

ACNE
Vrij

flax

HORMONALE ACNE?
LIJNZAAD brengt rust

seeds

www.revivecoaching.be

A close-up photograph of several chocolate bars, likely milk chocolate, with a ribbed pattern on the top surface. The bars are stacked and slightly broken, showing the texture of the chocolate and the ridges. The lighting is soft, highlighting the glossy surface of the chocolate.

ACNE
Vrij

CHOCOLADE & ACNE

www.revivecoaching.be

ACNE
Vrij

Suppletie voor Acne

www.revivecoaching.be



ACNE
Vrij

**3 oorzaken &
oplossingen voor
jouw ACNE**

www.revivecoaching.be

Inleiding



Wat is Acne juist? en hoe ontstaat het?

De **huidbacterie** die instaat voor het **ontstaan van acne**, is de **C. Acnes**.

Deze huidbacterie vertegenwoordigt tot 90% van de microben op plaatsen die rijk zijn aan **talg**. Ze kunnen overleven in een anaërobe, vetrijke omgeving, zoals de hoofdhuid, het gezicht, de borst en de rug.

De overvloed aan C. Acnes **verandert ook met de leeftijd**. C. Acnes is schaars op de huid in de kindertijd, neemt geleidelijk toe vanaf de puberteit tot volwassenheid en neemt vervolgens af na de leeftijd van 50 jaar.

Nochtans is C. Acnes een residente (permanent aanwezig) huidbacterie die bij iedereen (zowel acnepatiënten als acne-vrije personen) **veelvuldig voorkomt** met **belangrijke functies om onze huid gezond te houden**.

Zo helpt ze de **zuurtegraad van de huid laag** te houden door vetzuren vrij te geven, en kan op deze manier voorkomen dat ziekteverwekkers de huid bezetten.

Er zijn echter **bepaalde stammen van de C. Acnes die ontstekingen in opperhuid cellen en talgklieren kunnen veroorzaken**.

Hieronder gaan we enkele oorzaken & hun oplossing gaan bespreken.

1. Nutriënten tekorten



Eén van de redenen dat jij met ACNE kampt, is een **tekort aan nutriënten** zoals:

- Zink
- Magnesium
- Vitamine D
- Omega 3 vetzuren

Bij een gebrek aan Zink/Magnesium of Vitamine D wordt testosteron namelijk omgezet naar overmatig **dihydrotesteron**.

Dit wakkert op zijn beurt **ontsteking van de huidcellen** aan.

Temper dus ontsteking en dihydrotesteron van huidcellen en talgklieren door inname van **voldoende Omega 3 vetzuren - zink - magnesium & vitamine D**.

Vandaar gaan we tijdens ons '**Screen Your Gut & Genes**' traject, werken met een complementaire bloedanalyse zodat we enerzijds zwart op wit zien of jij te maken hebt met **tekorten** om deze heel concreet te kunnen aanvullen. Anderzijds zien we of jij te maken hebt met **teveel vrij testosteron** en wat de oorzaak daarvan is (insulineresistentie is een veel voorkomende).

Heel vaak zien wij dan ook reeds een grote verbetering bij het heel gericht bijnemen van kwaliteitsvolle suppletie waar jij effectief tekort aan hebt en het aanpakken van de oorzaak van teveel testosteron.

2. Westerse voeding – Oorzaak



Westerse voeding is vaak ook een oorzaak voor jouw ACNE.

We consumeren namelijk veel te veel:

- Geraffineerde **koolhydraten** (brood - koekjes - pasta - pizza)
- **Suiker** (frisdranken - snoep - fruitsap etc)
- **Omega 6** vetzuren (= margarine - zonnebloemolie en industriële voeding)

en te weinig:

- (groenten)**vezels** (voeding voor een gezonde darm)
- **Omega 3** vetzuren (visolie & krillolie) - wist je dat de verhouding omega 6 - omega 3 vetzuren vroeger 1/1 was en nu 20/1 !! 😱 --> negatief effect op onze huid.

