



LEVEN ZONDER ECZEEM

Door: Joep Rovers

Inhoud

Voorwoord	8
Hoofdstuk 1 Even voorstellen	9
Hoofdstuk 2 Orthomoleculaire biohacker.....	10
Hoofdstuk 3 One size fits none.....	11
Hoofdstuk 4 Wat is de huid?	12
Hoofdstuk 4.1 Opperhuid	12
Hoofdstuk 4.2 Lederhuid	13
Hoofdstuk 4.3 Onderhuids bindweefsel.....	13
Hoofdstuk 5 Huidproblemen	14
Hoofdstuk 6 Wat is eczeem?	15
Hoofdstuk 7 Welke soorten eczeem zijn er?	16
Hoofdstuk 8 Hoe kom je van eczeem af?	17
Hoofdstuk 9 Spijsvertering	18
Hoofdstuk 10 Darmen	20
Hoofdstuk 10.1 Opdeling darmen	20
Hoofdstuk 10.2 Functies darmen	20
Hoofdstuk 10.3 Ontlasting.....	21
Opdracht 10.1 Poepcheck	21
Hoofdstuk 11 Lever	23
Hoofdstuk 11.1 De ligging	23
Hoofdstuk 11.2 De functies	23
Hoofdstuk 12 Monitoren leefstijl	24
Opdracht 12.1 monitoring.....	24
Hoofdstuk 13 Piramide.....	25
Opdracht 13.1 Piramide invullen.....	25
Hoofdstuk 14 Herstelplan.....	26
Hoofdstuk 14.1 Optimaliseren spijsvertering.....	26
Hoofdstuk 15: Histamine en andere biogene aminen	28
Hoofdstuk 16 Wat MOET je vermijden?	29
Hoofdstuk 16.1 Wat vermijden?	29
Hoofdstuk 16.2 Veelvoorkomende eczeemtriggers.....	29
Hoofdstuk 16.3 Nachtschade groenten.....	29
Hoofdstuk 16.4 De wereld van zuivel.....	29
Hoofdstuk 16.4.1 Gepasteuriseerde zuivel	30
Hoofdstuk 16.4.2 Rauwe zuivel	30

Hoofdstuk 16.4.3 De verschillende zuivelsoorten	30
Hoofdstuk 16.5 Peulvruchten.....	31
Hoofdstuk 16.6 Soja	31
Hoofdstuk 16.7 Gluten	31
Hoofdstuk 16.8 Tarwekiem agglutinine	32
Hoofdstuk 16.9 Zaadoliën	32
Hoofdstuk 16.10 Transvetzuren	32
Hoofdstuk 16.11 Suiker	33
Hoofdstuk 16.12 Zoetstoffen	34
Hoofdstuk 16.13 Emulgatoren	34
Hoofdstuk 16.14 Eieren.....	35
Hoofdstuk 16.15 Alcohol	35
Hoofdstuk 16.16 Rauwe Groenten.....	35
Hoofdstuk 17 Absolute no-go's	36
Hoofdstuk 17.1 Verzorgingsproducten	36
Hoofdstuk 17.2 Roken	36
Hoofdstuk 17.3 Fluoride	36
Hoofdstuk 17.4 Pesticiden.....	36
Hoofdstuk 17.5 Kleding	37
Hoofdstuk 17.6 Zelfhulpmedicatie	37
Hoofdstuk 17.7 Wasmiddel en schoonmaak producten.....	37
Opdracht 17.1: Cosmetica	38
Opdracht 17.2: biologisch eten	38
Opdracht 17.3: rauwe groenten.....	38
Opdracht 17.4: Kledingkast	38
Column Ismee Kok.....	39
Hoofdstuk 18 Wat kun je wel eten?	40
Hoofdstuk 18. 1 Hydratatie	40
Hoofdstuk 18.2 Micronutriënten	40
Hoofdstuk 18.3 Vitamine C.....	41
Hoofdstuk 18.4 Vitamine A	42
Hoofdstuk 18.5 Zink.....	42
Hoofdstuk 18.6 Omega 3.....	42
Hoofdstuk 18.7 Probiotica.....	43
Hoofdstuk 18.8 Amino-zuren	43
Hoofdstuk 18.9 Vitamine D	44

Hoofdstuk 18.10 Bottenbouillon	44
Hoofdstuk 18.11 Moeder Natuur	45
Hoofdstuk 19 Vasten	46
19.1 Autofagie	46
19.2 Zonder methode met de voordelen	46
19.3 Methode 16/8	47
19.4 Methode 24u vasten	47
Column Dr. Ludidi	48
Vasten als medicijn	48
Wat ik verder leerde: overdaad schaadt	48
Balans door vasten	49
Hoofdstuk 20 Voedingspiramide van Joep	50
Opdracht 20.1 Bouwen eetpatroon	50
Hoofdstuk 21 Stress	51
Opdracht 21.1 Tellen ademhaling	51
Opdracht 21.2 Stresslijn tekenen	52
Opdracht 21.3: verminderen prikkels	52
Hoofdstuk 22 Ademhaling	53
Opdracht 22.1 BOLT	53
Opdracht 22.2 Ademhalingsoefening I	54
Opdracht 22.3 Ademhalingsoefening II	54
Opdracht 22.4 Wim Hof Breathing Method	54
Opdracht 22.5 Mond dicht tapen	55
Hoofdstuk 23 Koude Training	56
Opdracht 23.1 Koud douchen	56
Hoofdstuk 24 Grounding	57
Opdracht 24.1 documentaire kijken	57
Opdracht 24.2 zelf aan de slag	57
Hoofdstuk 25 De zon	58
Hoofdstuk 25.1 het Circadiaans ritme	58
Hoofdstuk 25.2 Optimale werking	59
Opdracht 25.1 Lichaamsbeweging	60
Hoofdstuk 25.3 Wat werkt tegen?	60
Hoofdstuk 25.4 Ochtendritueel	60
Opdracht 25.2 Ochtendritueel	61
Hoofdstuk 25.5 Avondritueel	61

Opdracht 25.3 avondritueel	61
Column Lars van den Nieuwenhoff	62
Waarom je biologische klok aan de basis staat van iedere (huid)aandoening	62
Leven = Timing.....	62
Je timing is belangrijker dan je dieet.....	62
De geboorte van onze interne klok	63
Hoe laat jij je programmeren?	64
Timing en huidaandoeningen.....	65
Het gif in blauw licht.....	66
Het blauw licht antigif	67
Hoofdstuk 26 Slapen	70
Hoofdstuk 26.1 De nachtrust	70
Hoofdstuk 26.2 Slaaptekort.....	70
Hoofdstuk 26.3 Nachtrust verstoorders.....	71
Opdracht 26.1 Voldoende nachtrust.....	72
Column Jeroen Bouman	73
Hoofdstuk 27 Smeren.....	74
Hoofdstuk 27.1 Kokosolie.....	74
Hoofdstuk 27.2 Shea butter	74
Hoofdstuk 27.3 Tallow creme	74
Hoofdstuk 27.4 Aloë vera	74
Hoofdstuk 28 Suppletie	76
Hoofdstuk 28.1 Niet alle vitaminen en mineralen zijn gelijk.....	76
Hoofdstuk 28.2 Welke vormen moet ik dan gebruiken en welke moet ik vermijden?.....	76
Hoofdstuk 28.3 Hoe zit dat dan met vulstoffen?	77
Hoofdstuk 28.4 Hoe zit het dan met de capsules?.....	79
Collageen	79
Magnesium.....	79
Hoofdstuk 29 Dankwoord	81
Bijlagen	82
Bijlage 1: voedingspiramide	82
82	
Bijlage 2: Maaltijdvoorbeelden	83
Ontbijt. Maaltijd 1.	83
Lunch. Maaltijd 2.	83
Diner. Maaltijd 3.....	83

Bijlage 3: foto Joep kinesiologie	84
Bijlage 4: Lijst voeding	85
Veel te gebruiken voeding.....	85
Matig te gebruiken voeding (2-3x per week)	85
Te vermijden voeding (niet eten)	86

Voorwoord

De huid is het grootste orgaan van het lichaam. Het is de spiegel van alle keuzes die je in je leven hebt gemaakt. In het moderne leven is het steeds lastiger om de juiste leefstijlkeuzes te maken, dus logisch dat er steeds meer huidklachten optreden, waaronder eczeem.

Gelukkig is daar Joep Rovers. Hij toont een aanstekelijk enthousiasme in zijn zoektocht naar het herstel van zijn huidklachten. Gelukkig kun jij als lezer ook van zijn zoektocht en gevonden antwoorden profiteren.

Je hebt een holistisch werkboek in handen, waarin veel essentiële onderwerpen aan bod komen. Het is interessant dat de meeste mensen de gebruiksaanwijzing van hun smartphone beter kennen dan van hun eigen lichaam. Dat veel mensen achteloos allerlei kunstmatige vulling in hun mond stoppen in plaats van echte voeding. Dat de gemiddelde badkamer een chemisch laboratorium is. Samengevat: meestal krijgt het lichaam te weinig van wat het wel nodig heeft en te veel van wat het niet nodig heeft. Huidklachten zijn dan een logisch gevolg en een waardevol signaal om je bewust te worden dat je iets bij mag sturen. Het is letterlijk een oppervlakkig symptoom van iets dat dieperliggend uit balans is.

Als mens zijn we in de evolutie geworden wie we vandaag zijn dankzij alle omstandigheden en voedingsstoffen die in de oorspronkelijke omgeving aanwezig waren. Al deze OER-omstandigheden zijn nu op het niveau van onze genen nog steeds natuurlijke noodzaken voor optimale gezondheid, waaronder voor een optimale huid.

Ik wil Joep graag complimenteren met dit werkboek. Geniet van alle kennis en wijsheid, maar laat het niet alleen bij lezen. De revolutie ligt in het toepassen. Dus integreer alle inzichten in jouw leven en profiteer van veel meer levenskwaliteit, waaronder een stralende gezonde huid.

Geniet van de reis,

Drs. Richard de Leth

Oprichter Leefstijlplatform OERsterk & Auteur 10 bestsellers

www.oersterk.nu



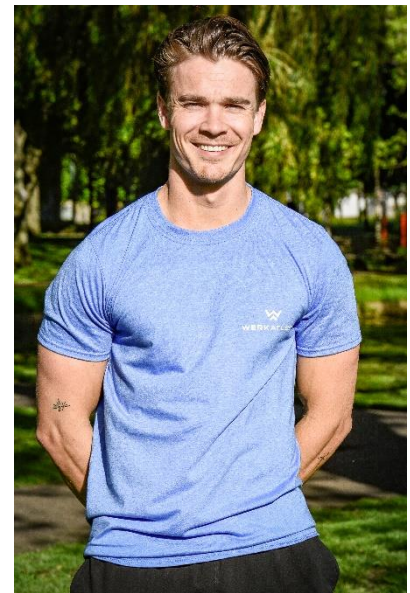
Hoofdstuk 1 Even voorstellen

'F*ck normal, I want magic.' Dat is mijn levensmotto.

Van harte welkom in het werkboek van 'leven zonder eczeem'.

Mijn naam is Joep Rovers en woonachtig in het zonnige zuiden van Nederland: 's-Hertogenbosch. Jarenlang kampte ik met een heftige vorm van eczeem en na jaren van studeren, onderzoeken, testen en aanpassen, heb ik een methode gevonden om van mijn eczeem af te komen.

Vanaf mijn 16^e begon ik last te krijgen van rode, schilferige vlekken onder mijn ogen. Later breidde dit uit richting mijn hoofdhuid, in mijn wenkbrauwen, op mijn borstkas en onderaan mijn hals. Voor een jongen die graag voor groepen staat is dat het ergste wat er kan gebeuren. De eczeem kwam te pas en te onpas opzetten en ik kon nooit voorspellen wanneer de eczeem het ergst aanwezig zou zijn. FML!



Joep Rovers

Nadat ik 20 huisartsen en 50 zalfjes verder was, bedacht ik me dat er vast een andere oplossing zou zijn. Want ja, de meeste zalfjes hielpen misschien kortstondig, maar pakten de oorzaak van het probleem absoluut niet aan.

Ik besloot me te gaan verdiepen in het menselijk lichaam en ik kwam uit bij orthomoleculaire geneeskunde. Orthomoleculaire geneeskunde richt zich op het aanpakken van de oorzaak en niet op het bestrijden van symptomen. Dat klonk als iets voor mij!

In de afgelopen 7 jaar haalde ik mijn diploma's als personal trainer, orthomoleculair adviseur basis en gevorderd, deed ik medische basiskennis op, natuurwetenschappen en las ik +/- 250 boeken en honderden PubMed-onderzoeken over gezondheid in de breedste zin van het woord. Allemaal met maar één doel: eczeemvrij door het leven.

Nu zit ik hier, jaren later, eczeemvrij te genieten van al het moois dat de wereld te bieden heeft. Dit gun ik jou ook. Veel mensen denken dat eczeem chronisch is en dat het genetisch bepaald is of je er last van hebt of niet. Hierover kan ik maar één ding zeggen: *genes load the gun, lifestyle pulls the trigger*. Je kunt pech hebben en de genen voor eczeem cadeau hebben gekregen, maar er is maar één ding waardoor dit getriggerd wordt: LIFESTYLE!

In deze online training en in dit werkboek gebruik ik een combinatie van alle boeken die ik heb gelezen, de studies die ik heb gedaan, de onderzoeken die ik heb gelezen en most important: dat waarvan ik heb ervaren dat het werkt. In de afgelopen jaren heb ik in mijn praktijk veel mensen met huidproblemen mogen helpen met tot nu toe een successcore van 100%.

Het leven als eczemer komt ook voor jou ten einde. Veel leesplezier en vooral veel succes.

You got this!

Hoofdstuk 2 Orthomoleculaire biohacker

De term 'orthomoleculair' wordt voor het eerst gebruikt in 1968 door professor Linus Carl Pauling (1901 – 1994). Het woord is afgeleid van het Griekse woord *orthos* wat juist, recht of gezond betekent. Moleculair betekent: met betrekking tot de moleculen in het lichaam.

In de orthomoleculaire geneeskunde is het uitgangspunt dat een aandoening eerder zal genezen of zelfs voorkomen kan worden door het eten van de juiste voeding. In de juiste hoeveelheden moeten vitamines, mineralen, sporelementen, eiwitten, vetten en koolhydraten in het lichaam aanwezig zijn.

Een biohacker kraakt de eigen fysieke en mentale code met zowel technologie als alles wat moeder natuur gemaakt heeft. Hierbij kijk je vooral naar interne processen zoals het autonoom zenuwstelsel, het Circadiaans ritme, mindset en spiritualiteit, maar neem je ook externe factoren mee in de weg naar het mooiste leven. Een biohacker optimaliseert externe factoren zoals de omgeving. Dit kan zijn op sociaal gebied, maar denk ook het gebruik van de zon, aarde en water. Op deze manier perfectioneert een biohacker de leefstijl en zorgt daarmee voor een gezond, fit en energiek leven.

Je hoort de term biohacking steeds meer en als je het mij vraagt is dat een fantastisch teken. Steeds meer mensen zijn op zoek naar kennis, steeds meer mensen willen fit en vitaal leven en steeds meer mensen geloven in het belang van persoonlijke groei. Door middel van biohacking is het mogelijk om jezelf nét wat verder te ontwikkelen dan je van te voren bedacht had. In plaats van snel tevreden te zijn, ben je continu op zoek naar groei en daar zit uiteindelijk geen grens aan.

Bij biohacking zijn een aantal punten erg belangrijk. Het monitoren van hetgeen dat je op dit moment doet (gaan we uiteraard in deze training ook doen), het werken aan lichaam, geest en spiritualiteit én het gebruiken van biotechnologie. Biotechnologie is het doorgronden van biologische en technische processen om uiteindelijk je leefstijl te verbeteren.

In mijn ogen is dit allemaal voor een geweldig doel. Ik geloof er heilig in dat (Westerse) ziektebeelden door een juiste leefstijl uitgeroeid kunnen worden en dat we een lang, fit en vitaal leven kunnen hebben zonder ziektes en medicijnen.

Hoofdstuk 3 One size fits none

Als je mij inmiddels al een beetje kent, dan weet je dat ik deze zin vaak gebruik. *One size fits none*. Er wordt vaak gedacht dat iedereen met hetzelfde probleem baat heeft bij exact dezelfde oplossing. Helaas werkt het niet zo. Ieder mens is anders en voor ieder mens werkt het lichaam weer op nét een andere manier. Wat je in de reguliere geneeskunde ook vaak terug ziet komen, is het bestrijden van symptomen volgens dit principe. Oh, je hebt eczeem? Dan moet je dit zalfje smeren... Maar wat als dat zalfje niet werkt? Wat als je voor je gevoel alles al geprobeerd hebt, maar niks werkt?

Dan moet je dus verder gaan zoeken. Dat verder zoeken is iets wat ik jarenlang gedaan heb en die zoektocht is intens, complex en soms vreselijk vervelend. Ik ben er alleen zeker achter gekomen dat eczeem heel veel mogelijke oorzaken heeft. En dat er dus heel veel mogelijke oplossingen zijn. Om jou zo goed mogelijk te helpen, heb ik alle oplossingen die voor mij bijdragen aan een eczeemvrij leven voor je uitgewerkt en kun je van al deze informatie testen wat bij jou werkt.

Het is echter wel van groot belang dat je daadwerkelijk gaat testen met alle kennis die ik beschikbaar stel. Mocht je het boek doorlezen en er niet mee aan de slag gaan, dan kan je de klok er op gelijk zetten dat de eczeem je zal blijven teisteren. Ga je met volle energie en enthousiasme alle uitdagingen en opdrachten aan? Dan geloof ik voor de volle 100% dat jij kunt genieten van een eczeemvrij leven.

