



GEZONDER GELUKKIG

- ORTHOMOLECULAIR VOEDINGSADVIES -

Oorzaken van Acne

De exacte oorzaak kent verschillende benaderingen. Veroorzakers van acne zijn;

Bacteriën, hormonale onbalans, ontstekingen, lekkende darm, te veel koolhydraten (suiker), zuivel, toxinen, cosmetica, slecht functionerende lever, te weinig vezels, stress, erfelijke aanleg.

De opgebouwde verstopping van huidcellen en talg is een goede omgeving voor bacteriën (*Propionibacterium acnes*).



Hormonale onbalans, een toename aan androgene (mannelijke) hormonen (testosteron en DHEA) stimuleren de ontwikkeling van acne doordat zij de talgproductie verhogen. Vrouwen ervaren een acne-uitbraak in het ritme van hun cyclus. Dit is ook de aanleiding voor acne bij bodybuilders.

Acne leidt tot ontstekingen. Voeding met een hoge glycemische index (suiker) verergert de ontstekingen. Een verhoogd insuline gehalte verhoogt de androgene hormonen en draagt bij tot cel-groei en de ontwikkeling van acne. De immuun-reactie van het lichaam veroorzaakt door een lekkende darm kan leiden tot huid-ontstekingen. Een te hoog gehalte aan omega-6 vetzuren uit de voeding stimuleert ontstekingsreacties.

Culturen met een dieet van onbewerkte laag-glycemische (whole food) voeding kennen geen tot nauwelijks acne. Zodra de Westerse ketens met hun voeding hun cultuur betreden stijgt de incidentie van acne spectaculair. Acne-patiënten hebben over het algemeen een teveel aan toxinen in hun lichaam doordat de lever onvoldoende afvoert.

Acne-patiënten hebben vaak een te hoog cortisol-niveau (stress hormoon). Dit verergert de acne, terwijl het ervaren van acne (schaamte en onzekerheid) weer kan leiden tot meer stress.

Acne behandelen

Standaard wordt acne behandeld als een huidaandoening. De oorzaken en triggers van de acne liggen in voeding en de conditie van organen (darmflora en lever). In plaats van symptomen (de ontstekingen) te bestrijden met benzoylperoxide (anti biotica zalf) kan een systemische benadering ondersteunen en voorkomen.

Voedingsrichtlijnen, herstellen van de darmflora, het reinigen van de organen en suppletie pakt de oorzaak van de acne aan.

LET OP Acne is een signaal van dysbiose (darmflora), een voorloper van pre-diabetes, depressies/angst.

Acne en lifestyle

Bewegen (sport) ondersteunt het herstel van de hormonale balans en stimuleert de ontgifting van het lichaam. Bewegen helpt bij stress.



GEZONDER GELUKKIG

- ORTHOMOLECULAIR VOEDINGSADVIES -

Acne en dieet

Drink voldoende water, verminder (minimaal) suiker, geen zuivel (melk), eet raw whole food, goede vetten, meer plantaardig eiwit, laag glycemische voeding (geen geraffineerde granen). Eet vezelrijke voeding.

Acne en supplementen

Stap 1 reinig de spijsverteringsorganen met een 15-daags cleanse-programma.

Dagelijks 4 x 50 miljard pro biotica (10 stammen).

Stap 2 Dagelijks; 50 miljard pro biotica, 2 x 1160 mg omega-3 visolie-capsules met vitamine D.

Wanneer naar de huisarts?

Als acne-aanvallen gepaard gaan met koorts de huisarts bezoeken.

Aanschaffen van supplementen

FirstCleanse 15 dagen programma 34,95 (reinigt darmen, lever, nieren, lymfe, longen, bloed en huid) op basis van kruiden!

PureBiotic 30 capsules 43,95 (maagsapresistente capsule, zeer hoge dosering met wel 10 verschillende bacteriestammen!!)