

Skin Confidence

Mijn missie is om zoveel mogelijk vrouwen in Nederland naar hun beste huid ooit toe te gidsen. Daarnaast wil ik vrouwen heel graag helpen de nonsens en bullshit claims van de cosmetische wereld te doorzien.

Er wordt zoveel onzin verteld! Ik vertel je over de 5 grootste acne leugens. En, dat is eigenlijk nog maar het topje van de ijsberg...

1. Make-up verergert acne

Dit hoeft zeker niet waar te zijn. Er zijn genoeg producten op de markt die je zonder risico op je huid kunt gebruiken. Daarnaast ben ik altijd van mening dat het zelfvertrouwen dat make-up je oplevert ook heel wat waard is. Let er vooral op dat je niet teveel dikke make-up gebruikt. En probeer de long-lasting varianten te vermijden. Mijn beste advies? 's Avonds heel goed reinigen!

2. Chocola en veel vetzig eten zorgt voor puistjes

Nee. Het enige dat wel is bewezen, is dat veel suiker en melk voor puistjes kunnen zorgen omdat dit de hormonen beïnvloed die op hun beurt weer voor acne kunnen zorgen. Maar eten/drinken is nooit dé oorzaak van acne, het kan de boel wel verergeren.

3. Face Mapping

Misschien ken je het begrip 'face mapping'? Je zou met deze -van oorsprong Chinese- techniek, aan de locatie van

puistjes op je gezicht kunnen aflezen waar het probleem vandaan komt. Puistjes op je voorhoofd zouden dan komen door problemen met je spijsvertering bijvoorbeeld. Dit is niet waar, en niet wetenschappelijk onderbouwd. Face mapping wordt vaak gebruikt door mensen die al een puntgave huid hebben, en je iets proberen te verkopen.

Het is natuurlijk heel handig om mensen te vertellen dat ze zelf een huidprobleem veroorzaken, door hun eigen keuzes m.b.t. voeding. Daarna hoor je vaak de oplossing, die ze je betaald aanbieden.

4. Je moet alles van 1 skincare lijn gebruiken

Ja, dat zou ik ook zeggen als eigenaar/fabrikant van een merk! ;-) Als je etiketten van producten leert lezen weet je direct waarom dit niet waar is. Mix en match verschillende producten van verschillende merken, zodat deze combinatie van ingrediënten jouw huid ondersteunen en verbeteren. Zie het als jouw persoonlijke puzzeltje. In zeldzame gevallen zullen alle producten van 1 lijn helemaal te gek tegen acne werken.

5. Acne is iets voor tieners

Dit klopt niet. Acne komt voor in allerlei leeftijdsgroepen. 80 procent van de wereldbevolking heeft er op een bepaald moment in zijn leven last van. Je kunt ervoor kiezen acne niet behandelen, en te hopen dat het snel weg gaat. Dat je er overheen groeit, dit hoor je vaak. Maar in veel gevallen is het beter zo snel mogelijk actie te ondernemen. Zeker omdat je erger (littekens) wil voorkomen.

*Naast deze 5 zou ik nog oneindig door kunnen gaan.
Om je nog wat op weg te helpen zal ik nog wat
beweringen noemen die onwaar zijn.*

Als je acne hebt moet je je gezicht vaker wassen

Nee, je hebt een gevoelige en geïrriteerde huid. Wees lief voor je huid, geen alcohol, geen parfum en dus ook niet vaker wassen.

Zorg ervoor dat je je gezicht wast met een mild product.

Puistjes uitknijpen zorgt ervoor dat je puistje sneller weg is

Nee, je kunt een puistje het beste laten zitten. Als je gaat knijpen kun je vervelende wondjes en dus ook littekens veroorzaken. Als je toch gaat knijpen doe dat dan heel zacht (en uiteraard let je op hygiëne). Als je te hard je best moet doen moet je stoppen met proberen.

Acne is besmettelijk

Nee, heel onwaar. Het is wel waar dat je genetisch 'belast' kan zijn, waardoor je meer aanleg hebt voor acne. Maar het is zeker niet besmettelijk.

Tandpasta zorgt ervoor dat acne sneller verdwijnt

Tandpasta is niet bedoeld om op je huid te blijven zitten en kan voor enorme irritatie zorgen. Ook 'wondermiddelen' als citroen, zout of een scrub helpen niet tegen acne.

Zweten zorgt voor acne

Zweet alleen zorgt niet voor acne. Het is de combinatie met aanzittende/strakke kleding en wrijving die voor acne kan zorgen. Last van acne op je haargrens? Misschien moet je dat haarbandje of die pet even af laten tijdens het sporten. Let er dus goed op dat je je gezicht/lijf/haar goed reinigt na het sporten.

Zon is goed bij acne

Je acne zal bij een gebruind huidje minder opvallen, maar dat de zon goed is voor je acne,...dat is een fabel. De zon droogt je huid namelijk uit. Als je huid zich hiertegen wil

wapenen wordt je velletje dikker, en ga je meer talg aanmaken. Laten deze twee dingen nou een fijne broedplaats voor acne zijn. Behandel je huid dus ook tijdens je vakanties om een enorme uitbraak van acne na je vakantie te voorkomen.

**Skin
Confidence**
www.skinconfidence.nl