

Jeugdpuistjes of acne, ondanks het feit dat het een heel normaal verschijnsel is, kun je jezelf hierdoor heel erg onzeker voelen.

## Een aantal extra tips om de strijd tegen de puistjes aan te gaan.

1. Let op vitamines en mineralen! Jeugdpuistjes en acne is vaak het gevolg van ongezond eten, dus een tekort aan belangrijke vitamines en antioxidanten. Je lichaam kan niet optimaal functioneren als je niet genoeg goede voedingsstoffen binnen krijgt. Het is dus belangrijk om gezond en gevarieerd te eten! Wist je bijvoorbeeld dat vitamine C een hele sterke antioxidant is? Eet daarom ook regelmatig fruit, en dan met name sinaasappels.
2. Eet regelmatig wortelen. Wortelen zijn, onder andere door de hoge concentratie vitamine A, een hele goede hulp in de strijd tegen jeugdpuistjes. De voedingsstoffen in wortelen staan bekend om hun vermogen om beschadigingen van de huid te herstellen en om acne te voorkomen. Het soort wortelen is niet belangrijk. Het is belangrijker om te weten dat je ze het beste rauw kunt eten.
3. Beperk het eten en drinken van zuivel.
4. Laat junkfood staan. Natuurlijk zou je altijd gezond en gevarieerd moeten eten, maar als je jeugdpuistjes hebt, is dit nog belangrijker. In junkfood zitten vaak vreemde hulpstoffen zoals onnodige suikers. Je lichaam heeft moeite om deze te verwerken en verzwakt je immuunsysteem, waardoor ook de weerstand tegen jeugdpuistjes verzwakt wordt.
5. Water drinken! Water is onontbeerlijk voor het goed functioneren van het lichaam, dus ook voor een gezonde huid. Water is niet alleen goed voor lichaam en geest, maar reinigt ook nog eens je huid van binnenuit. Probeer minimaal 2 liter water te drinken.
6. Stop met roken. Door het roken komen er veel gifstoffen in je lichaam. Deze gifstoffen komen ook in je huid en verzwakken je immuunsysteem.
7. Als je je afdroogt, na het wassen of douchen, zorg er dan voor dat je niet wrijft met je handdoek. Op deze manier wrijf je de bestaande puistjes open, waarna de bacteriën zich verspreiden. Dep voorzichtig je gezicht droog met een zachte handdoek.
8. Méér bewegen Het is een bekend feit dat mensen die veel bewegen, minder last hebben van puistjes. Bewegen is goed voor je hele lichaam. Op welke manier je beweegt is minder belangrijk, als je maar beweegt.
9. Kussensloop dagelijks wisselen en bij voorkeur witte kussensloop gebruiken.
10. Gebruik de juiste make-up. Veel make-up soorten kunnen jeugdpuistjes uitlokken. Reinig je gezicht altijd 2x per dag, of je nou make-up draagt of niet.
11. Niet aankomen! Hoe verleidelijk dit ook is, knijp puistjes nooit uit! Blijf in alle gevallen met je blote handen van de puistjes af. Door het uitknijpen irriteer je je huid en kunnen er hele rare wonden ontstaan.