Het is belangrijk dat je wel erkent dat er geen one size for all is. Het kan dus zijn dat het bij jou wat langer duurt voordat het lichaam hersteld is, dat het wat langer duurt voordat je resultaat merkt en dat het allemaal zeker energie gaat kosten. Zodra je dit erkent, weet je ook dat het goed zal komen, weet je dat met jouw energie en input je uiteindelijk de strijd tegen eczeem gaat winnen.

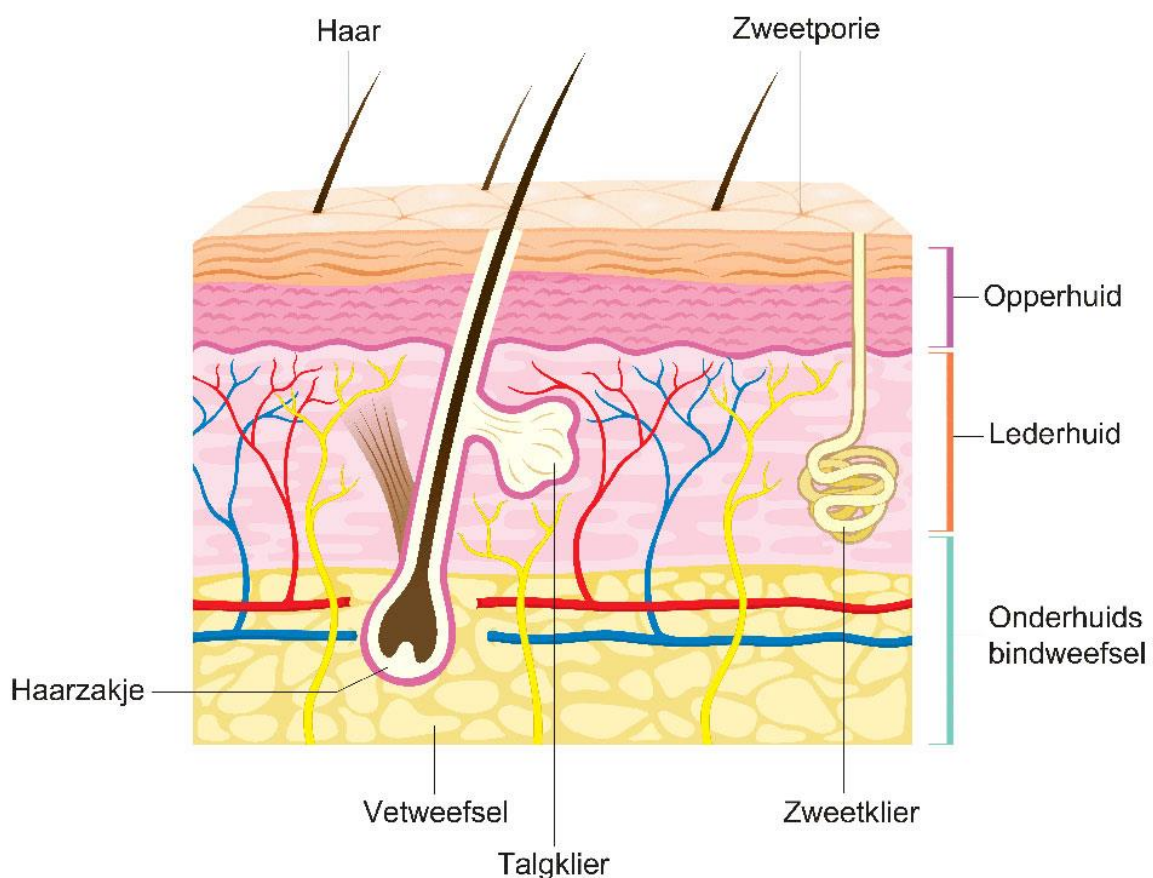
Ik heb er alle vertrouwen in dat als je met volle overgave aan de slag gaat met de verschillende opties, ook jij kunt genieten van een eczeemvrij leven. Heb jij dit vertrouwen ook? Ga jij de uitdaging aan?

Hoofdstuk 4 Wat is de huid?

De huid is het grootste orgaan van het lichaam. Het is ontzettend dun, maar weegt bij elkaar toch een kilo of 10 (tot 20) en beslaat een oppervlakte van zo'n 2 m². Onze huid bestaat uit drie verschillende lagen. Het bovenste gedeelte noemen we de opperhuid, de laag daaronder de lederhuid en de derde laag het onderhuids bindweefsel.

De huid is noodzakelijk om direct zintuiglijk contact te hebben met de buitenwereld. Onze huid voelt warmte, druk, kou, pijn, jeuk, aanrakingen en trillingen en geeft daar een invulling aan. Daarnaast zorgt de huid er mede voor dat de temperatuur van lichaam constant blijft, er niet te veel vocht verloren gaat, kan het vitamine D aanmaken en kan het vetreserves opslaan. Deze vetreserves zou je kunnen gebruiken in tijden van voedselschaarste.

In afbeelding 1 kun je zien hoe de opbouw van de huid eruitziet. De drie verschillende lagen en wat je precies terug kunt vinden in de huid (zoals haar of zweetporie). Onder de afbeelding vind je meer informatie over deze drie lagen.



afbeelding 1. ¹

Hoofdstuk 4.1 Opperhuid

De epidermis, dat is de officiële naam voor opperhuid, vind je aan de buitenkant van de huid. Deze buitenste laag van de opperhuid kun je zien met het blote oog, is constant in vernieuwing en zorgt voornamelijk voor bescherming en stevigheid van de huid. De vernieuwing van de huid komt uit het

¹ <https://www.zorgvoorbeter.nl/huidletsel/doorligwonden/huid-anatomie>

onderste laagje van de opperhuid. Deze slijm laag zorgt voor het groeien van nieuwe huidcellen. Dit fantastische proces blijft net zo lang doorgaan als dat je leeft. Prachtig!!

Hoofdstuk 4.2 Lederhuid

Deel twee van de huid noemen we 'dermis': de lederhuid. De lederhuid is noodzakelijk voor stevigheid en flexibiliteit van de huid. Het bestaat hoofdzakelijk uit bindweefsel en ontstaat vanuit collageen. Zo'n zeventig procent van al het bindweefsel in de huid bestaat uit collageen. Van alle collageensoorten komt type 1 het meest terug in het lichaam. In de lederhuid vinden we ook veel andere belangrijke structuren terug. Denk hierbij aan de lymfe-, zweet- en talgklieren. Ook zitten hier veel zenuwen en bloedvaten. De lederhuid is, naast de stevigheid en flexibiliteit, ook verantwoordelijk voor voeding van de opperhuid.

Hoofdstuk 4.3 Onderhuids bindweefsel

In het onderste gedeelte van de huid vind je de 'subdermis'. De subdermis is het onderhuids bindweefsel dat vooral bestaat uit vetcellen en collageen. Het onderhuids bindweefsel is verspreid over het hele lichaam, behalve op plekken waar je huid superdun is. Je vindt dit bijvoorbeeld niet bij de tepels, de oogliden, het scheenbeen of de genitaliën. Dit bindweefsel heeft een aantal belangrijke functies: het zorgt voor isolatie, beschermt vitale organen, ondersteunt het zuurstoftransport, is een soort schokdemper en geeft het lichaam mede vorm.

Hoofdstuk 5 Huidproblemen

Er zijn in Nederland zo'n twee miljoen Nederlanders met huid- of haarproblemen. Van die twee miljoen Nederlanders hebben 800.000 mensen last van een vorm van eczeem. Volgens het CBS wordt deze groep ieder jaar groter. Huidproblemen zijn ontzettend vervelend. Gezien de huid voor veel mensen het eerste visitekaartje is, wordt men onzeker als deze niet helemaal zuiver is.

Als we kijken welke trends de afgelopen jaren nog meer gigantisch zijn toegenomen, dan zien we een aantal trends parallel lopen aan de opmars van eczeem en huidklachten in het algemeen. Denk bijvoorbeeld aan trends zoals stress, het veranderen van eetpatroon, de angst die gezaaid wordt over de zon en het afnemen van kwalitatieve slaap. Al deze voorbeelden kunnen invloed hebben op een van de meest hardnekkige en irritante huidproblemen: eczeem.

Vaak krijg ik de vraag of de oplossingen voor eczeem ook gelden ook voor andere huidproblemen. Er zijn erg veel verschillende soorten huidklachten. Om er slechts een paar te noemen: acné, rimpels, psoriasis, cellulitis, netelroos, rosacea, vitiligo, striae en ga zo maar door. Acné ontstaat bijvoorbeeld door verstopte of ontstoken talgkliertjes en striae komt voornamelijk door overmatige uitrekking van het onderhuidse bindweefsel (bijvoorbeeld door zwangerschap).

We kunnen helaas niet alle soorten huidproblemen op dezelfde manier oplossen, maar ik denk oprecht dat voor veel huidproblemen de oorzaak vanuit een ander lichaamsdeel ontstaat. Dat zal ik later uitgebreid toelichten en dan kun jij zelf testen of jouw huidprobleem ook opgelost kan worden met het stappenplan.

Laten we eens een *deep dive* nemen in het huidprobleem dat jij en ik hebben: eczeem.

Hoofdstuk 6 Wat is eczeem?

Eczeem staat op plaats nummer 4 in de top 10 van chronische aandoeningen in Nederland. Eczeem is een vervelende huidziekte waarbij de opperhuid ontstekingen vertoont. De huid is vaak schilferig, rood van kleur, erg droog en kan ook vreselijk jeuken. Veel mensen krabben door de extreme jeuk de huid kapot, waardoor weer nieuwe irritaties ontstaan. In mijn geval krabde ik vaak de huid onder mijn ogen kapot, waardoor ik er alleen maar langer mee rond moest lopen. Precies datgene dat je niet wil.

De meest voorkomende symptomen van eczeem zijn.

- Schilferige huid
- Rode gebarsten plekken
- Jeukende en branderige huid
- Blaasjes of korsten
- Infecties op de huid
- Blaartjes

Eczeem is een overkoepelende verzamelnaam, want er zijn veel verschillende soorten. De klachten kunnen verschillen en over de oorzaak wordt veel gespeculeerd. Vaak wordt gedacht aan drie belangrijke componenten: 1) een verstoorde huidbarrière, 2) een beschadigde darm (vaak door intoleranties) of 3) een beschadigde lever. Eczeem, in welke vorm van ook, komt voor in vrijwel alle leeftijdsgroepen: van baby's tot kinderen, van pubers tot volwassenen.

Nu zou het fantastisch zijn als we alleen ons eetpatroon aan zouden passen en daarmee eczeem konden oplossen, maar zo simpel is het helaas niet. Er zijn zowel interne als externe factoren van groot belang. Bij interne factoren kun je denken aan de werking van de darmen door wat je eet en bij externe factoren kun je denken aan het gebruik van cosmetica, wat de huidbarrière van buitenaf verstoort.

Heel veel mogelijke oorzaken vraagt om heel veel mogelijke oplossingen. Laat ik de oplossingen nou allemaal getest hebben en voor jou op een rijtje hebben gezet. Lees snel verder.

Hoofdstuk 7 Welke soorten eczeem zijn er?

Er zijn verschillende soorten eczeem bekend. Ik zal de meest voorkomende toelichten. Mocht jouw (huis)arts je bestempeld hebben met een ander soort eczeem, wees dan niet getreurd. Het stappenplan dat we doorlopen kan tegen iedere eczeemsoort werken.

Allereerst hebben we atopisch eczeem. Atopisch eczeem is een vorm van eczeem die vooral voorkomt bij kleine kinderen. Bij het grootste gedeelte verdwijnt de eczeem alweer voor het vijfde levensjaar.

De volgende bekende eczeemsoort is contacteczeem. Deze vorm van eczeem ontstaat wanneer de huid in aanraking komt met bepaalde stoffen die de huid irriteren.

Dan hebben we nog nummulair eczeem. Deze naam heeft de vorm van eczeem te danken aan de vorm van de eczeemplekken. Deze zijn ovaalvormig en lijken op de vorm van een munt blaadje. Nummus betekent namelijk munt. Naast de ovale vorm zijn de eczeemvlekken vooral rood schilferend en vind je vaak ook blaasjes terug.

Een andere vorm van eczeem is hypostatisch eczeem. Bij deze vorm heb je vooral last van eczeem op de onderbenen en dan wel in een rode, schilferige en bijna korstachtige uitslag. De benen zijn dan vaak ook licht gezwollen.

Dan heb je nog dyshidrotisch eczeem. Bij deze vorm heb je vooral last van kleine, jeukende blaasjes op de handen, vingers en voeten. Deze kunnen verschrikkelijk branden.

Last but not least de vorm waar ik jarenlang mee rondliep: seborroïsch eczeem. Bij seborroïsch eczeem ontstaan rode plekjes op de huid die vaak gepaard gaan met schilfers. Het ontstaat wanneer een ontstekingsreactie reageert met een specifiek soort gist die al op de huid aanwezig is.

Ondanks het feit dat deze eczeemsoorten een andere uiting en waarschijnlijk ook een andere oorzaak hebben, ben ik van mening dat de oplossing in hetzelfde rijtje ligt. Nee, dan bedoel ik niet smeren met corticosteroïdzalf of tabletten innemen tegen de kriebels. De oplossing ligt in de mens zelf en in de omgeving van de mens.

Hoofdstuk 8 Hoe kom je van eczeem af?

Genes load the gun, Lifestyle pulls the trigger. Je kunt de pech hebben dat je geboren bent met bepaalde genen die ervoor zorgen dat je gevoelig bent voor eczeem, maar anders dan vaak in de reguliere geneeskunde wordt gezegd is het TOTAAL niet nodig om hier constant last van te hebben. Sterker nog: je zou er 99 van de 100 dagen géén last van moeten hebben. Hoe je dat aanpakt? Met leefstijl natuurlijk.

Leefstijl is breed. Heel erg breed. Onder leefstijl verstaan we gedrag waarvoor een relatie met goede gezondheid of met gezondheidsproblemen is vastgesteld. Onder dit gedrag schalen we bijvoorbeeld slaap, ontspanning, voeding, mindset, ademhaling en beweging. Naast deze 6 denk ik ook daglicht hier een gigantische rol in speelt.

Maar goed, we moeten ergens beginnen. Waar gaan we starten?

We zoomen in op de twee belangrijkste lichaamsdelen om de oorzaak van eczeem van binnenuit aan te pakken: de darmen en de lever. Deze twee processen kun je op zichzelf aanpakken, maar je kunt ook aan de slag gaan met de gehele keten. Met de gehele keten bedoel ik de spijsvertering: de weg van mond tot kont. Nadat ik dit belangrijke interne proces heb toegelicht, gaan we aan de slag. We bespreken welke voedingsproducten je moet en welke externe invloeden je beter kunt vermijden en sluiten af met alles wat je juist wél mag eten, wél mag smeren en wél mag doen voor een op-en-top gezonde huid. Daarnaast kijken we naar het belangrijkste externe voor genezing van eczeem: de zon.

Ben je klaar om te leven zonder eczeem?

Hoofdstuk 9 Spijsvertering

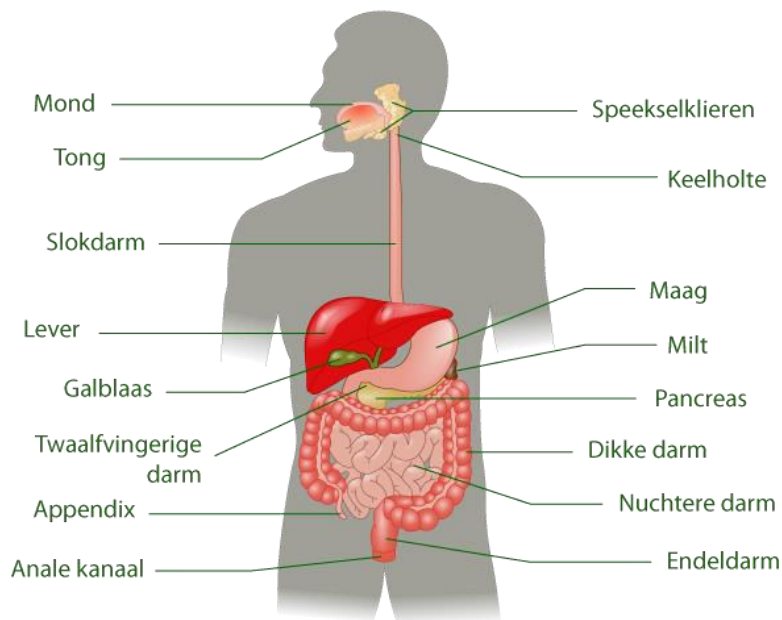
Heb je er wel eens over nagedacht hoe het eigenlijk werkt als je een hap eten of een slok drinken neemt? Welke processen er op moeten starten om de weg van mond tot kont te kunnen afleggen?

De weg van mond tot kont is lang en erg intensief. Gemiddeld duurt deze weg zo'n 24 tot 48 uur. In dit hoofdstuk neem ik je graag mee in de spijsvertering. Spijsvertering betekent letterlijk het verteren van spijs. Spijs is een ander woord voor voedsel.

Allereerst is het een belangrijke functie van het spijsverteringskanaal om voedsel op te kunnen nemen, dit af te breken in kleine onderdelen (bijvoorbeeld door middel van kauwen), het te transporteren en het nóg kleiner te maken door middel van enzymen. Hierdoor worden deze allerkleinste voedingsstoffen deels opgenomen in het lichaam en worden de resten hiervan uiteindelijk uitgescheiden als ontlasting of urine. In normaal Nederlands: alles dat je niet nodig hebt poep of plas je als het goed is weer uit. In afbeelding 3 zie je de belangrijkste organen van de spijsvertering.

