niet bedoeld als 'moetjes', maar als uitnodigingen.

Om jezelf te ondersteunen, troosten en helpen, op de dagen dat het zwaar is, maar juist ook op de dagen dat het een beetje beter gaat.

Misschien herken je je in mijn woorden. Misschien niet. Dat is allemaal goed. Voel wat bij jou past, en laat de rest rusten.

Omgaan met frustratie en onmacht

- **Erken je gevoel:** Het is oke om het zwaar te vinden. Huidherstel kan rauw, langzaam en pijnlijk zijn. Probeer verdriet, boosheid of frustratie niet weg te duwen; ze willen gewoon gevoeld worden.
- **Schrijf het van je af:** Een paar zinnen per dag helpt al. Door gedachten op papier te zetten, ontlaadt je zenuwstelsel letterlijk spanning.
- **Herinner jezelf aan het grotere plaatje:** Elke dag zonder zalven is wel een stap dichterbij herstel, ook al voelt dat niet zo.
- **Zelf hypnose:** Een heel krachtig aspect is je mindset. Wat ik deed een aantal maanden lang iedere dag deze zin 20x herhalen: 'Iedere dag op elkaar manier wordt ik beter en gezonder.' Dit deed ik meerdere malen op een dag bijvoorbeeld na het douchen tijdens het afdrogen wanneer ik pijn had, tijdens het autorijden, voor het slapen gaan. Dit zorgde voor vertrouwen, rust en hoop.
- **Praat tegen jezelf in de spiegel:** Het allerbelangrijkste is dat je tegen jezelf zegt dat je van jezelf houdt. En daarbij kunnen huid affirmaties ondersteunen. Deze heb ik in een bijlage toegevoegd.

Vertrouwen in het proces

- Herstel is geen rechte lijn. Er zijn dagen dat je huid ineens slechter lijkt, dat betekent niet dat het misgaat. Soms is dat juist een teken dat je lichaam aan het opruimen is.
- Je hoeft niet alles perfect te doen. Het gaat niet om controle, maar om samenwerking met je lichaam.
- Vertrouw dat je huid weet wat ze doet. Ze wil je beschermen, niet tegenwerken.

Rust voor je zenuwstelsel

- **Adem bewust:** Regelmatig diepe buikademhaling of korte ademhalingspauzes kalmeren je zenuwstelsel.
(Bijv. 4 tellen in, 6 tellen uit, een paar minuten per dag.)
Ik doe regelmatig een bodyscan. Hierdoor maak je echt contact met je lichaam.
- **Ademsessies** bij Evianne kan ik je ook aanraden. Het heeft mij nog meer thuis gebracht in mijn lichaam, er zijn emoties doorvoelt en ik voelde me energiekeer.
- **Zorg voor ritme:** Je lichaam houdt van voorspelbaarheid. Sta op vaste tijden op, eet rustig, en creëer een 'avondritueel' waarin je huid en zenuwen kunnen ontspannen.
- **Zacht aanraken:** Zelfs zachte aanrakingen met liefdevolle intenties op je armen, hals, handen of gezicht kan kalmerend werken. Het helpt om weer in contact te komen met je lichaam, zonder oordeel. En je zult ervaren hoe fijn het is als je jezelf zacht aanraakt. Want wij zijn altijd geneigd om hard te krabben. Het heeft wel oefening nodig
- **Een voetmassage** (zonder olie, kan met sokken aan) kan helpen uit je hoofd te komen waardoor je je weer ontspannen voelt. Zo'n voetmassage zou ik lekker laten doen door iemand anders (partner, vrienden, familieleden)
- **Tappen** zodra er een jeuk aanval komt of je zit er midden in, probeer dan met je vingertoppen op de borst te tappen. Op deze manier verdwijnt de paniek en kan je zenuwstelsel weer rustiger worden.
- Omdat ik heb ervaren hoe ondersteunend de kracht van zachte aanraking is heb ik een massage ontwikkeld: Liefde voor je huid massage.
Informatie hierover vindt je op www.melissamendelmassages.nl

Zelfbeeld en sociale druk

- **Je huid is niet wie je bent:** Je bent niet je jeuk, niet je roodheid, niet je huid. Je bent een mens met een lichaam dat aan het herstellen is.
- **Grenzen stellen:** Het is oke om 'nee' te zeggen tegen aanraking, bepaalde producten of sociale situaties die te veel energie kosten.
Als ik naar een verjaardag ga heb ik geleerd om mezelf te beschermen door te zeggen ik geef geen 3 kussen want dan kan ik jeuk of opvlammingen krijgen door het huid op huid contact. Want je weet niet wat mensen op hun gezicht smeren waar ik op zou kunnen reageren. Door dit te melden hoef ik me geen zorgen meer te maken en ik krijg geen huid reacties. Eerder nam ik altijd een nat washandje mee om mezelf na alle felicitaties zoenen af te deppen. En dan was het vaak al te laat.. Voor jezelf opkomen kan lastig zijn maar je zult er onwils veel baat bij hebben.
- **Omring je met begripvolle mensen:** Deel liever met één iemand die echt luistert dan met tien die goedbedoelde adviezen geven.

