

Eczeem (ook voor ooglideczeem) – Verschillende kanten van eczeem belicht

Samenstelling en categorisatie © Marja de Jong dd 20250725



Inhoudsopgave:

1. **Symptomen van (ooglid)eczeem**
 - Jeuk/ branderig/ pijn
 - Rood/ schilferig/ verdikt
 - NIET KRABBEN
 - Bril: oogbescherming
2. **Oorzaken van (ooglid)eczeem**
 - Contactallergie
 - Irritatie/ wrijven/ krabben
 - Atopisch eczeem
 - Weersomstandigheden
 - Parfumstoffen vermijden
 - Vermijden van allergenen
3. **Behandeling van (ooglid)eczeem**
 - Vermijden van irriterende stoffen
 - Milde reiniging
 - Corticosteroïde crèmes
 - Huidverzorging: geschikte crème voor de dunne huid
 - Multidisciplinaire aanpak
4. **Acupunctuur bij (ooglid)eczeem**
 - Energiebalans
 - Behandeling en afvoeren van overtollige energie
 - Immuunsysteem versterken
 - Hooikoorts en de rol van de longen en nieren
 - Andere factoren in de behandeling
5. **Algemene tips bij (ooglid)eczeem**
 - Vermijden van irriterende stoffen
 - Houd de huid schoon: regelmatige handhygiëne
 - Bachbloesems: Five Flower Cream (Rock Rose, Impatiens, Clematis, Star of Bethlehem, Cherry Plum)
6. **Voeding en eczeem**
 - Hydratatie: drink genoeg!
 - Let op histamine, salicylaten en benzoaten
 - Wat te eten
 - Wat te vermijden
7. **Stressmanagement en (ooglid)eczeem**
 - Zelfzorg en reflectie
 - Stressfactoren identificeren
 - Ontspanningstechnieken: ademhaling, mindfulness, yoga
 - Voldoende slaap
 - Gezonde voeding voor stressbeheer
 - Huidverzorging: mild, hydraterend
 - Lichaamsbeweging
 - Prof. hulp bij chronische stress
8. **Staphylococcus aureus en eczeem**
 - Wat is Staphylococcus aureus?
 - Gladskin ECZEMACT Cream
9. **Natuurlijke en alternatieve remedies**
 - Kokosolie
 - Infrarood lichttherapie
 - Azijnwater-bad
 - Kamille(bad)
 - Biochemische celzouten
 - Calendula (Goudsbloem)
10. **Edelstenen en eczeem**
 - Groene aventurijn
11. **Emotie en psychodermatologie**
 - Geestelijke en emotionele oorzaken
 - Psychodermatologie
 - Positieve affirmaties
12. **Natuurlijke remedies van 'Radicale genezer'**
 - Aloë Vera
 - Olijfolie
 - Dode Zee-zouten
 - Hennepzaadolie
 - Havermout
 - Tea Tree Olie
 - Kurkuma
 - Kamille en Calendula

1. Symptomen van (ooglid)eczeem

(Ooglid)eczeem is een huidaandoening met de volgende verschijnselen...

- **Jeuk/ branderig/ pijn** door irritatie van de huid (rond de ogen).
- **Rood/ schilferig/ verdikt** zijn ook huidverschijnselen van eczeem.
- **NIET KRABBEN** omdat eczeem door krabben (en wrijven) verergert.
- **Bril**: bescherm je ogen tegen zonlicht, wind en andere omgevingsfactoren die de huid kunnen irriteren.

Eczeem (ook voor ooglideczeem) – Verschillende kanten van eczeem belicht

Samenstelling en categorisatie © Marja de Jong dd 20250725



2. Oorzaken van (meer) eczeem

- **Contactallergie:** Eczeem rond de ogen kan ontstaan door contact met irriterende stoffen of allergenen, zoals cosmetica, oogdruppels, of stoffen die via de handen worden overgebracht door in de ogen te wrijven.
- **Irritatie:** Gebruik van agressieve reinigingsproducten of herhaaldelijk wrijven (in de ogen) of krabben kan leiden tot (meer) eczeem.
- **Atopisch eczeem:** Eczeem kan een uiting zijn van atopisch eczeem, een chronische huidaandoening.
- **Weersomstandigheden:** Droge lucht in de winter kan de huid rond de ogen uitdrogen en eczeem verergeren.
- **Parfumstoffen vermijden:** Parfumstoffen in zelfzorgproducten of cosmetica kunnen de huid irriteren en eczeem verergeren. Vermijd producten met geurstoffen, vooral rond de ogen. Zie free download boekje [**STINK ER NIET IN, GO NATURAL !**](#)
- **Vermijd allergenen:** Als je allergisch bent voor bepaalde stoffen (bijv. voedingsmiddelen, parfum, stoffen in schoonmaakmiddelen), is het belangrijk om contact met deze allergenen te vermijden om verergering van eczeem te voorkomen.

