

A close-up profile photograph of a woman's face, showing her nose and cheek. Her skin is covered with numerous small, red, inflamed acne spots. The background is a soft, neutral color.

Viva Donna

ZO BEHANDEL JE JOUW ACNE.

Lees hier de verschillende soorten acne en de beste tips om acne te voorkomen en behandelen.

E-Book van Viva Donna

Wat is Acne

Acne is een van de meest voorkomende huidproblemen die er is. Het wordt vaak gerelateerd aan de puberteit. Tijdens de puberteit heb je de meeste kans op acne. Door verandering van de hormoonspiegel kan de weerstand van de huid veranderen en de talg productie toenemen, hierdoor kan er acne ontstaan. Ook een minder goede hygiëne kan mede de oorzaak zijn van acne.

Ook op latere leeftijd kan je acne krijgen, dit is dan vaak een onbalans in de hormoonspiegel. Dit kan gebeuren tijdens de overgang, dan vindt er een hormoonwisseling plaats, maar ook door toedoen van bijvoorbeeld de pil of het spiraaltje kan je hormoon schommelingen krijgen en dus acne.

Acne is een ontsteking van de talgkliertjes in de huid. Dit kan zowel op het gezicht als lichaam voorkomen zoals de rug. Acne wordt veroorzaakt door een teveel aan dode huidcellen, een te veel aan talg en een bacterie die samen de ontstekingen veroorzaken. Acne uit zich in verschillende vormen, zoals pustels, puistjes, comedonen, enz

Oorzaak van acne

Zoals we hierboven al vertelde is de oorzaak van acne is vaak een combinatie een teveel aan talg, dode huidcellen en slechte huidbacteriën die voor acne zorgen. Maar ook hormonen kunnen de boosdoener zijn. Ook speelt hygiëne een grote rol in de vorming en oorzaak van acne. Want als je de huid voldoende reinigt en verzorgt dan heeft de bacterie minder kans.

Diverse soorten acne

Er zijn diverse soorten acne. We zullen ze hieronder behandelen. Uiteraard is de ene vorm erger dan de ander. En zal de behandeling ervan ook wat verschillen en of langer duren.

- **Acne Vulgaris:**

Dit is eigenlijk de meest voorkomende vorm van acne. Vulgaris betekent in het latijns ook "gewoon". Het is de gewone acne met een milde vorm van de verschijnselen zoals comedonen en ontstekingen.

- **Acne Comedonia**

Deze vorm van acne heeft vooral comedonen (ook wel mee-eters genoemd). Door de vele talg ophopingen ziet de huid er hobbelig en onregelmatig uit. Ontstekingen komen bij deze huid nagenoeg niet voor.

- **Acne Conglobata**

Deze ernstige vorm van acne bestaat vaak uit veel grote ontstekingen zoals papels en pustels. Het kan voorkomen op het gezicht maar komt vaker voor op de huid van de rug.

- **Acne Excoiée de jeunes filles**

Deze acne soort komt vaak voor bij jonge meisjes en vrouwen. Als je het vertaald vanuit het frans dan zegt het letterlijk: "Acne opengekrabd jonge meisjes". Meisjes die last hebben van de gewone acne en eigenlijk helemaal geen acne

hebben maar onbewust aan de huid gaan krabben waardoor er door bacteriën ontstekingen ontstaan.

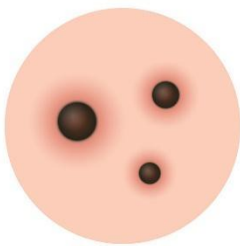
- **Acne Tarda**

Deze vorm van acne komt voor bij vrouwen van boven de 25 jaar. Dit is vaak een gevolg van een hormonale stoornis of hormonale wisseling.

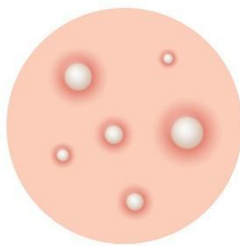
- **Acne rosacea**

Deze vorm van acne kan lijken op acne vulgaris, echter ontbreken hierbij de comedonen (mee-eters) en zien we juist overmatige roodheid, eventueel gesprongen vaatjes, papels en pustels (oppervlakkige bultjes en milde ontstekingen).