Mentale verzorging als dagelijks ritueel

- **Dankbaarheidsoefening:** Schrijf elke dag 1 of 2 dingen op die goed gingen, hoe klein ook. Dat verandert langzaam de focus van strijd naar groei.
- **Mini-pleziertjes:** Thee drinken in stilte, zachte muziek, een wandeling in de natuur. Dat zijn kleine momenten van regulatie voor lichaam en geest. Iedere ochtend buiten in het daglicht starten doet je bio ritme goed. Ik kam bijvoorbeeld iedere ochtend mijn haar buiten.
- **Visualiseer herstel:** Dit helpt mij enorm. Ik heb dan ook mijn eigen visualisatie opgenomen. Ik zie dan voor me hoe gehydrateerd, soepel, kalm en glanzend mijn huid is. Ik probeer het te voelen. Ik sluit mijn ogen en ben dan op mijn lievelingsplek waar ik zonder pijn kan bewegen. Ik zie mezelf zoals ik me wil voelen. Herhaalde positieve beelden helpen het lichaam richting

herstel te bewegen. Ik hoop dat je je eigen mooiste huid visualisatie kunt maken want dat doorvoelen is veel waard.

Praktische handvaten van buiten

- **Nagels kort knippen**
Houd je nagels altijd zo kort mogelijk. Zo voorkom je diepe krassen en daarmee ook sneller infecties.
- **Katoenen en linnen kleding en beddengoed**
Katoen en linnen zijn natuurlijke vezels die de huid laten ademen.
Dat betekent dat warmte en vocht beter kunnen ontsnappen, waardoor er minder kans is op oververhitting, zweten en irritatie. Bij onze huidtype is dat belangrijk, omdat warmte en zweet vaak jeuk of opvlammingen uitlokken.
Katoen en linnen zijn huidvriendelijke materialen die helpen je huid koel, schoon, droog en kalm te houden, zonder extra prikkels. En het aller belangrijkste het bevat geen synthetische chemicaliën.
- **Zout en zink bij nattende plekken**
Waarom? Zout droogt de huid in en remt bacteriën, zink kalmeert nattende plekken.
→ Maak een zoutbad (of vul een wasbak met lauwwarm water en een flinke schep zeezout).
Dep de aangedane plekken voorzichtig met een washandje.
→ Staat je huid letterlijk “in de fik”? Dan kan zinkzalf vaak de pijn en het branderige gevoel verzachten.
- **Koud water en rijstwater bij roodheid, hitte of ontstekingsreacties**
Rijstwater bevat zetmeel dat kalmerend en licht ontstekingsremmend werkt. Dep de huid of spoel kort met koel (niet ijskoud) water voor verlichting.
- **Ijscompressen bij zwelling of ontsteking**
Een koel kompres kan helpen bij roodheid, zwelling of een heftige ontstekingsreactie. Wikkel het altijd in een doek of keukenpapier zodat je huid niet direct bevriest. Het dempt gelijk de jeuk.
- **Verband en katoenen handschoenen** zodat je jezelf niet open krabt en ik vind het fijn om iets stevigs over mijn huid heen te hebben. Hierdoor zit ik minder aan mijn huid omdat ik het niet kan zien.
- **Skin Salvation bij droog en geïrriteerd gezicht**
Dit natuurlijke product ondersteunt de huidbarrière en geeft verlichting bij droogheid en irritatie. Fijn voor gezicht, hals en nek maar minder geschikt voor armen en handen.
- **Combinatie van droog + dik + nattend**
Dit type plek wil je zoveel mogelijk laten uitdrogen. Niet krabben, niet insmeren. Is de pijn te heftig? Spoel of dep de plek met water om te kalmeren, en smeer daarna alleen in het gezicht heel dik Skin Salvation.
- **Kruimeldief** is handig om je bed uit te zuigen ipv dat je iedere ochtend het hele bed eraf moet halen om het uit te kloppen. We schilferen nog al veel hé
- **Floaten** raad ik alleen aan wanneer je geen open wondjes hebt. Omdat het water erg kan prikken. Ik heb een tijdje gefloat bij het Floathuys in Meppel. Dit was voor mij erg fijn om te doen. Ik kon daar namelijk helemaal in de rust zakken in een prikkel arme omgeving. En het water waarin je drijft bevat een hoge concentratie Epsomzout wat het mineraal magnesium bevat. Tijdens het floaten absorbeert het lichaam dit mineraal waardoor verschillende klachten kunnen afnemen. De eigenaresse van het Floathuys kamt zelf ook met een eczeem huid en deelt haar eigen ervaring over wat floaten kan doen voor een eczeem huid. Als je het