3. Behandeling van (ooglid)eczeem

- **Vermijd irriterende stoffen:** Identificeer en vermijd stoffen die eczeem verergeren.
- **Milde reiniging:** Gebruik kamillethee (zie bij 9) en dep de huid zachtjes droog.
- **Huidverzorging:** Gebruik kokosolie van Royal Green (bijna de enige zuivere, zonder zooi)
- **Five Flower Cream** zie bij 5

4. Acupunctuur bij (ooglid)eczeem

- **Energiebalans:** Acupunctuur richt zich op het herstellen van de energiebalans in het lichaam. Verstoring van energiebanen kan eczeem veroorzaken.
- **Behandeling:** Acupunctuur helpt de overtollige energie af te voeren, wat kan bijdragen aan het verminderen van eczeemklachten.
- **Immuunsysteem:** Acupunctuur kan het immuunsysteem versterken en ontstekingen verminderen, wat gunstig is voor huidherstel.
- **Hooikoorts** kan eczeem verergeren doordat het immuunsysteem overactief is. Dit wordt vaak veroorzaakt door een verminderde werking van de longen en nieren. Acupunctuur kan deze organen versterken, waardoor het probleem bij de bron wordt aangepakt en de eczeemklachten verminderen.
- **Andere factoren:** Eczeem is een complexe aandoening, waarbij ook huidverzorging, leefstijl en triggers een rol spelen.

5. Algemene tips bij (ooglid)eczeem

- **Vermijden van irriterende stoffen:** Kies voor milde huidverzorgingsproducten en vermijd wrijven in de ogen.
- **Houd de huid schoon:** Was je handen regelmatig en vermijd het krabben aan de oogleden, omdat dit de huid kan beschadigen en ontstekingen kan verergeren.
- **Bachbloesemremedies** verminderen stress en emotionele disbalans die eczeem verergeren. Ze bevorderen innerlijke rust, wat de huid ten goede komt.
 - **Five Flower Cream** is een populaire Bachbloesemcrème die direct op de huid wordt aangebracht. Deze 100% natuurlijke, hormoonvrije crème kalmeert huid en emoties, geschikt voor alle leeftijden: Rock Rose (bij paniek en intense angst), Impatiens (bij irritatie/ frustratie bij ongeduld), Clematis (voor focuserstel en tegen desinteresse), Star of Bethlehem (bij emotionele trauma's of schok) en Cherry Plum (bij angst voor controleverlies).

Eczeem (ook voor ooglideczeem) – Verschillende kanten van eczeem belicht

Samenstelling en categorisatie © Marja de Jong dd 20250725



6. Voeding en eczeem

- **Hydratatie:** Zorg voor voldoende waterinname om de huid goed gehydrateerd te houden.
- **Let op histamine, salicylaten en benzoaten:** Sommige mensen met eczeem zijn gevoeliger voor deze stoffen. Histamine kan ontstekingen verergeren, en salicylaten en benzoaten (die in veel verwerkte voedingsmiddelen en dranken zitten) kunnen reacties veroorzaken bij mensen met een overgevoeligheid.
- **Wat te eten:**
 - Veel groenten en fruit, zoals bessen, citrusfruit, wortels en groene groenten.
 - Gezonde vetten (noten, zaden en avocado, zalm, makreel) helpen de huid soepel en gehydrateerd te houden, wat belangrijk is voor het verminderen van eczeemklachten.
 - Volle granen, volkorenproducten in plaats van bewerkte graanproducten.
 - Plantaardige eiwitten (tofu, peulvruchten) en magere dierlijke eiwitten.
 - Kruiden zoals kurkuma, gember en knoflook met ontstekingsremmende eigenschappen.
 - Gefermenteerde voeding zoals kefir, zuurkool en kombucha (of probiotica) voor een gezonde darmflora: die is nodig voor het verminderen van ontstekingen.
- **Wat te vermijden:**
 - Bewerkt voedsel en gehydrogeneerde vetten in veel bewerkte voedingsmiddelen.
 - Suiker en geraffineerde koolhydraten die ontstekingen kunnen verergeren.
 - Potentiële allergenen zoals eieren, zuivel of noten, indien je daar gevoelig voor bent.
 - Nachtschadegroenten zoals tomaten, paprika, aubergine, pepers en aardappelen kunnen eczeem verergeren.

