

# Basiszalf (vette zalven/crèmes/oliën) :

Mensen met Lichen Sclerosus gebruiken (al dan niet voorgeschreven door hun arts) naast de hormoonzalf die is voorgeschreven, basiszalf 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 meerdere keren (ook al zijn er geen klachten) met basiszalf te blijven smeren !!

Ook

op de dagen dat er wel met hormoonzalf word 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) en crèmes bevatten conserveringsmiddelen die irritatie/allergische reactie kunnen veroorzaken (prikken/branden), zalven niet.

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.

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

**\*Vaseline Cetomacrogol**, cetomacrogol crème (van Fagron), bevat: cetomacrogolwas, paraffine, vaseline, isopropylmyristaat. \*Er bestaat geen vaseline-cetomacrogolzalf. Door de toevoeging van vaseline aan de cetomacrogolcrème gedraagt het zich als een zalf. Verwarrend, maar dit is een van de weinige middelen waarop crème staat en die toch worden aanbevolen als basiszalf bij de behandeling van LS.

**\*Cardiflorzalf** (van VSM), een homeopatische 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 (oogzalf)**, 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.

\***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. Ook (op recept) verkrijgbaar **zònder rozenolie**,bevat dan: Arachis Hypogaea Oil (pinda-olie), Aqua (water), Cera Alba (bijenwas), Glyceryl Oleate (verschillende plantenoliën).

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, aloe 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.

**\*Sudocrème,** bevat: hypo-allergene lanoline, zinkoxide, benzylbenzoaat, benzylcinnamaat, benzylalcohol. Omdat zinkoxide de huid uitdroogt, is het raadzaam om deze zalf spaarzaam te gebruiken. Dus niet als dagelijkse onderhoudszalf toepassen.

Zalven die (tijdelijk) 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 sesamolie 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 lidocaine (werkt pijnstillend); deze zalf wordt eveneens gebruikt bij aambeien.

**\*Vaseline met 3% lidocaine** (pijnstillend middel).

**\*Hemocin anaalzalf(van Soria Natural):** Dit is een homeopatische 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.

**\*Curanol,** Een zalf op basis van plantaardige bestanddelen die heel verzachtend werkt en de bloedcirculatie stimuleert, bevat: zie [www.curanol.nl](http://www.curanol.nl)

**\*Sudocrème, tijdelijk smeren bij nattende huid en wondjes rond de anus en in de bilnaad,** bevat: Zinkoxide (verzacht en beschermt), Lanoline (hypo-allergeen, lijkt op het natuurlijke huidvet en beschermt de huid tegen invloeden van buitenaf), Benzylalcohol (verzacht de ruwe, schrale en geprikkelde huid) 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 om de huid tijdelijk tegen invloeden van buitenaf te beschermen:

bijv. bij zwemmen (chloorwater), bij incontinentie (urine), maar ook bij activiteiten zal de huid door een laagje zalf beter bestand zijn tegen wrijving en minder snel beschadigen.

### **\*Vaseline petroleum jelly original,**

100% pure petroleum jelly. Drievoudig gezuiverd (triple purified).

**\*Barrière crème,** is bijzonder geschikt om de oudere, gevoelige en extreem droge huid te beschermen tegen verdere uitdroging. Het vormt een bescherm laagje op de huid en beschermt de huid tegen de inwerking van vocht. Kan ook gebruikt worden ter voorkoming van smetten.

**\*Proshield Plus huidbeschermmer,** bevat: Dimeticon, polyethyleenglycol 400, polyethyleenglycol 3350, calcium/natrium PVM/MA copolymeer (Gantrez MS-955), povidon. Zie voor productinfo :

<https://www.gezondheidsaanhuis.nl/nl/product/52797/Proshield-Plus-Huidbeschermmer-Proshield-115-gram>

## Zalven die gebruikt worden bij veel pijn:

**\*Vaseline met 3% lidocaine** (pijnstillend middel).

### **Toevoeging:**

\*Weleda Perineum Massageolie

\*Weleda Amandelolie

\*Weleda Wilde Rozenolie

\*Kokosolie (biologische)

\*Argan-olie

\*Neem-olie

\*Olijfolie

\*Zoete Amandel-olie

\* Nerts-olie (werkt voedend, helend en verzorgend)

\*Wolvet met kruiden, bevat zie : <https://noordkroon.nl/product/wolvet-met-kruiden/>

**\*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 !**