



Hormonaal gedoe

Kun je je skincareroutine 'cycle syncen'?

Onze ongesteldheid de schuld geven van die vulkaan op ons voorhoofd, zover waren we al wel. Maar soms barst ook op andere tijden van de maand volledig onverwacht een Vesuvius of twee uit, of ben je ineens overgevoelig voor je favo cleanser die je al maanden elke dag gebruikt. Snap jij het nog? We gingen op onderzoek uit: welk effect heeft die hormonale cyclus nu echt op je huid en kun je ook je skincareroutine cycle syncen?

Nu steeds meer vrouwen hormonale anticonceptie aan de wilgen hangen, zijn we met z'n allen ook een stuk geïnteresseerder in hoe hij nu eigenlijk werkt, onze natuurlijke cyclus. Newsflash: in tegenstelling tot mannen, die een hormonale cyclus van 24 uur hebben, hebben vrouwen een hormonale cyclus van zo'n 28 dagen. Het is dus nogal gek dat maar weinig mensen stilstaan bij wat dat eigenlijk betekent: namelijk dat mannen zich – hormonaal gezien – elke dag hetzelfde voelen, terwijl vrouwen zich – hormonaal gezien – 28 dagen lang elke dag anders voelen. En dat geldt net zo goed voor de huid. Helaas is onze wereld (en, niet geheel onbelangrijk, veel medisch onderzoek) niet ingericht op de vrouwelijke klok van 28 dagen, maar *very much* op de mannelijke 24-uurs-klok. Het gevolg? Er wordt van vrouwen verwacht dat ze net als mannen met dezelfde productiviteit die to-dolijst wegwerken, met dezelfde energie naar de sportschool huppelen en altijd evenveel zin hebben in een feestje, een gezonde maaltijd of een stomende sekspartij. En dus ook: dat hun huid elke dag behoefte heeft aan dezelfde skincare-producten. Niks is minder waar, ondervond ook Marion Naudts (31) toen ze met de pil stopte:

"Plots had ik veel acne, vooral rond mijn menstruatie. En ik merkte dat mijn huid het best was rond mijn eisprong." Enter: *cycle syncing*, de gewoonte om je menstruatiecyclus te tracken en er vervolgens je levensstijl op aan te passen. De term is bedacht door integratief voedingsdeskundige Alisa Vitti, die vooral bekend is van de bestsellers *WomanCode* en *In The FLO*, waarmee ze wereldwijd de door haar bedachte Cycle Syncing Method® aan de man (pardon, vrouw) bracht. Inmiddels is #cyclesyncing een heuse viral wellness movement op social media, met aanhangers op het gebied van voeding, sport, carrière, enzovoorts. En niet zonder resultaat, want hoewel de wetenschap op dit gebied nog een hoop te doen staat, blijkt de methode een enorm positief effect te hebben op zowel de mentale als fysieke gezondheid van de vrouwen die 'm toepassen.

»

Wie hormonale anticonceptie gebruikt, zoals de (prik)pil, anticonceptiepleister of het hormoonspiraaltje, heeft geen natuurlijke cyclus en beleeft de vier fases niet volledig of niet op dezelfde manier. Zo beïnvloedt de pil de hormoonspiegel op zo'n manier dat er in het geheel geen ovulatie plaatsvindt. Cycle syncing heeft voor vrouwen die hormonale anticonceptie gebruiken dan ook minder of geen effect.

SPOEDCURSUS MENSTRUATIECYCLUS

Voor wie de biologieles uit de derde klas eigenlijk niet meer zo goed kan navertellen: een spoedcursus menstruatiecyclus.

1. Menstratiefase (4 tot 6 dagen)

That time of the month. Je lichaam weet dat je niet zwanger bent, oestrogeen- en progesteron-gehalten bevinden zich op een *all-time low* en het endometrium, de laag slijmvlies die zich aan de binnenkant van je baarmoeder heeft opgebouwd, verlaat je lichaam.

2. Folliculaire fase (3-7 dagen)

Oestrogeen bouwt zich weer op, waardoor in je eierstokken nieuwe eicellen vormen.

3. Ovulatiefase (3-4 dagen)

Testosteron en oestrogeen bereiken een hoogtepunt, want dit is de fase waarin je eierstokken een eikel loslaten om bevrucht te worden. In deze fase voelen we ons energiek en aantrekkelijk.

4. Luteale fase (10-14 dagen)

In deze fase speelt progesteron de glansrol. Dit hormoon helpt ons lichaam voor te bereiden op zwangerschap. Blijft de zwangerschap uit, dan daalt het progesteron-gehalte weer, net als het oestrogeengehalte.

Hormonen en je huid

Dus, nu willen wij weten: hoeveel invloed heeft het maandelijks komen en gaan van hormonen nu eigenlijk écht op de huid? “Het effect van de hormoonhuishouding op de huid wordt onderschat,” zegt dokter Francis Wu, dermatoloog en hoofdoprichter van huidverzorgingslijn Iconic Elements. “Hormonen spelen een cruciale rol bij het reguleren van verschillende aspecten van de gezondheid van de huid, waaronder talgproductie, hydratatie en celvernieuwing.” Oestrogeen kunnen we het wonderkind noemen. “Dit complexe hormoon heeft een positieve invloed op de huidbarrière, de productie van collageen en elastine en het behoud van hydratatie,” aldus Wu. Met dank aan oestrogeen wordt onze huid in de folliculaire fase sterker, om er in de ovulatiefase helemaal tiptop in orde uit te zien. Daarna, tijdens de luteale fase, zorgt progesteron voor een verwijding van de bloedvaten (hallo, rood en gevoelig velletje) en – *spijst oren* – een verhoogde talgproductie. Ook testosteron stimuleert de aanmaak van talg. Dit zijn de hoogtijdagen van acne en onzuiverheden. Tijdens de menstruatie, gekenmerkt door lage hormoonspiegels, is de huid op haar gevoeligst en ziet ze er dof en grijs uit dan normaal.

