

# 7 tips om acne te behandelen: eet je huid gezond!

van Hetty Crèvecoeur, op 1 juni 2015



Tot ver na mijn puberteit heb ik last gehad van acne en nu nog is mijn huid soms onrustig. Gelukkig zijn de dagen dat ik 's morgens opstond en mijn gezicht betastte als een braillelezer om de schade op te nemen wel voorbij. Toch blijft mijn huid ondanks mijn 35 jaar gevoelig voor ontstekingen en bij mijn zus die 40 is dat hetzelfde verhaal. Een geliefd onderwerp van gesprek is bij ons dan ook de staat van onze huid en nog steeds kan ik jaloersmakend kijken naar mensen met een zijdezacht, poezelig velletje. In al die jaren heb ik van alles geprobeerd om van die rottige acne af te komen en het leek wel of niets hielp. Daar werd ik soms echt moedeloos van, natuurlijk is uiterlijk niet het belangrijkste in het leven maar als je huid telkens zo onrustig is, voelt het alsof iedereen dat als eerste ziet. In dit blog geef ik je graag tips hoe je op een natuurlijke manier van je acne kan afkomen.

Ieder lijf is natuurlijk anders en verdient een individuele aanpak, maar voor mij lag de **oplossing** uiteindelijk in het schrappen van granen uit mijn dieet, het bleek dat ik daar een **gevoeligheid** voor had, die ook mijn darmen belastte. Sinds ik granen uit mijn voeding, die verder al puur en onbewerkt was, schrapte knapte mijn huid zienderogen op en heb ik nooit meer last gehad van die nare onderhuidse ontstekingen.

## Acne op een natuurlijke manier behandelen en bestrijden

### Relatie darm-huid-longen

Wil je **acne behandelen**, dan is het goed om te weten dat alles in het lichaam met elkaar verbonden is en dat sommige organen een nauwe samenwerking hebben waar je het niet van verwacht! Dit zie je vooral optreden bij de **darmen, huid en longen**. Dit zijn alle drie organen die een barrièrefunctie voor het lichaam hebben en een rol spelen in het afvoeren van afvalstoffen en het zuiver houden van het bloed. Werkt 1 van deze organen niet helemaal goed dan kan dat ook effect hebben op de andere organen. Dit zie je bijvoorbeeld heel duidelijk bij de relatie astma en eczeem, deze klachten komen vaak gelijktijdig voor. Behandel je de eczeem met corticosteroiden crème dan verergert soms de astma en behandel je de astma dan wordt het eczeem erger.

Vooraf de darm en dan in het bijzonder de darmwand lijkt een sleutelrol te spelen. De darmwand moet voor een deel doorlaatbaar zijn om voedingsstoffen vanuit de darm in het bloed op te nemen. Echter de darm mag zeker niet te doorlaatbaar zijn want dan kunnen grote, onverteerde moleculen zo in het bloed terechtkomen. Het immuunsysteem reageert daar direct op en creëert dan een ontstekingsreactie die ook elders in het lichaam, zoals bijvoorbeeld op de huid merkbaar is. Leaky gut noem je dat.

Er zijn heel veel verschillende factoren die de doorlaatbaarheid van de darmwand bepalen, daar wordt nu ook veel onderzoek naar gedaan. **Stress** heeft een negatieve invloed op de huid, ook een verstoorde darmflora heeft zijn effect op de darmwand, omdat goede darmbacteriën allerlei voedingsstoffen voor de darmcellen aanmaken. Sommige voedingsstoffen kunnen ook de darmwand irriteren zoals gluten en lectinen. Die komen voor in bonen en peulvruchten. Maar ook bepaalde medicijnen en antibiotica hebben hun weerslag op de kwaliteit van het darmslijmvlies. Wil je dus je huidproblemen aanpakken en acne bestrijden, dan is het dus heel goed om met die relatie tussen de darmen, huid en longen rekening te houden.

## Tip 1: Acne en goede voeding: doe eens een kuurweek



Puur en onbewerkt eten heeft niet alleen effect op je huid, je hele lichaam heeft er profijt van. Vermijd junkfood, witmeelproducten, koekjes en snoep en alle voedingswaren waar een etiket met een lange ingrediëntenlijst op zit.

Kies in plaats daarvan voor groenten en fruit, noten en zaden, biologisch vlees en zuivelproducten, vis en (glutenvrije) volkoren granen.

De **lentekuur** van A.Vogel is een goed voorbeeld van hoe onbewerkte voeding eruit kan zien.

[Doe gewoon eens een kuurweek tussendoor!](#)

## Tip 2: Wat zijn jouw overgevoeligheden?

Heb je last van acne of eczeem dan is het zinvol te onderzoeken of er overgevoeligheden spelen die je darmslijmvlies irriteren en je darm verhoogd doorlaatbaar maken. Een natuurvoedingsdiëtist of orthomoleculair therapeut kan je daarbij helpen. Soms kan je er zelf ook makkelijk achter komen op welke voedingsmiddelen je reageert, door heel goed naar je lichaam en de symptomen te kijken. Een **voedingsdagboek** waarin je precies schrijft wat je eet en drinkt, plus de conditie van je huid, geeft vaak veel **inzicht**. Bij mij waren het de granen, wat is het voor jou?

