

Tips: Basiszalf



Voor contact:

Supportgroep & Stichting Lichen Sclerosus

info@lichensclerosus.nl

Website:

www.lichensclerosus.nl

LS Forum:

<http://www.lichensclerosus.nl/forum/>

Facebook (geheime pagina) voor lotgenotencontact, aanmelden via een mail naar:

stichting.lichen.sclerosus@gmail.com

Facebook (openbare pagina):

<https://www.facebook.com/stichting.lichen.sclerosus/>

Donateur worden?

Stichting Lichen Sclerosus zet zich in voor Patiënten met LS en bevordert lotgenotencontact, ontwerpt en verspreidt voorlichtingsmateriaal, probeert LS uit de taboesfeer te halen en stimuleert onderzoek.

Voor dit alles hebben wij geld nodig.

Wilt u ons steunen, dan kunt u vanaf € 25.- per jaar donateur worden.

Rekeningnummer:

NL40 INGB 0003 0268 64

T.n.v. Stichting Lichen Sclerosus

Mensen met Lichen Sclerosus gebruiken naast de hormoonzalf die door hun arts is voorgeschreven, basiszalf (al dan niet voorgeschreven door hun arts) om de huid ingevet te houden en te voorkomen dat hun huid uitdroogt.

Door uitdroging van de huid krijgen mensen met LS vaak meer jeuk in het gebied waar de LS actief is.

Droge huid krijgt sneller kloofjes of raakt geïrriteerd (doordat er nogal eens onbewust, in de slaap gekrabd wordt vanwege de jeuk).

Het is belangrijk om elke dag (levenslang) meerdere keren (ook al zijn er geen klachten) met basiszalf te blijven smeren!! Ook op de dagen dat er wel met hormoonzalf wordt gesmeerd!

Over het algemeen wordt een beter effect ervaren van zalven dan van crèmes.

Crèmes bevatten water, dit heeft een uitdrogend effect op de huid (hoe tegenstrijdig dit ook klinkt) ook bevatten crèmes conserveringsmiddelen die irritatie/allergische reactie kunnen veroorzaken (prikken/branden).

Zalven houden de huid vet en geven doorgaans minder/geen klachten.

De volgende zalven of crèmes zijn genoemd door de forumleden die meegedaan hebben aan een inventarisatie van vette 'basiszalven' op het forum van de Stichting Lichen Sclerosus.

Bovenin de lijst staan de zalven/ crèmes die het vaakst gebruikt worden.

Voor de werkzaamheid alsmede de verdraagzaamheid door de huid, is een ZALF te verkiezen boven een CRÈME.

Dit geldt ook bij de hormoonpreparaten: van eenzelfde product is een ZALF te verkiezen boven een CRÈME.

Bij het gebruik van hormoonzalf is een halve vingertip voldoende!

Basiszalf mag royaal gebruikt worden naar behoefte.

Basiszalven, crèmes, oliën die dagelijks (meerdere malen per dag) gebruikt worden om de huid zo goed mogelijk in conditie te houden:

***Vaseline Cetomacrogol**, cetomacrogol zalf (van Fagron), bevat: cetomacrogolwas, paraffine, vaseline, isopropylmyristaat.

***Cardiflorzalf** (van VSM), een homeopathische zalf, bevat: cardiospermum halicacabum (afkomstig van de plant blaasjeswingerd), wolvet, water, cetostearylalcohol, vloeib. paraffine, polyglyceryldipolyhydroxystearaat en witte vaseline.

***Vaseline-paraffinezalf 50/50 %**

***Lanette crème**, bevat vaseline en paraffine, 25/25 % in lanettecrème.

***Oculentum simplex**, bevat: cetostearylalcohol, dik vloeibare paraffine, vaseline, wolvet. Dit is een kleine tube van 5 gram. Deze zalf (maar dan niet gesteriliseerd) is eveneens verkrijgbaar in een tube van 100 gram en heet dan: ***Fagron Simplex basiszalf.**

***Uierzalf**, bevat: vaseline, vloeib. paraffine, lanoline-olie, triclosan (antibacteriële stof), etherische citroenolie.