7. Stressmanagement en eczeem

Stress is een belangrijke verergerende factor bij eczeem, aangezien het de ontstekingsprocessen in het lichaam versterkt en de huidgenezing bemoeilijkt. Het is cruciaal om stress te verminderen, wat kan helpen om eczeemklachten te verlichten. Stressmanagement kan op verschillende manieren worden aangepakt:

- **Zelfzorg en reflectie:** Probeer door te mediteren of in een dagboek te schrijven er achter te komen waarom je stress of emoties ervaart. Dit kan je helpen om de onderliggende oorzaken van je gedrag te begrijpen, zoals de neiging om te vluchten in ongezonde gewoonten (bijvoorbeeld slechte voeding, te veel kopen of surfen op sociale media). Als je merkt dat je hiermee worstelt, kan het nuttig zijn om hulp te zoeken bij een therapeut, zodat je weer goed voor jezelf gaat zorgen en beter met stress om kunt gaan.
- **Stressfactoren identificeren:** Identificeer stressfactoren in je leven en probeer ze te vermijden of beter te beheersen. Dit kan door bijvoorbeeld meer rustmomenten in te bouwen of door je werklust te verlichten.
- **Ontspanningstechnieken:** Oefen technieken zoals ademhalingsoefeningen, mindfulness of yoga om je geest en lichaam te kalmeren. Deze methoden helpen je stressniveau te verlagen en de negatieve invloed ervan op je huid te verminderen.
- **Voldoende slaap:** Slaap is essentieel voor stressvermindering. Een goede nachtrust bevordert genezing en vermindert ontstekingen. Zorg voor een regelmatig slaapschema en voldoende rust.
- **Gezonde voeding:** Een uitgebalanceerd dieet speelt een belangrijke rol bij stressbeheer. Eet voeding rijk aan antioxidanten, vitaminen en mineralen, wat niet alleen je gezondheid bevordert, maar ook helpt de huid in goede conditie te blijven.
- **Huidverzorging:** Gebruik milde, hydraterende producten die speciaal geschikt zijn voor de gevoelige huid rond de ogen. Dit helpt je huidbarrière te versterken en vermindert de irritatie die eczeem kan verergeren.
- **Lichaamsbeweging:** Regelmatige lichaamsbeweging bevordert niet alleen je algehele gezondheid, maar helpt ook om stress te verminderen. Het verbetert de bloedsomloop, wat de huid ten goede komt.
- **Professionele hulp:** Als stress een chronisch probleem is, kan het nuttig zijn om de hulp van een arts, therapeut of coach in te schakelen om stress effectief te beheersen.

Eczeem (ook voor ooglideczeem) – Verschillende kanten van eczeem belicht

Samenstelling en categorisatie © Marja de Jong dd 20250725



8. Staphylococcus aureus en eczeem

- **Wat is Staphylococcus aureus?**: *S. aureus* is een bacterie die van nature op de huid en in de neus van veel mensen voorkomt. Het is een van de meest voorkomende bacteriën die huidaandoeningen zoals eczeem kunnen verergeren. Bij mensen met eczeem is de huid vaak beschadigd, waardoor de bacterie makkelijker kan binnendringen, wat kan leiden tot ontstekingen en infecties. Het kan de symptomen zoals jeuk, roodheid, en irritatie verergeren.
- **Wat helpt?**:
 - **Gladskin ECZEMACT Cream** met Bacteriofagen (Staphefekt™) die eiwitten bevatten waarmee specifiek het DNA van de *Staphylococcus aureus* bacterie wordt afgebroken. Dit draagt bij aan het verminderen van ontstekingen en infecties, zonder de gezonde huidflora te beschadigen.
 - **Kokosolie** kan ook helpen vanwege de antibacteriële eigenschappen. En af en toe een **azijnwater-bad**.

