

Leven zonder acne



*ALLE
kleine, simpele
tips tegen acne*

Jessie Pittoors

Jessie Pittoors
ALLE kleine, simpele tips tegen acne
Uitgegeven in eigen beheer
Copyright © 2021, Jessie

Omslagontwerp, illustraties en foto's: Jessie Pittoors
Opmaak en eindredactie: Jessie Pittoors

<https://wellbeing.jessiespitfire.eu/>
info@jessiespitfire.eu

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever, met uitzondering van korte citaten voor reviews. Niets uit deze uitgave mag worden verkocht, deels noch in zijn geheel zonder toestemming van de auteur en uitgever.

Inhoud

ALLE kleine, simpele tips tegen acne.....	7
Hygiëne.....	7
Producten.....	10
Extra.....	12
Wat dus NIET helpt	13
Zaken die kunnen helpen, maar die ik niet aanraad.....	14
Antibiotica	14
De pil	14
Andere pillen	14
Pak de oorzaken aan!	15

Hey lieve jij!

Dank je wel dat je mijn gratis e-boek hebt aangevraagd! Dat betekent dat jij, of iemand die je kent, acne hebt/ heeft. I feel you. Vandaar dat ik dit e-boek heb gemaakt.

Met deze tips kan je al heel wat doen, maar ik ga je eerlijk zeggen dat het dweilen is met de kraan open als je niet de *oorzaken* van de acne gaat aanpakken. Niet alleen dé oorzaken, maar *jóuw* oorzaken. Want ieders lichaam is anders. Ik val maar meteen met de deur in huis zodat je weet waaraan en waaraf.

Ik zat namelijk jaren geleden waar jij, of die andere, zit. Na vele jaren van lotions, zalfjes, ja zelfs eens antibiotica merkte ik dat het weinig tot niets deed om mijn acne te verminderen. De acne bleef maar komen, dus het was dweilen met de kraan open. Toen ik besepte dat ik het aan de wortel moest aanpakken ipv aan symptoombestrijding te gaan doen, ben ik gaan experimenteren.

Na opnieuw heel wat jaren te experimenteren, is het me eind 2019, na zo'n 17 jaar acne, eindelijk gelukt om voor het eerst sinds mijn 11^e volledig acnevrij te zijn! Ik heb in al die tijd veel geleerd over het menselijk lichaam, de hormonen en verschillende processen. Zo heb ik geleerd *waarom* bepaalde basiszaken zo belangrijk zijn voor een goede gezondheid (denk bijvoorbeeld maar aan het advies om genoeg water te drinken) en daarmee ook voor een gezonde, gave huid.

Dankzij die zoektocht naar alle mogelijke oorzaken van acne, heb ik mijn eigen lichaam beter leren kennen, ontdekt wat het wel en wat het niet verdraagt en wat dus voor mij de oorzaken waren. Mijn oorzaken zullen niet 100% overeenstemmen met die van jou, maar geen nood! In de loop der jaren stelde ik een boek samen waarin ik al mijn opgedane kennis en inzichten stak. Dat kreeg eind 2019 een update nadat ik mijn laatste 2 missing links had ontdekt en **mijn eerste acnevrije dag sinds mijn 11^e vierde**. Ja, ik had langer met acne op deze aardbol rondgelopen dan zonder.

Het boek heet '**Leven zonder acne**'. Daarin staan ALLE mogelijke oorzaken van acne, ook factoren die bij mij geen rol speelden. In het hoofdstuk 'Hoe raak je van acne af?' staan zowel onderstaande kleine, simpele tips, als een 11-stappen-plan om de oorzaken van binnenuit aan te pakken. Uiteraard bespreek ik ook de mythen van acne, zodat het voor eens en altijd duidelijk moge zijn wat wel waar is en wat niet.

Midden 2020 verraste mijn lichaam me echter! In een periode waarbij ik de laatste 2 missing links gedurende 6 weken niet kon vermijden en nog heel wat andere factoren die mijn huid verslechteren, kreeg ik eerst een opstoot, maar na 2 weken verdween alles weer! Hoe kan dat? Denk je vast ook wel.

