

# 5 mythes en 5 feiten over acne en het aankpakken ervan

De belangrijkste misverstanden  
die de oplossing saboteren



Lichaamswijsheid (Jessie Pittoors)  
5 mythes en 5 feiten over acne en het aanpakken ervan - De belangrijkste  
misverstanden die de oplossing saboteren  
Uitgegeven in eigen beheer  
Copyright © 2024, Jessie

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

<https://lichaamswijsheid.eu/>  
[info@lichaamswijsheid.eu](mailto:info@lichaamswijsheid.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.

Ik heb goed en slecht nieuws voor je.

Het slechte nieuws is dat ik jouw acne niet kan laten verdwijnen.

Het goede nieuws is dat jij dat zélf kan, als je de juiste stappen zet.

En die stappen kan ik je geven.

Alleen moeten er nog wel enkele misverstanden de wereld uit voor je eraan begint.

Anders ga je jezelf saboteren en wordt het weer de zoveelste teleurstelling.

Dat wil ik je van harte besparen.

In dit e-boekje leer je over 5 mythes die het helen van je acne tegenhouden en de 5 feiten die je op weg helpen naar een acnevrije huid.

Enjoy the ride!

Veel liefs, Jessie

## De basis over acne: de 5 blokkerende mythen over acne en de 5 bevrijdende feiten over het aanpakken ervan

### Mythe n°1: Je hebt een slechte hygiëne

Nee. Tenzij je je huid 1x per week wast of minder en nooit eens een (zachte) scrub gebruikt. Of wanneer je constant aan je huid zit met je handen. Dan komt er teveel vuil in je poriën die dan gaan verstopen.

### *Ga niet overcompenseren en je huid kapotwassen*

Maar gezien deze mythe hardnekkig standhoudt ben je als de dood voor het stigma en ga je mogelijks overcompenseren door extra te wassen en te scrubben. **Dat kan dan weer wél acne in de hand werken.** Je kan letterlijk de bescherm laag van je huid wegwassen en wegscrubben, wat het vatbaarder maakt voor irritatie en infecties.

- **Was je gezicht niet meer dan 2x per dag**, liefst met een **zachte, huidvriendelijke zeep**. Er bestaat zelfs een soort die ideaal is tegen acne. Dit is natuurlijk geen oorzaakoplossing, maar het helpt wel op weg daar naartoe. Als je wilt weten welke soort zeep dat is, stay tuned!
- **Scrub je huid niet meer dan 2 tot 3x per week** (afhankelijk van welke soort scrub, chemisch of fysiek) met een **zachte scrub!**
- **Voed je huid** na een wasbeurt met bv pure aloë vera. Dat is voor elk huidtype geschikt, verstopt je poriën niet, trekt snel in, voedt het met vele voedingsstoffen en **hydrateert**. Het **kalmeert** de huid en is ook erg aangeraden bij oa acne.

### *Hoe je stopt met je huid dwangmatig te checken*

Ook constant aan je huid komen verergert alles. Zeker als je je puisten uitknijpt of openkrabt. Zo'n gewoonte is moeilijk weer weg te krijgen. Maar probeer dan het volgende:

- Telkens je jezelf betrapt op je huid bevoelen, puisten openkrabben of uitknijpen, **stop je jezelf**.
- **Stop met jezelf voor de kop te slaan** bij mislukking, of mentaal in de put te boren van 'ik heb het weer gedaan', 'ik ben slecht bezig', 'ik kan het niet helpen', 'ik haat mezelf voor wat ik nu net deed', 'ik kan mezelf niet beheersen', 'ik heb de discipline niet', 'het gaat me nooit lukken' enz.
- Observeer en **wees mild voor jezelf**

Het is belangrijk dat je zonder jezelf te veroordelen gewoon stopt en jezelf observeert. Met compassie en liefde. Hoe moeilijk dat ook is in het begin.

- **Positieve affirmaties die je onderbewustzijn 'misleiden'** zodat het niet in weerstand gaat

Je gaat positieve affirmaties formuleren zoals 'ik heb elke seconde de keuze wat ik doe of niet doe' (indien 'ik heb mijn eigen gedrag zelf in de hand' weerstand opbrengt). 'Ik ben goed bezig, omdat ik me bewust word van mijn onbewuste handelingen en gewoontes'. 'Ik ben op weg naar discipline te creëren en vol te houden'. 'Ik sta open voor het idee dat ik wel goed genoeg ben'. 'Elke dag, beetje bij beetje, lukt het mij beter en beter'. Enz.

Begin met zachte formuleringen ipv harde zoals 'ik ben goed genoeg' want als je dit al jaren denkt, is het in je onbewuste gekomen door eerdere ervaringen. Dat deel van jou gelooft dat ook en aanvaardt niet zomaar een draai van 180°. Die lacht daar eens mee. Daarom werken affirmaties vaak niet. Je begint dan met zachte formuleringen zoals 'ik sta ervoor open dat...', 'ik ben op weg...' en andere omzeilingen. Door bevestiging die je krijgt dankzij je eigen ervaringen, handelen enz versterk je deze affirmaties en krijg je meer vertrouwen in je eigen kunnen.

