

# INHOUD

## INHOUD



### Voorwoord

6

### Inleiding: een gave huid voor iedereen

8

### Hoofdstuk 1 - De achtergronden van acne

10

- 1.1 Stappenplan voor mensen met acne 11
- 1.2 Kies je voor een gave huid? 13
- 1.3 Hoe kan acne ontstaan? 14
- 1.4 Acne, zit het in de genen? 16
- 1.5 Pukkels en pukkelmakers 17
- 1.6 Hoe kun je acne het best behandelen? 18
- 1.7 Acne op latere leeftijd 21
- 1.8 De link tussen voeding en acne 22
- 1.9 Zuivelproducten en acne 24
- 1.10 De Glycemische Index 25
- 1.11 Suiker en acne 28

### Hoofdstuk 2 - Werken aan acne

30

- 2.1 Hoe kun je de suikerduivel verdrijven? 31
- 2.2 Wat heeft stress met acne te maken? 32
- 2.3 De knop omdraaien: stress voorkomen 34
- 2.4 Acne en depressiviteit 35
- 2.5 Acne door gebrek aan weerstand 37
- 2.6 Gaafmakers voor de acnehuid 38
- 2.7 Groente als reparatiemiddel 40
- 2.8 Waterdrinken en een schone huid 41
- 2.9 Een gave huid met goede vetten 42

# INHOUD

## INHOUD

- 2.10 Bewegen voor een gave huid 43
- 2.11 Derma-fitness tegen acne en acnelittekens (deukjes) 44
- 2.12 Wat ademen kan doen 50
- 2.13 Infrarood: weldaad voor de huid 51
- 2.14 Hulp uit de natuur 53
- 2.15 Biologische producten en probiotica 55
- 2.16 Bouwstoffen: onmisbaar voor een gave huid 56
- 2.17 Maskers en peelings 57
- 2.18 Verfijnen van grove poriën 58
- 2.19 Littekens voorkomen en behandelen 59
- 2.20 Omgaan met vlekjes 62
- 2.21 De spiegelobsessie 63
- 2.22 Krab- en knijpsessie 66

### Hoofdstuk 3 - Het programma

68

- 3.1 Tips om te beginnen aan de 21-daagse kuur: 69
- 3.2 Voeding: wat kan niet, wat mag wel? 70
- 3.3 Het 21-daags voedingsprogramma 72
  - Tabel: vitamines, mineralen, aminozuren 80
  - Verklaring 90

### Nawoord

92

### Woordenlijst

94

### Bibliografie / colofon

98