Achteraf gezien was het niet onlogisch, of toch als je weet welke 2 factoren een enorme impact hebben op je lichaam en bijgevolg ook je huid. Die twee factoren blijken dus veel belangrijker te zijn dan eender welke andere factor die ik nog bij

mezelf had ontdekt. Het komt er dus op neer dat ik alles aan m'n laars kon lappen zonder te veel nadelige gevolgen voor mijn huid (voor m'n gezondheid is wat anders!), als ik maar die 2 elementen in m'n dagelijkse leven kon inbouwen. En net daar wringt het schoentje...

In deze maatschappij is het voor velen moeilijk om ze vol te houden. Vandaar dat het dus zaak is om ook met al de andere factoren rekening te houden. Om de 'schade' te beperken. En uiteraard helpen onderstaande kleine beetjes ook (vele kleine beetjes maken één groot).

Toch kunnen de kleine veranderingen een beetje helpen. Hieronder som ik een aantal zaken op die geen drastisch resultaat zullen opleveren, maar toch een deeltje van de puzzel kunnen oplossen. Ik moedig je aan om niet bij deze tips en trucs te blijven, maar echt op zoek te gaan naar wat de oorzaken bij jezelf zijn en deze aan te pakken voor een groter resultaat dat ook blijft.

ALLE kleine, simpele tips tegen acne

Hygiëne

Was je handen voor je je gezicht wast, liefst met een zachte zeep. Was ook je handen na elk toiletbezoek of nadat je handen erg bezweet zijn geweest, of als je op een plek bent geweest waar veel stof of andere vuiligheden zijn. In dat laatste geval verfris je best ook even je gezicht.

Was jezelf, maar ook niet teveel en ook niet met verkeerde zepen. Geef je huid tijd om te herstellen want zepen gaan in tegen de natuurlijke (en ook goede) bacteriën op je gezicht en ook tegen het beschermend laagje op je huid.

Was je gezicht elke dag één tot maximaal twee keer grondig, liefst zonder zeep.¹ Een keer per dag je gezicht wassen (of de plekken waar je acne hebt) is voldoende. Meer wassen heeft een **averechts** effect. Je stimuleert dan teveel je huid waardoor er nog meer talg wordt aangemaakt. Was je gezicht nooit met zeep, vloeibare zeep, shampoo, douchegel, handzeep, ... Deze zepen zijn niet geschikt voor de gevoelige huid van je gezicht. **Zeep brengt sowieso al de pH balans uit evenwicht**, dus voor je gezicht hebben ze een te zwaar effect (je wast de bescherm laag weg). Als je toch een zeep speciaal voor je gezicht gebruikt, doe dit dan maar een of twee keer per week. Water is in feite voldoende, en liefst nog lauwwarm water. **Te heet water is ook niet goed**, dan beschadig je je huid. Als het direct op je gesloten ogen komt en het voelt niet goed aan, dan is de temperatuur niet goed aangepast.

Gebruik **actieve houtskoolzeep** als je je gezicht toch met zeep wilt wassen. Actieve houtskoolzeep is sinds juni 2019 mijn nieuwe favoriete dagelijkse reinigingsroutine. Het is mild maar reinigt tegelijkertijd grondig mijn huid. Actieve houtskool heeft namelijk een sterk adsorberend (≠ absorberend!) effect. Het zuigt gifstoffen, vet en onzuiverheden op, daarom wordt het dan ook gebruikt in waterfilters, wordt het verkocht als middel tegen diarree en teveel luchtvorming in de darmen en kan je het gebruiken op je gezicht als reiniger.² Mijn ervaring na zo'n half jaar is dat het echt een verschil maakt, al op redelijk korte termijn zelfs. Sinds juni 2019 gebruik ik houtskoolzeep elke ochtend om mijn gezicht te wassen. Normaal ben ik er niet voor om elke dag mijn gezicht met zeep te wassen, omdat het de pH balans verstoort en je beschermende huidlaag aantast op langere termijn. Maar met deze zeep heb ik nog

¹ Meaghan, C. & Haiying, L. (2019, 26 april). *Evidence-based Clinical Chinese Medicine - Volume 11: Acne Vulgaris*. Geraadpleegd via https://books.google.be/books?id=ieaWDwAAQBAJ&pg=PA24&lpg=PA24&dq=acne+meridians&source=bl&ots=smx9MckGVG&sig=ACfU3U2yXhoawAzOp_QZlfpjLTsTB9aL6Q&hl=nl&sa=X&ved=2ahUKEwiCzPXB25TmAhUMy4UKHRLTBwE4ChDoATAGegQICBAB#v=onepage&q=acne%20meridians&f=false