9. Natuurlijke en alternatieve remedies

- **Kokosolie**: Kokosolie werkt als een natuurlijk antibioticum en kan helpen bij huidklachten zoals eczeem.
- **Infrarood lichttherapie**: Infraroodlicht komt diep in de huidweefsels, voelt prettig aan, remt ontstekingen, stimuleert celvernieuwing en verbetert doorbloeding, wat essentieel voor genezing van eczeem.
- **Azijnwater-bad**, 1x/w. Azijn verzacht jeuk, kalmeert irritatie, is antibacterieel, herstelt de pH (ondersteunt de huidbarrière), wat eczeemklachten kan verhelpen. Zo'n 10-15 minuten weken en dan **voorzichtig droogdeppen**. Voed je huid met kokosolie van Royal Green (ongeveer de enige zuivere, zonder zoi) of verse Aloë Vera gel, zuivere biologische olijfolie, etc. Tip: test een stukje huid op reactie in water met minder azijn.
 - Op 80 L warm water neem je 1 kopje (240 ml) appelazijn voor een mild effect.
 - Op 80 L warm water neem je 2 kopjes (480 ml) appelazijn voor een iets sterker effect.
- **Kamille** heeft ontstekingsremmende, kalmerende en hydraterende eigenschappen, wat het perfect maakt voor een gevoelige huid of voor mensen die last hebben van irritaties zoals eczeem. Het kan helpen om roodheid te verminderen en de huid te kalmeren. Je kunt kamille theezakjes gebruiken als **kompressen**, of kamille-olie (of extract) als een kalmerende toevoeging aan je huidverzorging.
 - **Kamillebad** eens per week: kalmeert en hydrateert je huid, remt ontstekingen, vermindert roodheid en jeuk terwijl het de huid ook verfrist en verzacht! Kamille heeft **ontstekingsremmende en kalmerende** eigenschappen, wat het bijzonder geschikt maakt voor mensen met een gevoelige huid, eczeem of irritaties. Een kamille-bad kan helpen om roodheid, jeuk en ontstekingen te verminderen, terwijl het de huid ook verfrist en verzacht. Bovendien laat je zo stress los.
 - Laat 8-10 zakjes kamillethee (of 10-14 gr gedroogde kamillebloemen + zeven) 10-15 minuten trekken in 1 liter kokend water eventueel met honing en/ of haveremout voor extra kalmerend en voedend effect. Giet het dan in ca. 80 L warm badwater.
 - Zo'n 10-15 minuten weken (adem de damp gerust in voor een extra kalmerend effect op lichaam en geest). Dan **voorzichtig droogdeppen**. Voed je huid met kokosolie van Royal Green (ongeveer de enige zuivere, zonder zoi) of verse Aloë Vera gel, zuivere biologische olijfolie, etc.
- **Biochemische celzouten** volgens Schüssler: Deze celzouten kunnen ondersteuning bieden bij huidklachten, ontstekingen en het verbeteren van de algehele gezondheid van de huid.
 - Kalium Chloride (nr. 4): Geschikt voor ontstekingen en het beginstadium van huidproblemen zoals eczeem.
 - Kalium Sulfuricum (nr. 6): Ideaal voor chronische ontstekingen en langdurige huidproblemen zoals eczeem en schilferige uitslag. Het helpt ook bij het afvoeren van afvalstoffen.
 - Silicea (nr. 11): Versterkt de huid, haar en nagels en is nuttig bij huidproblemen zoals eczeem.
- **Calendula (Goudsbloem)**: Calendula heeft ontstekingsremmende en antibacteriële eigenschappen en kan helpen bij het kalmeren en helen van de huid, waardoor het ideaal is voor mensen met eczeem.

Eczeem (ook voor ooglideczeem) – Verschillende kanten van eczeem belicht

Samenstelling en categorisatie © Marja de Jong dd 20250725



10. Edelstenen en eczeem

Edelstenen worden vaak gebruikt vanwege hun vermeende energetische werking, die kan bijdragen aan het genezingsproces van eczeem. De werking van edelstenen is gebaseerd op hun vermogen om energie te beïnvloeden en te balanceren, wat mogelijk de huidconditie ten goede kan komen. Een voorbeeld is de **groene aventurijn**, die werkt op het hartchakra en genezing bevordert.