Zoals je kunt zien is het een weg waar ontzettend veel lichaamsdelen bij betrokken zijn.

Afbeelding 2²



Wanneer het spijsverteringskanaal niet goed werkt, kun je daar problemen door ondervinden. Hieronder vind je veel terugkerende problemen:

- Explosieve stoelgang
- Buikpijn/krampen
- Winderigheid
- Opgeblazen gevoel
- Heel heftig reageren op koffie, alcohol of vetrijke voeding
- Stinkende ontlasting
- Plakkerige / natte ontlasting

² <https://www.thinglink.com/scene/635056631436017666>

Wanneer je een van de bovenstaande problemen herkent, dan is dat vaak een voorbode voor extra problemen. De interne oorzaak van huidklachten ontstaat vaak vanuit het spijsverteringskanaal en hoofdzakelijk vanuit de darmen en/of lever. Laten we daar eens naar gaan kijken.

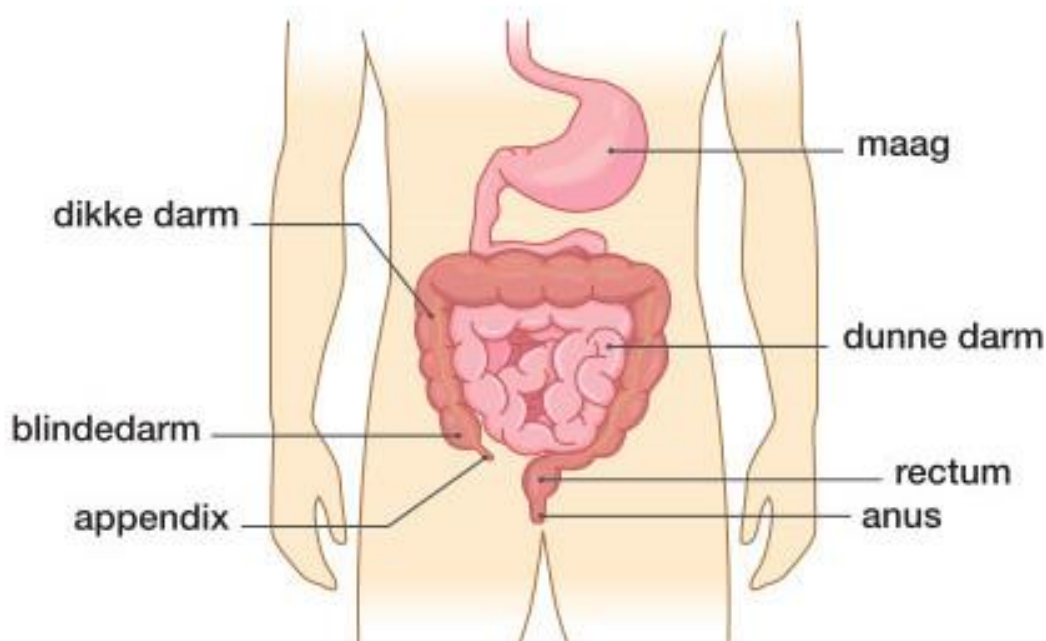
Hoofdstuk 10 Darmen

De darmen worden soms ook wel het eerste brein genoemd. Dit komt doordat de darmen zoveel belangrijke functies vervullen in het lichaam. Zo zit 70% van het immuunsysteem in de darmen en zijn de darmen belangrijk om geluksstoffen zoals serotonine te maken. De darmen beslaan een gigantisch oppervlak in jouw buik, bestaan uit meerdere grote onderdelen en hebben meerdere belangrijke functies.

Hoofdstuk 10.1 Opdeling darmen

In afbeelding 4 vind je het darmkanaal met de belangrijkste verschillende onderdelen. Vanuit de maag verplaatst de spijsbrij zich naar de dunne darm (welke bestaat uit de twaalfvingerige darm, de nuchtere darm en de kronkeldarm), gaat het rechtsonder de dikke darm in, horizontaal naar de linkerzijde van de dikke darm en verlaat het eten uiteindelijk via de rectum en de anus het lichaam.

De appendix is het uiteinde van de blindedarm. Deze werd vroeger altijd als overbodig beschouwd. Zoals jij inmiddels weet, maakt moeder natuur niks voor niks en zo dus ook de appendix niet. De appendix is een reservoir van nuttige bacteriën. Mocht de darm uit balans zijn, dan worden bacteriën uit de appendix gebruikt om de balans te herstellen.



Afbeelding 3³

Hoofdstuk 10.2 Functies darmen

Goed werkende darmen zijn essentieel voor ons lichaam. Zoals gezegd: de darmen worden ook wel het eerste brein genoemd. De darmen zorgen ervoor dat voedingsstoffen goed opgenomen kunnen worden, dat we ons goed voelen (door de aanmaak van serotonine), dat we goed kunnen slapen (door de aanmaak van melatonine) en ga zo maar door. De bacteriën in de darmen hebben we ontzettend hard nodig. Ze zorgen onder andere voor versterking van het immuunsysteem, bewerken

³ <https://www.dorsoo.be/nl/blog/lage-rugpijn-door-darmklachten>

onverteerbare plantaardige voedselresten (zoals vezels) en zijn nodig voor de aanmaak van sommige vitamines.

Misschien heb je wel eens ooit wel eens van een lekkende darm gehoord. Veel mensen denken dan dat de darm letterlijk lek is en poep zomaar het lichaam binnen kan komen. Zo werkt het natuurlijk niet. De wand van de darm is wat we noemen doorlaatbaar. Dat wil zeggen: het is gericht op het opnemen van voedingsstoffen wanneer deze volledig afgebroken zijn tot de kleinste molecuul. De darmwand kan deze voedingsstoffen binnenlaten doordat de cellen van de darmwand met soort van schuifdeuren aan elkaar verbonden zijn. Deze schuifdeuren noem ik altijd de poortwachters van de darmen. Deze poortwachters heten officieel *tight junctions* (zona occludens) en die jongens zijn ontzettend belangrijk. Zij laten namelijk wel of geen schadelijke stoffen toe tot het lichaam. Bij een gezonde darm werkt dit systeem perfect. Is de darm niet helemaal gezond, dan kunnen er teveel slechte bacteriën naar binnen glippen waardoor je immuunsysteem het erg druk krijgt.

Het leger dat je immuunsysteem gebruikt bestaat uit mini-ontstekingen. Deze zijn goedbedoeld om de slechte bacteriën aan te pakken en ze daarna als afval het lichaam uit te geleiden. Maar wat als dit proces de hele tijd wordt herhaald? Dan krijgen we het beeld van laaggradige ontstekingen en dat wordt in verband gebracht met.... Jawel: eczeem, allergische reacties of nog erger.

Dat willen we natuurlijk niet. Het is daarom dus van groot belang om ervoor te zorgen dat de darmen zo goed mogelijk functioneren. Je kunt zelf onderzoeken hoe het gesteld is met jouw darmen.

Hoofdstuk 10.3 Ontlasting

De ontlasting zegt erg veel over de gezondheid van jouw darmen. Als je aan de meeste mensen vraagt 'hoe is je ontlasting?' dan zullen ze je erg raar aankijken. 'Uhhh... gewoon?'

'Gewoon' is best een lastig antwoord als het gaat over ontlasting. We moeten namelijk iets specifieker weten hoe het eruit ziet, hoe het ruikt, of het er soepel uitkomt en nog veel meer. Het is belangrijk dat je regelmatig naar het toilet gaat om te ontlasten. Voor de meeste mensen is dit één keer per dag, voor anderen één keer per twee dagen en voor weer een ander is dat drie keer per dag.

Alle opties zijn prima, zolang het maar regelmatig is. Daarnaast moet het soepel en snel gaan, zonder al te hard te hoeven persen. Het moet er niet uitstromen of uit knallen, je hebt geen last van krampen tijdens het poepen en de poep blijft niet drijven of plakken aan het toilet. Daarnaast moet de poep eruit zien als type 3 of type 4 van de 'bristol stool chart' uit afbeelding 5.

Veel van ons hebben geen idee hoe de poep er precies uit ziet. Jij vanaf morgen wel.

Opdracht 10.1 Poepcheck

Komende week ga je voordat je je billen afveegt je eigen poep eens inspecteren. Je dacht dat ik een grapje maakte? Hell no. Op de inspectietour jij! Welk type zie jij het vaakste terugkomen?

Wanneer type 3 of 4 vaak voorkomen, dan is de ontlasting normaal en zullen er waarschijnlijk niet veel problemen in de darmen zitten. Vaker 1, 2, 5, 6 of 7? Dan moeten we flink aan de bak!

BRISTOL STOOL CHART			
	Type 1	Separate hard lumps	SEVERE CONSTIPATION
	Type 2	Lumpy and sausage like	MILD CONSTIPATION
	Type 3	A sausage shape with cracks in the surface	NORMAL
	Type 4	Like a smooth, soft sausage or snake	NORMAL
	Type 5	Soft blobs with clear-cut edges	LACKING FIBRE
	Type 6	Mushy consistency with ragged edges	MILD DIARRHEA
	Type 7	Liquid consistency with no solid pieces	SEVERE DIARRHEA

Afbeelding 4⁴

⁴ <https://nl.wikipedia.org/wiki/Bristol-stoelgangsschaal>

Hoofdstuk 11 Lever

De lever is misschien wel een van de belangrijkste organen in ons lichaam. Het heeft zoveel belangrijke functies dat een leven zonder lever gewoonweg niet mogelijk is. Een leven met een zieke lever is mogelijk, maar erg zwaar en niet echt aan te raden. De lever is namelijk – met de huid – het belangrijkste ontgiftingsorgaan. Als de lever niet goed functioneert, dan kan het toxische stoffen minder goed het lichaam uit krijgen. Weet je wat er gebeurt als toxische stoffen minder goed het lichaam uitgewerkt worden? Dan gaat je lichaam zichtbare signalen geven dat er iets niet pluis is. Uiteraard in de vorm van huidproblemen.

Hoofdstuk 11.1 De ligging

De lever ligt rechtsboven in je buikholte, nét naast de maag. Zie afbeelding 2 voor een goed beeld over de exacte locatie en grootte. De bovenkant van de lever ligt net tegen het middenrif aan. De lever is voor een orgaan vrij groot en weegt zo'n anderhalve kilo. Wanneer er iets niet goed is met de lever, dan zal deze uitzetten in grootte. Je kan je voorstellen wat er met de rest van de organen gebeurt als de lever zich uit gaat zetten. Niet best.

Hoofdstuk 11.2 De functies

De lever heeft ontelbaar veel functies en is onmisbaar voor het menselijk lichaam. Heel simpel: zonder lever kun je niet overleven. Een aantal belangrijke functies van de lever zijn de stofwisseling (van zowel koolhydraten, eiwitten als vetten), de vorming van gal, de opslag van energie (glycogeen), de opslag van aminozuren, vitaminen en mineralen én de belangrijkste voor ons: het ontgiften en reinigen van het lichaam. Er komen dagelijks veel schadelijke stoffen in ons lichaam. Denk hierbij aan schadelijke stoffen die op ons eten zitten, maar ook aan afvalstoffen die rondzweven in de lucht. Je lichaam werkt hard om deze afvalstoffen onschadelijk te maken en uiteindelijk af te voeren via de ontlasting of urine. We gaan tijdens het herstelplan aan de slag om de lever zo goed mogelijk te laten werken.

Hoofdstuk 12 Monitoren leefstijl

Om je leven te kunnen veranderen moet je natuurlijk weten wat je op dit moment doet. En dat is gek. Want vaak doen we eigenlijk maar wat. We doen wat vrienden ons leren of we doen wat onze ouders deden, maar weten we eigenlijk wel of dit de juiste keuzes zijn voor ons?

In dit hoofdstuk ga je aan de slag met het monitoren van je huidige leefstijl. Door je leefstijl te monitoren kun je uiteindelijk kiezen op welke punten van je leefstijl je de meeste veranderingen kunt doorvoeren.

Opdracht 12.1 monitoring

Je wilt zeven dagen monitoren om een goed beeld te krijgen van je huidige leefstijl. Vul alles zo strak en gedetailleerd mogelijk in. Dit wordt namelijk de basis van jouw nieuwe leefstijl. Je hoeft in de monitoring je producten niet te wege. Het gaat namelijk niet om de hoeveelheid, maar het gaat om de producten zelf.

Houd voor de volledige 7 dagen het volgende bij.

- Iedere maaltijd los (dus maaltijd 1: ei met blauwe bes, maaltijd 2: steak met broccoli etc)
- De hoeveelheid water
- De hoeveelheid ander drinken (koffie, thee etc)
- De hoeveelheid snacks (ja, de meeste mensen snacken tussendoor)
- De hoeveelheid alcohol, sigaretten of drugs (allen FUNEST voor eczeem)
- De ochtendroutine (stap voor stap)
- De avondroutine (stap voor stap)
- Het aantal beweeguren / sportmomenten
- Schermtijd (!!)
- De hoeveelheid daglicht
- Het aantal uren in bed en de kwaliteit van je slaap
- Eventuele supplementen of medicijnen

Hoofdstuk 13 Piramide

Als het goed is heb je zeven dagen lang alles opgeschreven wat je je nog kunt herinneren. Wat je gegeten hebt, hoeveel je hebt gesport, hoeveel je hebt bewogen, hoe lang je in bed hebt gelegen en ga zo maar door. Vanuit al deze informatie gaan we aan de slag met het opdelen van de informatie. Nu is het zo dat ik de meeste kennis heb vergaard over voeding, dus wil ik daar natuurlijk als eerste mee aan de slag. Je mag alle informatie die je hebt opgeschreven opdelen in een voedingspiramide. In bijlage 1 vind je een piramide die je mag gaan invullen met alles wat je de afgelopen dagen hebt gegeten. Deze opdracht is nodig om duidelijk en overzichtelijk te maken wat je vaak eet. Wellicht dat je onbewust veel triggers in je eetpatroon hebt zitten. There is only one way to find out. Let's go.

Opdracht 13.1 Piramide invullen

Vanuit het bestand monitoring ga je een voedingspiramide maken. Je vindt deze piramide in bijlage 1. Het werkt prettig om deze uit te printen of over te tekenen. In het grote onderste vak kun je dingen opschrijven die je vaak eet, in het middelste vak schrijf je alles op dat je wat minder vaak eet en in het bovenste vak schrijf je dingen die je bijna nooit eet. We doen dit om inzichtelijk te maken of jij veelvoorkomende eczeemtriggers in de basis van je eetpatroon hebt. Stél dat jij vijf dagen hetzelfde ontbijt eet, dan zit die voeding in het onderste vak van de piramide. Wat als dit een trigger blijkt te zijn?

Belangrijk bij deze opdracht. Je doet dit voor jezelf en er is niemand om te controleren of na te kijken of alles dat je opschrijft klopt. Hou jezelf niet voor de gek, maar schrijf alles zo goed mogelijk op. Het doel is heilig.

Hoofdstuk 14 Herstelplan

Om te kunnen herstellen moet je een aantal voedingsmiddelen vermijden en zijn er een aantal dingen die je absoluut wel moet eten. Hieronder leg ik je uit welke producten je moet vermijden en welke wél bijdragen aan een gezonde huid. Klein tipje van de sluier, dit gaat niet altijd even leuk worden.

Daarnaast gaat het net wat verder dan alleen wat dingen wel of niet eten. Het gaat over producten. Veel producten. Het is van belang dat we de darmen repareren en de lever de kans geven om zijn schoonmaakwerk goed te doen. Naast dat we de darmen moeten repareren en de lever een kans moeten geven, moeten we zorgen dat de huid niet aangevallen wordt van buitenaf.

Goed om van tevoren te weten dat de huid repareren geen quick fix is. De huid vernieuwt zich ongeveer één keer per anderhalve maand. Als je dus met de huid aan de slag gaat, dan kan het minimaal anderhalve maand duren voordat je veel verbetering ziet. In het ergste geval gaat de huid eerst achteruit door de grote hoeveelheid afvalstoffen die vrijkomen wanneer je lichaam aan het schoonmaken is. Het kan dan wel een maand of vier duren voordat je volledig van je problemen af bent. Het is van groot belang om het spijsverteringsproces goed te laten verlopen, de lever te ontlasten en de darmen te repareren.

Heb vertrouwen in het proces. Geloof in jezelf en hou je aan het plan. Hoe beter je je aan het plan houdt, hoe sneller je de boel gerepareerd hebt.

Hoofdstuk 14.1 Optimaliseren spijsvertering

Zoals je inmiddels weet is de spijsvertering ontzettend belangrijk. Als de spijsvertering niet goed werkt, krijgen de lever en de darmen het zwaarder te verduren en dit resulteert in ons geval vaak in eczeemklachten. De spijsvertering is een proces dat we vaak beter kunnen laten werken. Hieronder vind je – naast de voeding die je tot je neemt – een aantal invloeden op de spijsvertering.

Een aantal invloeden op de spijsvertering zijn:

- Beweging
- Niet afgeleid eten
- Geen water drinken in 60 minuten voor het eten
- Kauwen
- Stress (zie later)
- Slaap (zie later)

Beweging: Het lichaam heeft een natuurlijk opstartstelsel van de spijsvertering. Dit wordt geregeld door het Circadiaans ritme. Om de spijsvertering te verbeteren kun je, zeker in de ochtend, gaan wandelen voor je eerste maaltijd. Meer over het Circadiaans ritme vind je in hoofdstuk 25.1. Om het lichaam optimaal te laten functioneren heb je dagelijks minimaal 3 uur beweging nodig. Zorg daarnaast dat je niet langer dan 30 minuten afgebroken zit.