² Verbon, S. (2015, 15 augustus). *Dit is waarom actieve kool geweldig is voor je huid*. Geraadpleegd via <https://www.beautylab.nl/dit-is-waarom-actieve-kool-geweldig-is-voor-je-huid/>

niets gemerkt van al die zaken. Het lijkt zelfs dat mijn huid wordt gehydrateerd wanneer ik het er even in laat trekken en dan pas afspoel. Een warme aanrader dus! Op internet vond ik trouwens ook [deze review](#)³ van een stuk houtskoolzeep met tea tree oil in verwerkt.

Was jezelf na een zware fysieke inspanning⁴ zoals sport, of als je een zware fysieke job doet waarbij je veel zweet. Mocht je lichaam van zichzelf overmatig zweten, dan kan je beter iedere dag even onder de douche staan. Overdadig zweten is een bevorderlijke factor voor de Propionibacterium acnes, deze laatste veroorzaakt de ontsteking.⁵ Je hoeft dan niet per se zeep te gebruiken. Gewoon jezelf opfrissen met warm of koud water is voldoende. Zoals reeds gezegd, zeep is niet zo goed voor je huid.

Scrub je huid, maar ook hiermee niet overdrijven, of het nu een sponsachtige scrub is of een vloeibare. 1 à 2 keer op een week is echt wel genoeg, anders ga je je huid weer te veel stimuleren en ook gezonde huid beschadigen. De bedoeling is alleen dode huidcellen te verwijderen. De scrub voor je lichaam mag ruwer zijn dan die voor je gezicht.

Scrub je gezicht, maar hou het bij één à twee keer per week, ook al staat er op de scrub dat het voor elke dag kan. Hoe dikwijls ben ik niet in die val getrapt en heb ik geen compleet kapotte huid gehad na enkele weken? Gewoon niet doen. Twee keer per week is echt voldoende om de dode huidcellen en dieperliggende vuiligheden te verwijderen. Geef je huid voldoende tijd om terug te herstellen. Een sponsachtige scrub is ook prima, maar gebruik dan bij voorkeur een zachtere scrub (materiaal of vloeibaar) voor je gezicht dan voor je lichaam!

Dep je huid droog i.p.v. deze droog te vegen. Zo verspreid je minder bacteriën van hier naar daar en irriteer/stimuleer je je huid minder. Vergeet ook niet dat een handdoek een broeihaard voor bacteriën is, dus gooi ze na een week in de was(mand).

Gebruik je eigen én verschillende handdoeken voor verschillende lichaamsdelen: gezichtshanddoek, 'hand'-handdoek, haarhanddoek, tandpasta-handdoek, en een handdoek voor de rest. Persoonlijk gebruik ik liever niet een handdoek waar iemand anders al zijn handen aan heeft afgedroogd om mijn gezicht mee af te drogen. Ook al is het een handdoek van mezelf. Ik zou dan evengoed mijn handen constant op mijn gezicht kunnen houden, dat is voor mij hetzelfde als ik dat zou doen.

³ Mariëlle. (2018, 5 maart). *Het zeeplokaal zwarte actieve kool & tea tree zeep review [zero waste]*.

Geraadpleegd via <https://thegreenguide.nl/het-zeeplokaal-zwarte-actieve-kool/>

⁴ Burke, D. (2019, 25 april). *What Causes Acne?*. Geraadpleegd via <https://www.healthline.com/symptom/acne>

⁵ Cooreman, M. (z.j.). *Wat zijn de oorzaken van acne?*. Geraadpleegd via <https://nl.medipedia.be/acne/oorzaken/de-oorzaken-van-acne>

Raak zo weinig mogelijk je huid aan met je handen – nu we het daar toch over hebben – ook voor vanzelfsprekende redenen. Op je handen zitten zoveel bacteriën (ook al heb je ze gewassen), die wil je niet op je gezicht brengen. Die horen daar ook gewoon niet. Het is al erg genoeg dat er een bacterie zit die de acne mee veroorzaakt (zie 'Oorzaken' in 'Leven zonder acne').