Eczeem traject bij mij volgt krijg je **10% korting** op een floatsessie en Epsomzout voor thuis. Voor meer informatie kun je kijken op: [Het Floathuys](#)

- **Halotherapie** Zoutoase vitalis in Staphorst. Dit kreeg ik als tip maar moet ik nog uit proberen. Ik wil het wel alvast met je delen want misschien is het wat voor je. Deze therapie biedt verlichting en herstel voor long en huid aandoeningen. In de zoutkamers kan je in alle rust ontspannen en herstellen. Zij bootsen in de zoutkamers het microklimaat na uit de zoutmijnen. Kijk voor meer informatie op: [Zoutoase Vitalis Zoutkamer Staphorst](#)

Praktische handvaten van binnen

- **Goed slapen**
Een vast slaapritme ondersteunt het herstel hoe lastig dat ook is met zoveel jeuk. 's Nachts maakt je lichaam groeihormonen en herstelhormonen aan die essentieel zijn voor huidregeneratie.
- **Holistische massage therapie** onder mijn begeleiding. Je huid van binnenuit schoonmaken. Door mijn ervaring, wat ik op de volgende pagina vertel, heb ik het Eczeem Traject ontwikkeld. Met lichaamsgerichte oefeningen en massage leer je te luisteren naar wat je huid je wilt vertellen. Je creëert bewustwording zodat je het er in het dagelijks leven naar kan handelen en dit heeft effect op je huid. Bekijk de volgende pagina voor mijn informatie ♥
- **Let op suiker en pittig eten**
Suiker en spicy food kunnen ontstekingsreacties en histamine vrijmaken = meer jeuk en roodheid. Beperk dit zoveel mogelijk.
- **Veel groenten, fruit en eiwitten**
Deze leveren bouwstoffen voor huidherstel. Beperk snelle koolhydraten, omdat je lichaam ze omzet in suiker, wat jeuk kan triggeren.
- **Vitamines D, A, C, E**
Je hoeft niet altijd supplementen te nemen, deze vitamines kun je ook uit goede voeding, zonlicht en frisse buitenlucht halen.
Tip: vetoplosbare vitamines (A, D, E) neem je het best op samen met wat gezonde vetten.
- **Omega 3**
Alleen aanvullen als je dieet te weinig bevat (denk aan lijnzaad, chiazaad, walnoten, vette vis). Omega 3 werkt ontstekingsremmend.
- **Probiotica**
Je darmen en huid staan in verbinding met elkaar. Een gezond darmmicrobioom helpt je huidmicrobioom in balans te brengen.
Voorbeelden: zuurkool, kefir, kombucha of een goed supplement.
- **Gember en kurkuma thee**
Beide kruiden werken van nature ontstekingsremmend. Een schepje honing maakt het niet alleen lekkerder, maar zorgt er ook voor dat je dagelijks ritueel iets plezierigs blijft.
- **Antihistamine**
Een hooikoortspilletje (zoals loratadine of cetirizine) kan de hevigheid van een opvlamming temperen door histaminereacties te dempen. Handig op de momenten dat de jeuk anders niet te doen is.

Lees meer over voeding en supplementen in de bundel: Huidvriendelijke maaltijden en supplementadvies

Schoonmaken van binnen uit

Ik ben de opleiding Holistische Massage therapie gaan volgen. Twee jaar lang keihard innerlijk werk. Tijdens de massages ging ik opzoek naar wat mijn lichaam wilde vertellen en werden opgeslagen stukken aangeraakt en kwam er meer balans. Doordat ik de blokkades doorvoelde en hierdoor het zelf helend vermogen en bewustwording van mijn lichaam activeerde, werd het helingsproces in gang gezet. Voor mij was dit o.a. letten op mijn grenzen. Door dit toe te passen in mijn dagelijks leven liet mijn huid zien dat het schreeuwen om aandacht (het beter op m'n grenzen letten) niet meer nodig was en dit uitte zich naar buiten, in een rustigere huid.

Langzaam gebeurde er iets bijzonders. Mijn eczeem werd rustiger. Mijn lichaam hoefde niet meer zo hard te schreeuwen, omdat ik eindelijk begon te luisteren. Hierdoor hoefde ik steeds minder hormoonzalf te smeren.

Maar de schade van de jarenlange hormoonzalf gebruik werd steeds zichtbaarder. Mijn systeem is zo ontregeld en er werden steeds meer verschijnselen blootgelegd waarvan ik niet wist dat ze bestonden. Via eigen onderzoek ontdekte ik TSW (**Topical Steroid Withdrawal**). Een term waar ik nog nooit van gehoord had, maar waar ik ineens alle symptomen herkende.

