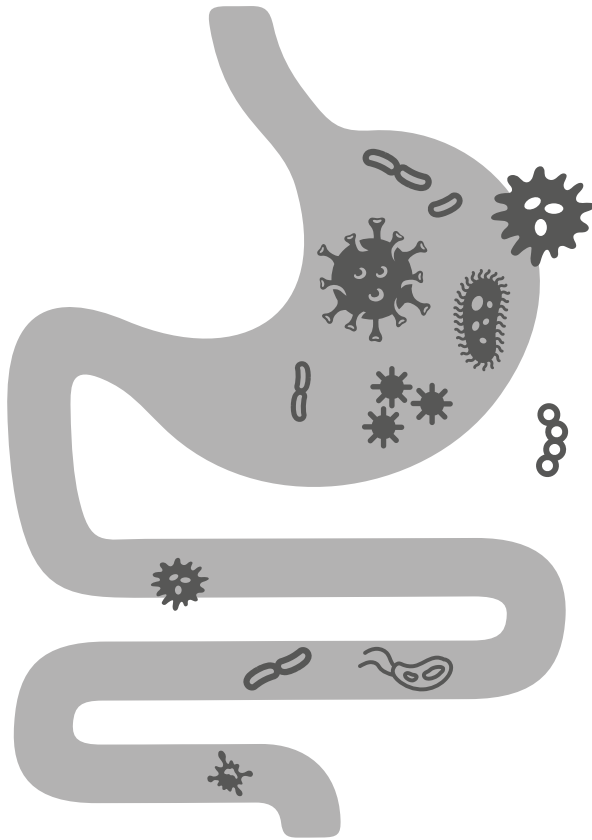


Prof. dr. Michaela Axt-Gadermann
en Regina Rautenberg

Gezonde darmen

voor een stralende huid



DELTA S



Voorwoord 6

1. TWEE HANDEN OP ÉÉN BUIK 9

De lange arm van de darm 10

Voor altijd verbonden 11

Een reis naar Lilliput 12

2. DE KIEMEN EN WIJ – EEN GECULTIVEERD SAMENLEVEN 17

Team-microbiom en familieflora 18

Het universum in ons 19

De ontdekking van nieuwe melkwegstelsels 20

Een bezoekje aan de botanische tuin van de huid 22

Scoren met diversiteit 24

Trainingskamp darm 26

Zonder darmflora geen afweer 27

I'm on fire – de darm en ontstekingen 29

Microbe-security 31



3. AANTREKKELIJKHEID BEGINT IN DE DARMEN 35

De schoonheidssalon in onze buik 36

Polyfenolen – de darmfloristen 38


Kiemen bevorderen de haargroei 39

Paracasei: een middel tegen roos 41

De huid waarin we leven		41
Bacteriën als cosmeticaproducten		45
Gevoelige huid? Paracasei helpt!		47
De wondenheler		48
Gezonde darmen voor een slanke lijn?		50
De geurkeuken		53
De huidflora maakt ons aantrekkelijk voor muggen en andere mensen		56

4. WEG MET DIE RIMPELS – HOE BACTERIËN DE VEROUDERING VERTRAGEN

59

Waarom verouderd onze huid?		60
Radicalen? Nee, dank u!		62
De afweerstoffenfabriek in de darmen		66
Een jonge darmflora doet langer leven		67
Bacteriële parasol		68

5. DR. DARM – HOE BACTERIËN HUIDAANDOENINGEN GENEZEN

73

Zo beschermt de darm ons tegen huidaandoeningen		74
Acne – als puistjes de kop opsteken		75
Eczeem en allergieën – een ontspoorde immuunreactie		85
Psoriasis – wanneer schilfers geen schilfers zijn		102
Rosacea – de huid krijgt een rozige gloed		105



6. EEN GEZOND DARMKLIAMAAT CREËREN 109

De multiculturele samenleving in de darm	110
Een hemelbed voor goede vrienden	112
Mijn bacteriën krijgen uitsluitend het beste van het beste	113
Inuline en resistent zetmeel voor een mooie huid	115
Rode wijn zorgt voor nieuwe vrienden	117
Probiotica coachen uw darmflora	119
De juiste experts voor uw probleem	121
Tijd voor goede kiemen!	122
Een analyse van de darmflora – kennismaken met oude vrienden	125
Darmreiniging – ‘grote schoonmaak’ in het spijsverteringsstelsel	126

7. BACTERIËLE OORLOG – BACTERIËN TEGEN ZEEP 129

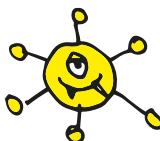
Niet te schoon a.u.b.!	130
Te veel van het goede	131
Waar zijn de microben?	131
Een ‘dirty secret’	133
Zuren maken mooi	135
Zure antiaging-middelen	136
Cosmetica met bacteriën – laat de huid lachen	139
Compacte huidverzorging	140





8. WAT DE DARM LEKKER VINDT 145

Lekker koken voor de darmflora	146
Ontbijt	147
Middageten	154
Avondeten	159
Snacks	168
Register	172