***Emu-olie** (van Kiss from Nature), bevat: 99,8% zuivere emoe-olie, 0,02% natuurlijke vitamine E.

***Calendulazalf of crème** (waarschuwing: bij gebruik van zalven met calendula komt nogal eens op de langere duur een contactallergie voor).

***Calendula geleizalf** (van Weleda)- (zie hierboven opmerking over calendula).

***Bioclin Multigyn Actigel**, bevat: natuurlijke producten, gebaseerd op het 2Q5-complex in combinatie met aloë barbadensisextract.

***Biodermal crème**, bevat: plantaardige ceratonia-extract (Carobboom), natuurlijke glycoproteïnen, vitamine E en glycerine.

***Sudocrème**, bevat: hypo-allergene lanoline, zinkoxide, benzylbenzoaat, benzylcinnamaat, benzylalcohol.

***Bepanthen (zalf, babyzalf, eczeemzalf)**, bevat: gezuiverd water, wolvet, vloeibare en witte zachte paraffine, amandelolie, dexpanthenol 5%, protegin X, witte bijenwas, cetyl- en stearylalcohol, lanoline, vaseline.

***Echinaceazalf**, (van VSM), bevat: 10% echinacea-extract.

***Koelzalf**, FNA (van Bipharma), bevat: arachidisolie (bereid uit aardnoten), monoleïne, was en rozenolie.

Zalven die gebruikt worden bij kloofjes, wondjes (wondheling) en irritaties:

***Mesitran wondzalf** of ***Mesitran wondgel** (van Klinion), bevat: honing, lanoline, zonnebloemolie, levertraan, calendula officinalis, aloë barbadensis, vitamine C en E., zinkoxide.

***Medihoney**. Bevat o.a.: antibacteriële honing (manukahoning), kamille, kokosolie, cetomacrogol, witte bijenwas. teunisbloem, aloë barbadensis.

***Homeoplasmine**, (voorgeschreven na een operatie, i.v.m. wondheling).

***Zinkoxidezalf 10% in witte vaseline** van Dario of van Fagron. Omdat zinkoxide de huid uitdroogt, is het raadzaam om deze zalf spaarzaam te gebruiken. Dus niet als dagelijkse onderhoudszalf toepassen.

Zalven die gebruikt kunnen worden bij kloofjes en wondjes rondom de anus:

*Weleda (baby) Calendula billenbalsem.

Bevat zinkoxide (werkt ontstekingsremmend en rustgevend) als calendula (goudsbloem) en kamille (beide rustgevend en verzachtend, o.a. bij ontstekingen) en verder wolwas en bijenwas (geven een dun beschermend laagje dat tegen vocht beschermt, zonder de huid af te sluiten).

Verder bevat het biologische sesamololie en amandelolie (deze verzorgen de huid en versnellen het natuurlijk herstel).

Er zitten geen synthetische geur-kleur of conserveringsstoffen in. Ook geen minerale oliën zoals paraffine.

***Theranal**: bevat bismuthsubnitraat, zinkoxide en lidocaïne (werkt pijnstillend); deze zalf wordt eveneens gebruikt bij aambeien.

***Vaseline met 3% lidocaïne** (pijnstillend middel).

***Hemocin anaalzalf** (van Soria Natural): Dit is een homeopathische zalf. [i] Bevat: hellanthus anuus, bijenwas, styrax benzoin, mentha arvensis, water, propylene glycol, glycerine, propolis cera, bht, plantago major, achillea millefolium, ascorbyl palmnitaat, citroenzuur, glyceryl distearaat, glyceryl stearaat.

Zalven die gebruikt worden bij veel pijn:

***Vaseline met 3% lidocaïne** (pijnstillend middel).

Toevoeging:

***Weleda Perineum Massageolie**

***Weleda Amandelolie**

***Weleda Wilde Rozenolie**

***Kokosolie (biologische)**

Specialisten adviseren terughoudend te zijn met het gebruik van producten waar **Calendula** in verwerkt is. Calendula zou een mogelijke bron van allergie/irritatie kunnen zijn.