

Voorwoord

Het boek dat je nu in je handen houdt is voornamelijk tot stand gekomen door het schrijven van een beknopte samenvatting van mijn eerste wetenschappelijke boek ‘De huid-darm connectie’ © 2019, dat destijds vooral is geschreven voor therapeuten en artsen binnen de huidzorg en valt onder medische vakliteratuur. Dat boek is een technisch naslagwerk geworden met gebruik van vaak moeilijke vaktermen waardoor het niet voor iedereen makkelijk leesbaar is. Mede door het uitkomen van de 7e druk van mijn eerste boek, begin 2023, merkte ik dat de aandacht voor de huid-darm relatie steeds meer groeit. Net als de belangstelling voor leefstijl, voeding en niet te vergeten ons microbioom. En daarom besloot ik een nieuw boek over de huid-darm relatie te gaan schrijven voor het grotere publiek. Een boek dat dus óók leesbaar is voor mensen die niet geschoold zijn in huid en dermatologie.

Voor dit tweede boek besloot ik om de inhoud en onderwerpen van mijn eerste boek ‘De huid-darm connectie’ als leidraad te nemen en deze samen te gaan vatten. Om dit boek ‘leesbaarder’ te maken koos ik ervoor de ingewikkelde vaktaal te gaan vertalen naar ‘gewone spreektaal’, en tegelijkertijd de theorie nog meer uit te leggen. Ook ben ik gaan schrijven alsof ik jou als lezer in dit boek ‘aan de hand’ meeneem op de reis door de huid naar de darmen en weer terug. Daarbij schrijf ik ‘alsof ik met je in gesprek ben’ zoals ik normaal ook hardop zou spreken, en deel ik mijn visie over dat wat ik uit de wetenschap heb opgepikt en hoe je er (ook) tegenaan kunt kijken. Je krijgt dus ook een beeld van mijn manier van denken en vragen stellen en ik hoop je op deze manier ook zelf aan het denken te zetten. Voor de beelddenkers onder de lezers heb ik een aantal illustraties toegevoegd om, zij het soms met een knipoog en humor, bepaalde onderwerpen nog duidelijker te maken.

In tegenstelling tot het eerste boek schrijf ik nu ook over de kennis en ervaringen die ik in ruim 20 jaar werken als huidtherapeut in mijn eigen praktijk opgedaan heb. Zo begin ik het boek met praktijkvoorbeelden die verband houden met de huid-darm connectie en deze kom je ook verderop in het boek tegen, afhankelijk van het onderwerp. Al deze praktijkvoorbeelden zijn afkomstig uit mijn werk en uit mijn naaste omgeving zoals van collegae en vrienden, hier en daar ook aangevuld met mijn eigen ervaringen. Deze voorbeelden zijn anekdotisch en leerzaam bedoeld.

Mijn literatuurlijst ofwel de lijst met bronvermeldingen is deze keer een stuk korter, omdat de meeste wetenschappelijke bronnen afkomstig zijn uit mijn eerste boek en daar met naam en toenaam worden genoemd in de tekst en in de literatuurlijst. Tijdens het schrijfproces van dit boek heb ik ook nieuwe artikelen geraadpleegd en die vind je terug in de literatuurlijst achter in dit boek.

Omdat vele thema’s in dit boek zo met elkaar verweven zijn, kan het nog wel eens voorkomen dat ik bepaalde informatie een paar keer – zij het soms in een iets andere vorm - herhaal, iedere keer vanuit een andere invalshoek. Mocht je het boek in één ruk uitlezen en dit herkennen, dan hoop ik dat je snapt waarom ik daar toch voor gekozen heb.

Mijn missie is om met dit boek zoveel mogelijk mensen bewust te laten worden van het feit dat onze huid niet op zichzelf staat, en dat wat je eet, hoe je leeft, en zelfs wat je denkt en hoe je darmen

functioneren, allemaal invloed hebben op de gezondheid van je huid. En ik hoop dat je hierna (een deel van) deze kennis wilt delen met anderen, zodat steeds meer mensen hier baat bij kunnen hebben. Want je weet: ‘kennis hebben is macht, en kennis delen is kracht’.

Marcelline Goyen

Inleiding

“Een gezonde huid komt van buiten en van binnenuit!”

Hoe zou het zijn als je huid volledig op zichzelf zou staan? Dus als je huid geheel zelfstandig zou kunnen functioneren en overleven zonder hulp van de rest van het lichaam? Klinkt dat logisch? Nee hè? In mijn optiek in ieder geval niet, want zo heeft een huid immers voedingsstoffen nodig om zichzelf en de daar aanwezige micro-organismen te voeden. Ook heeft het een systeem nodig om voeding aangeleverd te krijgen en afvalstoffen af te voeren. Dat gebeurt via kleine bloedvaatjes die weer verbonden zijn met grotere bloedvaten, die vervolgens weer uitkomen in de darmen waar voedingsstoffen, vrijgekomen uit de vertering van voedsel en dranken, kunnen worden opgenomen en getransporteerd naar alle cellen. Ook heeft de huid een zenuwstelsel en hersenen nodig om de signalen van bijvoorbeeld aanraking, pijn, druk, warmte of juist koude waar te kunnen nemen en daarop te reageren en te handelen. Daardoor zal je razendsnel je hand wegtrekken als je een hete pan aanraakt, want anders zal je huid verbranden. De signalen die je daarbij helpen, zoals de waarneming van temperatuur en eventuele pijnbeleving, gebeuren in de huid maar kunnen niet in de huid ‘vertaald’ worden. Daarvoor heb je zenuwen, zenuwgeleiding en -verbinding met - je hersenen nodig om snel en adequaat te kunnen handelen en liefst ook te begrijpen wat er gebeurt. En hierbij vergeten we vaak ook nog de rol van ons immuunsysteem, ofwel onze afweer, geholpen door alle microben die op de huid en in ons lichaam leven.