Resultaat:

Te hoge **insuline spiegels**



talgafscheiding



ontsteking van de huidcellen

www.revivecoaching.be

**ACNE
Vrij**

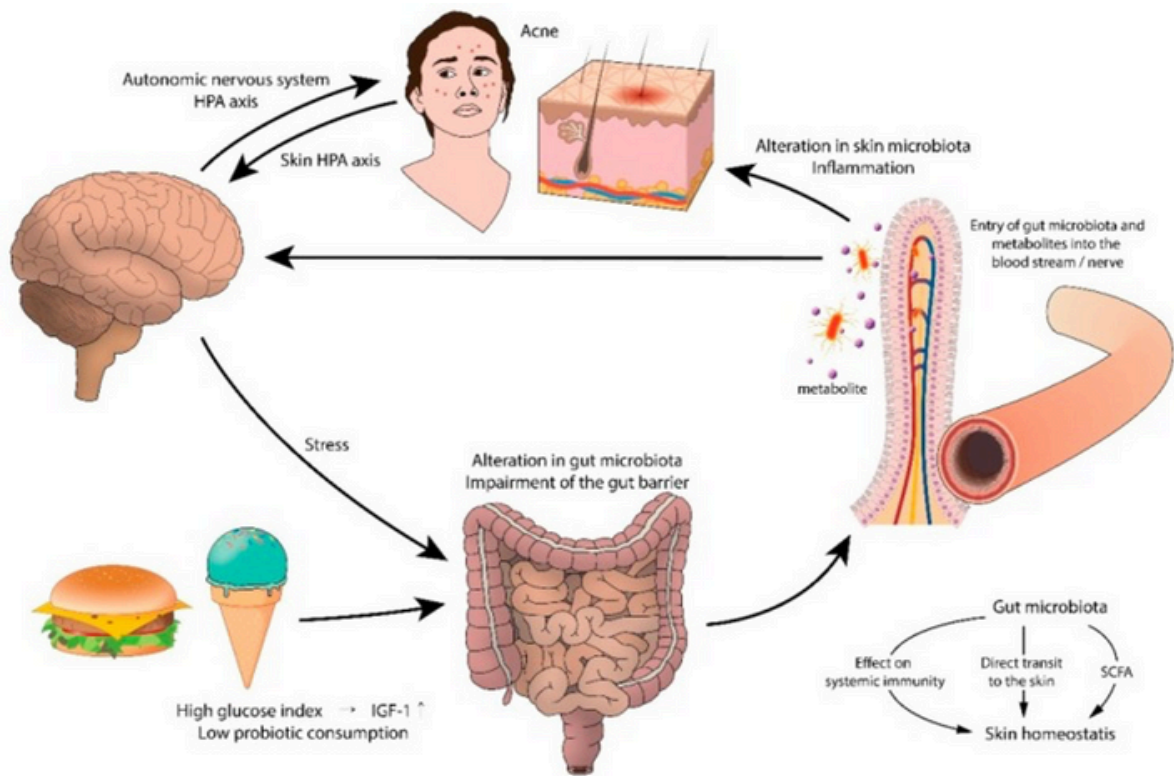
2. Westerse voeding – Oplossing



Hoe kunnen we zorgen voor **minder talgafscheiding** en dus ook **minder ontsteking** van de huid?

- Neem meer **Omega 3 vetzuren** (vis & extra vis- of krillolie suppletie)
- Eet **minder of geen transvetten** (koekjes - gebak - industriële voeding - zonnebloemolie)
- Schrap **koemelk** daar het de zogenaamde insuline-achtige groeifactor-1 (IGF-1) verhoogt, wat (dihydro)testosteronproductie verhoogt. Deze stimuleren de **productie en afscheiding van talg en de groei van de talgklieren**.