- **Stop jezelf nog voor je handen op je huid komen**

Een volgende stap is dan om jezelf te stoppen nog voor je handen op je huid komen. Geef jezelf dan ook telkens een figuurlijk schouderklopje, dat boost je zelfwaardering en zelfvertrouwen. Je bent namelijk goed bezig!

- **Word je bewust van je gedachtes en emoties vlak voor het willen checken**

Een derde niveau is bewust worden van je gedachtes en emoties vlak voor je met je handen naar je huid toe gaat. Schrijf ze op en zo ontdek je wat deze handelingen triggert. Zodra je aan de slag gaat met die gedachtes en emoties, namelijk uitzoeken waar ze vandaan komen, ze onder het licht houden van 'is dit waar?', 'helpt dit mij?', enz ben je meester over je eigen mind die jouw onbewust gedrag beïnvloedde.

## 2. Je hebt de verkeerde genen

Nee. Je hebt inderdaad genen die je gevoeliger maken voor acnevorming, maar laat je hierdoor niet ontmoedigen, denk niet 'ik ben gedoemd', of 'ik ben een speelbal van het noodlot!' **Je genen zijn namelijk niet alles.**

### *Epigenetica*

Je DNA is weliswaar je blauwdruk, maar die bepaalt echt maar een klein deel van je leven. plus, **je kan die blauwdruk aanpassen. De epigenetica bewees namelijk dat je genen aan en uit kan zetten.** Hoe? Door je omgeving te veranderen, je levensstijl, voeding, gedachtes, overtuigingen... Hoe zot is dat? Dus lieve jij, er is echt wel hoop!

Kijk eens met kritische blik naar jouw omgeving, levensstijl, je voeding, gedachtes, overtuigingen,... Voeden ze jou of maken ze je ziek? Je voedt jezelf niet alleen met eten en drinken, maar ook met wat je ziet, hoort en denkt. Dat gaat dus ook om je sociale leven, je vrienden, de media, het nieuws, je eigen gedachtes en overtuigingen.

Eet je al 'gezond'? Wat gezond is voor de een is niet per se wat jouw gezondheid bevordert. Hoe kom je dan te weten wat gezond is voor jou specifiek? Waar wordt jouw lichaam blij en gezond van? Daar is een simpel trucje voor dat ik je binnen enkele dagen ga leren.

### 3. Het ligt aan jezelf dat je acne hebt

Nee! Je hebt vast al veel geprobeerd om van je acne af te komen, zonder succes helaas. Dan denk je vast dat het aan jou ligt. Dat je niet goed genoeg bent. Niet hard genoeg je best hebt gedaan. Niet hard genoeg hebt geloofd in de zogenaamde oplossingen (waardoor het placebo-effect niet in werking is getreden). Jijzelf bent nog de enige gemene deler in al dit, dus kan het toch niet anders dan dat het aan jezelf ligt? Toch?

**Wees gerust, het ligt niet aan jou.** Ik weet dat je je best hebt gedaan, er valt jou niets te verwijten. **Je hebt gewoon niet alle of de juiste kennis, stappen, tools en volgorde waarin je de zaken aanpakt gekregen.** Daar kan jij niets aan doen.

Hoezo ik heb nog niet alle kennis of de juiste? Klopt, na 17 jaar ervaring met acne, en vele jaren wetenschappelijke onderzoeken uitspitten, ervaringen & adviezen van lotgenoten, geëxperimenteer, trial & error en leren van experts op velerlei gebieden over het lichaam kan ik je zeggen dat als je nu nog altijd acne hebt ondanks alles, je puzzelstukken mist. Daardoor mis je ook stappen en de samenhang.

**En er is echt een volgorde? Zeker wel!** Uiteraard kan je alles omgooien, maar dan doe je er vele jaren over, net als ik. Gelukkig voor jou ontdekte ik nadat m'n acne verdween dat als je de stappen in een welbepaalde volgorde doet, dat alles zoveel beter en sneller gaat. **Als kers op de taart is het ook nog eens wetenschappelijk onderbouwd!**

### 4. Je kan acne alleen bestrijden op een symptomatisch manier of een manier die andere organen (ja je huid is ook een orgaan!) belast

Je weet vast al wel dat de oplossing niet in ligt in oppervlakkig werkende huis-tuin-keuken middeltjes, zalven, lotions, crèmes, pillen, antibiotica en zware vitaminenkuren onder toezicht van de dokter. **Ik kan je zeggen dat er een manier is die je hele lichaam in balans brengt waarmee ook je acne gaat verbeteren. Een manier die de oorzaken wegneemt en je organen en andere weefsels ondersteunt ipv onder druk zet.**

### 5. Je kan acne alleen aanpakken op lichamelijk niveau

Nee, acne moet op 4 niveaus aangepakt worden als je snelle, efficiënte en blijvende resultaten wilt verkrijgen. Als je maar op 1 niveau te werk gaat en dat is alleen het lichamelijke, dan mis je 3/4 van de puzzel en oplossing. Er zijn 3 andere niveaus die invloed hebben op je acne en vice versa. Ze beïnvloeden ook elkaar. Als

je alleen maar het lichamelijke aanpakt, gaat het allemaal langzamer en zal het nooit 100% weggaan. Door op alle niveaus te werken breng je je hele systeem in balans waardoor ook je acne sneller zal verbeteren, helemaal kan verdwijnen en wegblijven.

