

## DE ZACHTE AANPAK

### Preventief

#### Aangepaste producten zijn een must

“Een goede verzorging en reiniging van je huid, met aangepaste producten, dat is het beste wat je een acnegevoelige huid kunt bieden”, zegt Kim Lapière. “Kijk naar deze ingrediënten: zink, klei, pompoenpit-extract, salicylzuur en fruitzuren. Gebruik een olievrije, hydraterende verzorging. **Zodra er puistjes zijn, mag je vooral niet krabben of prutsen.** Stip ze aan met een

uitdrogende camouflerende stick en blijf er verder af. Gebruik één tot twee keer per week een reinigend masker en een scrub. Let er ook op dat je aangepaste make-up gebruikt: olievrij met minerale pigmenten. Bescherm je huid goed tegen de zon, want acne kan verkleuren onder invloed van uv-straling. Gebruik een olievrije zonnecrème voor een vette huid.”



### Voeding

#### Help je lever een handje

De link tussen voeding en acne is omstreden. Vroeger werd de oorzaak gelegd bij vet voedsel, maar dat bleek iets te kort door de bocht. Volgens voedingsgeneeskundige Hilde Demurie hangt veel af van welke voeding bij jou past. **“Eten volgens je bloedgroep kan helpen.** Voedingsmiddelen die je darmflora verstoren en het zuur-base-evenwicht in je lichaam hinderen, zullen acne eerder in de hand werken. Eet zo puur mogelijk en concentreer je op

voedsel dat de huid zuivert en verzorgt van binnenuit.”

Drink zuiverende thee van duizendblad, driekleurig viooltje en paardenbloem. Ontgift je lever met citroensap, artisjok, asperge, kervel, bonenkruid. Verzorg je huid met zinkrijke voedingsmiddelen zoals gedroogde pompoenpitten, eieren, linzen en amandelenoten, vetzuren uit makreel en sardines, en vitamines uit zoete aardappelen, wortel, aardbei en framboos.



### Ayurveda

#### Haal vlees (even) van het menu

Volgens de Ayurvedische leer (gebaseerd op de drie levensenergieën Vata, Pitta en Kapha) is acne een probleem van Pitta-onbalans. Deze ontstaat dikwijls door de toename van hormonen bij het begin van de puberteit. “De Pitta-energie is nauw verbonden met de huid”, zegt Ayurvedisch therapeut Hans Laureyssen. “Die energie proberen we in balans te brengen door een aangepast voedingspatroon en bloedzuiverende en Pitta-verlagende kruiden,

zoals preparaten met de Indische Neembloem of Raktadoshini.” Mensen met acne vermijden best dierlijke vetten (in het bijzonder varkensvlees en rood vlees) en chocolade. **Ook citrusvruchten en tomaten eet je beter niet, omwille van hun hoge zuurtegraad.** Geen pizza, spaghetti bolognese en pikante voeding, maar ook liever geen koffie, thee of fruitsappen. Na drie maanden zou je de resultaten duidelijk kunnen zien.



### Aromatherapie

#### Lavendelolie vervaagt littekens

“Met verzorgingsproducten kun je de overtollige talgproductie en specifieke acnebacterie goed beperken,” vertelt Isabelle Pacchioni, oprichtster van aromatherapiemerkt Puressentiel. “Zorg ervoor dat je huid hygiënisch schoon blijft: verwijder make-up elke avond en reinig je gezicht met water en zeep zonder chemische ingrediënten. **Gebruik producten voor de gevoelige huid en vermijd het gebruik**

**van washandjes, dat zijn echt bacteriehaarden.** Daarna kun je je gezicht nog verfrissen met bloemenwater, met olie van de Tea Tree-boom of met salie. Tea Tree-olie maakt je huid bacterie- en schimmelvrij. Om acnelittekens te behandelen gebruik je best oliën op basis van lavendel of geranium, zoals de Duo Oil Macadamia met madelief van Puressentiel.”



M.M.V. Marlies Van Bael - MET DANK AAN dermatologe Kim Lapière, voedingsgeneeskundige Hilde Demurie www.leefgezonder.be, Ayurvedisch therapeut Hans Laureyssen, Puressentiel