Niet afgeleid eten: De spijsvertering begint zodra je ogen het eten zien. Op dat moment worden namelijk al spijsverteringssappen aangemaakt en maakt je lichaam zich klaar voor vertering. Wat denk je dat er gebeurt als jij achter je laptop zit, voor de tv hangt of aan het scrollen bent terwijl je eet? Precies. Vrij weinig met de spijsvertering. Oftewel: niet afgeleid eten is niet eten achter de laptop, met je telefoon of met een boek. Zorg dat je brein bezig is met het eten dat op je bord ligt.

Appelazijn: Appelazijn verhoogt de zuurgraad van de maag en kan daardoor een boost geven aan de spijsvertering. Neem daarom voor iedere maaltijd 1tl appelazijn opgelost in 100ml water. Graag met een rietje drinken in verband met de zuurgraad op de tanden.

Kauwen: Op iedere hap hoor je ongeveer 20-30 keer te kauwen. Nee. Dit is geen grap. 20 tot 30 keer p r hap!

Water: Water drinken is top, alleen niet in het uur voordat je gaat eten. Water verlaagt namelijk de zuurgraad van de maag, terwijl je maagzuur juist erg zuur moet zijn om goed te kunnen werken. Niet drinken vlak voor het eten dus. Pak je drinken daarom ongeveer één uur voor of vijftien minuten na je maaltijd.

Hoofdstuk 15: Histamine en andere biogene aminen

Voordat we dieper in gaan op wat wel en wat niet, wil ik je graag het volgende meegeven. Klinisch wordt histamine vaak als boosdoener beschouwd als het gaat om eczeem of andere huidklachten. Dit plaatje is niet volledig en dat wil ik je graag laten zien.

Biogene aminen zijn krachtige moleculen die gemaakt worden van aminozuren. Vele microben in onze darmen en omgeving kunnen aminozuren omzetten in biogene aminen. Denk hierbij aan serotonine (gemaakt van het aminozuur tryptofaan) of tyramine (gemaakt uit tyrosine) of voor deze belangrijk: histamine (gemaakt uit histidine).

Onze darmflora is een belangrijke bron van biogene aminen in het lichaam. De productie van biogene aminen is complex en wordt in een gezonde situatie strak onder controle gehouden. Een van de mechanismen om ze onder controle te houden zijn enzymen die een overschot van deze moleculen afbreken: Diamine oxidase (DAO) en Monoamine oxidase (MAO) en andere. Een gezonde darmflora produceert deze enzymen om een teveel aan biogene aminen uit voeding af te kunnen voeren. Het probleem is dat bij iemand met een afwijkende darmflora, de darmwand beschadigd is, en vaak niet in staat om genoeg van deze enzymen te produceren.

Binnen het klinische plaatje van histamine intolerantie valt de activiteit van vele biogene aminen, dus niet alleen histamine. De symptomen lopen heel erg uiteen. Iemand kan hoofdpijn ontwikkelen, duizeligheid, misselijkheid, overgeven, diarree, buikpijn, lage bloeddruk, loopneus, niezen, menstruatieproblemen en uiteraard eczeem.

Nou is het standaard advies vervolgens om histamine arm te eten, maar dat is eigenlijk niks anders dan doen wat de reguliere geneeskunde doet: symptoombestrijding. Histamine is maar een klein onderdeel van het plaatje. Doordat de darmflora afwijkt en de darmwand stuk is, kan er niet voldoende van de juiste enzymen worden geproduceerd welke een histamine overschot zou moeten afbreken. Er zou dus in eerste instantie gefocust moeten worden op de heling van de darmwand in plaats van het enkel focussen op histamine.

Hoofdstuk 16 Wat MOET je vermijden?

Dit hoofdstuk is absoluut niet mijn favoriete hoofdstuk. Ik vind het erg vervelend om mensen te vertellen dat ze sommige producten, zeker als ze die erg lekker vinden, niet meer moeten eten. Het is alleen wat het is. Je hebt de genen cadeau gekregen om eczeem te krijgen, maar die genen worden alleen geactiveerd als jij ze daar de mogelijkheid toe geeft. Voeding speelt daarin een gigantisch belangrijke rol.

Bij alle huidklachten gaat het in de basis niet zozeer om wat je wél eet, het gaat er vooral om wat je NIET eet. Dat klinkt erg gek, maar zelfs al zou je voor 95% perfect 'clean' eten, dan kan die 5% voldoende zijn om bij jou je huidproblemen aan te zwengelen. Het is van belang om precies die producten te mijden die triggers zijn. Het is erg vervelend, maar hoe beter jij deze producten kan vermijden, hoe groter de kans is dat je van je huidprobleem afkomt. Voor mij is het vooral belangrijk dat je gaat onderzoeken waardoor jouw huidklacht aangezwengeld wordt, zodat je in de toekomst zelf bewuste keuzes kunt maken of je deze producten wel of niet eet.

Hieronder beschrijf ik een lijst met producten die je zoveel mogelijk moet vermijden. In de volgende hoofdstukken geef ik aan wat je wél kan eten en deel ik ook mijn eigen eetpatroon.

Hoofdstuk 16.1 Wat vermijden?

Allereerst is het belangrijk om intoleranties of allergieën zoveel mogelijk te vermijden. Dit kan op een aantal manieren. Je kan het laten testen via IMU Pro (bijvoorbeeld via previt.nl of vicoblue.nl), via de huisarts of je kan zelf bepaalde producten elimineren uit je eetpatroon tot je jouw trigger gevonden hebt. Bij eliminatie zou je alle producten die ik hieronder beschrijf uit je eetpatroon kunnen verwijderen en daarna een voor een weer toevoegen tot je de trigger gevonden hebt. De laatste optie is uiteraard kosteloos, maar vraagt wel ijzersterke discipline. Ik heb alle vertrouwen dat je dit kan.

Veel voorkomende intoleranties zijn: gluten, koezuivel, soja, suiker, E621, eieren, noten, pinda, peulvruchten. Laten we hier eens wat dieper op ingaan.

Hoofdstuk 16.2 Veelvoorkomende eczeemtriggers

Dit hoofdstuk is niet het leukste hoofdstuk, maar voor jou wel erg hard nodig. Al deze producten wil je zoveel mogelijk vermijden om de darmen te laten herstellen. De snelste weg naar herstel is het compleet vermijden van deze producten tot de eczeem weg is, zodat je deze daarna áf en toe weer terug kunt laten komen in je eetpatroon.

Hoofdstuk 16.3 Nachtschade groenten

Onder de nachtschade groenten vallen tomaat, paprika, aardappel, rode peper, goji bessen, aubergine. Nachtschade groenten groeien van nature in de schaduw. Door de chemische samenstelling van nachtschade groenten is het beter om deze te laten staan wanneer je last hebt van een auto-immuunziekte, een darmaandoening of huidproblemen. Dat komt doordat bepaalde stoffen in deze nachtschade groenten een trigger vormen voor het immuunsysteem. Deze trigger geeft dan een ontstekingsreactie en dat kan resulteren in pijnlijke gewrichten, een rood wordende huid, maar ook een pijnlijke vertering, een opgeblazen gevoel of zoals bij ons: eczeem gerelateerde klachten.

Hoofdstuk 16.4 De wereld van zuivel

De wereld van zuivel is erg lastig. Sommige zuivelsoorten kun je als eczemer prima eten, terwijl je andere soorten het beste zoveel mogelijk kunt vermijden.

Er zit een groot verschil tussen gepasteuriseerde zuivel, rauwe zuivel en gefermenteerde zuivel. Daarnaast zit er nog een groot verschil tussen het dier waar de zuivel vandaan komt én wat de voeding van het dier geweest is.

Hoofdstuk 16.4.1 Gepasteuriseerde zuivel

Gepasteuriseerde zuivel van de koe zorgt vaak voor problemen in de darmen. Dit komt door ofwel de lactose, ofwel de caseïne, ofwel het eten dat het dier gehad heeft. Lactose is een ander woord voor melksuiker. Na de babyperiode maakt de mens geen enzym (lactase) meer aan om deze melksuikers af te breken. In rauwe zuivel zit voldoende van dit enzym om ervoor te zorgen dat de lactose gewoon kan worden afgebroken, maar dit enzym – de lactase – verdwijnt wanneer de zuivel gepasteuriseerd wordt. Dit probleem zou te tackelen zijn door ofwel rauwe zuivel te nemen ofwel zuivelproducten te gebruiken die langdurig gerijpt zijn. Door het langdurige rijpingsproces verdwijnt de lactose ook. Een voorbeeld hiervan is Parmezaanse kaas.

Een ander probleem van sommige zuivelproducten is het caseïne-eiwit. Caseïne is een eiwit dat je in verschillende vormen terugvindt, afhankelijk van het dier. Voor de meeste mensen is caseïne A2 geen probleem en is caseïne A1 wél problematisch. De meeste zuivelproducten in de supermarkt bevatten helaas caseïne A1 en kun je daarom beter vermijden. De eiwitsoort heeft te maken met het soort dier (je hebt verschillende rassen koeien) dat de melk gegeven heeft.

Gepasteuriseerde zuivel vind je hoofdzakelijk terug in de supermarkt. Uit de supermarkt wil je door de lactose, de pasteurisatie of de caseïne A1 het liefste vermijden: kwark, melk en kaas.

Hoofdstuk 16.4.2 Rauwe zuivel

Voor de meeste mensen is rauwe zuivel van een gras gevoerd dier erg toegankelijk en zelfs helend. Zeker wanneer deze gefermenteerd is. Rauwe zuivel is pure, onbewerkte zuivel die rechtstreeks van het dier gebruikt wordt. Deze wordt dus niet verhit of bewerkt. Puur natuur dus. Producten van rauwe zuivel zijn vaak te koop direct bij de boer en heeft niet alleen meer smaak, het heeft ook veel meer gezondheidsvoordelen. Het is echter wel van groot belang dat deze dieren gras gevoerd zijn. Het dier wordt namelijk wat het eet. Als het alleen maar soja en graan eet, dan kun je je voorstellen dat dat niet al te best is voor jou.

Wanneer een dier gras gevoerd is, vind je de volgende nutriënten terug in de rauwe zuivel: vitamine B12, B2, calcium, fosfor, jodium, alle essentiële aminozuren en mooie verzadigde vetten.

Uiteraard is hiervoor ook een gemakkelijke andere optie. Je zou gebruik kunnen maken van de producten van het merk Rauw Power, deze producten zijn verkrijgbaar bij Ekoplaza, Marqt, Odin en Plus. De producten van Rauw Power worden gemaakt met rauwe zuivel.

Wat doet Joep?

Zelf ontbijt ik 7 van de 10 dagen met kefir hangop van het merk Rauw Power, drink ik 3 keer per week melkkefir van het merk rauw power en drink ik 2-3 keer per week rauwe melk direct van de biologische boer. Ik ben er van overtuigd dat dit een belangrijke rol gespeeld heeft in mijn herstelproces.

Hoofdstuk 16.4.3 De verschillende zuivelsoorten

In de praktijk heb ik gezien dat mensen veel minder vaak reageren op zuivelproducten gemaakt van schaap dan op zuivelproducten van de koe en de geit. Let er ook bij deze producten op dat ze biologisch zijn en het liefst afkomstig van gras gevoerde schapen. Deze producten vind je vaak direct bij de boer, bij kaasverkopers op een markt of bij de Ekoplaza.

Hoofdstuk 16.5 Peulvruchten

Peulvruchten zijn bekende triggers in de wereld van huidproblemen. Bij peulvruchten zoals bonen, kikkererwten, pinda's en linzen kunnen we dit relateren aan bepaalde stoffen in de peulvruchten.

Peulvruchten zijn een mooie bron van vezels: sommige bevatten wel zeven gram vezels per 100 gram. Daarnaast hebben de meeste peulvruchten een erg lage glycemische index, langzame energie dus. Ook bevatten ze vaak veel ijzer, magnesium koper, zink, selenium en verschillende B-vitamines.

Er zit echter een flinke 'maar' aan peulvruchten: ze bevatten saponines en lectines. Deze stoffen noemen we antinutriënten, oftewel stoffen die tegen de gezondheid in gaan. De boontjes kun je zien als de baby van een plant en aangezien de plant niet weg kan rennen wanneer er gevaar dreigt, zorgt deze voor bescherming van binnenuit. Lectines zijn bij lage dosering al giftig voor kleine insecten en kunnen bij hoge inname bij de mens leiden tot darmproblemen. Saponines komt van het Latijnse woord Sapo (zeep) en dit wordt geproduceerd door de plant om een vieze smaak te geven en daarmee bescherming te bieden tegen indringers. Deze saponines hebben een remmende werking op de opname van vitaminen en eiwitten in de darmen en verhogen de ontwikkeling van auto-immuunziekten zoals diabetes/coeliakie of in ons geval: eczeem.

Hoofdstuk 16.6 Soja

De interesse in soja heb ik nooit begrepen. Soja is jarenlang alleen gebruikt als diervoeding (also not good) en wordt de laatste jaren massaal als mensenvoeding geconsumeerd. In mijn ogen een belangrijk product om te vermijden in de strijd tegen eczeem. Dit heeft voornamelijk te maken met xeno-oestrogenen. Xeno-oestrogenen lijken op het lichaamseigen oestrogeen, maar werken veel sterker. Hierdoor ligt oestrogeendominantie op de loer en veel voorkomende klachten bij oestrogeendominantie zijn huidklachten als eczeem, acné of een andere vorm van een onzuivere huid. Naast xeno-oestrogenen bevat ook soja verschillende lectines, saponines en exorfinen.

Exorfinen zijn stoffen die lijken op een lichaamseigen stof: endorfine. Endorfine is een geluksstof voor de mens, dat ontregeld wordt door veelvuldige inname van exorfinen. Vermijden. Simple as that.

Hoofdstuk 16.7 Gluten

Ondanks dat niet iedereen intolerant is voor gluten, wijzen de laatste onderzoeken uit dat gluten wel bij iedereen een invloed hebben op de darmen. Gluten is een eiwitgroep bestaande uit glutenine en gliadine. Gluten reduceren de opname van mineralen en vitaminen in de darmen en kunnen zelf de portierwachters in de darm verstoren. Herinner je je de poortwachters van de darmen nog? Deze poortwachters maken de deur open door het stofje zonuline en laat dat stofje nu net geactiveerd worden door gluten. Hierdoor kunnen dus niet-welkome stoffen zomaar je lichaam binnen wandelen. Zie het als vervelende broekies van 14 jaar die je niet in de club wilt hebben, maar die toch binnenkomen omdat de portier (tight junctions) wordt afgeleid door een knappe meid (gluten). Dat is niet wat we willen toch?

Daarnaast reduceren gluten de absorptie van mineralen, spoorelementen en vitamine B1, blokkeren ze de verteringsenzymen en maken ze proteïnen onverteerbaar. Tarwe (waar gluten in zit) kan zelfs de vetvertering blokkeren. Een goed advies voor de gemiddelde Nederlander met niet optimaal functionerende darmen is het uitsluiten van gluten. Een mooie start naar een nieuw leven.

Gluten vind je terug in producten gemaakt van bepaalde granen waaronder tarwe, rogge en spelt. Oftewel: brood, bier, beschuit, crackers, pasta, gebak, koekjes, maar zelfs in snoepgoed, sauzen, soepen, voorverpakte vlees(vervangers) wordt tarwe gebruikt.

Boekweit, quinoa en gierst zijn van nature glutenvrij. Let er wel op dat deze producten vaak verpakt of verbouwd worden in een glutenrijke omgeving. Check altijd de ingrediëntenlijst!!

De meeste broodvervangers zitten vol ongezonde additieven. Ik wil je dus **afraden** om glutenvrije producten uit de supermarkt aan te schaffen. Een mooie glutenvrije broodaanbieder is Oerchef. Deze aanbieder gebruikt alleen maar schone ingrediënten die geen schade toebrengen aan de darmen.

Hoofdstuk 16.8 Tarwekiem agglutinine

Je hebt vast wel eens gehoord dat je beter de volkoren variant kan pakken dan de blanke variant. Liever zilvervliesrijst dan witte rijst. Ik durf het bijna niet te schrijven, maar ook hier denk ik weer anders over. Dit heeft voornamelijk te maken met tarwekiem agglutinine wat enkel te vinden is in de volkoren variant van granen. Deze tarwekiem agglutinine valt ook onder de kop lectines en is vaak nog schadelijker dan gluten zelf. Nu je toch al afgesproken hebt om gluten uit granen te vermijden, wil ik je ook vragen om in plaats van zilvervliesrijst, gewoon de witte rijst te eten als je rijst eet.

Hoofdstuk 16.9 Zaadoliën

De meeste plantaardige oliën zijn relatief nieuw en waren tot de 20^e eeuw niet beschikbaar voor consumptie. Plantaardige oliën zijn oliën getrokken uit verschillende planten. Middels een bewerkingsproces worden deze oliën bruikbaar gemaakt voor consumptie. Veel plantaardige oliën worden zwaar bewerkt en dat is ernstig. Het gigantische verschil tussen omega 3 en 6 in deze oliën zorgt voor veel gezondheidsproblemen zoals ontstekingen en hart- en vaatziekten. Veel voorkomende ontstekingsklachten zijn hoofdpijn, huidproblemen, gewichtstoename, vermoeidheid, gewrichtspijnen en pijn aan spieren. Als je het mij vraagt, zijn veel van deze klachten terug te draaien door het eetpatroon aan te passen.