“Het effect van hormonen op de huid wordt onderschat”

Hormonaal gezien is geen dag dus hetzelfde voor je huid. Niet gek dan ook, dat je huid elke keer anders lijkt te reageren op je huidverzorgingsproducten, terwijl je al geduldig wekenlang dezelfde producten uitprobeert. Misschien is dat precies níét de bedoeling?

Skincare-cycle syncing

Het feit dat een huidverzorgingsproduct je in de ene fase een stralend voorkomen kan opleveren, maar in de volgende fase juist kan irriteren, is in beautyland inmiddels ook doorgedrongen. Zo startte L’Oréal in 2021 een samenwerking met menstruatietracker Clue, om met de data van gebruikers gepersonaliseerde huidverzorgingsroutines te ontwikkelen, afgestemd op de menstruatiecyclus. “Als er meer wetenschappelijke data bekend zijn over de relatie tussen de menstruatie en de huid, gaan we steeds meer de kant op van gepersonaliseerde skincare,” voorspelt ook dr. Wu, “en cycle syncing is daar onderdeel van.”

We hoeven niet te wachten tot de grote merken met fancy nieuwe vierfasen-producten op de markt komen. Zelf kunnen we ook per fase bewuste keuzes in huidverzorging maken. Naudts, die op basis van haar ervaring en kennis met haar natuurcosmetica merk Nourist vier serums voor elke fase van de cyclus ontwikkelde, deed precies dat: “Ik gebruikte altijd al natuurcosmetica-producten, maar wel



TEKST MEREL KOSTERS BEELD GETTY IMAGES

altijd dezelfde. Langzaam bracht ik daar verandering in. Als ik bijvoorbeeld merkte dat mijn huid rond mijn menstruatie erg droog was, dan zette ik meer in op hydratatie. En als ik in het tweede deel van mijn cyclus wat meer acne kreeg, ging ik op milde wijze exfoliëren. Het was niet alsof alles daarmee direct opgelost was, maar het hielp wel.”

Holistische huidverzorging

Uiteindelijk kreeg Marion haar huid weer in balans. “Ik denk dat het een combinatie was van tijd en de juiste skincare. Nu heb ik het gevoel dat mijn huid onder controle is.” Toch blijft het belangrijk om huidverzorging op een holistische manier te benaderen. “Voeding, stress, levensstijl en de hormoonhuishouding zijn nauw met elkaar verweven,” zegt dr. Wu. “Gestrest zijn kan bijvoorbeeld leiden tot veranderingen in je eetgewoonten, wat weer invloed heeft op je hormoonhuishouding en dus ook op je huid.” Dus, als je toch aan het tracken slaat... kijk dan ook meteen naar cyclische patronen in, *let’s say*, voedingsbehoefte, stress of beweging. “Skincare is maar één puzzelstukje, en zeker niet het enige,” zegt ook Marion. En als er nog een andere, algemene les is die we uit de toenemende kennis over de vrouwelijke hormooncyclus kunnen trekken, laat het dan deze zijn: als jij vandaag niet *steady* dezelfde output hebt geproduceerd als gisteren – op welk gebied dan ook – dan ben je volkomen normaal. Morgen weer een dag? Nope, volgende maand weer een maand! ☺

DIY-SKINCAREROUTINE IN VIER FASEN

Een korte gids van do’s en don’ts op basis van je cyclus.

Menstruatie

De huidbarrière is op z’n zwakst, er wordt weinig olie aangemaakt en hydratatie is ver te zoeken. De huid voelt droog, psoriasis of eczeem verergert en je kunt last krijgen van acne. **DO:** producten met hydraterende, ontstekingsremmende en beschermende eigenschappen. **DON’T:** exfoliërende producten en behandelingen, zoals scrubs en peelings.

Folliculaire fase

De talgklieren blijven nog even rustig, maar de huidbarrière verbetert en de productie van collageen en hyaluronzuur neemt toe. *Welcome back, clear skin!* **DO:** exfoliërende behandelingen en producten met ingrediënten als glycolzuur en salicylzuur. **DON’T:** geen!

OVULATIE

Moeder Natuur zorgt ervoor dat onze huid rond de ovulatie op haar best is. Je kunt het in deze fase eigenlijk niet fout doen qua huidverzorging. **DO:** producten met actieve huidverzorgingsingrediënten, zoals retinol of vitamine C, tegen littekens, huidveroudering, pigmentvlekken en onzuiverheden. **DON’T:** geen!

LUTEALE FASE

De talgklieren gaan weer aan het werk en zorgen voor een vette (hoofd)huid. Talgcontrole is in deze fase het belangrijkste. **DO:** kalmerende producten, probiotica en zachte cleansers. **DON’T:** producten met veel actieve huidverzorgingsingrediënten.