Was je handdoeken regelmatig: ik gebruik elke handdoek maar 1 week. Vanaf dan lijkt het me een te grote broeihaard van bacteriën.

Ververs je beddengoed elke week of minstens elke 2 weken. Hierin hebben dode huidcellen, bacteriën en huisstofmijten het zeer naar hun zin. Deze laatste produceren ook veel afval, uitwerpselen, daar wil je niet in blijven slapen, je wilt het niet op of in je huid terecht laten komen, ook al is het een minieme hoeveelheid. Het kan alleen maar helpen.

Koop zijden beddengoed. Blijkbaar is dit beter omdat het minder vasthoudt van vuiligheden. Het is ook superzacht waardoor je huid minder geïrriteerd kan geraken.

Reinig je make-up borstels. Deze zijn een broeihaard voor bacteriën. Merk je dat je acne niet veel beter wordt? Probeer dit dan eens te doen, wie weet besmet je jezelf gewoon terug met je eigen bacteriën.

Reinig regelmatig je GSM en andere elektronica die vaak gebruikt om de zoveel tijd, zeker als die in contact komen met je gezicht (telefoon, gsm, ...): je vingers, handen en gezicht komen er vaker mee in aanraking dan je denkt. Zo komen er bacteriën op, gaan deze woekeren en ga je erna, als je het weer gebruikt, jezelf terug 'besmetten'. Probeer ook eens te **minderen met elektronische toestellen**, straling kan een factor zijn (zie 'Oorzaken' in 'Leven zonder acne'). Ook kunnen al die apps en meldingen je een onrustige geest bezorgen. Een gezonde huid hangt samen met een gezond lichaam en een gezonde geest.

Maak je haar vast. Zo zorg je ervoor dat je haar niet teveel in je gezicht valt of er tegen komt. De overgebleven producten van je shampoo en de vuiligheden die je haar opneemt gedurende de dag kunnen je huid irriteren en verstoppen.

Ga slapen met je haar in een staart als je haar lang genoeg is. Zie het vorige puntje voor de logica.

Stop met puisten uit te knijpen, voor vanzelfsprekende redenen. Knip je nagels korter bijvoorbeeld om het moeilijker te maken. Dit is een moeilijke, ik weet het, zelfs ik hou dit nog geen 5 minuten vol als ik er op let, dus tja. Toch weet ik dat het alles erger maakt: het stimuleert de huid, je verspreidt bacteriën, je doet alles onderhuids barsten, je geeft jezelf littekens, ... Het gaat echt niet sneller weg als je je puisten uitknijpt.

Producten

Vermijd zoveel mogelijk chemicaliën. Kijk altijd de ingrediëntenlijst na van álles wat je koopt dat je opeet, opdrinkt of op je huid/haar aanbrengt. Hoe minder chemicaliën, hoe beter, want hoe minder je zo zal kunnen reageren op een of ander ingrediënt.

Gebruik zoveel mogelijk natuurlijke producten op je huid. Ga voor appelazijn als toner, of om de dode huidcellen te verminderen, of als antibacterieel middel. Of gebruik tea tree olie, olijfolie, ... Maak je eigen maskers zoals met honing, havermout, pure groene klei van de natuurwinkel, met kaneel en eieren, kokosschilfers, ...

Gebruik minerale make-up en/of olievrije make-up. Deze zijn normaal gezien niet-comedogeen, maar pas wel op met de ingrediënten, niet alle ingrediënten die in minerale make-up zitten zijn niet-comedogeen. Ook kunnen [sommige ingrediënten je huid irriteren](#).

Gebruik niet teveel make-up. Smeer geen dikke lagen op je huid, of 10 lagen over elkaar. Je huid kan zo zijn werk niet doen en al die producten kunnen je poriën gaan verstoppen.