Je kunt mijn verhaal verder lezen op: [TSW – Melissa Mendel Massages](#)

Naar aanleiding van mijn opleiding en mijn paper onderzoek weet ik hoeveel Integraal holistische massage voor mij en mensen met eczeem heeft betekend. Ik gun het de ander ook om via deze weg het eczeem te begrijpen en te verstaan. Daarom heb ik het Eczeem Traject ontwikkeld.

Voor meer informatie kun je een kijkje nemen op: [Eczeem traject – Melissa Mendel Massages](#)

De huid is een waardevolle boodschapper die ons vertelt wat er binnen ons lichaam gebeurt

Doucheroutine

- **Gebruik een waterontharder**

Hard water kan de huidbarrière extra irriteren. Een douchefilter helpt om kalk en chloor uit het water te halen.

Voorbeeld: <https://www.bol.com/nl/nl/p/toivo-douchefilter-17-stages-zilver-waterfilter-voor-douchekop-shower-filter-kraanfilter/9300000052350789/>

- **Douche kort en lauwwarm**

Maximaal 5–10 minuten, en nooit te heet. Warm water droogt de huid uit en kan ontstekingsreacties verergeren. Wanneer je onder de douche staat te krabben dan ben je al te lang aan het douchen, ga er dan zsm onder vandaan.

Nooit te heet douchen! Ook niet wanneer het die fantastische pijnprikkel geeft (want ik ken het: pijn is fijn) het beschadigd de huid alleen maar meer (dan moet je op de blaren zitten) en dat is het niet waard.

- **Voor het douchen**

Smeerde ik me in met een olie of met Groninger bad & douche lotion (op dokters recept). Dit zorgde voor een beschermlaag en droogde mijn huid minder huid.

- **Milde shampoo**

Kies een shampoo zonder parabenen en SLS. Favorieten: Dr. Organic of Urtekram.

Ik heb hierin veel uitgetest. Sowieso bekende merknamen staan niet meer bij mij in de badkamer. Ook geen Neutral want hier zit nog steeds veel troep in. Op dit moment gebruik ik shampoo van Zarqua, rijk aan mineralen en dode zeezout.

- **Joomo body wash**

Dit product kan de huidmicrobioom ondersteunen. Bij mij werkt het soms wel, soms niet, het effect verschilt per keer. Als het wel werkt, merk ik dat mijn huid meer weerstand heeft tegen opvlammingen en minder kwetsbaar aanvoelt.

- **Zacht afdrogen**

Dep de huid liever dan wrijven, om micro-scheurtjes te voorkomen. Een dunne reishanddoek werkt hier ideaal voor. Dit heeft mij enorm geholpen om mijn huid niet kapot te maken.

- **Na het douchen**

- Gevoelige plekken: insmeren met Eczemact (actief bestanddeel = Staphefekt). Dit helpt infecties met S. aureus te voorkomen. Laat het minstens 6 minuten intrekken voordat je iets anders gebruikt.
- Gezicht + hals: smeren met Skin Salvation om de huidbarrière te ondersteunen.
- Föhn je haar droog zodat het niet nat op je hoofd blijft. Zo voorkom je hoofd jeuk.

Op dit moment ben ik zover dat ik helemaal niets meer smeer en dat werkt nog het allerbeste. Lees pagina: No moisturizer & hardened skin

Producten

Favoriet van Jara:

- **Balmonds Skin Salvation**
Lekker vet, 100% natuurlijk en helpt vooral mijn gezicht enorm. Het is een Brits product dat in NL lastig te krijgen is, maar wel via [Big Green Smile](#).

Favorieten van mij:

- Ik ben destijds huilend de DA binnen gelopen. Ik was machteloos, ik wist niet meer wat mij wel en niet kon helpen. De medewerkster adviseerde mij producten van Uriage Xémose.
[Uriage Xémose Gezichtscrème](#)
Dit heb ik een paar weken gesmeerd en ik merkte verschil. Het gaf mijn huid even de zorg die ik nodig had. Maar niet voor lang.. toen zijn we verder gaan zoeken en kwamen we op:
- **La Roche-Posay producten**
Deze is fijn omdat ze het huidmicrobioom ondersteunen zonder te zwaar te zijn. Handig als tijdelijke ondersteuning bij crisismomenten. Meer info: [La Roche-Posay huidtype droge & eczeemgevoelige huid](#)
Heeft mij ook destijds geholpen om de ergste uitbraken te kunnen overleven en mijn dagelijkse dingen te kunnen blijven doen.

