

## Oplossingen

"Acne wordt veroorzaakt door overactieve talgklieren die de poriën verstoppert met sebum en dode huidcellen", zegt Dr. O. "Hierdoor krijg je een ontstekingsreactie. Er zijn verschillende factoren die de vorming van acne beïnvloeden: verstopte poriën, een overmatige talgproductie, ontstekingen en een overactieve P. acnes bacterie (die is van nature bij iedereen aanwezig)." Wie acne te lijf wil gaan, moet een aantal inzetten op verschillende fronten tegelijkertijd. **Salicylzuur** helpt om de poriën te ontstoppen en heeft een ontstekingsremmend effect, **benzoyl peroxide** (bij de apotheker) werkt antibacterieel. Verder schrijven dermatologen soms **antibiotica** voor, Roaccutane, of andere vitamine A-derivaten. Wie hormonale acne heeft, is vaak geholpen met een contraceptiepil zoals **Diane 35**. Die zorgt dat je lichaam minder gevoelig reageert op de mannelijke hormonen die de talgproductie stimuleren. Wil je zwanger worden, dan zijn **teunisbloemolie** of **Vitex Agnus Castus** - een mediterrane bessensoort (www.heel-natuurlijk.nl) - mogelijke alternatieven. Ook lichttherapie helpt bij de bestrijding van acne. **Omnilux** desactiveert de acnebacterie met blauw licht. Rood licht herstelt en werkt ontstekingsremmend. Een kuur duurt 5 weken en je moet 2 keer per week gaan. Het is intensief, maar het werkt (Tifara, 055/31.48.06 of www.tifara.be). Tifara test op dit moment de ReGen, een nieuw apparaat dat blauw en rood licht combineert. De **N-Lite V** ten slotte wordt gezien als de grootste doorbraak in de behandeling van acne sinds 30 jaar. Deze laser werd oorspronkelijk gebruikt voor anti-ageingbehandelingen, tot een klinische studie het vernietigende effect op de acne-bacterie aantoonde. Tijdens de behandeling gaat de therapeut met een laseren over de huid. Het voelt alsof iemand een elastiekje tegen je huid schiet. Achteraf sta je 48 uur vol kleurloze muggenbultjes, een teken dat de laser zijn werk goed gedaan heeft. Je huid wordt al heel snel minder opstandig. Onderhoudsbehandelingen zijn nodig. De N-Lite V is duur - € 800 voor 3 sessies - maar producten zijn inbegrepen en het loont absoluut de moeite (Info: 0031-35/52.31.262, www.elsvangogh.nl en 03/880.26.20).

Een nieuwe job? Verhuisd? Relatieproblemen? Sommige vrouwen krijgen daar migraine van, of een maagzweer, anderen krijgen pukkels.

## Tips en weetjes

- Geef een nieuw huidverzorgingsprogramma 4 tot 6 weken de tijd om zijn efficiëntie te bewijzen.
- Talgklieren werken 24 uur per dag. Breng de producten zeker twee keer per dag aan.
- Zon is niet bevorderlijk voor acne. Onder invloed van uv verduikt de huid, waardoor follikels sneller verstopten.
- Zweet vormt samen met talg een film over de huid die de poriën afsluit. Wacht na een workout niet te lang om te douchen.
- In citrusvruchten zit een molecuul die gevoelig reageert op zonlicht. Een restje sap op de huid kan uitslag veroorzaken. Het gaat hier niet om acne.
- Nog nieuw tegen acne: Aveda's Outer Peace™ Blemish Relief-gamma (vanaf € 22,37) (Info: 03/226.50.74), Vichy Normaderm Systeme Renoteur Peau Nette (€ 40) en de Clarins Eclat Mat-lijn (vanaf € 19). ■



\* Doe iedere keer een beetje La Roche-Posay Effaclar AI (€ 11,90) op een pukkelt als u de neiging voelt opkomen om eraan te prutsen.

\* De Medicated Clearing Gel van Dermalogica (€ 48,80). Een klassieker die het nog altijd doet. (Info: 02/726.48.40)

\* DermaQuest is een geavanceerd anti-acnegamma, DermaClear (€ 44) (Info: 0031-35/52.300.90 en www.dermaquest.be).

\* Ideaal voor op onrustige momenten: de 2% Beta Hydroxy Acid Gel (€ 15,95) en het Skin Balancing Carbon Mask (€ 11,95) van Paula Begoun. (Info: www.paulas-choiceurope.com).

\* De Clinique Anti-Blemish Cleansing Foam (€ 20) uit het Clinique Clear Skin System.

\* Sesderma Salises, een lijn van de Spaanse acnespecialist Gabriel Serrano. Moisturizing Gel (€ 74) (Info: Tifara, 055/31.48.06).

\* Zeno alias de 'spotzapper' (€ 187,50). (Info: www.myzeno.be)