Kortom, een huid staat niet op zichzelf en is als visueel grootste orgaan van ons lichaam een essentieel onderdeel van het lichaam dat is opgebouwd uit talloze cellen die behoren tot diverse weefsels, bloedvaten, zenuwen, organen, botten en hersenen. En al deze cellen en structuren en organen kunnen niet zelfstandig leven zonder hulp of samenwerking met andere organen en weefsels, zoals voor de aanlevering van voeding en informatie. Daarnaast hebben we als mens geen schijn van kans zonder een goed werkend immuunsysteem dat ervoor zorgt dat onze afweer werkt wanneer het nodig is. Zoals bij een verkoudheid of griep, een nare darmparasiet, een voedselinfectie, een lelijke botbreuk of snee in de huid en allerlei andere momenten waarop het lichaam uit balans raakt. Je brein speelt daarbij uiteraard ook een grote rol, bewust en onbewust.

Gelukkig hoeven we helemaal niet na te denken hoe onze bloedvaten moeten reageren, of wanneer welk enzym vrijgemaakt moet worden om mee te helpen voedsel te verteren of de huidcellen te laten rijpen. Het meeste in ons lichaam gebeurt immers zonder dat we er erg in hebben en dat is maar goed ook. En wanneer we bewust nadenken en daardoor actie ondernemen, worden we hierin ook weer ondersteund door onze onderbewuste processen zoals ademhaling, de stroming van bloed en lymfe in bloed- en lymfevaten, het kloppen van ons hart, de hormoonhuishouding en ons immuunsysteem.

Bijna 100 jaar geleden waren de dermatologen Stokes en Pillsbury hun tijd ver vooruit, door in 1930 te komen met een 'Gut-Brain-Skin' theorie waarin zij schreven over de relatie tussen darmproblemen (gut), emotionele problemen (brain) en de huidaandoening acne vulgaris (skin). Het is dan ook wonderlijk dat pas de laatste decennia deze theorie serieus weer is opgepakt en onder de aandacht is gekomen. En dat hun theorie nu vanuit verschillende invalshoeken zoals via het immuunsysteem en ons microbioom wordt bewezen en verklaard. Zo blijkt inmiddels ook dat problemen in de spijsvertering, zoals in de maag en darmen, en een emotionele disbalans zoals depressie vaker voor komen bij mensen met acne vulgaris dan bij gezonde mensen.

Het is nog wonderlijker dat ook anno 2023 nog veel mensen denken dat de huid geen (duidelijke) relatie heeft of kan hebben met de darmen. Zelfs vele artsen, waaronder helaas ook dermatologen, lijken de samenwerking van de huid met de darmen en onze leefstijl te zien als 'niet relevant voor de huid zelf'. Dat die relatie op vele bijzondere manieren toch wel degelijk aanwezig is, heb ik in mijn eerste boek al uitgebreid beschreven, mede dankzij al die onderzoekers die in de afgelopen jaren wel met deze thema's bezig zijn geweest.

De sleutelrol hierbij is ons microbioom, dat pas de laatste decennia in toenemende mate onder de aandacht is gekomen. Dit microbioom omvat alle levende maar ook dode micro-organismen en hun geproduceerde stoffen die in en op ons lichaam leven en bijdragen aan onze gezonde balans en soms ook aan een disbalans ofwel ziekte. Hoewel dit microbioom niet menselijk is wordt het ook wel ons 'externe orgaan' genoemd, waar we zelfs al voor de geboorte in de baarmoeder en via de navelstreng mee in aanraking komen en vooral tijdens de bevalling en daarna. Want zonder dit orgaan kunnen we absoluut niet leven en zeker niet overleven. Na de geboorte neemt die blootstelling aan microben flink toe, waardoor ons microbioom als een tsunami in aantallen en soorten gaat uitgroeien tot uiteindelijk een volwassen en stabiele groep.

De in ons microbioom levende microbiële 'wezentjes', die tot ons gezonde 'externe orgaan' behoren, helpen ons mee om vanuit andere organen en weefsels met elkaar te kunnen communiceren en zodoende zelfs op afstand signalen door te geven en reacties teweeg te kunnen brengen. Samen met ons immuunsysteem dragen ze daarom bij aan onze gezondheid. In ongunstige gevallen dragen ze ook bij aan ziekte door de aanwezigheid van ziekmakende (= pathogene) bacteriën, schimmels, virussen en parasieten. Schrik daar overigens maar niet van. Want we komen, zonder dat we het merken, continu ontzettend veel soorten micro-organismen tegen en we worden daar meestal niet ziek van. Ons lichaam is gelukkig zo slim en complex in afweer dat het in de meeste gevallen in staat is een gezonde balans te handhaven of te bereiken na een verstoring, zoals door de invasie van een nare bacterie of parasiet.

In dit boek ga ik stap voor stap een aantal van deze processen beschrijven en uitleggen, zodat je nog beter gaat begrijpen dat de huid absoluut niet op zichzelf staat en zelfs van jou en jouw gedrag afhankelijk is. En dat je, wanneer je zelf een huidaandoening hebt zoals eczeem of acne, hopelijk ook gaat kijken naar je eigen spijsvertering en je darmen in relatie tot je eigen voedingspatroon en leefstijl, waaronder ook stress, burn-out, etc. De uitspraak 'niet lekker in je vel zitten' komt namelijk niet alleen door wat je doet en wat er binnenin jou gebeurt, maar ook door wat je denkt en voelt.

Ik wens je een mooie reis in de boeiende en complexe wereld van de huid-darm connectie.

Marcelline Goyen