Gebruik ook niet té veel producten door elkaar elke dag. Als je acne hebt, is de kans zeer groot dat je al een gevoelige huid hebt. Deze wil je niet bombarderen met een heel arsenaal aan producten die je huid uitdrogen, weer hydrateren, reinigen, scrubben, herstellen, de pH balans uit evenwicht brengen en weer terug op normaal brengen, de poriën 'openen' en dan weer 'sluiten', ... Ik zou zeggen dat zo'n 3 à 5 producten wel genoeg moeten zijn, make-up en make-upverwijderaars niet meegerekend. Mijn lijstje:

- **Aloe Deep-Cleansing Exfoliator** (1 à 2 keer per week om te scrubben en om restjes make-up te verwijderen). Deze is helaas niet meer verkrijgbaar.
- **Zwarte houtskoolzeep (met kleine korrel)**. Hier schreef ik een blogbericht over en in oktober 2021 maakte ik er zelfs een korte video van. Kort gezegd: **antibacterieel** (halleluja voor de acnes bacterie!), **adsorberend** (vet(tigheid) en

vuil(igheid) plakt eraan en wordt mee weggespoeld), niet uitdrogend voor de huid zoals andere zepen, en met kleine korrel licht exfoliërend.

- **Aloe Vera Gelly** of **Aloe Propolis Creme** (elke dag, hangt er vanaf hoe mijn huid aanvoelt) als 'dagcrème'
- De twee bovenstaande eventueel gemengd met **Aloe MSM Gel** (als er veel rode of pijnlijke puisten tussen zitten)
- **Aloe Balancing Cream** (alleen als dagcrème onder make-up)
- **Forever Marine Mask** (gemiddeld een keer in de maand, na een scrub of nadat ik eens make-up heb opgedaan) of een groene kleimasker
- **Hand & Face Soap** (als afwisseling met de Aloe Deep-Cleansing Exfoliator om restjes make-up te verwijderen)
- **Appelazijn** of **tea tree oil** (afwisselend of naargelang wat mijn huid nodig heeft) i.p.v. Gelly of Propolis. Of **tea tree oil mengen onder de Aloe MSM Gel**. Deze tip kwam van mijn orthomoleculaire therapeut.
- Zoals je ziet gebruik ik 4 van deze producten maar sporadisch en enkele zoals de Gelly en Propolis gebruik ik afwisselend naargelang wat mijn huid nodig heeft die dag. Deze twee zijn het grootste deel van de tijd ook de enige producten die ik op een dag op mijn gezicht aanbreng.

Verwijder altijd je make-up voor het slapengaan. Of je nu minerale make-up hebt, olievrije of niet-comedogene, maakt niet uit. Het is niet goed voor je huid. Punt. Als je het niet wilt verwijderen op het einde van de dag, doe er dan geen op in het begin.

Gebruik bijvoorbeeld een [MakeUp Eraser](#) i.p.v. al die reinigers voor je make-up te verwijderen. Dit magisch handdoekje 'lift' als het ware je make-up op als je het nat hebt gemaakt met warm water. De andere kant met de langere haren dient als scrub. Ik vind het in elk geval geweldig. Het is tijd- en geldbesparend en zo hoef ik ook mijn gezicht niet met verschillende producten te lijf te gaan om de make-up eraf te krijgen. Achteraf gebruik ik nog de vloeibare scrub of de Hand & Face Soap voor echt zeker te zijn dat alles eraf is. That's it.

[Verander niet te snel van producten, maar verander wel van producten als je tussen een half jaar en een jaar nog geen verbetering ziet. Of kom te weten waarom je acne huidverzorgingsroutine niet werkt.](#)

Doe af en toe eens een gezichtsmasker op. Een keer per week is ruim voldoende, geef je huid wat ademruimte tussen de beurten. Maak liever je eigen gezichtsmaskers, en liefst nog van ingrediënten die je zou kunnen opeten. Gebruik dus zoveel mogelijk natuurlijke ingrediënten. Honing, haveremout, groene klei, etherische oliën (zie dat je een variant gebruikt die je op de huid mag aanbrengen!), kaneel, eieren, ...

Tea tree oil zou voor bepaalde mensen een wondermiddeltje zijn. Het kan geen kwaad om het uit te proberen. Meng het in je gezichtsmasker of meng enkele druppels met een basisolie (kokosnootolie is geen goed idee) en breng het aan op je huid zoals een toner.

[Kokosnootolie](#) is antibacterieel, heeft heel veel toepassingen en wordt als heilig middeltje gebruikt voor de huid, toch is het comedogeen, dus opteer liever voor Jojoba-olie bijvoorbeeld.

Appelazijn kan je ook op je huid gebruiken als een reiniger (wel verdund, zoals 50/50!). Het is namelijk antibacterieel en zuur, wat beter past bij de pH van je huid dan zepen en andere reinigers. Meestal moet je na een reiniger een toner gebruiken om de pH waarde weer op het juiste niveau te brengen. Kwestie van minder geld uit te moeten geven.