Medische ondersteuning

- **Eczemact van Gladskin**
Actief bestanddeel: **Staphefekt**.
Dit werkt gericht tegen *Staphylococcus Aureus*, een bacterie die bij bijna alle eczeempatiënten in overgroei aanwezig is en jeuk en plekken veroorzaakt. Geen wondermiddel, wel een sterke hulp in preventie van infecties.
→ Ik gebruik de gel, niet de crème (die bevat ingrediënten die ik niet prettig vind).
[Gladskin Eczemact gel](#).
Nadeel: het is duur.
- **Betadinezeep**
Doodt bacteriën en is handig na contact met onhygiënische omgevingen. Je kunt er zowel je haar als je huid mee wassen.
[Betadine shampoo/zeep](#).
Let op: niet te vaak gebruiken, want het droogt de huid uit.
- **Zinkpasta**
Werkt verkoelend, stillend en helpt nattende plekken sneller opdrogen.
Standaard zinkzalf (bijv. Daro of Kruidvat) bevat 10% zinkoxide, maar bij TSW kan een hoger percentage effectiever zijn.
Voorbeeld: [Zinkoxide pasta 100g](#).

Aanvullend

- **Dode zeezout**
Voor in bad of om plekken mee te deppen. Helpt uitdrogen en bevat veel magnesium.
[H&B Dode Zeezout](#).
- **Joomo Body Wash**
Ondersteunt het huidmicrobioom. In NL verkrijgbaar via [Huidspecialist.eu](#) (Maartje Fransisco, zelf ervaringsdeskundige TSW).
Product zelf: [Joomo body wash](#).
- **Loratadine**
Een antihistamine dat allergische reacties en jeuk kan kalmeren. Bij de drogist te koop (bijv. Kruidvat, Etos). Voor zwaardere varianten kun je huisarts vragen, maar let op bijwerkingen (slaperigheid, spierverslapping).
- **Paracetamol of Naproxen**
Tegen pijn. Extraatje: paracetamol kan ook een lichte stemmingsverbetering geven. Naproxen liever niet te vaak gebruiken, je lever vindt dat op lange termijn niet leuk.
- **Koelkompressen**
Handig bij pijn, jeuk of zwelling. Bewaar ze in de vriezer, ingepakt in WC-papier zodat ze niet aan elkaar plakken.
Voorbeeld: [Navaris gel packs](#).
- **Beschermende mouwtjes/kleding**
Voor kapotte armen, polsen en handen. Helpt krabben beperken, vooral 's nachts. Strakke stof voelt bovendien prettig doordat externe prikkels minder kans krijgen.
 - Korte mouw: [Compressie sleeves](#)
 - Lange mouw: [Armstukken](#)
- **Zink kleding**
[Eczeemkleding | Allergie zorg](#) heeft mij erg geholpen. Het stof is van katoen en er zit zink in. Het vermindert jeuk en irritaties. Antibacterieel en werkt verkoelend. Mijn huid komt tot rust in deze kleding.
- **Rood Licht Therapie:** Dit is Jara's meest recente experiment. Vanuit de gedachte dat de mitochondriën zichzelf moeten herstellen. Ze heeft veel onderzoek gedaan voor ze er aan begon. Hier de link welke ze in huis heeft:
[Rood Licht Therapie Lamp Nuvibody™ CORE 1500 Watt](#)
- **CBD creme:** omdat ik nachten niet heb kunnen slapen en melatonine (helpt bij het reguleren van slaap) bij mij niet werkte ben ik opzoek gegaan naar een alternatief. Pure CBD creme heb ik destijds voor dat ik ging slapen onder mijn voeten gesmeerd omdat het via die plek het snelste wordt opgenomen. Soms hielp het wel maar soms ook niet.

No moisturizer & hardened skin

Wanneer je huid herstelt van TSW wil je eigenlijk dat je huid opnieuw leert om zelf in balans te komen. Daarom kan de zogeheten *no moisturizer*-aanpak helpend zijn: je laat je huid zoveel mogelijk met rust, zonder voortdurend te smeren.

- Waarom? Door te vaak en te veel te smeren, kan je huid gewend raken aan die externe laag en minder goed zelf leren reguleren. Dit kan leiden tot wat men *hardened skin* noemt: een verdikte, stugge huidlaag die het herstelproces juist vertraagt. Dat wil je liever voorkomen.
- Tegelijk is het ook belangrijk om mild en realistisch te zijn: zijn er dagen dat je huid echt extreem droog en trekkerig voelt (het bekende “krokante kip” gevoel zoals Evianne grappig zegt), dan kan je je huid gerust een beetje ondersteunen. Zelf ben ik fan van producten van **La Roche-Posay**, omdat zij het huidmicrobioom ondersteunen zonder te agressief te zijn. Alleen: blijf alert dat dit een tijdelijke ondersteuning is, en niet je standaard dagelijkse routine wordt.
- Onthoud: iedere huid is anders. Voel goed wat voor jouw huid werkt, en wees niet bang om te experimenteren in kleine stapjes.
- Wat mij ook heeft geholpen is geen deo meer te gebruiken. Hierdoor kunnen alle afvalstoffen het lichaam beter verlaten. En nu vraag je je misschien af, hoe kun je geen deo meer op doen? Omdat ik weet dat dat het beste is voor mijn huid en lymfeklieren. Vaker een washandje gebruiken is een prima optie.
Ik verwijs je door naar de podcast van Gina en Evianne, zij vertellen hier meer over.
<https://open.spotify.com/show/2Mek9egO6GFWatd6iYk9RM?si=7ff475aec66942b6>
- Op een gegeven moment wist ik: mijn huid moet het zelf leren doen.
Geen smeersels meer, maar rust, zon en zee.
Want tijdens een periode in Portugal merkte ik hoeveel invloed dat had, de ontsteking die in Nederland niet wegging, genas daar op natuurlijke wijze doordat ik iedere dag de zee in ging. Dit heeft mijn proces een enorme booste gegeven en ik raadt het iedereen aan.

