

## Algemene tips voor acne-behandeling:

### Infrarood licht

Infrarood licht is een weldaad voor de acnehuid. Zo'n lamp kost relatief weinig geld. Houd je wel goed aan de instructies in de gebruiksaanwijzing en overschrijd de aanbevolen tijd niet. Bescherm je ogen met de bijgeleverde beschermings bril. Ook een infraroodsauna is goed voor de acnehuid. Veel mensen hebben er al één in huis, maar je kunt ook naar de sportschool of de schoonheidsspecialist gaan. Kijk voor meer informatie op pagina 51: 'Infrarood voor de acnehuid'.

### Zonnebrandcrème

Koop een goede zonnebrandcrème om de acne te beschermen tegen de zon. Op pagina 62 vind je meer informatie over de activiteit van pigmentcellen (vlekjes).

### Kussensloop

Verschoon elke dag je kussensloop. Je kunt het kussen de volgende dag omdraaien, zodat je twee nachten een schone sloop hebt. Voor de acnehuid is een zijden sloop het beste omdat dit een antiseptische werking heeft.

### Maskers/peelings/stomen

Doe regelmatig de maskers en peelings die worden aanbevolen op pagina 57 en stoom de huid. Hiervoor is de sauna ook heel geschikt.

### Activeren van het lymfesysteem

Doe de Derma-fitness-gezichtsoefeningen van pagina 44 en de massages van pagina 48 om het lymfesysteem op gang te brengen en afvalstoffen af te voeren. De Derma-fitness-gezichtsoefeningen doe je tussen de bedrijven door: tijdens het tv kijken of studeren, of als je in de auto zit.

## VOORBEELDEN UIT DE PRAKTIJK

In de 'voorbeelden uit de praktijk' in dit boek kun je jouw probleem herkennen. Dit kan je al snel op het pad van genezing brengen. De praktijkgevallen berusten op waargebeurde verhalen, om privacyredenen zijn de namen veranderd.



## 1.2

# Kies je voor een gave huid?

## Jij bent de baas!

Mensen zijn zich vaak niet bewust hoe zij hun lichaam 'mishandelen' door er van alles in te proppen. Zij staan er niet bij stil wat het lichaam ervoor moet doen om dit allemaal te verwerken. Soms zie je mensen eten zonder erbij na te denken.

De tweede hap gaat naar binnen als de eerste nog niet eens is doorgeslikt. Sommige mensen stoppen gedachte loos drie hapen achter elkaar in hun mond en slikken bij de laatste hap alles door, vrijwel zonder te kauwen. Hoe moet het lichaam deze massa verwerken? Het lichaam is een fantastische machine. Alles is op elkaar afgestemd en ieder radertje doet zijn werk. Je moet echter wel goed materiaal aanleveren om het lichaam optimaal zijn werk te laten doen. Zo niet, dan gaat dit zich op den duur wreken. Er kunnen in dat geval lichamelijke klachten en huidproblemen zoals bijvoorbeeld acne ontstaan. Zie pagina 89 over spijsverteringsenzymen die belangrijk zijn om huidproblemen te voorkomen.

## Gifstoffen

Onverteerde resten blijven achter in het lichaam en worden opgeslagen op willekeurige plaatsen. Zo kan een teveel aan gifstoffen zich vastzetten in het lichaamsvet. Het lichaam heeft bepaalde stoffen nodig, zoals eiwitten, koolhydraten en vetten. Daarbij kun je kiezen voor maagvulling: alle soorten junkfood zoals frikadellen, kroketten, patat, chips of zoetigheid met veel transvetzuren en weinig bouwstoffen. Hiermee belast je het lichaam enorm en zadel je het met werk op dat het bijna niet aankan. De hoge temperatuur van gefrituurde voeding creëert een ander soort eiwit dat moeilijk te verteren is en leidt tot het vasthouden van water in de huid en acne.

## Gezonde vetten

Het is niet vreemd dat zoveel mensen ziek zijn en de wachtkamers bij huisartsen vol zitten met mensen die allerlei klachten hebben. Je kunt echter ook kiezen voor gezonde eiwitten, gezonde koolhydraten en gezonde vetten, voeding zonder kleur- en smaakstoffen en conserveringsmiddelen en rijk aan vitamines. Denk aan biologische groenten, appels, zilvervliesrijst, taugé en tarwekiemen (veel vitamine B), pompoenpitten (veel zink), zonnebloempitten, wortels, tomaten en dergelijke. Kijk ook op pagina 72 voor het keuzemenu.

## ETEN VOOR BOUWSTOFFEN

Veel mensen denken dat ze uitsluitend eten om hun maag te vullen, maar dat is een verkeerde denkwijze. Je eet onder meer om je lichaam goede bouwstoffen, zoals vitamines, mineralen, aminozuren te geven. De juiste bouwstoffen zorgen tevens voor een stralende huid en niet in de laatste plaats dat je lekker in je vel komt te zitten. Zie pagina 56 'Bouwstoffen: onmisbaar voor je huid'