Extra

Draag geen te strakke kledij.⁶ Je huid moet kunnen ademen om gezond te zijn. Te strakke kledij blokkeert evengoed de weg naar buiten voor talg en vuil uit je poriën. Te strakke kledij irriteert ook je huid, waardoor je het stimuleert (en het weer meer talg gaat aanmaken etc.).

Luister naar en leer van de ervaringsdeskundigen: mensen die zelf acne hebben (gehad) en anderen vertellen hoe ze er vanaf zijn geraakt of hoe ze het tot zo goed als nihil hebben kunnen brengen: [video Organic Olivia](#), [Kayla Mochi](#), [Sarah Therese](#), [Sarah Therese bis](#), en [Sarah Therese tris](#), [Lia Yoo](#), Cassandra Bankson over de [dermatoloog vs esthetists](#), over of je [poriën echt open en dicht gaan](#) en over [acne in je wenkbrauwen](#).

Hieronder staan nog enkele links naar artikels en YouTube video's met tips en trucs:

Cassandra Bankson:

[Cassandra Bankson geeft 10 tips en trucs om tieners op weg te helpen](#), het kan ook nuttig zijn voor volwassenen.

[Cassandra Bankson geef 10 tips en trucs om volwassenen op weg te helpen](#), het kan ook nuttig zijn voor tieners.

[Soms zijn het de kleine dingen](#) en [11 tips voor een mooiere huid](#)

Artikels:

[5 dingen die je nu al kan doen om je acne te verminderen.](#)

[10 veranderingen in je levensstijl om acne te verbeteren](#)

[12 bedtijd gewoontes die acne helpen verminderen](#)

[Vermijd deze 10 voedingsmiddelen om opstoten van acne te voorkomen](#)

[Eet deze 10 voedingsmiddelen om acne te verbeteren](#)

⁶ Burke, D. (2019, 25 april). *What Causes Acne?*. Geraadpleegd via <https://www.healthline.com/symptom/acne>

Wat dus NIET helpt

Hieronder staat een overzichtje van zaken die niet helpen en/of die je beter niet doet. Voor meer uitleg hierover, lees dan de hoofdstukken van 'Mythen' en 'Oorzaken' in mijn e-boek 'Leven zonder acne'.

- Wassen met zeep
- [Teveel wassen of scrubben](#)
- Tandpasta/ijs/knoflook/eiwit/citroensap aanbrengen op je acne
- Clearasil en andere producten die alleen oppervlakkig werken aka de symptomen bestrijden i.p.v. de oorzaken, ook dure producten bieden geen garantie
- Je puisten uitknijpen
- Elke dag make-up dragen
- Make-up niet verwijderen voor het slapengaan
- Vuile make-up toebehoren
- Teveel producten op je huid gebruiken
- Vuile smartphones, gsm's, laptops, ...
- Dingen blijven eten en drinken waar je lichaam niet tegen kan of mee gebaat is
- Verborgene allergieën en intoleranties
- Mogelijke parasieten in je darmen / lichaam
- Tekorten aan vitaminen/mineralen/aminozuren etc.
- Snoep, koekjes, gebak, chocolade etc. blijven eten elke dag of meer dan een paar keer per maand
- Cola en andere frisdranken blijven drinken
- Te weinig water drinken
- Blijven roken
- Te weinig bewegen
- Vastzitten in je emoties
- Al dan niet bewuste negatieve gedachten over eender wat, maar niet in het minste over jezelf, je eigenwaarde, je uiterlijk, ...
- Onverwerkte trauma's
- Niets aan je (chronische) stress doen
- Te weinig slapen / onregelmatig ritme
- In een vervuilde omgeving wonen (energetisch, straling, fijn stof, ...) met weinig groen
- Te oppervlakkig ademen
- Lang in de zon liggen
- Passief blijven wachten tot het ooit over gaat

Zaken die kunnen helpen, maar die ik niet aanraad

Antibiotica

want dat doodt ook de goede bacteriën. In het begin zal het beter lijken te gaan, maar als de slechte bacteriën in je darmen weer de overhand nemen, ben je weer even ver van huis. Zie voor meer uitleg hierover bij 'Oorzaken'.