No-go's

Let op: dit zijn mijn persoonlijke ervaringen. Het hoeft niet voor iedereen hetzelfde te werken, (zoals ik in het begin al schrijf: **One size fits none!** maar misschien helpt het je om keuzes te maken.

- **Paraffine & Vaseline**
Deze ingrediënten leggen letterlijk een afsluitend laagje over de huid. Het hydrateert niet, maar functioneert eerder als een harnas. Bij mij veroorzaakt dit enorme jeuk. Vaseline is bovendien een bijproduct van de olie-industrie, voor mij reden genoeg om het te vermijden.
- **Cetomacrogolcrème**
Voor mij veel te vet, onprettige geur en bevat emulgatoren (stoffen die olie en water laten mengen). Die emulgatoren kunnen zich ook aan je eigen huidoliën binden en zo juist uitdroging veroorzaken.
- **Ureum (Urea)**
Op korte termijn lijkt het te hydrateren, omdat het vocht uit de diepere huidlagen naar boven trekt. Maar bij TSW leidt dit juist tot verergering: de diepere huidlagen raken uitgeput en het herstel vertraagt.
- **Crèmes en lotions met emulgatoren**
Zoals hierboven genoemd: emulgatoren zorgen ervoor dat olie en water mengen, maar kunnen ook je natuurlijke huidvetten binden. Resultaat: meer uitdroging.
- **SLS en parabenen (in shampoo/zeep)**
SLS (Sodium Lauryl Sulfate) is een agressieve reiniger die je huidbarrière aantast. Parabenen kunnen irriteren en verstoren de huidbalans.
- **Thunderbird Skin (merk)**
Ondanks de natuurlijke marketing kreeg ik er een flinke uitbraak van die drie weken duurde. Oppassen dus: natuurlijk is niet altijd huidvriendelijk.
- **Ibuprofen**
Hoewel het een ontstekingsremmer is, kan het bij TSW averechts werken en de ontstekingsreactie juist verheven. Daarbij belast het je maag en lever.
- **Make-up en make-up doekjes**
Vaak vol parfum, alcohol en reinigers die je huidbarrière aantasten. Bij een kwetsbare huid is dat simpelweg te agressief.
- **Shea butter, Tallow en Castor olie**
Toen ik deze producten tegen kwam op de socials was het een behoorlijke hype op hoe goed deze producten waren voor je huid. Ik heb ze besteld via Holistic doula en natural heroes. Voor mij hebben deze producten een tijdje geholpen maar uiteindelijk gaf het me alleen maar meer jeuk. Korte termijn ja, lange termijn nee.
- **Zonnebrandcrème** ik krijg er al kriebel van als ik er naar kijk. Ik hou de tijd en de zon sterkte in de gaten en zoek vooral de schaduw op en bedek mijn huid. Dus ik smeer mij niet in met zonnebrand maar ik let vooral goed op en ik laat mijn huid stap voor stap wennen. De zon versnelt de cel aan maak dus zoek de zon wel geregeld op. Ik heb me er verder niet in verdiept wat zonnebrand crème echt met je huid doet. Mocht je wel iets willen smeren dan raad ik je aan naar de apotheek te gaan, zij hebben testers van bijv. Eucerin en kun je zelf testen of dit voor je werkt.

Overige dingen om alert op te zijn

- **Bacteriële infecties (S. aureus)**

Bijna alle eczeempatiënten hebben een overgroei van deze bacterie, die jeuk en ontstekingen veroorzaakt.

Tip: vraag je huisarts om een gerichte antibioticakuur tegen S. aureus (en niet een algemene). Soms is een langere kuur (3 weken) effectiever dan de standaard 7–10 dagen.

Let goed op symptomen: roodheid, zwelling, nattende plekken. Een infectie kan lijken op een TSW-uitbraak, maar houdt vaak langer aan en verergert.

