Voeding

De huid
Spiegel van de darm

De huid vormt een belangrijke barrière die het lichaam beschermt tegen uiteenlopende aanvallen van buitenaf. Bouwstoffen voor de huid zijn voornamelijk eiwitten en vetten. De opname van voedingsstoffen vindt vooral in de darm plaats en dan met name in de dunne darm. De eiwitten, vetten en koolhydraten worden daar opgenomen en daarna, via allerlei transportopties, aan het lichaam en de huid aangeboden als bouwstoffen. Als de darm deze stoffen onvoldoende kan opnemen uit de voeding, kun je dat bijvoorbeeld zien aan een droge- of ontstoken huid.

Misschien is het een beetje vreemd, maar schoonheidsspecialisten zouden klanten als aanvulling op een huidanalyse kunnen vragen hoe de ontlasting er over het algemeen uitziet. Als de ontlasting vooral vettig is, heeft de klant een grotere kans op een droge huid. Als de ontlasting vooral behoorlijk riekt, heeft de klant een grotere kans op een huid waar de celdeling niet optimaal is. Helaas hebben veel mensen een combinatie van deze twee factoren. Dit klinkt wellicht wat simpel, toch kun je hierin de basisprincipes wel herkennen.

CMIS

Het Commun Mucosal Immune System (CMIS) is het gemeenschappelijk immuunsysteem van de slijmvliezen. Naast de darm en de slijmvliezen van de huid huid kun je de luchtwegen, de urinewegen, de ogen, de gewrichten en de sinussen (voorhoofdsholtes en keel-, neus- en oorholtes) hieronder plaatsen. Al deze holtes en systemen zijn de belangrijkste verdedigingslinie voor het lichaam ten opzichte van de buitenwereld. Als deze linie gesloten is, dan is de huid gewoon gezond. De huid reageert op disbalansen in het CMIS (1e defenseline) middels de stoffen die in het bloed voorkomen. Disbalansen in het CMIS uiten zich in reacties van de 2e defenseline en dus zal er een laaggradige ontsteking gaan ontstaan, dit is dan weer zichtbaar aan de huid.
Het grootste deel van de verdedigingslinie van de eerste orde wordt door het totale oppervlak van de darm ingenomen, dit is ongeveer 80 procent. Het lymfoïde weefsel (holtes in het hoofd), de luchtwegen en de ogen beslaan 13 procent van de totale verdedigingslinie, de slijmvliezen van de huid beslaat 5 procent en de gewrichten en de blaas maken ongeveer 2 procent van het totaal uit. Zo is de darm dus een van de belangrijkste organen van de verdediging geworden. Een huid die geen beschadiging ondergaat van buitenaf, blijft dus in principe ook gezond en dus gesloten als barrière. De enige reden dat er oneffenheden in de huid kunnen gaan ontstaan is als er interne disbalansen zijn.

Interne disbalans

Feitelijk zijn er maar twee interne disbalansen die ervoor zorgen dat de darm als orgaan niet goed kan functioneren. Daarom is het in mijn visie van belang om ervoor te zorgen dat je eerst de disbalansen herstelt en pas daarna de darm gaat behandelen. Als deze namelijk de volledige oorzaak zijn dat de darm niet goed functioneert, dan herstelt de darm vanzelf binnen weken en komt het herstel van de huid daarna relatief snel, wel nog met een tot vier maanden vertraging. Dit wil niet zeggen dat de huid dan in een keer volledig gezond is, wel zie je in die periode duidelijke vooruitgang.

Bloedsuikers

De eerste en belangrijkste disbalans is een voedingspatroon dat resulteert in instabiele bloedsuikers. Veel mensen denken dat het dan alleen over het eten van snoep gaat, het werkt veel breder. Alle voeding die in ons lichaam wordt afgebroken tot koolhydraten, zorgt in meerdere of mindere mate voor een toename van de glucose in het bloed. Ook fruit, vruchtendranken en melk dragen hier hun steentje aan bij.
De grootste problemen voor de disbalans zijn echter gewoon brood, pasta, rijst of aardappelen. Al deze stoffen zorgen voor een relatief snelle stijging van de bloedsuikers en dus zal de alvleesklier (pancreas) relatief veel insuline moeten gaan produceren om de fysiologie weer tot rust te krijgen. Door deze snelle actie van de alvleesklier zullen de bloedsuikers weer (te) snel dalen waardoor iemand trillerig en beverig wordt en het signaal krijgt om snel weer koolhydraten te eten. Zo blijft de cyclus in gang.
Behalve door verkeerde voeding kun je ook van stress instabiele bloedsuikers krijgen. Zo heb je dus twee oorzaken, stress van binnen en stress van buiten.

Verzuring

De tweede disbalans gaat over verzuring, oftewel een tekort aan mineralen in de voeding. Deze tweede disbalans ontstaat ook tijdens een periode van instabiele bloedsuikers. Verzuring kan ontstaan door het eten van te weinig groente en door het eten van te veel brood om maar een voorbeeld te noemen. Door verzuring werken de enzymatische processen niet optimaal, dit kun je onder andere zien aan een vlekkerige huid,

Een goed gerecht om de darm te herstellen: Rode poon bevat weinig vet (wel de goede). Knoflook, ui en prei verzorgen de darm.

schilferige- en extreem droog aanvoelende huid. Als je mensen nu meer water laat drinken wordt het erger. Het Natriumgehalte gaat nog verder omhoog in de nieren omdat het Kaliumgehalte verlaagd wordt. De enige oplossing is om mineralen uit groenten en goede aloë vera-dranken aan de voeding toe te voegen. Dit betekent dat mensen zo dicht mogelijk in de buurt van 1 kilo biologische groenten per dag zouden mogen komen. Behalve dat de huid door verzuring geen goede veerkracht meer heeft, zal ook de darmwerking in effectiviteit snel afnemen. Zo kunnen de bouwstoffen voor de huid en de andere organen niet meer goed worden opgenomen en ontstaan steeds grotere problemen.

Zo komen we dus vanzelf bij de darmwerking aan. Voor een effectieve darmwerking is de pH-waarde in de darm essentieel. De goede darmbacteriën werken dan beter en de slechte darmbacteriën kunnen vanzelf niet meer overleven, daardoor ontstaat een mooie drol. De ontlasting is niet vettig want de stoffen zijn opgenomen en dus ook gebruikt voor de huid, de ontlasting ruikt nauwelijks omdat de eiwitten zijn opgenomen en je klant laat geen winden meer… Zo weet je of de bouwstoffen voor de huid in het lichaam blijven.

Annette ter Heijden, orthomoleculair therapeut

Verzuring kan ontstaan **door het eten van te weinig groente**