## Kortom

Je kan nu met opgeheven hoofd verder. Want je bent echt niet 'vies'. Je bent niet gedoemd door je genen, je hebt hun schakelaar zelf in de hand. Je deed en doet je best met de middelen en kennis die je tot je beschikking had en hebt. Je bent goed genoeg!

## En nu? Hoe verder?

Maar nu je dit alles hebt ontdekt, wil je vast meer weten. Zoals hoe je dan de oorzaken aanpakt, of zelfs nog maar te weten komen welke oorzaken je nog niet bij jezelf hebt ontdekt. En welke de 4 niveaus om mee te werken dan zijn. Wat zijn de stappen en in welke volgorde horen ze gezet te worden? Welke soort zeep kan het beste je helingsproces tussendoor ondersteunen?

*Niet alles tegelijk.*

**Graag neem ik je op weg naar het land van vertrouwen in jezelf en je lichaam.** Dat geeft je de juiste en stevige basis om aan de slag te gaan met de stappen en tools. Daarvoor nam ik **een 3-delige mini-workshop** op waarbij je

1. 4 van de 9 belangrijkste inzichten over acne en je lichaam krijgt
2. een korte, simpele impactvolle techniek leert waarmee je **je lichaam letterlijk laat spreken** en die je ondersteunt in het helingsproces door het vinden en elimineren van de oorzaken,
3. te weten komt waarom niets wat je deed lijkt te werken en wat je dan wel kan en hoort te doen voor echte en blijvende resultaten.

In de komende dagen krijg je telkens 1 van de video's toe, maar je kan ze ook binge watchen.

**Wil je ze niet krijgen? Schrijf je dan uit van de e-maillijst.** Maar weet dat ik je enkel en alleen echt waarde ga geven, inzichten en kennis die ik wenste die ik had toen ik nog een tiener was.

*Authenticiteit is voor mij de basis*

Na de introductie in dit mogelijks zeer nieuwe paradigma voor jou en enkele uitnodigingen tot verdere stappen te zetten die je dichterbij je doel brengen (een gave huid dankzij een gezonde geest in een gezond lichaam) stop ik sowieso met mails te sturen. Als het niets voor jou is, jammer, maar even goede vrienden. Ik hou er namelijk zelf niet van om constant elke dag ongevraagde mails te krijgen en

verkoopspraatjes na een gratis weggever. Die marketingtruucjes en manipulatieve uitingen vind ik zelf vreselijk. Ik heb er dan zelf ook geen zin in, noch de tijd voor om je elke dag, elke week, zelfs elke maand een mail te sturen om je toch maar aan mij en mijn aanbod te laten blijven denken.

**Of je vibet met mij of niet.** Of je merkt via deze enkele directere contactmomenten en op de social media mijn ervaringsdeskundigheid op of niet. Of je voelt dat het iets voor jou is, of (nog) niet. Ik zal altijd eerlijk zijn en mezelf blijven, want ik wil alleen de juiste mensen aantrekken, die écht bij mij passen, die aan gaan van wat ik deel en hoe ik ben.

**Mijn hart springt op** van mensen die net als ik verder willen gaan dan het standaard pad, dieper willen gaan om er het meeste uit te willen halen. Die kiezen voor hun gezondheid en welzijn omdat ze weten dat het de basis is van al de rest. Die gaan voor bewustwording en leren samenwerken met het lichaam en het ondersteunen, het is namelijk je (t)huis voor de rest van je leven, je hebt er maar 1.

**Weet alvast dat ik in jouw schoenen stond, weet wat voor impact het heeft op je leven en je daar heel graag mee help om er van af te raken.** Ik weet dat wat ik ontdekt heb en vandaaruit gecreëerd heb niet iedereen 'zijne meug' is. En dat is helemaal ok. Het gaat er mij vooral om dat zoveel mogelijk lotgenoten zoals jij hier vanaf weten en zelf de keuze kunnen maken om die weg op te gaan of toch een andere weg te kiezen. Dat is voor mij het enige wat telt.

**Voel** vooral wat jouw eigen lichaam en hart zeggen, dat zijn jouw interne kompassen die altijd in de juiste richting wijzen (let wel op dat het niet vanuit angst is, dat is een slechte raadgever. Leer daarom zeker ook oude beschermings- en overlevingsmechanismes te ontwaren, alsook het innerlijke stemmetje dat bang is voor jouw persoonlijke ontwikkeling).

Veel liefs en hopelijk tot in de mini-workshop morgen!  
Jessie