Het grote probleem met veel van deze oliën heeft te maken met de omega 3 / 6 balans. De meeste schadelijke oliën bevatten voor een overgroot deel meervoudig onverzadigde vetzuren en dan wel de omega 6 (Linolzuur) variant. Omega 3 (ALA, DHA & EPA) wordt vaak aangeduid als ontstekingsremmend in het lichaam. Omega 6 (Linolzuur en AA) kunnen we zien als ontstekingsbevorderend. Door de specifieke moleculen stimuleert omega 6 ontstekingsreacties en daarmee het afweersysteem. Dat is op zich hartstikke goed, ware het niet dat deze compleet uit balans geconsumeerd wordt.

Normaliter heb je beide vormen omega (3 en 6) nodig in een evenwichtige (1 op 1-3) balans. Echter is het Westerse eetpatroon zo gebouwd dat we maar liefst 20 keer meer omega 6 binnen krijgen dan omega 3. Dat betekent dat we ons lichaam de hele dag volstoppen met ontstekingen en we geen ontstekingsremmers toevoegen. Deze omega 6 vind je terug in alle plantaardige (zaad)oliën die voornamelijk bestaan uit onverzadigde vetzuren. Hofleveranciers zijn zonnebloemolie, sojaolie, maisolie, rijstolie, canolaolie en arachideolie. Deze zitten in grote mate in margarine en bak- en braadproducten.

Om te bakken en braden gebruik je graag verzadigde vetzuren als kokosolie, ghee (geklaarde boter), roomboter of extra vierge olijfolie. Let bij die laatste op dat de temperatuur onder de 150 graden blijft. Dat gebruik je bij een middelgrote pit op laag vuur, bijvoorbeeld voor het bakken van een ei.

Hoofdstuk 16.10 Transvetzuren

Transvetzuren ontstaan wanneer onverzadigde vetzuren door druk of verhitting omgezet worden van natuurlijke vorm naar onnatuurlijke vorm. Denk hierbij aan margarines. Wanneer op een verpakking staat: 'plantaardig vet, gedeeltelijk gehard' of 'gehydrogeneerd vet' dient deze vermeden te worden. De laatste jaren zijn deze transvetzuren gelukkig flink gedaald, alleen jammer genoeg zijn ze nog steeds

aanwezig in onze voeding. Transvetzuren vind je in zwaar bewerkte voeding zoals margarine, snoepgoed, chips, ijs etc.

Hoofdstuk 16.11 Suiker

Koolhydraten is de overkoepelende naam voor verschillende suikers. We kunnen suikers opdelen in verteerbaar of onverteerbaar (zoals vezels), in snel of langzaam aan de hand van de glycemische index (GI) of aan de hand van de hoeveelheid moleculen (mono-, di- en polysachariden).

Suikers zelf zijn het probleem niet. Ze worden gebuikt als primaire brandstof wanneer ze het lichaam binnen komen. Zowel onze spieren als onze hersenen smikkelen hier onwijs van. Echter is de giga overvloed aan snelle (hoge GI) verteerbare suikers met weinig suikermoleculen het grote probleem in het Westerse eetpatroon. De suikers die voor flinke schommelingen zorgen in de bloedsuikerspiegel, die moeten fors worden vermeden.

De suikers waar ik het over heb zijn de suikers uit blanke producten (brood, pasta, rijst), snoepgoed, koekjes, kant-en-klare maaltijden, sauzen, soepen, broodbeleg etc.

De WHO raadt aan om maximaal 25 gram toegevoegde suikers binnen te krijgen per dag. Als we over die suikers spreken, spreken we over een kopje op de ingrediëntenlijst. Op de ingrediëntenlijst van een product vind je het kopje **Koolhydraten**. Daar staan vaak de woorden '*waarvan suikers*' onder. De '*waarvan suikers*' zijn exact de suikers waarvan je maximaal 25 gram per dag moet nuttigen. En het liefst nog minder!

Wanneer we spreken over suiker, refereren we meestal aan tafelsuiker. De scheikundige naam voor tafelsuiker is sacharose. Tafelsuiker is een disacharide (een suiker met twee verschillende suikermoleculen). Wanneer deze in ons lichaam komt, wordt deze gesplitst in glucose en fructose. Glucose is de suikermolecuul die ons lichaam erg graag heeft, deze kan meteen worden ingezet als energie en zorgt voor een stijging van de bloedsuikerspiegel. De bloedsuikerspiegel gaat over de hoeveelheid glucose in ons bloed. Same thing!

De fructose kan niet worden afgebroken en wordt via onze lever voor een klein deel omgezet naar glucose en de rest wordt omgezet in vet, dat later ingezet kan worden als energie. Om dit op te branden heb je beweging nodig en het liefst 'op nuchtere maag'. Als je te veel fructose binnen krijgt heb je de kans op leververvetting. De lever weet je nog? Die we zo hard nodig hebben om de boel goed schoon te houden. Vaak wordt gezegd dat je hierom weinig fruit moet eten, maar dat is absolute nonsens. De hoeveelheid fructose in vruchten is minimaal. Druiven bevatten een giga hoeveelheid fructose ten opzichte van andere fruitsoorten en dit zit slechts op 6% van de hoeveelheid suiker. Verwaarloosbaar dus. In tegenstelling tot bewerkte producten zoals frisdrank waar dit op kan lopen tot wel 50% fructose.

Terug naar de glucose. De bloedsuikerspiegel stijgt direct zodra er glucose in het bloed komt. Als reactie daarop wordt insuline aangemaakt in de alvleesklier, zodat de glucose opgenomen kan worden in de cellen om energie van te maken of om het op te slaan als reserve. Er zit echter een max aan de hoeveelheid glucose die het lichaam kan opslaan in de spieren, namelijk 400 gram en daarbij nog 100 gram in de lever. Alles wat extra is, wordt opgeslagen in de vorm van vetweefsel. Door het eten van geraffineerde koolhydraten en suikers ontstaan er veel pieken in de bloedsuikerspiegel. Teveel insuline en teveel glucose zijn daarmee hartstikke schadelijk en brengen het lichaam uit balans. Door dit proces te vaak te herhalen raakt de alvleesklier uitgeput en ontstaat insulineresistentie. Wanneer de alvleesklier uiteindelijk zo erg is uitgeput dat het geen insuline meer aan wil maken, kan diabetes type 2 (suikerziekte) ontstaan.

Daarnaast activeert glucose de IGF (insulin-like growth factor) wat ons sneller laat verouderen en de kans op kanker vergroot. Ook is een teveel aan suiker te linken aan stijvere bloedvaten, rimpels, staar, schade aan zenuwen, verslechterde nieren, een minder goed functionerend immuunsysteem en overgewicht. Minder dan 25 gram per dag dus. Hoe minder hoe beter.

Hoofdstuk 16.12 Zoetstoffen

Zoetstoffen zijn eigenlijk nog erger dan suiker. De zoetstoffen insinueren aan het lijf dat er suikers aan komen, waardoor verschillende processen op gang worden gebracht. Er wordt insuline aangemaakt in de alvleesklier om de poortjes van de cellen te openen voor de suiker en het lichaam wordt alvast klaar gemaakt om het overvloed op te bergen in de lever en de spieren.

Er komt alleen geen suiker, dus alle insuline is voor niks geweest. De honger naar suiker blijft echter nog steeds waardoor het kan zijn dat je alsnóg een ongezonde keuze maakt om de insuline zijn werk te laten doen. Een verhoogde eetlust, sugar cravings en eetbuien zijn hiervan het gevolg. Een ander mogelijk gevolg is dat je de alvleesklier langzaam uitput. Hoe harder deze moet werken zonder doel, hoe uitgeputter deze raakt.

Volgens laatste onderzoeken hebben ook synthetische zoetstoffen een negatieve invloed op de bescherm laag in onze darmen. Synthetische zoetstoffen vind je veel terug in lightproducten, light frisdranken of 'snoepgoed'. Over de synthetische zoetstof aspartaam komen de laatste tijd steeds meer negatieve onderzoeken naar buiten. Wanneer aspartaam afgebroken wordt in het lichaam, komt eerst de stof methanol vrij. Methanol wordt in het lichaam afgebroken tot de kankerverwekkende stof formaldehyde.

Hoofdstuk 16.13 Emulgatoren

Een emulgator is een product waarmee twee niet mengbare producten toch met elkaar gemengd kunnen worden om een emulsie te vormen. Denk bijvoorbeeld aan een pan tomatensaus die je met geen mogelijkheid schoon krijgt, tenzij je afwasmiddel gebruikt. Het afwasmiddel zorgt ervoor dat de tomatensaus met het water gaat mengen en je de pan kunt schoonmaken. In dit geval is het afwasmiddel de emulgator.

Emulgatoren worden heel erg veel gebruikt in bewerkte producten en shockerend genoeg voornamelijk in zuivelproducten. Heb je bij een boer ooit melk gezien die een paar dagen heeft gestaan, dan heb je gezien wat er hoort te gebeuren met melk. Na een aantal dagen gaan de bestanddelen (vocht, vet en eiwit) van elkaar scheiden en zullen ze gescheiden blijven, mits goed geschud. Om dit proces tegen te gaan wordt er een emulgator toegevoegd. Anders zouden wij de melk immers niet kopen in de supermarkt.

Een emulgator laat twee niet mengbare producten met elkaar mengen. Dit doet het ook in onze darmen. Onze darmen hebben een mooie bescherm laag die door veelvuldig gebruik van emulgatoren gaat mengen met de substantie in de darmen. Niet best dus!

De meest bekende en schadelijke emulgatoren zijn: carrageen, polyoxethyleen, kalium en natrium difosfaten en methylcellulose.

Emulgatoren kun je terugvinden als E-nummers tussen de 400 en 499. Niet alle emulgatoren zijn even slecht voor je. Op deze website (<https://elvou.com/e-nummers-welke-kan-ik-eten/>) vind je een mooie lijst van E-nummers en zie je of ze wel of niet slecht zijn voor je gezondheid. Via de app 'E-nummers' kun je altijd direct checken of een E-nummer wel of niet schadelijk is voor het lichaam.

Hoofdstuk 16.14 Eieren

Met pijn in mijn hart schrijf ik dit stukje. Eieren zijn namelijk een van de beste voedingsmiddelen om te eten. Maar niet voor iedereen: sommige mensen met eczeem reageren erg heftig op eieren. Dat is natuurlijk iets wat je niet verwacht. Mocht je alle bovenstaande opties vermijden en de eczeem is nog steeds aanwezig, test dan toch voor de zekerheid of ei een trigger is. Het kan. Jammer genoeg.

Waardoor dat dit komt is volgens de wetenschap nog niet bekend, maar dat het een potentiële trigger is, staat jammer genoeg vast.

Hoofdstuk 16.15 Alcohol

Alcohol. Dit is altijd een lastig thema, want mensen die geen alcohol drinken zijn erg saai, toch? Dat is wat er in ieder geval vaak gezegd wordt en dat kan erg vervelend zijn voor iemand die de strijd aangaat om eczeemvrij te leven. Alcohol heeft een verdovend effect op de prefrontale cortex. Dat is de plek in het brein die rationele beslissingen neemt, die gedrag en gevoelens controleren. Dat is de reden dat veel mensen van alcohol wat stoutmoediger worden en alle 'richtlijnen' van zichzelf overboord gooien. Los van het feit dat je snel slechtere beslissingen gaat maken op het gebied van gezonde voeding, is het afbreken van alcohol voor ons een groot probleem.

In het begin van dit werkboek heb je gelezen over de werking van de lever en dat de lever een ontzettend belangrijke rol inneemt in het ontgiftingsproces van het lichaam. Wanneer je een glas alcohol gedronken hebt, kost het de lever ongeveer 1,5 uur om deze af te breken. Wanneer je 8 glazen drinkt is je lever dus zo'n 12 uur bezig om dit af te breken. So far so good. Ware het niet dat zolang de lever bezig is met het afbreken van alcohol, het alle andere belangrijke processen naast zich neer legt. Dit om ervoor te zorgen dat jij zo snel mogelijk weer in een normale staat komt. Ouch.

Een strakke richtlijn van maximaal 1 alcoholmoment per week met niet meer dan 5 glazen is gewenst. Wil je echt stappen maken? Vermijd het dan compleet.

Hoofdstuk 16.16 Rauwe Groenten

Het eten van rauwe groenten kan een sterke impact hebben in de strijd tegen eczeem en niet alleen van eczeem. Ik denk dat 99 op de 100 mensen last zal krijgen van een overload aan rauwe groenten. Dit heeft voornamelijk te maken met de antinutriënten in rauwe groenten. Antinutriënten zijn stoffen die de opname van andere voedingsstoffen kunnen belemmeren of die per definitie giftig zijn. Antinutriënten worden aangemaakt door de planten zelf. Dit heeft er vooral mee te maken dat planten zichzelf moeten beschermen om te kunnen overleven. Anders dan dieren kan de plant namelijk niet weggrennen wanneer het wordt aangevallen. Een aantal voorbeelden van antinutriënten zijn fytinezuur (voornamelijk in granen), oxaalzuur (voornamelijk in bladgroenten) en lectines (overige groenten).

Nou kun je een groot gedeelte van deze antinutriënten verwijderen door het bereiden van de producten. Door groenten te koken, te stomen of te fermenteren verdwijnt een groot deel van deze antinutriënten en kun je met een gerust hart veel groenten eten.

Hoofdstuk 17 Absolute no-go's

Een van de meest bizarre eye-openers in de zoektocht naar een gezonde huid: de huid ademt.

Wist je dat de huid ademt? Dat het 60% van alles wat je op je huid smeert opneemt?

Kun je je voorstellen dat je chemische zonnebrand opeet? Of een spraytje deodorant in je mond spuit? Dat wil je toch niet! Daarom mijn simpele regel: smeer niks op je huid wat je niet kunt eten. Naast dat je niks op je huid wil smeren dat je niet kan eten, zijn er zeker nog een aantal andere invloeden die je beter zoveel mogelijk kan vermijden. Je leest het allemaal in dit hoofdstuk.

Hoofdstuk 17.1 Verzorgingsproducten

Allereerst hebben we de verzorgings- en schoonmaakproducten (deodorant, schoonmaakmiddelen, cosmetica, douchegel, shampoo, handzeep, afwasmiddel, zonnebrandcrème). Deze irriteren -wanneer ze niet natuurlijk zijn - de huid gigantisch. Zelf heb ik het nooit in de gaten gehad, tot ik ging kijken welke ingrediënten ik terug kon vinden in de deodorant die ik gebruikte, de douchegel waar ik me mee waste en zelfs de shampoo die na iedere sportsessie mijn haren in ging.

Een aantal stoffen die de huid extern irriteren zijn parfum, alcohol, SLS, PEG's, parabenen, BHT, PABA, oxybenzone, homosolatie, aluminium, propyleenglycol, ftalaten, triclosan en octocrylene. In de opdracht na dit hoofdstuk ga je aan de slag met het uitpluizen van jouw kastje.

Het is belangrijk om bij verzorgingsproducten dus altijd op de ingrediëntenlijst te checken of deze stoffen aanwezig zijn. Ik geef je graag wat opties voor 'schone' merken: Hem-Nature, Incia, Naïf, We Love The Planet, Thank Me Later en Nourished die ook veelal schone cosmetica verkopen.

Meest optimaal? Gebruik zo weinig mogelijk.

Hoofdstuk 17.2 Roken

Als tweede in dit rijtje: roken. Ik hoop eigenlijk dat ik deze niet hoeft te lichten. Roken verpest letterlijk ieder proces in je lichaam. Wil je een mooie huid? Cut the crap en stop met die troep.

Roken is zo schandalig slecht voor de gezondheid. Het bevat schadelijke stoffen als teer, koolmonoxide en de verslavende stof nicotine. Teer is een mengsel van verschillende stoffen die tot een plakkerige stof in je longen condenseren. Hierdoor neemt – met elk peukie – de reinigende werking van de longen af. Hiermee is het feest nog niet compleet. De koolmonoxide beschadigt het zenuwstelsel en zorgt ervoor dat rode bloedcellen minder zuurstof kunnen opnemen en vervoeren in het lichaam.

Nogmaals. Wil je een mooie huid? Cut the crap en stop met die troep.

Hoofdstuk 17.3 Fluoride

Er zijn veel verschillende fluoriden. In theorie is fluor niets anders dan een mineraal. Het probleem met fluor is waar het aan gekoppeld wordt. De fluoride die gebruikt wordt in tandpasta's, mondspoelingen en in sommige landen zelfs in drinkwater, is een afvalproduct van de aluminiumindustrie. Gelukkig werd fluoride in Nederland uit het drinkwater verbannen omdat een klein deel van de bevolking last kreeg van huiduitslag en maag- en darmklachten. Precies wat wij willen voorkomen met het genezen van eczeem. Waarom zit het dan in godsnaam nog in tandpasta? Tijd voor een wissel: op naar een fluoridevrije tandpasta. Een aantal merken die dat aanbieden: Weleda, Urtekram, Forever en Dr. Hauschka.

Hoofdstuk 17.4 Pesticiden

Gewasbeschermingsmiddelen en biociden vallen samen onder de naam pesticiden. Deze pesticiden worden voornamelijk gebruikt in de land- en tuinbouw om planten en gewassen te beschermen tegen

ziektes, insecten, knaagdieren etc. Nu kun je waarschijnlijk zelf al bedenken dat als insecten en kleine dieren dood gaan van deze pesticiden, het beter is voor jou om deze ook te vermijden. De pesticiden werken als een soort antibiotica op de plant en vermorzelen daarmee alle goede bacteriën. Dit doen ze niet alleen in de plant, maar ook bij jou in de darm. Sommige van deze beschermingsmiddelen zijn gemaakt van natuurlijke producten en andere zijn weer gemaakt van synthetische producten.