3. Darm- Huid as - oorzaak



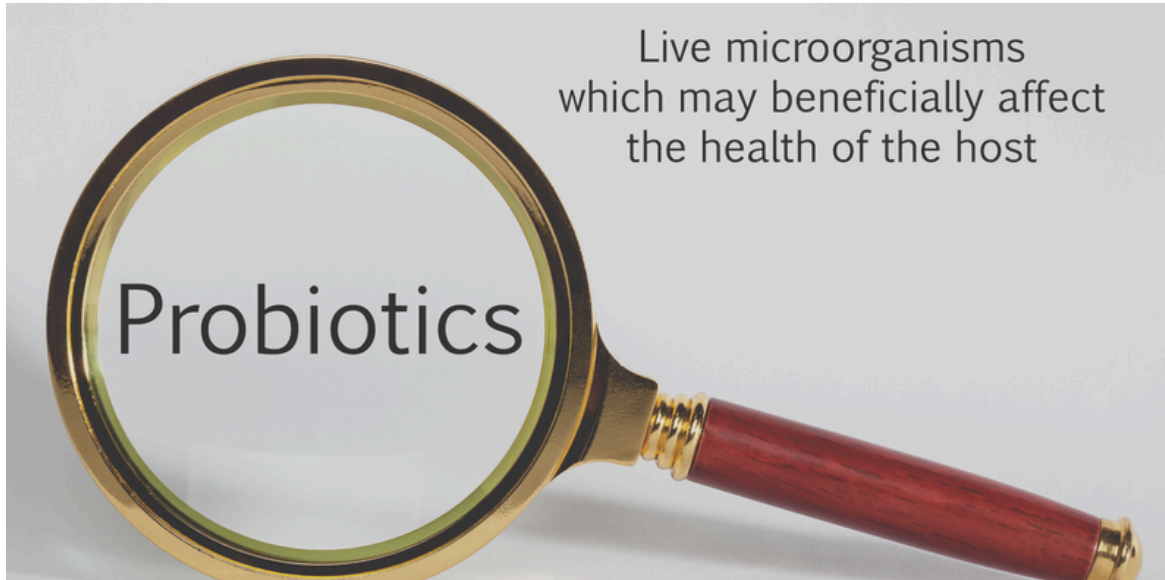
Studies tonen aan dat een westers dieet met **weinig vezels** en **veel vet** fundamentele veranderingen in de darmmicrobiota veroorzaakt, waardoor **inflammatoire huidziekten** worden aangewakkerd.

Ook leefstijl factoren als chronische **stress**, gebruik van **medicatie**, **alcoholgebruik**, te **snel en te veel tussendoor** eten, nodigen stuk voor stuk uit tot een **verstoring van het darmmilieu**.

Vetrijke en vezelarme diëten **verstoren de normale darmflora** waardoor **systemische ontstekingen** ontstaan, mede door het ontstaan van een hyperpermeabele darm of **leaky gut**.

Ook een **tekort aan maagzuur** nodigt uit tot een **verstoring van het darmmilieu**. Bacteriële overgroei of **SIBO** in de dunne darm is een andere vaak geziene verstoring. Deze leidt tot verhoogde aanwezigheid van pathogene (= ziekte verwerkende) bacteriën wat leidt tot **huidontsteking**.

3. Darm- Huid as - oplossing



Probiotica speelt hier een belangrijke rol.

Lactobacillen en **Bifidobacteriën** zijn veel voorkomende soorten die de darmflora in evenwicht brengen.

Ze **versterken ook de darmbarrière** waardoor de **immuniteit in de darm** verbetert.

Bifidobacteriën fermenteren **voedingsvezels** tot **butyraat** of boterzuur.

Resultaat:

- Levert energie aan de cellen en
- Voorkomt beschadiging en ontsteking van de slijmvliezen.

Studies tonen remmende effecten van specifieke probiotische stammen op acne.

Hier zorgen de antibacteriële eiwitten voor, die de immuniteit regelen en ontsteking van opperhuid cellen en talgklieren tegengaan.

Een mooi voorbeeld hiervan is de **E.faecalis** die de groei van de huidbacterie C. Acnes stopt.

Droom jij van een

gaaf gezicht

Zonder Acne?

Neem deel aan ons

Traject

'Screen Your Gut

& Genes'

ACNE
Vrij