

Laatste hoop

EERSTE HULP BIJ ACNE

Een puistje hier en daar hoort bij je puberteit. Maar wat als je gezicht, borst of rug constant vol ontstekingen zit? Dan heb je helaas te maken met acne. Maar *help is underway!*

TEKST: ESMÉE NOËLLE VAN RIJN. BEELD: 123RF.

Zelf heb ik al sinds mijn vijftiende te maken met acne. Ik ken de opmerkingen 'gebruik je niet gewoon te veel make-up?' 'Moet je maar geen chocolade meer eten' en het altijd pijnlijke 'Ik heb ook wel eens een puist'. Na zo'n beetje alles geprobeerd te hebben -inclusief als tijdelijke oplossing (lees: onderdrukking) de pil- heb ik het nu eindelijk onder controle. And I'll spread the word.

Combinatie van binnen & buiten

VAN BINNEN

! Omdat van buiten bestrijden eigenlijk heel onlogisch is, stapte ik naar een orthomoleculair arts. Deze gaat op zoek naar de oorzaak van de acne. Met behulp van een bloedonderzoek en een ontlastingstest wordt er een persoonlijk behandelplan gemaakt. Vaak zorgen hormonale verstoringen voor acne en die kunnen ook veroorzaakt worden door spijsverteringsproblemen en/of voedselintoleranties. Want waarom zou de ene tiner wel acne hebben

en de ander niet, terwijl ze allemaal hormoonschommelingen hebben? Drs F.M. van der Smit (Orthomoleculair & Cosmetisch arts): 'De huid is een weerspiegeling van onze gezondheid, met name de gezondheid van de darmen. Als je een onrustige -acnehuid hebt, duidt dit op een verstoring in je lichaam.'

! Ook als je de testen (nog) niet hebt laten doen, kun je je levensstijl eens onder de loep nemen. Zo is ontspanning belangrijk, net als -daar heb je 'm weer- je voeding. Volgens recent onderzoek (juli 2015) kun je

van binnen je acne al aanpakken door te letten snelle en geraffineerde suikers. Denk hierbij aan pure suiker, wit brood en witte pasta's en vervang ze door volkoren varianten. Ook koemelkeiwitten doen niet veel goeds voor een acnehuid, net als verzadigde & trans-vetten. Eet dus veel groenten en fruit met een lage glycemische index (Google maar!) en eet meer vette vis, want omega 3 is een ontstekingsremmer. Spoel over de dag verdeeld goed door met 1,5 tot 2 liter water en dan ben je al een heel eind.

VAN BUITEN

! Om onzuiverheden en puistjes, oftewel actieve acne, te verminderen, kun je ook 'van buiten' aan de slag. Hiervoor ging ik naar huidtherapeut Annelijn van Ierland, die mij een combinatiebehandeling geeft met peelings, laser en IPL therapie. 'Ik kijk eerst goed naar het huidbeeld. Zijn het met name grote ontstekingen of juist kleinere talgophopingen? Maar het belangrijkste is tijdig behandelen, om de kans op acnelittekens te verkleinen.' De combinatie van behandelingen is dus per persoon verschillen. Zo wordt een peeling

met glycolzuur en/of salicylzuur gebruikt om poriën minder te laten verstopen. Een peeling klinkt eng, maar het houdt de huid intact. Salicylzuur is bijvoorbeeld vetoplosbaar en dringt diep de poriën, terwijl het ook ontstekingsremmend werkt. Lasers en IPL-behandelingen ken je misschien wel, maar er zit wel een duidelijk verschil in: laser is erg gefocust op een specifiek doel in de huid met één licht dat de talgklieren en de acnebacterie bereikt, terwijl IPL uit meerdere kleuren licht bestaat, minder gefocust is en zich meer op rode restplekjes richt.

! Daarnaast is je huidverzorging thuis natuurlijk belangrijk. Gebruik geen

agressieve middelen en 'thuis peelings' kunnen een uitkomst zijn. Zo hebben Jetske Ultee en Paula's Choice producten die salicylzuur of glycolzuur bevatten. Deze hebben een lager percentage dan bij een huidtherapeut, maar zijn voor dagelijks 'onderhoud' heel goed geschikt. Onzuiverheden ontstaan namelijk door een porie die verstopt raakt door een opstapeling van dode huidcellen, die de huid normaal vanzelf kwijtraak. Maar door de extra talg die aangemaakt wordt, blijven de cellen vastzitten en raken de poriën verstopt. Die verstopping ga je met een exfolierend product tegen, in huis halen dus!