Voor de synthetische pesticiden kunnen onwijs veel schade toebrengen aan het menselijk lichaam. Daarom wil je deze zoveel mogelijk vermijden. De synthetische pesticiden worden gebruikt op (niet biologische) groenten en fruit: precies de reden waarom biologische voeding altijd de voorkeur heeft. Biologische groenten en fruit kunnen alsnog bespoten zijn, maar dan met natuurlijke bestrijdingsmiddelen. Je kunt je vast wel voorstellen dat dat een stuk minder schadelijk voor het lichaam is dan iets wat het lichaam überhaupt niet herkent.

Hoofdstuk 17.5 Kleding

De kledingkeuzes zijn vooral ontzettend belangrijk bij contact eczeem en atopisch eczeem. Deze twee vormen van eczeem gaan erg lekker op alles dat kan irriteren of alles dat snel zorgt voor zweet. Stoffen die welbekende triggers zijn in de wereld van eczeem zijn: wol en synthetische stoffen als polyester en acryl. Wol is erg ruw van textuur, schuurt en kriebels snel waarmee het voor reacties kan zorgen. Synthetische stoffen zoals polyester en acryl nemen zweet niet goed op en geven te weinig ruimte voor vers zuurstof om te reinigen. Hierdoor wordt de huid snel geprikkeld en ontstaat er gemakkelijk een eczeem reactie.

In plaats daarvan kun je beter kiezen voor stoffen die dichter tegen de natuur staan, glad van stof zijn én doorlaatbaar zijn voor zuurstof. We komen dan uit bij stoffen als: linnen, katoen, hennep en zijde.

Hoofdstuk 17.6 Zelfhulpmedicatie

Een neusspraytje hier, cortisone zalf daar, een paracetamolletje hier, wat statines tegen de hoge cholesterol, antibiotica tegen alles waarvan we niet weten wat het is en ook nog wat afslankpillen om wat kilo'tjes kwijt te raken. Het gebruik van zelfhulpmedicatie in Nederland is gigantisch. Voor ieder kwaaltje hebben we wel een oplossing om de symptomen te onderdrukken. Symptomen onderdrukken werkt echter maar kort en zorgt altijd weer voor nieuwe problemen. Het veelvuldig gebruik van paracetamols is funest voor de darmwand en de nieren. Neusspray werkt op het moment, maar zorgt er daarna voor dat de neus veel meer verstopt zit dan daarvoor. Dat cholesterol te hoog is, komt vaak vanuit een andere hoek en de lever zal hierdoor alleen maar harder werken om meer cholesterol aan te maken.

Zelfhulpmedicatiegebruik is een probleem in een gezonde leefstijl omdat ze altijd voor nieuwe problemen zorgen. Dit is geen medisch advies, maar voor de strijd tegen huidklachten zou het goed kunnen helpen om het medicatiegebruik zoveel mogelijk af te bouwen. Slik je de medicijnen op advies van je arts, overleg dan met de arts of je gelijktijdig met dit traject de medicatie af kan bouwen.

Hoofdstuk 17.7 Wasmiddel en schoonmaak producten

Toen mijn nichtje van 6 maanden volledig onder de eczeem zat, wilde ik graag helpen. Nadat we ALLES hadden aangepakt en er geen verbetering kwam, snapten we er niks van. Die alles in hoofdletters laat namelijk vaak zien wat we denken... we hebben toch alles aangepakt?

We waren alleen nog vergeten naar het wasmiddel te kijken. Wat bleek? De toxische stoffen in Robijn wasmiddel waren de boosdoener. Andere wasmiddel en hants, eczeem verdwenen.

Let goed op welke wasmiddel je gebruikt. Zelf heb ik op dit moment de wasmiddel van Hemnature en gaat mijn huid daar erg goed op. Vanaf 2025 ook verkrijgbaar bij Elvou.

Opdracht 17.1: Cosmetica

Je hebt in hoofdstuk 17.1 een waslijst aan huid verstorende stoffen gezien. Ik wil je uitdagen om eens in jouw eigen cosmetica- en schoonmaakkastje te kijken. Welke producten vind je terug? Zijn deze gevuld met deze ingrediënten? Dan wordt het tijd voor de grote schoonmaak.

Wat doet Joep?

Zelf gebruik ik vooral tallow, sheabutter, kokosolie en aloë vera (rechtstreeks uit de plant) om mijn huid én haar in te smeren. Mijn kokosolie is extra vierge (eerste persing) en biologisch. Verder gebruik ik veelal shampoo, zeep, deodorant, keukenschoonmaakspray en andere verzorgingsproducten van merken die 100% clean zijn. Vanaf komend jaar kan je het meeste verkrijgen via www.elvou.com

Doordat mijn huid heftig reageert op parfum én op de irriterende stoffen in gel/wax, gebruik ik dit niet en smeer ik sheabutter in mijn haar.

Opdracht 17.2: biologisch eten

Er zit dus een groot verschil tussen biologisch en niet biologisch eten. Jammer genoeg zijn biologische groenten in de supermarkt vaak 3x duurder dan niet biologische groenten. Je kunt dit probleem tackelen door de supermarkt uit de keten te knippen en je producten direct bij een boer of op de markt (dus alsnog direct bij de boer) te halen. Gebruik onze goede vriend Google om te zoeken naar een biologische boer bij jou in de buurt en ga daar voortaan je boodschappen doen. Biologisch voor de win!!

Wat doet Joep?

Zelf gebruik ik iedere vrijdagmiddag of zaterdagochtend om naar de markt te gaan in Den Bosch en alvast een grote hoeveelheid biologische groenten en fruit in te slaan. Ik heb graag een goed gesprek met de verkoper en ik weet dat hij zijn producten met zoveel liefde grootbrengt dat er geen bestrijdingsmiddeltje aan te pas komt. Winnen!!

Opdracht 17.3: rauwe groenten

Veel rauwe groenten bevatten dus wat we noemen 'anti nutriënten'. Deze anti nutriënten maken het moeilijk voor het lichaam om voedingsstoffen op te nemen. De opdracht voor jou om zoveel mogelijk van de groenten voortaan bereid te eten. Gebakken, gestoomd, gefermenteerd of gekookt: het is allemaal oké. Als het maar bereid is.

Opdracht 17.4: Kledingkast

Je weet nu dus dat het belangrijk is om een bepaald soort kleding te gebruiken. Voor de meeste mensen zit het probleem niet in de dagelijkse kledij, maar in de sportkleding. Pluis jouw kast eens uit en kijk eens waar de meeste kleding van gemaakt is. Veel polyester? Langzaam inwisselen voor een andere stof zoals katoen, hennep of linnen.

Column Ismee Kok

Hi lief mens,

Mijn naam is Ismee en ik ben orthomoleculair therapeut en gespecialiseerd in epigenetica en toxische stoffen. Zoals Joep jullie al heeft verteld kan de oorzaak van eczeem door verschillende factoren komen. De basis ligt vaak bij darmen, voedselkeuze of gebrek aan zonlicht. Maar wat we natuurlijk NIET willen is het triggeren van onze immuunrespons en/of eczeem reactie door externe factoren. Wát je op je huid smeert of inneemt aan toxische stoffen is namelijk niet perse de oorzaak van eczeem maar kan wel degelijk een trigger zijn.

Zoals bij veel systemen en ook het detox systeem praten we over vraag en aanbod of eigenlijk: hoeveel kan het systeem aan tot het “te veel toxische stoffen” bevat voor een toxische reactie. Dit is per stof en per persoon verschillend maar met een aantal simpele tips kom je een heel eind. De huid is het grootste orgaan en vaak worden triggers opgesmeerd. Hieronder drie ingrediënten die ik kan aanbevelen om te ontwijken:

- Parfum: deze toxische cocktail kan bestaan uit meer dan 400 toxische ingrediënten. Meerdere hiervan een absolute trigger voor eczeem. Zoek daarom altijd naar een product zonder of met natuurlijk parfum. Dit staat altijd aangegeven. Staat er niets bij? Dan is het synthetische parfum.
- SLS en SLES: Deze uitdrogende en irriterende stoffen dienen ook altijd ontweken te worden! Zowel in shampoo als in handzeep als in wasmiddel.
- Minerale oliën: ja echt! De paraffine en vaselines blokkeren het natuurlijke vochtsysteem van de huid en drogen JUIST uit. Petrolatum valt hier ook onder.

Wat smeert je dan wel op eczeem? Pure en 100% natuurlijke shea boter. Een super dun laagje.

Wat je ook écht niet wilt doen maar waarschijnlijk wel als optie hebt gekregen van de huisarts: hormoonzalf. Corticosteroiden. Dit gif schrijven ze zelfs voor aan baby's terwijl ze maar al te goed weten dat dit middel bot verweekt en de kans op botbreuken een stuk groter maakt. Daarnaast is het hormoonverstorend en beïnvloedt het ons stress systeem. En wat is nu juist een grote trigger? Precies stress. Dus is een middel dat dit systeem overhoop haalt dan handig? Niet echt. Direct mee stoppen want die zalf gaat NOOIT de oorzaak van jouw probleem oplossen. Dit boek met deze geweldige tips wel.

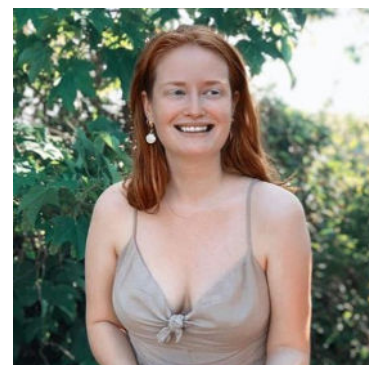
Heel veel succes op jouw weg naar een gezond lijf en een gezonde huid. Hoe jouw huid eruit ziet is voor de evolutie helaas het minst belangrijk. Neem dus de tijd en ga vol liefde dit avontuur aan. Het komt goed.

Veel liefs,

Ismee

www.ismeepureliving.com

Instagram: @ismeepureliving



Hoofdstuk 18 Wat kun je wel eten?

We zijn eindelijk bij een leuk hoofdstuk aangekomen. Want na die waslijst aan producten die je voortaan moet gaan vermijden, is het ook wel fijn om te weten wat je dan precies wél kan eten en wat je allemaal wél mag doen om je huid te versterken.

Er zijn een aantal zaken mega belangrijk voor een sterke huid en we zullen deze een voor een behandelen. In bijlage 4 vind je een volledige lijst met producten die je veel mag eten, een lijst met producten die je af en toe kunt eten en producten die je het beste zoveel mogelijk kunt vermijden.

Ben je er klaar voor? Let's go.

Hoofdstuk 18. 1 Hydratatie

Nu had je natuurlijk gehoopt op food first, maar laten we eerst even gaan kijken naar datgeen wat de meeste mensen missen: vocht. Het menselijk lichaam bestaat voor 60-70% uit vocht (water + elektrolyten), we hebben vocht nodig voor IEDER proces in ons lichaam en toch drinken we het niet genoeg. Uit een onderzoek kwam naar voren dat 85% van de Nederlanders niet genoeg hydrateert. Bizar als je het mij vraagt.

Ik benoem specifiek hydrateert en niet alleen water drinken, omdat de vochthuishouding uit veel meer bestaat dan enkel water. Namelijk uit water en elektrolyten. Elektrolyten zijn mineralen die -zodra ze zijn opgelost- een elektrische lading kunnen geleiden. Deze mineralen zijn ontzettend belangrijk in veel verschillende processen en voor ons eczemers met name voor de vochthuishouding en daarmee een soepele, stevige en volle huid. Een aantal bekende elektrolyten zijn: kalium, natrium, calcium, magnesium, chloride en fosfor.

Vroeger, toen we nog water uit de bergen dronken, vond je de meeste van deze mineralen gewoon terug in het water. Moeder natuur had alles gemaakt zoals het hoorde, maar tegenwoordig is dat niet meer het geval. Kraanwater bevat vrijwel geen enkel mineraal meer en daarom is het belangrijk om deze zelf toe te voegen.

Er is een product waarin je een aantal van deze elektrolyten terug vindt: Keltisch zout. Keltisch zout heeft een andere samenstelling dan tafelsout. Keltisch zout is ongeraffineerd zout waarin je de mineralen terugvindt zoals moeder natuur het gemaakt heeft. Wanneer je voornamelijk natuurlijke producten eet, is er een grote kans dat je hier – in plaats van een teveel – een tekort aan krijgt. Je hebt zout (natrium en chloride) nodig voor heel veel processen. Denk hierbij aan het aanmaken van maagzuur, de magnesium/calcium balans in het lichaam en voor een optimale werking van je spieren.

Niet bang zijn dus om wat Keltisch zout te gebruiken bij het koken. Houd als maximum 5 gram Keltisch zout per dag aan.

Wat doet Joep?

Zelf neem ik het een stapje verder. Ik eet niks uit pakjes en zakjes en krijg ik daar dus ook geen tafelsout uit binnen. Een zouttekort ligt hierdoor snel op de loer. Daarom start ik iedere dag met een groot glas gefilterd Keltisch water. Mijn water filter ik met Aqualine, dit kook ik vervolgens. In het gekookte water los ik 1tl Keltisch zout op en vervolgens blus ik het af met lauw water. Op deze manier krijg ik in een keer wat meer zout binnen en dat werkt fantastisch hydraterend.

Hoofdstuk 18.2 Micronutriënten

Je hebt in het stuk hydratatie gelezen over mineralen en je hebt vast en zeker ook wel eens gehoord over vitaminen. Deze vitaminen en mineralen vallen samen onder de noemer: micronutriënten.

Het woord micro betekent klein. Van micronutriënten heb je dagelijks maar kleine porties nodig om goed te kunnen functioneren, maar deze zijn onmisbaar voor een gezond leven en al helemaal voor een gezonde huid. Onder de micronutriënten schalen we vitaminen, mineralen en sporelementen (micromineralen).

Het belangrijkste verschil tussen vitaminen en mineralen is scheikundig. Vitaminen komen uit de levende natuur en kunnen soms door de mens, door planten of door dieren zelf worden aangemaakt. Mineralen komen uit de dode natuur en moeten door planten worden opgenomen uit de aarde. Via die weg komen ze dan terecht in de voeding die wij nuttigen.

Bij de vitaminen zit er een verschil tussen vet- en wateroplosbare vitaminen. De vet oplosbare vitaminen zitten voornamelijk in het vet van voedingsmiddelen en hebben dit ook nodig voor opname. Hieronder vind je de belangrijkste.

Vitaminen	Mineralen	Spoorelementen
Vet oplosbaar	Calcium	IJzer
Vitamine A	Magnesium	Jodium
Vitamine D	Fosfor	Koper
Vitamine E	Kalium	Zink
Vitamine K	Natrium	Selenium
Wateroplosbaar	Chloor	Mangaan
Vitamine B1 (thiamine)		Molybdeen
Vitamine B2 (riboflavine)		Chroom
Vitamine B3 (niacine, niacinamide)		Fluoride
Vitamine B5 (Pantotheenzuur)		
Vitamine B6 (P5P)		
Vitamine B8 (Biotine)		
Vitamine B11 (Folaat)		
Vitamine B12 (Cobalamine)		
Vitamine C		

Een groot deel van deze vitaminen en mineralen moet je dagelijks uit voeding binnen krijgen om optimaal te kunnen functioneren. Jammer genoeg is het westers eetpatroon erg laag in micronutriënten en ontstaan er dus tekorten. Er zijn er een aantal specifiek belangrijk voor eczemers. Lees je snel verder?

Hoofdstuk 18.3 Vitamine C

Vitamine C is wateroplosbaar. Dat wil zeggen dat het aan water genoeg heeft om te worden opgenomen. Vitamine C speelt een belangrijke rol bij de aanmaak van collageen en bindweefsel. Daarnaast helpt het de bloedvaten elastisch en gezond te houden. Alle weefsels die ons lichaam structuur en stevigheid geven, komen door vitamine C. Welke weefsels komen er dan allemaal in je op? Juist: de huid, spieren, botten, bindweefsel, gewrichten, pezen en ga zo maar door.

Daarnaast heeft vitamine C door de antioxidant werking een belangrijke functie in het gezond houden van cellen en helpt het bij het elimineren van zware metalen. Gigantisch belangrijk dus!!

De beste bronnen van vitamine C zijn: zwarte en blauwe bessen, spruiten, courgette, peterselie, kiwi, aardbeien, rode kool, waterkers, sinaasappel, grapefruit, limoen en citroen.

Paprika is hier bewust weggelaten omdat dit vaak een trigger is van huidklachten.

Hoofdstuk 18.4 Vitamine A

Een van de meest belangrijke vitamines als het gaat om de huid. De vitamine is vet oplosbaar. Dat wil zeggen dat het vet nodig heeft om opgenomen te kunnen worden. Het lichaam haalt vitamine A uit dierlijke vetten en kan een gedeelte zelf aanmaken vanuit bètacaroteen. Vitamine A wordt ook wel de anti-infectievitamine genoemd. Het is een mega belangrijke beschermer tegen vrije radicalen en versterkt de huidcellen. Een tekort van vitamine A is vaak te herkennen aan een droge, ruwe huid en de gevoeligheid voor allergieën.

De beste bron van vitamine A (retinol) is: lever. Vooral runder lever is een geweldenaar voor retinol.

Ook andere dierlijke producten zoals boter, harde kazen, rauwe zuivel of vis als tonijn zijn bronnen van vitamine A.