- **Schimmelinfecties (candida)**

Komt vaak voor bij eczeempatiënten door een verstoorde huidflora. Kan extra jeuk en huidreacties veroorzaken.

Aanpak: makkelijk te behandelen met een antischimmelmiddel van de drogist, bijv. Daktarin.

Extra alertheid: stress en suiker kunnen candidagroei verergeren.

- **Een opvlamming is nooit random**

Luister naar je lichaam en neem op zo'n moment rust. Wat mij enorm rust heeft gegeven is mijn werkgevers inlichten over mijn huid situatie. (zie bijlage berichtgeving werkgevers)

Hierdoor kon ik de verantwoordelijkheid voor mezelf meer pakken en het schuld gevoel een beetje loslaten.

Want het aller aller aller belangrijkste is:

Jezelf toestaan dat je mag instorten. Dat je zolang als nodig mag liggen, mag leunen op anderen, mag slapen, mag huilen. Het is oke. ♥

Er tegen vechten of om stressen zit je herstel in de weg. Geef je er maar aan over als het zich aan dient.

En zolang het zich niet aandient: geniet. Maak foto's van jezelf en voel maar aan dat je het aankan. ♥

Triggers wat je huid kan prikkelen

Tijdens mijn herstelproces ben ik me steeds bewuster geworden van hoe gevoelig de huid is voor prikkels van buitenaf. Alles wat je eet, draagt, voelt of zelfs ruikt kan invloed hebben op de huid. En dat betekent niet dat je alles moet vermijden, maar wel dat het helpt om te weten wat jouw huid triggert, zodat je beter kunt begrijpen wat er gebeurt.

Het gaat niet om angst of controle, maar om bewustwording.

Wanneer je weet waardoor je huid reageert, kun je zachter reageren in plaats van gefrustreerd te raken. Je weet: *ah, dit is misschien een trigger*, je kunt er naar handelen en dat geeft rust.

Hieronder vind je de meest voorkomende triggers, met kleine toelichtingen uit mijn eigen ervaring en wat ik onderweg heb geleerd.

Omgevings en geurtriggers

Wat je ruikt, komt ook op je huid terecht.

Sterke geuren kunnen het zenuwstelsel activeren of direct de huid prikkelen. Denk aan:

- Parfum (in verzorging, wasmiddel, deodorant)
- Geurkaarsen, roomsprays of diffusers
- Sigarettenrook of rook van houtkachels
- Sterk geurende schoonmaakmiddelen (zoals chloor of allesreiniger)
- Nieuwe kleding met chemische geur of textielverf
- Een kleedje op de bank
- Inkt van een printer

Mijn ervaring: toen ik geurstokjes, de autoverfrisser, wc blokjes, diffuser weg deed en schoonmaak met medische handschoenen aan merkte ik dat mijn huid rustiger werd.

Product en contacttriggers

Dit weten jullie al maar toch benoem ik het nog een keer. Alles wat je op je huid smeert of draagt, doet iets. Sommige producten zijn te zwaar, te chemisch of te irriterend voor een kwetsbare huid. Let extra op:

- Parfum, alcohol of parabenen in crèmes
- Emulgatoren (die natuurlijke huidvetten kunnen oplossen)
- SLS (in zeep, shampoo of douchegel)
- Synthetische kleding (polyester, nylon)
- Latex, nikkel, pleisters of rubber
- Geparfumeerde wasmiddelen of wasverzachter

Voedingstriggers

In mijn bundel: Huidvriendelijke voeding en supplementadvies, ga ik dieper in op de voedingstriggers. Maar hierbij een korte samenvatting:

Je darmen en huid staan met elkaar in verbinding.

Voeding die ontstekingsreacties uitlokt, kan ook via die weg je huid activeren.

Te denken valt aan:

- Suiker, alcohol, koffie
- Sterk gekruid eten
- Nachtschadegroenten (tomaat, paprika, aubergine, aardappel)
- Zuivel of gluten (bij sommige mensen)
- Noten (zoals walnoten of cashews)
- Voeding rijk aan histamine (oude kaas, wijn, gerookte producten)

Mijn ervaring: toen ik stopte met koemelk producten, minder suikers en nachtschadegroenten ging vermijden, werd de jeuk minder intens. Dat gaf me het doorzettingsvermogen om nog meer op mijn voeding te letten. De Touch for Health test (een oefening van Reiki) heeft mij bewuster gemaakt over voeding die wel en niet met mij resoneren.

Weer en temperatuur

De huid houdt niet van extreme schommelingen.

Droge lucht, kou of juist zweet kunnen allemaal triggers zijn.

Zoals:

- Verwarming of airco (droge lucht)
- Wind en kou
- Hitte, sauna, jacuzzi of heet douchen
- Hoge luchtvochtigheid

Mijn ervaring: 2x in de week kort lauwwarm douchen en andere dagen wassen met alleen water en een washandje. Daarna mijn huid droogdeppen met een reishanddoek heeft veel verschil gemaakt. Ik merk dat warmte/zweet bij mij een directe trigger is.

