



Text IRMELA LILJA, EVA OLSSON Illustration LOTTA SJÖBERG

## Hur blir jag av med vuxen-akne?

### Helhetsdoktorn:

- Akne har samband med hormonella förändringar under puberteten, men också med kosten och med psyket. Psykisk obalans förvärrar symtomen. En kost rik på animaliskt protein och fett samt raffinerade kolhydrater bidrar till uppkomsten av akne. Andra utlösande kostfaktorer kan vara starka kryddor, fet lagrad ost, choklad, alkohol, kaffe och citrusfrukter.

- Jag rekommenderar en fett- och kryddfattig, laktovegetarisk kost med bara syrade mjölkprodukter. Eventuellt kan man försöka med några månaders vegankost, helst efter en 1-3 veckors fasta. Det är viktigt att kosten är fiberrik så att tarmen fungerar bra.

- Att tillföra nyttiga bakterier, mat eller kosttillskott, kan lindra besvären. Det bidrar också till att återställa tarmfloran för den som måste äta antibiotika. Man kan även prova Molkosan, som understödjer en god bakterieflora i tarmen.

- Tea tree-olja har bakteriedödande egenskaper. Den kan lindra akne utan att torka ut huden, enligt några studier. Vid lättare besvär kan man använda tvål och kräm eller lotion, vid svårare kan man ta någon droppe tea tree-olja direkt på varje finne. Oljan ska dock först spädas ut med nio delar annan, neutral olja.

- Kiselgelen Silicol är djuprengörande och kan dra till sig och binda bakterier och smuts.

**Dr Karl-Otto Aly**, ABC Livshälsan, Sthlm, 08-716 90 30, [www.livshalsan.se](http://www.livshalsan.se)

### Kinesiologen:

- Jag testar vilka obalanser klienten har i kroppen, och skräddarsyr sedan en behandling som stöder kroppens självläkande förmåga.

- Akne beror ibland på p-pilleranvändning och då hjälper det bara att välja ett annat preventivmedel. Det är också vanligt att klienter som söker för mag- och tarmbesvär blir av med akne och bölder av den behandling de får. Jag ger dem ofta rådet att undvika socker, vitt mjöl, mjölkprodukter och att äta mat med lågt GI - eftersom det minskar risken för inflammationer i kroppen.

- Bra tillskott är zink, B-vitaminer och probiotika (goda tarmbakterier). A-vitamin kan hjälpa mot bölder men det är viktigt att testa sitt behov innan man börjar så att det inte blir för mycket.

- Stress är en vanlig orsak till akne. Det gäller också att få upp självkänslan. Vi har runt 55 000 tankar varje dag och om vi inte tycker om oss själva blir det riktigt jobbigt. Ett förslag är att upprepa affirmationen "Jag tycker om mig själv precis som jag är" många gånger varje dag.

- Det här är en bra övning för att komma ur jobbiga tankar: håll hela handen över pannan precis över ögonbrynen, under tiden ska du "älta" det problem som stressar dig ända tills du automatiskt börjar tänka på något helt annat. Då har du laddat ur och får mer lugn.

**Britta Abbing**, Kinesiologikliniken Luleå, 0920-21 13 41, [www.abbing.nu](http://www.abbing.nu)

### Hudvårdsterapeuten:

- Inom naturkosmetisk hudvårdsterapi tar man hänsyn till både in- och utsida. Akne är oftast relaterad till hormonella obalanser. Eftersom hormoner tillhör kroppens mest stresskänsliga ämnen går vi igenom kundens livsstil och livssituation. Försök att undvika stress, både utifrån och inifrån. Ha tålmod, det kan ta flera månader att komma till rätta med akne.

- Det är viktigt att äta en kost rik på näring och antioxidanter samt att dricka rikligt med vatten. Lägg gärna till ett kosttillskott av Omega 3, 6 och 9 samt vitamin- och mineralkomplex.

- Använd naturkosmetiska produkter, de stödjer hudens naturliga funktioner och innehåller vegetabiliska oljor med fettsyror och vitaminer som är nödvändiga för huden. örter och eteriska oljor som enbär, salvia, björk, geranium och neroli verkar talgreglerande, avgiftande, renande och bakteriehämmande på huden.

- Rengör ansiktet morgon och kväll med en fet rengöringscreme, använd sedan ett fuktbevarande ansiktsvatten. Smörj efteråt med en fet kräm eller olja, till exempel oliv- eller jojobaolja, med eteriska oljor i (se ovan). Undvik uttorkande produkter, de stimulerar talgproduktionen.

- Byt också örngott, handdukar och tvätt-svampar varje dag för att undvika spridning av bakterier. ✿

**Cecilia Barcklind**, Naturlig hud, Lomma, 0709-13 79 71, [www.naturlighud.nu](http://www.naturlighud.nu)