De beste bronnen van bètacaroteen zijn: wortels, zoete aardappel, paksoi, waterkers en pompoen.

Hoofdstuk 18.5 Zink

Het mineraal 'zink' is een mega sterke antioxidant en heeft een rol bij veel verschillende processen in het lichaam. Het draagt bij aan de vorming van eiwitten en heeft een versterkende werking in het immuunsysteem. Gevolgen van een zinktekort zijn vaak terug te zien als huidafwijkingen, maar ook nagelproblemen en haaruitval.

De belangrijkste bron van zink is: oesters. Oesters zijn koning zink en er is helaas geen enkel product dat net zo dicht in de buurt komt.

Overige bronnen zijn: gras gevoerd vlees, hennepzaad, eieren, gekiemde zaden, pitten, alfalfa, pijnboompitten en taugé.

Hoofdstuk 18.6 Omega 3

Omega 3 heb je vast wel eens gehoord. Het wordt door erg veel mensen gebruikt als supplement, maar waarom is dat eigenlijk?

Omega 3 is een vorm van meervoudig onverzadigd vet. Jeetje, flinke mond vol. Als we kijken naar vetten en deze op scheikundige basis onderverdelen in verschillende groepen, dan krijgen we: verzadigde vetten, onverzadigde vetten (meervoudig en enkelvoudig) én transvetten.

De onverzadigde vetzuren zijn noodzakelijk voor het binnenkrijgen van omega 3 én omega 6 vetzuren. Afhankelijk van hun chemische samenstelling zijn de vetzuren enkelvoudig onverzadigd of meervoudig onverzadigd.

In de meervoudig onverzadigde vetzuren vinden we de omega 3 en omega 6 vetzuren. Deze zijn essentieel. Dat wil zeggen dat je ze binnen moet krijgen vanuit voeding. Omega 3 vetzuren werken ontstekingsremmend en omega 6 vetzuren werken ontstekingsbevorderend. Daarnaast bevordert omega 3 de verbranding van verzadigde vetten, is het van noodzaak voor het centraal zenuwstelsel, heeft het invloed op mentale aandoeningen als dementie, ADHD en depressie en beschermt het tegen overmatige vetopslag en verbetert het insulinegevoeligheid. Oftewel: ONMISBAAR!!

Er is echter een probleem met deze vetten. Je hebt zowel omega 3 als omega 6 hard nodig, maar we zien een scheve verdeling in ons eetpatroon. Voor een juiste balans zou je voor elke omega 3 maximaal 3x zoveel omega 6 moeten nuttigen. Een balans van 1 op 3 dus.

In ons eetpatroon nuttigen we echter veel meer omega 6 dan omega 3 en dat betekent dat we veel te veel aan het ontsteken zijn. De balans ligt bij de gemiddelde Nederlander rond de 1:20. Dat betekent 1x omega 3 en 20x omega 6. Dit moet aangepakt worden door het eten van vette vis zoals wilde zalm,

haring, makreel, sardines of ansjovis. Voor vegetariërs of veganisten is suppletie met omega 3 (750 mcg DHA en EPA) essentieel. Let altijd op bij het kopen van een omega 3 supplement dat de TOTOX waarde (totale oxidatiewaarde) niet hoger scoort dan 3. Een merk met schone algenolie is Testa.

In onderstaande tabel vind je een aantal producten met veel omega 3. Wat opvalt is dat voornamelijk vissen de juiste omega 3 bevatten. Je leest vaak dat lijnzaad en chiazaad ook mooie bronnen van omega 3 zijn. Ergens klopt dit, maar ergens klopt dit ook zeker niet. De belangrijkste vormen van omega 3 zijn namelijk Docosahexaeenzuur (DHA) en Eicosapentaeenzuur (EPA). Deze hebben een ontstekingsremmende werking. In de plantaardige bronnen lijnzaad en chiazaad vind je voornamelijk Alfanoleenzuur (ALA). Dit is ook een vorm van omega 3 die uiteindelijk moet worden omgezet naar DHA en EPA. Het is echter zo dat maar maximaal 10% van deze ALA wordt omgezet, waardoor het dus absoluut niet sterk genoeg is om de omega 3:6 ratio recht te trekken.

Omega 3 = wel eten	Omega 6 = vermijden
Lijnzaad/chiazaad (ALA)	Zonnebloemolie
Wilde zalm	Arachideolie
Haring	Bak- en braadvetten
Makreel	Margarine/halvarine
Kabeljauwlever	Soja olie / rijstolie etc.
Sardines	Bewerkte producten

Mocht je niet voldoende omega 3 in je eetpatroon hebben, dan is het noodzaak om deze snel bij de suppleren. Bij www.elvou.com vind je de enige schone optie die ik zou gebruiken.

Hoofdstuk 18.7 Probiotica

Probiotica betekent letterlijk 'voor het leven'. Probiotica zijn levende bacteriën die we ook terug vinden in de darmen en die we dus ook uit voeding kunnen halen. Van oudsher worden er veel verschillende producten op een bepaalde manier bereid waardoor ze probiotisch worden. Dit bereidingsproces noemen we fermenteren.

Fermentatie is het gecontroleerd laten rotten van producten waardoor deze levende bacteriën in de voeding kunnen groeien. Wanneer je deze voeding nuttigt, versterkt het de goede bacteriën in de darmen en verbetert het daarmee de weerstand. Iets wat we met huidproblemen natuurlijk goed kunnen gebruiken.

Bekende gefermenteerde producten zijn yoghurt, kefir, waterkefir, kimchi, zuurkool, tempeh, zuurdesembrood en augurken. Allemaal top om te consumeren wanneer je last hebt van eczeem. Let bij de yoghurt en kefir op dat de fermentatie gedaan is met rauwe zuivel. Deze kun je direct kopen bij de boer of bij de Ekoplaza van het merk Rauw Power. Let er bij de zuurkool, tempeh en augurk op dat de producten van biologische afkomst zijn.

Zuurdesembrood van spelt is eigenlijk het enige brood dat goed past binnen een gezond eetpatroon. Door de fermentatie van het deeg verdwijnt het grootste deel van de gluten en de tarwekiem agglutinine en kan het daadwerkelijk bijdragen aan een gezonde darmflora.

Hoofdstuk 18.8 Amino's

Eiwitten zijn de belangrijkste bouwstenen van het lichaam. Ze worden gebruikt voor alle weefsels zoals spieren, collageen, botten, bindweefsel en voor organen. Ze zijn noodzakelijk bij de stofwisseling en voor het tegengaan van spierafbraak. Eiwitten moet je vooral niet zien als energiebron. Sterker nog. Het kost het lichaam heel erg veel moeite om deze te verteren!

Voor IEDEREEN zijn eiwitten noodzakelijk voor spieropbouw en herstel. Eiwitten worden door sporters vaak proteïnen genoemd, dit is zowel wel waar als niet waar. Eiwitten bestaan uit verschillende bouwstenen. Eén zo'n bouwsteen noemen we een aminozuur. Wanneer we meer dan 50 van deze aminozuren aan elkaar geplakt hebben met een specifieke structuur, dan pas noemen we het proteïnen.

Het is belangrijk om voldoende van deze verschillende aminozuren binnen te krijgen. Als we kijken waarin we de meeste verschillende aminozuren terugvinden, dan is dat in dierlijke producten als grasgevoerd (orgaan)vlees, gevogelte, vette vissoorten, rauwe zuivel, kazen en eieren. De plantaardige varianten bevatten jammer genoeg minder verschillende aminozuren, maar de twee die het dichtst in de buurt komen zijn tempeh en natto.

Het is afhankelijk van je leefstijl hoeveel aminozuren en eiwitten je precies nodig hebt. Het is makkelijk om het volgende te gebruiken om de hoeveelheid eiwitten voor jou te bepalen.

Geen actieve sporter: 0,6 - 1 gram eiwit per kg lichaamsgewicht

Actieve sporter: 1 – 1,4 gram eiwit per kg lichaamsgewicht

Extreme krachtsporter: 1,4 – 1,6 gram eiwit per kg lichaamsgewicht

Het is van belang na je berekening deze eiwitten te verdelen over je drie verschillende maaltijden. Stel dat je een actieve sporter bent van 60 kilogram. Dan heb je dagelijks ongeveer 70 gram eiwitten nodig. Verdeel dit over 3 maaltijden en je hebt een kleine 24 gram eiwitten per maaltijd nodig.

Kies zoveel mogelijk verschillende eiwitbronnen om ervoor te zorgen dat je de juiste aminozuren binnen krijgt.

Hoofdstuk 18.9 Vitamine D

Vitamine D is een hele belangrijke 'vitamine'. Ik zet vitamine tussen aanhalingstekens, omdat het eigenlijk geen vitamine is maar een hormoon. Dit hormoon is essentieel voor overleving. Dat wil zeggen dat de mens het nodig heeft om goed te kunnen functioneren. De meeste vitamines krijgen we binnen door het eten van de juiste voeding. Vitamine D kunnen we echter bijna niet uit voeding halen. Deze vitamine moeten we binnenkrijgen door middel van zonlicht. Fantastisch toch!

Vitamine D3 is een vitamine die ontzettend belangrijk is voor de botten, het immuunsysteem (in strijd tegen virussen), het zenuwstelsel, de stofwisseling, het optimaal werken van de spieren, de huid, stressreductie en nog zoveel meer. Vitamine D3 wordt aangemaakt in het lichaam wanneer de huid en ogen tegelijkertijd in contact zijn met de zon.

Voorwaarde is echter dat de zon sterk genoeg is. Je kunt dit meten door – wanneer de zon schijnt – naar je schaduw te kijken. Is de schaduw korter dan je lichaamslengte én heb je een T-shirt aan en geen zonnebril op? Je bent ready to go. Als je een zonnebril draagt, dan denkt je brein dat het avond is en zal de vitamine D productie niet op gang komen. Laat die zonnebril dus zo veel mogelijk af.

In Nederland is de zon alleen in de zomermaanden sterk genoeg om vitamine D aan te kunnen maken. In de maanden met een R in de maand wordt suppletie van vitamine D (in combinatie met vitamine K2) sterk geadviseerd. Kies voor een vitamine D in met vitamine K2 in een vetachtige stof zoals extra vierge olijfolie en zet in op minimaal 25 mcg per dag. De beste in de markt vind je bij Motion Supplements: www.motionsupps.nl

Hoofdstuk 18.10 Bottenbouillon

Het grootste gedeelte van de huid bestaat uit collageen en eigenlijk de enige echt goede natuurlijke bron van collageen is bottenbouillon. Bottenbouillon wordt gemaakt door botten van gras gevoerde

dieren langdurige te laten koken. Op deze manier komen alle vitaminen, mineralen en aminozuren in het water terecht welke jij daarna op kunt drinken als soep.

Even een kort rijtje waarom bottenbouillon zo goed is: collageen en gelatine ondersteunen de huid en het weefsel in herstel. Glutamine is een belangrijke bouwsteen van de darmwand en glycine bevordert de nachtrust. Daarnaast vind je mineralen als calcium, fosfor, magnesium en silicium terug in de botten voor algehele versterking van het lichaam.

Voor ons eczemers is 5 keer per week een kop bottenbouillon een must. Je kunt de bottenbouillon kant en klaar bestellen bij www.zorgnatuur.nl óf je kan het zelf maken. Internet staat vol met recepten voor bottenbouillon. Try it out and see what it does.

Hoofdstuk 18.11 Moeder Natuur

Voor ons eczemers is het lastig om te weten welke voeding je standaard wel mag hebben en welke je beter kunt vermijden. Je hebt hierboven al een aantal producten gevonden die je lekker veel mag hebben. Het zal je al vast opgevallen zijn: de meeste van deze producten worden niet door de mens gemaakt en zijn niet synthetisch. Over het algemeen is het een goede richtlijn om je af te vragen of producten door moeder natuur gemaakt worden of dat de mens ermee heeft gerommeld. Als de mens ermee gerommeld heeft: lekker laten liggen. Moeder natuur? Meestal een ja!

In bijlage 4 vind je een volledige lijst met producten die je veel kan eten, producten die je gematigd kunt eten en producten die je beter kunt vermijden. Maar, one size fits none. Test dus verschillende producten om zeker te weten of het past bij jou.

Hoofdstuk 19 Vasten

Een geweldige trend van de afgelopen jaren is de opkomst van (periodiek) vasten. Vasten kan namelijk super voordelig zijn voor het lichaam. Vasten betekent simpelweg 'geen energie binnen krijgen' voor een bepaalde periode. Eigenlijk iets dat we iedere nacht doen (ten minste, dat hoop ik), maar bij vasten gaat het erom de vastentijd langer aan te houden dan enkel de nacht. Onder geen energie binnen krijgen valt al het eten en alle calorie houdende dranken.

De zin 'ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag' is inmiddels flink achterhaald en het blijkt dat eens niet eten super goed kan zijn voor de mens. Laten we daar wat dieper in duiken.

Door te vasten kun je afkicken van de suikerverslaving en makkelijker gezonde keuzes maken. Ook helpt vasten bij het afvallen, nemen de insulinegevoeligheid en het natuurlijke groeihormoon weer toe en helpt het bij het schoonmaken van lichaamscellen door middel van autofagie.

19.1 Autofagie

Autofagie vindt plaats wanneer het lichaam oude, beschadigde of overtollige cellen gaat opruimen om ruimte te maken voor nieuwe en gezonde cellen. Autofagie is een volledig natuurlijk proces dat je kan zien als een soort recyclingsysteem. Het schijnt dat autofagie een geweldig helende werking heeft voor de huid en dat het ook nog eens bijdraagt aan het langer jong houden van de huid. Naast de werking op de huid kan het bijdragen aan de genezing van verschillende auto-immuunziektes en kan het wellicht verschillende soorten kanker voorkomen. Autofagie is een proces dat door het lichaam zelf geregeld wordt op het moment dat het lichaam geen nieuwe voedingsstoffen binnenkrijgt om daarmee te repareren.

Het is onduidelijk wanneer autofagie precies begint, maar de meeste experts zijn het erover eens dat het waarschijnlijk plaatsvindt vanaf het moment dat je 12 uur lang niks gegeten hebt. Autofagie versnelt en bouwt uit hoe langer je niet eet. Na 36 uur vasten krijg je geen extra autofagie meer en ook geen andere voordelen van het vasten, dus dat zou voor jou een maximum moeten zijn om te vasten. Meer is niet altijd beter.

Vasten is mogelijk in allerlei soorten en maten. Je kunt kiezen voor een volledige dag niet eten, je kunt kiezen voor dagelijks een langere periode niet eten, je kunt het afwisselen met een paar normale dagen, alles is mogelijk. Ik behandel graag de meest gebruikte.

19.2 Zonder methode met de voordelen

Zelf ben ik voorstander van het ontbijt uitstellen en actiemomenten inplannen (zoals actief bewegen) voor het eerste eetmoment. Niet per se met vaste tijdstippen voor vasten en ontbijten, maar wel met dezelfde intentie.

Ons lichaam heeft door de constante aanvoer van eten altijd een bepaalde voorraad energie opgeslagen. Het lichaam heeft sowieso 100 gram koolhydraten in de lever en 400 gram koolhydraten in de spieren opgeslagen voor later gebruik, dat is nog los van de hoeveelheid vet die je hebt opgeslagen. Theoretisch gezien kun je dus $500 \text{ (gr koolhydraten)} \times 4 \text{ kcal} = 2000 \text{ kcal}$ verbranden, zonder dat je iets gegeten hebt en dat zijn alleen nog maar de koolhydraten. Iedere gram vet die je op je lichaam geplakt hebt zitten kan omgezet worden naar energie. Heb je 10 kg vetmassa, dan is dat $10\,000 \times 9 \text{ kcal} = 90\,000 \text{ calorieën}$ aan energie. Hier kun je flink wat dagen mee door komen zonder te eten.

Door actief te bewegen voor je ontbijt, brand je de voorraad uit de lever en spieren op. Vanaf dat moment ga je vet verbranden. Vooral voor mensen die moeite hebben met gewicht verliezen kan dat

een mooie uitkomst zijn. Deze switch noemen we de metabolic switch. We gaan in plaats van de primaire energiebron (suikers) over naar het verbruiken van vet als energie.

Op deze manier zorg je ervoor dat je makkelijker van de suikerverslaving af komt, insulinegevoeliger wordt en daarmee meer natuurlijke groeihormonen aanmaakt. Wanneer je veel sport en je wil graag beter worden, heb je natuurlijk groeihormoon nodig. Het natuurlijk groeihormoon is de tegenhanger van insuline (het hormoon dat de suikerspiegel reguleert). Als er veel suiker aanwezig is in het lichaam, is er veel insuline nodig en dus weinig groeihormoon. Als er weinig suiker in het lichaam is, weinig insuline, krijgt het lichaam meer ruimte voor het groeihormoon.

Als je minder afhankelijk wordt van suikers, wordt het ook nog eens makkelijker om gezonde keuzes te maken. Je bent namelijk niet afhankelijk van de drang naar snacken. Super fijn!

19.3 Methode 16/8

Een veelgebruikte methode voor intermittent fasting (de Engelse vertaling van periodiek vasten) is de 16/8 methode. 16 uur vasten afwisselen met 8 uur eten.

Voor veel mensen werkt dit goed, doordat ze een bepaalde commitment aangaan met zichzelf. Als je namelijk afsprekt met jezelf om alleen te eten tussen 11:00 en 19:00, wordt dat automatisch makkelijker. Als je je er dan niet aan houdt, breek je een afspraak met jezelf en dat voelt niet prettig.