Mentale en emotionele triggers

Dit stuk heb ik in het begin van deze bundel benoemd. Hierbij nog even in het kort: Stress, spanning en overprikkeling zetten het zenuwstelsel op scherp. En als je zenuwstelsel gespannen is, raakt je huid dat ook. Je kunt letten op de signalen van:

- Innerlijke onrust of angst
- Oververmoeidheid
- Slecht slapen
- Overprikkeling (geluid, drukte, fel licht)

Mijn ervaring: sinds ik bewust rust in plan en bewuster bij mezelf in check, voel ik sneller wanneer ik in stress ervaar. Hierdoor kan ik betere keuzes maken voor mijn huid en zo voorkom ik een uitbraak.

Overige triggers

Soms zitten triggers in kleine, onverwachte dingen:

- Stof, pollen of huisstofmijt
- Huisdieren (vooral speeksel en huidschilfers)
- Nieuwe meubels of verf (chemische dampen)
- Hard water of chloor in zwembadwater

Tot slot

Het herkennen van triggers is geen zoektocht naar alles wat 'fout' is, het is een manier om je lichaam beter te begrijpen. Elke trigger die je leert kennen, is een stukje bewustwording. En bewustwording is de eerste stap naar herstel. You Got This!



Herstellen van eczeem of TSW kan soms voelen als een lange en eenzame weg. Ik weet hoe frustrerend, pijnlijk en onzeker het kan zijn. Daarom heb ik deze bundel gemaakt: om te laten zien dat je niet alleen bent en dat er wel dingen zijn die verlichting kunnen brengen.

Zie deze handvaten niet als een keihard stappenplan, maar als een gereedschapskist vol ideeën, hulpmiddelen en ervaringen. Pak eruit wat bij jou past, laat liggen wat niet goed voelt, en blijf vooral luisteren naar je eigen huid.

Wees zacht voor jezelf. Vier de kleine overwinningen, hoe klein ze ook lijken. En onthoud: jouw huid is sterker dan je denkt, en jij ook.

Liefs,
Melissa



Affirmaties voor mijn huid

- ♥ Iedere cel in mijn lichaam is in harmonie en ze stralen van gezondheid.
- ♥ Mijn huid is glad, gehydrateerd en heeft een prachtige glow.
- ♥ Ik hou van mijn huid, precies zoals het is.
- ♥ Ik straal waar ik ook kom.
- ♥ Mijn huid is magisch.
- ♥ Mijn huid is rustig en kalm.
- ♥ Mijn huid is krachtig en gezond.
- ♥ Mijn huid straalt en is jeugdig.
- ♥ Mijn huid is prachtig.
- ♥ Ik wordt iedere dag wakker met een mooie huid.
- ♥ Ik behandel mijn huid met liefde.
- ♥ Ik ervaar rust en mijn huid mag deze rust ook ervaren.

Bijlage: Berichtgeving werkgevers

Onderwerp: Belangrijk bericht over mijn gezondheid en werk

Beste allemaal,

Een aantal van jullie weet dit al, maar ik wil het graag nog eens duidelijk delen.

Ik kamp met een huidziekte (TSW) die erg onvoorspelbaar is en die veel invloed heeft op wat ik wel en niet kan. Het is er eigenlijk altijd, maar de hevigheid wisselt. Soms voel ik een opvlamming aankomen, maar vaak ook niet.

Wanneer ik in een heftige opvlamming zit, is het voor mijn herstel essentieel dat ik direct rust neem in mijn eigen huis. Dat is op zo'n moment het enige dat echt helpt. Hoe lang zo'n herstelperiode duurt, verschilt per keer en kan ik helaas niet voorspellen.

Omdat zweet, warmte en inspanning mijn klachten verergeren, is mijn werk amper haalbaar, het werkt zelfs averechts voor mijn huid. Daarom wil ik afspreken dat ik, zodra ik merk dat een uitbraak zich aandient of bezig is, op dat moment direct in de rust kan gaan, zonder verdere verplichtingen.

Het is een complexe aandoening. Voor wie meer wil weten, stuur ik graag een linkje met uitgebreide informatie over wat dit precies inhoudt.

Op dit moment zit ik middenin een zware opvlamming. Het lijkt me daarom goed om alvast een back-up plan te maken voor het geval ik na de vakantie nog niet volledig aan de slag kan. Ik wil hier graag samen met ... naar kijken, zodat we een passende en haalbare invulling hebben.

Dank jullie wel voor jullie begrip en meedenken.

Je naam

Hierbij de linkjes:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZJfsOK7cKFY>

<https://www.itsan.org/>