De pil

Voor vrouwen, alleen daarvoor de pil gebruiken vind ikzelf erover, er zijn meer nadelen aan verbonden dan voordelen. Je stopt artificiële hormonen in je lichaam waardoor je hele systeem overladen wordt en in de war geraakt. Vrouwen die jarenlang de pil hebben gepakt hebben voor een reden moeite met kinderen krijgen als ze ermee stoppen! Dan hebben we het nog niet over het verhoogd risico op een bloedklonter die in je hersenen kan terecht komen of je hart kan aantasten. Als je acne hormoongebonden is (meestal is het een DEEL van het probleem), dan zorg je ervoor dat je lichaam op natuurlijke wijze weer een hormonenbalans krijgt. Dat doe je door je stress te verminderen (minder mannelijke hormonen die acne in de hand werken) en te zorgen dat je hypothalamus en hypofyse optimaal functioneren door (tijdelijk) supplementen te pakken die deze stimuleren. Ga hiervoor naar een orthomoleculaire therapeut of een osteopaat die dit ook kan en mag doen. Werken al je andere klieren wel optimaal? Ook dit kan je laten checken en verbeteren.

Andere pillen

die je vanbinnen kapot maken om er vanbuiten mooi uit te zien (staat er in de bijsluiter dat je regelmatig naar de dokter moet voor opvolging van je lever, nieren en andere organen? Pas dan op!). Je krijgt mogelijk een mooiere huid, die enorm droog is omdat je talgklieren naar de vaantjes zijn, maar binnen in je lichaam heb je hoge schade aangericht aan je lever, nieren en mogelijk andere organen. Je merkt er in het begin misschien nog niets van, maar wat binnen enkele jaren? Als je niets doet om de schade te herstellen, kan je mogelijk zwaar ziek of steeds vaker ziek worden, andere lichamelijke problemen krijgen etc. Verzorg je lichaam, eer het, luister ernaar en val het niet aan met chemische toestanden die alles overhoop halen! Je gezondheid is van onschatbare waarde. Als je acne hebt, is er op dat vlak al iets niet helemaal ok, waarom zou je die wankele balans nog meer in disbalans brengen?

Pak de oorzaken aan!

Zoals ik al duidelijk heb gemaakt in dit e-boek, pak je acne niet zomaar aan met wat ditjes en datjes. Je moet op zoek naar de onderliggende reden(en), naar de oorzaak van de aandoening. Bij iedereen is het anders, een andere combinatie van factoren en ook factoren die bij de een zwaarder doorwegen dan bij de ander.

Je kan nu 2 dingen doen:

1. Je kan zelf weken, maanden of zelfs jaren zoeken naar alle mogelijke oorzaken van acne en daarna nog eens veel tijd spenderen aan het uitzoeken van wat bij jou een rol speelt, mogelijks op manieren die zelfs geen uitsluitel geven. Het kan zelfs zijn dat het wel een rol speelt, maar dat je lichaam nauwelijks positief reageert op de aanpassing omdat het nog volledig in 'alarmmodus' zit. Die modus moet eerst uitgeschakeld worden, want dat op zich laat al veel mislopen in je lichaam.
2. Mijn e-boek 'Leven zonder acne' kopen voor slechts €15 incl. btw waarin al die mogelijke oorzaken reeds staan. Incl. een 11-stappenplan waarbij je lichaam reeds bij de 1^e stap van 'alarmmodus' naar 'healingmodus' gaat en de rest van alle andere stappen een boost geeft. Het enige wat je dan nog hoeft te doen, is met het stappenplan als leidraad zelf gaan ondervinden welke van de oorzaken invloed op je gezondheid en huid hebben. En dat hoeft geen jaren te duren. Bij mijn laatste 2 missing links zag ik al na een week de lichte acne die nog restte zienderogen verbeteren!

Je kan het e-boek via [deze link](#) direct kopen.

Wil je toch graag nog meer info lezen over het boek, de inhoud en al wat praktische inzichten en tips krijgen die ook in het boek staan? Dan kan je dat [hier](#) vinden.



Ik wens je alvast heel veel succes
met het toepassen
van de oplossingen
en ik duim mee
voor een gave huid!

Heel veel liefs,
Jessie Pittoors