- **Groene Aventurijn:** Deze steen staat bekend om zijn helende eigenschappen. Het wordt vaak gebruikt om het hartchakra in balans te brengen, wat niet alleen helpt bij emotionele heling, maar ook fysieke aandoeningen, zoals eczeem, kan ondersteunen. Het dragen van deze steen of het in de buurt hebben kan bijdragen aan een verbeterd gevoel van welzijn en kan het genezingsproces van de huid bevorderen.

11. Emotie en psychodermatologie

- **Geestelijke en emotionele oorzaken:** Eczeem kan ontstaan wanneer je anderen 'onder je huid laat kruipen' of wanneer je probeert je eigen waarheid te vermijden. Onderdrukte gevoelens of onverwerkte emoties, zoals boosheid, verdriet of angst, kunnen zich fysiek manifesteren als huidklachten.
- **Psychodermatologie:** De connectie tussen geest en huid wordt steeds duidelijker. Emoties zoals stress kunnen de huid sterk beïnvloeden, wat leidt tot verergering van eczeem. Wanneer we ons goed voelen, is de huid vaak in betere conditie, en omgekeerd.
- **Positieve affirmaties:** Het gebruik van positieve affirmaties kan helpen om negatieve gedachten om te zetten in een positieve mindset. Bijvoorbeeld:
 - **Negatieve gedachte:** *Adembenemende strijd. Geestelijke uitbarstingen.*
 - **Positieve affirmatie:** *Harmonie, vrede, liefde en vreugde omringen mij en zijn in mij. Ik ben veilig en beschermd.*
 - Plak een briefje met deze affirmatie op daar waar je het vaak ziet. Zo komt de boodschap onbewust binnen. Zeg het elke dag hardop voor de spiegel met je hand zachtjes en voel de resonantie.

Door deze affirmatie regelmatig te herhalen, kun je de negatieve energie die eczeem veroorzaakt vervangen door een positieve, helende energie, wat het herstel van je huid en je algehele welzijn kan bevorderen.

12. Natuurlijke remedies van 'Radicale genezer'

- **Aloë Vera:** Aloë vera heeft hydraterende en ontstekingsremmende eigenschappen. Het kan nuttig zijn bij eczeem.
- **Olijfolie:** Olijfolie bevat omega-3 vetzuren en kan ontstekingen verminderen. Het versnelt het genezingsproces van de huid.
- **Dode Zee-zouten:** Een warm bad met Dode Zee-zout kan de jeuk verlichten en ontstekingen verminderen.
- **Hennepzaadolie:** Hennepzaadolie heeft ontstekingsremmende eigenschappen en kan helpen de huid te herstellen.
- **Havermout:** Havermout heeft kalmerende eigenschappen en kan helpen bij het verminderen van jeuk en irritatie.
- **Tea Tree Olie:** Tea tree olie heeft antibacteriële en ontstekingsremmende eigenschappen en kan helpen bij het kalmeren van de huid.
- **Kurkuma:** Kurkuma heeft krachtige ontstekingsremmende eigenschappen en kan helpen bij het verminderen van huidontstekingen.
- **Kamille en Calendula:** Kamille en calendula (goudsbloem) zijn bekend om hun ontstekingsremmende en helende eigenschappen en kunnen helpen bij het kalmeren en genezen van de huid.

NB: Multidisciplinaire aanpak:

Soms is samenwerking tussen dermatologen en andere specialisten nodig voor een goede diagnose en behandeling.

Neem gerust contact op met

HARTvoorHEEL-ZIJN.



Fijn op weg naar jouw heel-Zijn

HART voor HEEL-ZIJN

Onze experts helpen jou jezelf te helpen: arts, homeopathie, levenscoaching, traumabevrijding, natuurgeneeskunde, stoppen met roken, muziek- of ademtherapie, bloesemtherapie, energiewerk, voedingsadviezen, advies op maat bij uitdagingen, kruidengeneeskunde, en nog veel meer.

Praktisch & Duurzaam is ons motto. Zit je budget even niet mee? We vinden samen een passende oplossing. Meer info op onze site.

Worldwide online



of in Gelderland.