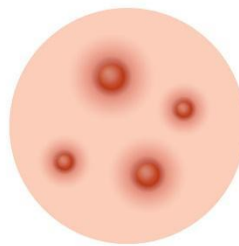
ACNE TYPES



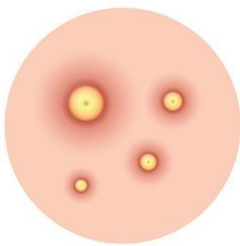
BLACKHEAD



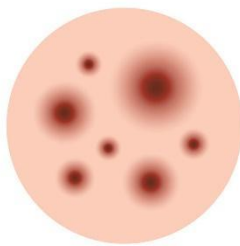
WHITEHEAD



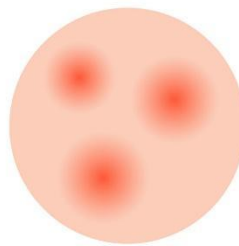
PAPULE



PUSTULE



NODULE



SCAR

Tips voor de verzorging van de acne huid

Bij een acne huid is het erg belangrijk om de huid goed te verzorgen. Want alleen dan kan je de acne onder de knie krijgen. Maar laat je wel goed adviseren in de huidverzorging rondom acne, want al die middeltjes van de drogist zijn misschien wel even leuk, maar kunnen de klachten ook verergeren als je niet de juiste producten voor jouw huid hebt.

Hoe verzorg je een acne huid?

- Gebruik 2x per dag een goede reiniging voor je gezicht die antibacterieel is. Het moet wel een milde reiniging zijn want de reiniging mag de huid niet uitdrogen.
- Scrub de huid 2x per week met een milde zuiverende scrub. Roteer met zachte bewegingen anders beschadig je de huid en verspreid je de bestieren alleen maar!!.

- Gebruik dagelijks de zZacht Nanozz spray met probiotica. Probiotica verminderen de slechte bacteriën op de huid waardoor de huidbalans herstelt en acne verminderd.
- Een talgabsorberend gezichtsmasker kan helpen het teveel aan talg te absorberen en een zuiverend anti bacterieel masker kan ook helpen met het verminderen van de bacteriën. Dit mag je 2x per week gebruiken na de scrub.
- Gebruik een antibacteriële dag en nachtverzorging met vochtregulerende bestanddelen. Een acne huid is vaak ook erg vochtarm. Dit product beschermt de huid tegen invloeden en reduceert de bacteriën.
- Vermijdt zon en dus UV stralen. Als je puistjes hebt dan is die huid kwetsbaar en zon activeert dan melatonine. Dit zorgt voor pigmentvlekken.
- Bij ernstige acne iedere nacht een schoon kussensloop nemen, 's nachts doet de huid afvalstoffen naar buiten brengen en door er nog een 's nacht op te liggen kan je herbesmetting krijgen. Was de kussensloop op 60 graden en strijk het om zo de meeste bacteriën te doden.
- Soms kan het helpen om niet te veel zuivelproducten te eten en voldoende water te drinken!
- Vermijd suikers, dit bevordert ontstekingen .
- Als je er niet uitkomt, ga dan langs bij een schoonheidsspecialiste

Boodschappenlijstje tegen acne

- Ericson laboratoire Actibiotic Sebo soap (cleansing gel)
- Ericson laboratoire Actibiotic Sebo peeling (gezichtsscrub)
- zZacht Nanozz spray (anti bacterieel spray)
- Ericson laboratoire Sebo mask (gezichtsmasker)
- Ericson Laboratoire Sebo Gel (dagverzorging)
- Ericson Laboratoire Sebo creme (nachtverzorging)

Natuurlijk hopen wij dat je veel aan ons E-Book over acne hebt gehad. Als je nog vragen hebt dan kan je natuurlijk altijd contact met ons opnemen via info@vivadonna.nl

Stralende Groetjes Viva Donna

Deze informatie behoort toe aan Viva Donna en niets van deze informatie mag gedeeld of verspreid worden zonder toestemming.