

# Een betere microcirculatie voor een stralende huid

Het hart van dokter Hans van Montfort ligt bij het gelukkig maken van mensen: “Er mooi uitzien is daarop van invloed. **Met onder meer een stralende huid voelen vrouwen zich aantrekkelijk en trots en mannen krijgen meestal meer zelfvertrouwen.** De leefstijl en de voeding heeft invloed op schoonheid en welzijn.” Hij wil dat ook de cliënt in jouw schoonheidsinstituut daarmee leert zelf verantwoordelijk te zijn voor de eigen gezondheid, ook van die van de huid.”

De basis voor een gezondere huid is of je voldoende mineralen en vitaminen binnenkrijgt. Zo niet, dan kun je dat door middel van voedingssupplementen aanvullen. Dokter Hans van Montfort: “Maar daarnaast moeten die stoffen wel je huid kunnen bereiken. Dat kan als de doorbloeding tot in de allerkleinste haarvaatjes in orde is. Dat is jammer genoeg niet altijd het geval.” Een belangrijke vitamine waarvan niet iedereen het belang kent, is vitamine K. En wel K2 om precies te zijn.

**Iedereen heeft toch wel van vitamine K gehoord?** “Vitamine K is zeker bekend: elke baby krijgt er na de geboorte wat druppeltjes van toegediend. Dan gaat het om K1. Dat wordt vooral door de lever opgenomen en is onder meer nodig voor een goede bloedstolling en waarschijnlijk ook voor sterkere botten. Dan heb je daarnaast nog vitamine K2. Dat is van belang voor zowel de vaatwand als de circulatie.”

**Waarom zou K2 zorgen een mooiere huid?** “Voor een gezonde en stralende huid is de doorbloeding van groot belang. Want die zorgt voor de aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen en voor de afvoer van afvalstoffen. Zeker voor de huid gaat het daarbij om de doorbloeding tot in de allerkleinste bloedvaatjes (de zogenaamde haarvaatjes of capillairen). Hoe beter de doorbloeding, hoe beter de huid er uit zal zien. Vitamine K2 kun je zien als een kalkregulator: hij bewerkstelligt dat kalk uit de voeding in de botten komt en hij zorgt voor ontkalking van de bloedvaten.”

**Wat is de link tussen een elastische huid en vitamine K2?** “De doorbloeding van de huid is mede afhankelijk van de elasticiteit ervan. Het blijkt dat hoe minder kalk in de vaten, hoe



Vitamine K2 heeft indirect effect op de elasticiteit van de huid

elastischer de huid zal zijn. Dat is een van de rollen van K2. Het bevordert de microcirculatie. Hoe dat precies in zijn werk gaat is op dit moment nog niet helemaal duidelijk.”

**Je zou langer leven door voldoende aanwezigheid van vitamine K2 in het lichaam?** “Dat klopt! Toen ik nog regelmatig patiënten in mijn praktijk zag, schreef ik deze stof altijd voor, want hij zorgt ervoor dat je gemiddeld zeven jaar langer leeft. Dat komt onder meer doordat de bloedcirculatie erdoor verbetert waardoor de kans op onder andere hart- en vaatziekten vermindert. Uiteraard speelt wel mee of je daarnaast een gezonde leefstijl hebt.”

**Waarin zit vitamine K2?** “Het is in kleine hoeveelheden aanwezig in onder meer zuivel, vlees en eieren. En in het van oorsprong Japanse natto (gefermenteerde sojabonen) vind je zelfs veel vitamine K2.”

**Is een supplement met K2 aan te raden?** “Zelf suppleer ik K2 omdat ik met gezonde voeding toch niet voldoende binnen krijg, ook niet als ik af en toe natto eet (wat de meeste westerse mensen overigens niet lekker vinden).”

**Waar let u zelf nog meer op als het over gezonde voeding en supplementen gaat?** “Ontgifters zijn belangrijk voor een stralende huid. Er zijn verschillende planten die het verwijderen van gifstoffen in het lichaam vergemakkelijken. Denk dan onder meer aan broccoli, prei, asperges en verschillende kruiden als oregano, kurkuma, gember en laos. En ik gebruik daarnaast humus.”

**U gebruikt humus? Gaat het dan om een puree op basis van onder andere kikkererwten?** “Nee, de humus waar ik het over heb is een dode organische stof van vergane planten- en dierenresten die je in de bodem vindt. Jaren geleden kwam ik erachter dat humus niet alleen gezond is voor planten en dieren, maar ook voor de mens. Deze zwarte aarde bevat veel mineralen. Afgeleiden van humus zijn humuszuur en fulvinezuur. Die vind je zowel in groenten, kruiden als in supplementen. Beide zuren verbeteren de opname van voedingsstoffen en ontgiften eveneens doordat ze zware metalen binden. Dat is belangrijk omdat die metalen onze gezondheid negatief beïnvloeden doordat ze de werking van onder meer mineralen verminderen. Dat is slecht voor de stofwisseling én voor de gezondheid van de huid. Daarnaast verzorgen



In Japanse natto vind je heel veel vitamine K2. Eieren bevatten kleine hoeveelheden vitamine K2

“Humus van vergane planten- en dierenresten die je in de bodem vindt, is niet alleen gezond voor planten en dieren, maar ook voor de mens”

**Dokter Hans van Montfort** heeft geneeskunde gestudeerd en werkte aanvankelijk in de gynaecologie, de huisartsen- en de verzekeringsgeneeskunde. Daarna was hij jarenlang werkzaam in het Centrum voor Integrale Gezondheidszorg op het gebied van leefstijl-geneeskunde. Sinds twee jaar is hij verantwoordelijk voor het onderzoek en de ontwikkeling voor Van Montfort Laboratories. Daar ontwikkelt hij preparaten die kunnen worden ingezet om de gezondheid te bevorderen. Naast verschillende nevenfuncties heeft hij vele publicaties op zijn naam staan in diverse vakliteratuur.



en verzachten humus- en fulvinezuur de huid bij diverse huidproblemen en bij insectenbeten en uitslag. Je kunt het dan zowel op je huid smeren als dat je het via voeding of supplementen binnenkrijgt.”

**Fulvinezuur is al langer bekend als krachtige natuurlijke antioxidant. Wat doet het nog meer?** “Fulvinezuur is in de Chinese geneeskunde zelfs al eeuwenlang befaamd en het is bekend onder de naam Wu Jin San, het zwartgouden medicijn. Dat komt doordat het onder meer noodzakelijk is voor de werking van vitaminen, ook de al eerder genoemde vitamine K2. Net als andere humussubstanties vormt het een brug tussen de werking van vitaminen en mineralen. Het stimuleert het immuunsysteem en het bevordert het herstel van wonden van de huid. Het bevordert de gezondheid van de darm én van de huid.”

**U adviseert in het geval van fulvine- en humuszuur dit te suppleren. Waarom?** “Normaal zou je die stoffen via de voeding binnen moeten krijgen. Maar door onder andere de landbouwtechnieken van tegenwoordig is dat haast niet meer zo. Daarom slik ik ze zelf als voedingssupplement en dat raad ik eigenlijk iedereen aan.”

**Voor meer info:**  
[www.vanmontfortlaboratories.com](http://www.vanmontfortlaboratories.com)

**Tekst:** Lizet van Triet