HOOFDSTUK 1

**TWEE HANDEN
OP ÉÉN BUIK**



DE LANGE ARM VAN DE DARM

Wat hebben de darm en de huid gemeen? Op het eerste gezicht helemaal niks! Onze huid is – als ze gezond en goed verzorgd is – ons uithangbord. Ze maakt ons aantrekkelijk, geeft ons informatie over onze gezondheid en ons voedingspatroon. Op basis van de huid kunnen er zelfs conclusies getrokken worden over onze levensstijl: hebben we een leuk nachtje feesten achter de rug, dan ziet onze huid er bleek en vermoeid uit. Ook rokers en mensen die vaak zonnebaden kan men er zo uitpikken na een blik op hun gezicht. Hun huid wordt vroegtijdig gerimpeld en door pigmentvlekken zien ze er oud uit. En niet in de laatste plaats zou de huid ook de spiegel van onze ziel zijn. Als we stress en zorgen hebben, dan komen er puistjes tevoorschijn en ontstaan er ontstekingen.

En de darm? Nou ja, sexy is hij niet en op de ranglijst van meest aantrekkelijke organen stond hij tot enkele jaren geleden onderaan. Maar dat is intussen veranderd: ons spijsverteringskanaal was vroeger een orgaan dat men het liefst in een donker hoekje zou verstoppen en dat nu uitgegroeid is tot een superster. En in de media wordt er tegenwoordig vaak gepraat over de darm en zijn bewoners, de darmkiemen. Dat hij meer sociale bekendheid krijgt, heeft onze darm te danken aan wetenschappelijk onderzoek. Wekelijks ontdekken experts nieuwe capaciteiten van dit voorheen onderschatte lichaamsdeel. Daarbij verdient de darmflora bijzondere aandacht, want de kiemen bepalen vaak of we slank of dik zijn en vaak ook of we gezond of ziek zijn. Uit actuele onderzoeken hebben we intussen geleerd dat kiemen eigenlijk heel nuttig zijn voor ons. Als het in de darmen krioelt van de kiemen in de juiste verhouding, dan gaat het supergoed met ons.

En de 'lange arm' van de darm reikt diep in het lichaam. Bijna elk orgaan wordt beïnvloed door het werk van ons spijsverteringsorgaan. De darm is immers geen schuchter muurbloempje; hij is echt sociaal, en tegelijkertijd goedaardig en behulpzaam. Met neurotransmitterstoffen en hormonen die de darmbacteriën produceren en met immuuncellen die binnen in de darm opgeleid worden, blijft de darm voortdurend in nauw contact met andere lichaamsweefsels. Hij ondersteunt hun functies en zorgt ervoor dat alles op rolletjes loopt. Een gezonde darm is de sleutel tot verschillende gezonde en aangename dingen: hij maakt ons niet alleen maar slank en gelukkig, maar kan ons ook een heldere teint, minder puistjes en vol haar geven, en bij

allergieën en huidaandoeningen kan hij voor verlichting zorgen. Kortom, als het goed gaat met uw darmflora, straalt ook uw huid en glanst uw haar.



VOOR ALTIJD VERBONDEN

De verbinding tussen de darm en de huid is goed te zien – zelfs al is het alleen maar op het tweede gezicht. Onze huid stopt immers niet bij onze lippen. Ze draait zich aan de overgang tussen de gezichtshuid en de mond naar binnen en bekleedt niet alleen de mond, maar loopt als het zogenoemde ‘slijmvlies’ door het volledige spijsverteringsstelsel. Zo staan de huid en het slijmvlies van de darm in een rechtstreekse verbinding met elkaar. Zowel de huid als het darmslijmvlies is een van de belangrijke grenszones die het lichaam beschermen tegen schadelijke invloeden van buitenaf. In de darm en op de huid komen de omgeving en de mens immers met elkaar in contact. Men spreekt daarom van de ‘darmbarrière’ en de ‘huidbarrière’. Daarbij moeten steeds grote oppervlakten beschermd worden. Als men de darm echter volledig zou openvouwen, dan zou die bijna 500 vierkante meter groot zijn en dus een oppervlakte zo groot als een tennisveld hebben. Dat reusachtige orgaan past maar in een klein lichaam omdat het in veel piepkleine vouwen ligt en ontelbare uitstulpingen heeft die samen een groot oppervlak vormen.

Bij hun afweerfunctie kunnen de huid en het darmslijmvlies vertrouwen op miljarden hulpjes. Beide zijn een broeiplaats en biotoop voor talloze micro-organismen. Die kiemen zijn onmisbare hulpjes die belangrijke taken op zich nemen. Onderzoeken tonen intussen aan dat een optimale darmflora de huid enorm ten goede komt. Ook is een intacte huidflora noodzakelijk voor een goed huidgevoel. Door een paar kleine veranderingen



Mooi gewelfde lippen zijn zeer aantrekkelijk, maar anatomisch gezien zijn ze het einde van het spijsverteringsstelsel.