## Tip 3: Denk aan je vetten



Elk cel in onze lichaam heeft een membraan dat opgebouwd is uit verschillende vetzuren. Ook onze huidcellen hebben zo'n membraan, vandaar dat het gebruik van juiste vetten in je voeding je huid ten positieve kan beïnvloeden.

Mijn tips bij acne om betere vetten te eten:

1. Eet 2 a 3x in de week vette vis zoals zalm, haring, makreel of sardines of vul je voeding aan met en visoliesupplementen.
2. Eet dagelijks een handje ongebrande, ongezouten noten zoals; walnoten, hazelnoten, paranoten enzovoort.
3. Ook avocado's zitten boordevol goede vetten, je kunt er elke dag gerust 1 eten.
4. Strooi verder pompoenpitten en/of zonnebloempitten over je salade.
5. Gebruik voor bakken en braden [kokosolie](#), Ghee, of roomboter en voor je salade olijfolie of pompoenpitolie, walnootolie enzovoort.
6. Alle margarines en bakboters kun je beter vermijden. Deze zijn chemisch bewerkt en zeer moeilijk te verteren voor het lichaam.
7. Als je geen overgevoeligheid hebt voor zuivel zijn de verzadigde vetten uit zuivel geen probleem, kies echter wel voor biologische (zure zuivelproducten).
8. Een aanvulling met teunisbloemolie kan zinvol zijn bij een extreem droge huid die richting eczeem gaat.

## Tip 4: Antioxidanten: eet veel kleur!

Antioxidanten zitten in alle fel gekleurde groenten en fruit, ze beschermen je organen en huid en voorkomen dat schadelijke (vrije radicalen) deeltjes het DNA beschadigen. Vooral bosfruit is erg rijk aan antioxidanten. Neem dagelijks wat blauwe bessen, frambozen, of kersen en wissel dit af met ander fruit zoals granaatappel, peren, appels, bananen enzovoort. Eet niet te grote hoeveelheden fruit, want alhoewel lekker en gezond, fruit bevat ook suiker wat bij een teveel een negatief effect op je huid kan hebben.

## Tip 5: Zorg ook voor groenvoer

De groene kleur van groenten en planten wordt veroorzaakt door chlorofyl. Dit stofje lijkt qua samenstelling op hemoglobine wat in ons bloed zuurstof vervoert. Voldoende **chlorofyl** in de voeding kan de uitstraling van je huid enorm verbeteren. Omdat het helpt het bloed zuiver te houden. Verder zijn alle groene groenten rijk aan mineralen die onmisbaar zijn voor een mooie huid. Alle groene bladgroenten zijn rijk aan chlorofyl denk aan: **spinazie, rucola, andijvie, raapstelen** enzovoort. En de rijkste bronnen zijn de zeewierien **spirulina en chlorella**. Probeer bij elke maaltijd een hoeveelheid groen toe te voegen. Doe bladgroenten in je smoothie, eet een salade voor de lunch en laad je bord 's avonds vol met groenten. Vul eventueel aan met spirulina of chlorella.

## Tip 6: Afblijven!

Hoe moeilijk ook, blijf van je huid af! Je handen zitten vol met bacteriën die de ontstekingen in je huid kunnen verergeren. Probeer overdag niet aan je gezicht te zitten en heb je jeuk aan je gezicht, veeg dan met de achterkant van je hand, hier zitten minder bacteriën op. Ga niet zitten knijpen of graven, alleen als een puistje echt rijp is kun je het witte puntje met schone handen verwijderen. Voor de rest niet aan zitten. Door op de huid te drukken beschadig je kleine bloedvaatjes in de huid en kun je ook littekens veroorzaken. Schoonheidsspecialisten hebben een juiste en schone techniek om puistjes te verwijderen zonder littekens te veroorzaken en dat brengt met op mijn volgende tip.

## Tip 7: De juiste huidverzorging

Raar maar waar, met al die jaren **acne** was ik nog nooit naar een schoonheidsspecialiste geweest. Toen ik dat uiteindelijk wel deed kwam ik erachter dat ik veel **te vette crème** gebruikte en ook de reiniger die ik gebruikte, was voor mijn huid niet geschikt. Met een advies op maat ging ik de deur uit en daar knapte mijn huid ook aanzienlijk van op. Zoek daarom een goede schoonheidsspecialist of huidtherapeut die je kan begeleiden.

Voor vragen over **behandelingen** voor acne kunt u contact opnemen met:

### Check-up And Health

Munt 71-A  
8447 BR Heerenveen  
0617644610  
[www.checkupandhealth.nl](http://www.checkupandhealth.nl)  
[checkupandhealth@gmail.com](mailto:checkupandhealth@gmail.com)