Een voordeel van deze methode is dat je 's ochtends lang wacht met je eerste maaltijd. Hierdoor heb je veel energie over om je te focussen op andere noodzakelijkheden, je hoeft je niet bezig te houden met eten en je gaat werken vanuit de metabolic switch.

Doordat je 's avonds voor het laatst om 19:00 eet, beperk je ook de voeding vlak voor het slapen. Je lichaam krijgt hierdoor goed de mogelijkheid zichzelf voor te bereiden op een goede nachtrust. En zoals je weet is een goede nachtrust ontzettend belangrijk in de strijd tegen eczeem.

19.4 Methode 24u vasten

Een andere mooie methode is vasten voor 24 uur. Voor veel mensen klinkt dit als onmogelijk, maar het is een fantastische manier om het lichaam te resetten en te laten herstellen. Door de constante aanvoer van voeding is het lichaam uitgeput en zit het vol laaggradige ontstekingen. De alvleesklier is non stop insuline aan het pompen, de maag moet zichzelf de hele tijd zuur houden en ook de darmen, nieren, milt en lever draaien overuren.

Je kunt al deze organen een 'vakantie' bieden door eens in de zoveel tijd 24 uur niks te nuttigen. 1x per week tot 1x per maand is een mooie richtlijn. Voor je lichaam is het optimaal om tijdens deze vastenperiode alleen maar water te drinken. Let wel op: vasten is niet voor iedereen weggelegd. Als je het wil testen, begin dan eerst met de 16/8 methode voordat je in een keer 24 uur gaat vasten.

Column Dr. Ludidi

Vasten als medicijn

Het was er eigenlijk al, wij hebben het herontdekt

Toen ik met vasten begon, ergens in 2012, stond het nog in de wetenschappelijke kinderschoenen. Achteraf gezien is dat best merkwaardig, als je bedenkt dat vasten al millennia lang, in verschillende culturen van overal op de wereld wordt toegepast, vanwege z'n helende en reinigende werking voor zowel lichaam als geest.

Maar "meten is weten", wordt wel eens gezegd en een wereld die de verbintenis met de natuur steeds verder lijken te verliezen vraagt om meetbare bewijzen, zo ook om de effectiviteit van vasten te kunnen aantonen. En zo verschenen er in de afgelopen decennia jaarlijks tig publicaties over vasten en de werking ervan en, mocht je dat interessant vinden, ook over hoe dat weer vertaalt naar allerlei complexe biologische processen.

Inmiddels begrijp ik zelf dan ook beter waarom vasten al zo lang wordt toegepast, niet alleen vanuit spiritueel oogpunt - als middel van bezinning - maar juist ook vanuit bio-evolutionair perspectief. Inderdaad: vasten doet iets goeds, voor lichaam en geest. Vasten verandert je stofwisseling en het effect daarvan reikt verder dan enkel de verandering in koolhydraat- en vetverbranding waar men het vaker over heeft. Vasten verbetert je bloedprofiel en de kwaliteit van je weefsels en kan zo je helpen het risico op welvaartsziekten als diabetes type 2 en hart- en vaatziekten te voorkomen. Voor atleten kan vasten een groot voordeel bieden in het regelen van hun energiemangement, vooral bij duursporters.

En hoe bijzonder is het, dat vasten zelfs je cognitieve functie verbetert! Het is daarom echt niet zo gek dat vasten duizenden jaren bewust werd toegepast onder natuurvolkoren, bijvoorbeeld voorafgaande aan de jacht of tijdens reinigingsrituelen, waarbij in beide gevallen juist die hogere staat van mentale paraatheid wordt nagestreefd.

Wat ik verder leerde: overdaad schaadt

Overigens waren het niet alleen de wetenschappelijke publicaties die mij inzicht hebben geboden in de voordelen van vasten; ook m'n eigen ervaringen en die van mijn cliënten en top-atleten droegen daar aan bij. Voornamelijk uit mijn eigen clientèle leerde ik dat alles waar 'te' voor staat niet goed is. Zo ook te veel en te lang vasten.

Vasten hoort naar mijn mening dan ook cyclisch te worden toegepast, enkel zo kan het leiden tot de positieve *hormetische effecten* ervan. Die effecten worden getriggerd door milde stress, want dat is wat vasten in feite is. Hormese gaat er van uit dat milde stress het lichaam dwingt zich aan te passen; dat heeft positieve gevolgen voor de gezondheid. Echter, wanneer je te lang en te veel vast, nemen na verloop van tijd de negatieve effecten van stress de overhand.

Vergelijk het met elke dag hetzelfde te trainen - elke dag 20 km hardlopen of elke dag zwaar dezelfde spiergroepen trainen. Als je je lichaam daar geen rust van geeft, zul je geblesseerd raken of - erger nog - overtraind. Met vasten werkt dat net zo. Pas het toe voor een tijdje, 6-8 weken. Laat het vasten in die periode haar goeds doen en laat je lichaam daarna 2 a 3 maanden herstellen van de stress die de afwezigheid van voedsel veroorzaakt. Op die manier kun je vasten cyclisch, of intermitterend, toepassen, zo'n 2-3 keer per jaar, om je eigen gezondheid binnen een zekere bandbreedte te reguleren, puur op basis van zelfhelend vermogen van je lichaam.

Balans door vasten

Weet je, ik ben er heilig van overtuigd: de mens wordt niet ziek geboren, maar we maken onszelf ziek. In deze moderne, 'westerse' maatschappij waarin we verkeren, waarin ziekte meer regel is dan uitzondering (we eten verkeerd en te veel, we slapen slecht en te weinig, we bewegen verkeerd en te weinig) is er dan ook behoefte aan een krachtig middel dat de balans terug kan brengen. En er is echt geen medicijn zo krachtig als het terugvinden van de balans. Jouw eigen balans. Jouw levensritme.

Vasten dwingt je die balans te vinden, maar vasten is ook onvergeeflijk. Eet je niet genoeg, of kwalitatief slecht, dan zul je de vasten-eindstreep niet halen, zeker niet wanneer je denkt nog een schepje er bovenop te moeten doen en tegelijk met een robuust trainingsschema aan de slag wilt.

Neem je niet genoeg rust, dan zorgt vasten juist voor nog meer vermoeidheid. En tegelijk kan vasten je juist meer rust en regelmaat bieden, doordat je minder momenten met eten bezig hoeft te zijn en het meer focus en rust kan geven.

Het vastenmes snijdt aan twee kanten en is eerlijk, maar onvergeeflijk. Echter, wanneer je de regels respecteert, niet de regels van het vasten, maar de regels van de natuur in de brede zin: als je zorgt voor ritme, een goed eetpatroon in de basis, voldoende beweging en meer dan genoeg rust; dan kan vasten daarbij een goede gids zijn die jou verder helpt in jouw health journey.

Geloof je mij niet? Vraag het Joep maar eens of die duizenden anderen die de kracht van vasten omarmden als rode lijn voor hun persoonlijke gezondheidsreis.

Ik wens je veel succes met jouw health journey en vergeet niet dat het allemaal niet in een keer perfect hoeft te lopen. Geef je zelf de tijd, leer van je fouten en doe je lichaam en geest het plezier dat ze verdienen: wees een zorgzame gastvrouw of gastheer voor jezelf, daar zul je de rest van je leven profijt van hebben.

Enjoy Health!

doc.

- Samefko

Over Samefko Ludidi

dr. Samefko Ludidi (1985) is een Nederlands-Zuid Afrikaanse gepromoveerd voedingswetenschapper, celeb-coach en best-selling auteur van o.a. 'De dr. Ludidi Vastenmethode' (2019). Zijn aankomende boek 'Stop met (Di)Ëten' schrijft hij met Victoria Koblenko (verwacht 2022)

IG: @dr.ludidi

www.stopmetdieten.nu



Hoofdstuk 20 Voedingspiramide van Joep

Om je een aantal handvatten te geven, licht ik graag toe hoe mijn eigen voedingspiramide eruitziet. Zelf heb ik mijn piramide zo ingedeeld dat de onderste twee vlakken zo'n 90-95% van mijn eetpatroon omvatten. De overige 5-10% vul ik in met producten waarvan ik weet dat ze voor mij niet de beste keuze zijn. Deze keuze maak ik bewust en daar hoef ik me niet schuldig over te voelen. Deze 5-10% heeft vrijwel geen impact op hoe goed mijn lichaam functioneert. Voor jou geldt straks hetzelfde. In bijlage 2 en 4 vind je een volledige lijst met producten die ik veelvuldig eet én een aantal van mijn favoriete gerechten.

In de onderste twee lagen vind je een aantal (bereide) groenten (met uitzondering van nachtschadegroenten). Ik eet graag gefermenteerde groente zoals zuurkool en kimchi, richt me op knolgroenten zoals rode bieten en ook wortel komt vaak terug in mijn eetpatroon. In deze rij hoort ook fruit. Kleine vruchten als frambozen, bramen en blauwe bessen zijn voor mij ware toppers doordat ze veel vezels bevatten en daarmee de darmwerking verbeteren. Alle fruitsoorten komen hier overigens in terug, zeker als ze biologisch, lokaal en in het seizoen zijn. Zijn de groenten en fruitsoorten niet in het seizoen? Dan eet ik ze ook niet.

In deze onderste laag vind je ook veel kruiden en specerijen. Ik geloof erg in de geneeskracht van moeder natuur, dus de meest krachtige medicijnen mogen hierin niet ontbreken. Hierin vind je bijvoorbeeld kruiden als oregano, peterselie, bieslook, maar ook gember, kurkuma, peper en Keltisch zout.

Daarnaast vind je in deze laag van de piramide veel bottenbouillon, gras gevoerd (orgaan)vlees zoals lever, ribeye en entrecote en kleine vette vis als haring, sardines en ansjovis. Daarnaast rauwe zuivel zoals kefir hangop en rauwe melk en juiste vetten zoals boter, ghee, extra vierge olijfolie en kokosolie. Ook vind je bottenbouillon hier in terug. Het laatste rijtje vetten maakt de onderste laag van de piramide compleet.

In de top van de piramide zitten producten waarvan ik weet dat ze voor mijn lichaam niet zo goed zijn, maar wel goed zijn voor mijn mind. Hierin zit bijvoorbeeld zuurdesembrood, Tony Chocolonely, dadels, biertjes etc.

Naast de invulling van de piramide hanteer ik de volgende richtlijnen.

- Minimaal 0,5 liter Keltisch water als start van de dag
- Niet drinken binnen 30 minuten van een maaltijd tenzij met biologisch troebele appelazijn
- Bewegen en daglicht voor de eerste maaltijd
- Ik eet al mijn maaltijden in een tijdsbestek van max 10 uur
- Niets eten of drinken na het diner (max 19:00)
- Max 3 maaltijden per dag
- Maximaal 2 koppen koffie tussen 10:00 – 12:00

In bijlage 2 vind je een aantal van mijn eigen maaltijdvoorkeuren.

Opdracht 20.1 Bouwen eetpatroon

Now it's your turn. Het is tijd om jouw favoriete eetpatroon te gaan bouwen. Print de piramide uit bijlage 1 nogmaals uit of teken deze over. Schrijf in het grootste vak producten die je vanaf nu vaak gaat eten, schrijf in het middelste vak producten die je met regelmaat gaat eten en schrijf in het bovenste vak producten waarvan je weet dat ze niet zo goed voor jou zijn, maar je ze toch af en toe wil eten. Schrijf onder de piramide een aantal extra regels die je gaat volgen. Hierbij kun je denken aan het niet drinken van water voor de maaltijd of een maximum aantal maaltijden per dag.

Hoofdstuk 21 Stress

Stress is een onwils bedreigende factor voor een gezond leven en zo uiteraard ook op eczeem. Stress is in theorie niks anders dan (dreigende) verstoring van homeostase. Oftewel, verstoring van balans in het lichaam. Balans in het lichaam wordt geregeld door het autonoom zenuwstelsel en om je daar wat meer inzicht in te geven, neem ik je een aantal duizenden jaren mee terug in de tijd.

De jager en verzamelaar kreeg in één jaar tijd maar liefst evenveel prikkels te verwerken als wij in één dag. Dat is bizar toch? Ik herhaal het nog een keer. De jager en verzamelaar kreeg in één jaar tijd net zo veel prikkels te verwerken als wij in één dag!

De jager en verzamelaar begreep als geen ander dat het verstandig was om voldoende te rusten. Op deze manier kon hij zijn energie op de juiste momenten inzetten. Hij moest dit ook wel doen, omdat het leven voor de jager en verzamelaar voornamelijk gericht was op overleving. Moeder natuur zou moeder natuur niet zijn als ze daar iets op bedacht had.

Je zou verwachten dat in de huidige tijd dit systeem anders zou werken dan in de tijd van de jager en verzamelaar, maar niks is minder waar. Ieder mens heeft nog steeds exact hetzelfde systeem dat gericht is op overleving. We noemen dit systeem het autonoom zenuwstelsel. Het autonoom zenuwstelsel regelt allerlei processen zonder dat jij daar zelf invloed op uitoefent. Een van de processen die het autonoom zenuwstelsel regelt is ademhaling. Gelukkig hoef je daar niet bewust mee bezig te zijn, anders zou dat een behoorlijke dagtaak zijn.

Het autonoom zenuwstelsel heeft twee verschillende standen: de actiestand (stress) en de ruststand. Als we terugkomen op het voorbeeld van de jager en de verzamelaar, dan kun je zeggen dat hij in ruststand was op het moment dat hij veilig in zijn grot zat. Maar kreeg hij honger, dan moest hij zijn veilige grot verlaten en kwam hij in actiestand (stress). Typerend voor de actiestand zijn scherpe zintuigen, een snelle hartslag en ademend door de mond, hoog in de borst. De jager had deze dingen nodig, omdat hij in de gevarezone verkeerde en ieder moment kon worden aangevallen door een roofdier. In deze staat van zijn wordt alles wat met het verteren van eten te maken heeft onderdrukt. Je mond wordt droog, de maag en darmen staan stil en de ontlasting werkt onregelmatig. Ook typisch voor deze actiestand is dat alles wat met voortplanting te maken heeft niet goed werkt. Zin in seks is dan ver te zoeken. De ruststand is precies het tegenovergestelde. Je bent veilig in de grot, je hebt net wat eten gevonden en gaat je klaarmaken voor vertering. In deze staat van zijn werkt het systeem van voortplanting goed.

Vandaag de dag zitten we onbewust verschrikkelijk veel in die actiestand. Alle prikkels die we dagelijks moeten verwerken zorgen onbewust voor standje 'overleving' en dat heeft grote invloed op huidproblemen. Wanneer we in de actiestand zitten zorgen biologische veranderingen in ons lichaam ervoor dat bepaalde eiwitten losgelaten worden. Deze specifieke eiwitten geven weer een reactie op de huid.

Graag wil ik dat je doorkrijgt hoe veel jij onbewust in die actiestand zit. Daarna gaan we uiteraard aan de slag met ontspanning. Alles om ervoor te zorgen dat de huidklachten verdwijnen.

Opdracht 21.1 Tellen ademhaling

Om te checken of jij op dit moment onbewust in de actiestand zit, wil ik je vragen om het aantal ademhalingen in 60 seconden te tellen. Zet een timer op 60 seconden en tel het aantal ademhalingen. De in- en uitademing tellen samen als 1.

Hoe vaak heb jij geademd in 60 seconden? _____

Mocht het aantal ademhalingen boven de 10 uitkomen, dan is dat een signaal dat jouw lichaam onbewust in de actiestand staat. Zoals je weet is de actiestand funest voor eczeem. Het is dus van groot belang om onszelf naar de ruststand te sturen. Om hier mee aan de slag te gaan, kun je door naar opdracht 20.2 en 20.3.

Opdracht 21.2 Stresslijn tekenen

In de volgende opdracht ga je aan de slag met het aantal prikkels die jij dagelijks te verwerken krijgt. Pak een leeg A4'tje en teken daar horizontaal een lange lijn op. Aan de linkerkant van de streep zet je het tijdstip dat jouw dag start en helemaal rechts zet je het tijdstip dat je de dag afsluit. Hierna ga je alle prikkels die je dagelijks te verwerken krijgt turven in de stresslijn. Hieronder vind je een aantal voorbeelden van stressprikkel.

- Auto gaat voor je op de rem
- Telefoon valt bijna uit je hand
- File inrijden, eten vergeten, koffie, sporten
- Apps, e-mail, Instagram, LinkedIn, Tinder, Grindr, Facebook, Pinterest, YouTube etc
- Presentaties, deadlines halen, studiedruk, studeren
- Rondrennende kinderen, Netflix, Videoland
- Vragen van collega's, diner dates, sociale afspraken
- Chaotisch bureau, rommel in huis, onopgemaakt bed

Wat valt je op na deze opdracht? Hoeveel streepjes heb je al in de eerste uren van de dag? Veel?

Opdracht 21.3: verminderen prikkels

Graag wil ik je uitdagen om het aantal prikkels dat je dagelijks krijgt te verminderen. Hoe kun je dat doen? Kies een van de onderstaande ontspanningsopties en ga daar de komende periode fanatiek mee aan de slag. The more relaxation, the better.

- Eerste uur van de dag geen schermen (laptop, telefoon, tv)
- Eerst daglicht zien voordat je schermen ziet
- Wandeling als start van de dag
- Voor de werkdag een to-do-list maken
- Aan het eind van de werkdag reflectie schrijven hoe de dag geweest is
- Een ontspanningsmassage
- Een dagje sauna/wellness
- Luisteren naar rustige muziek of een instrument spelen
- Lunchwandeling zonder telefoon
- Laatste 2 uur van de dag geen schermen
- Gebruik deze tijd om een boek te lezen, te wandelen, te stretchen, seks te hebben, te journalen, je ontbijt vast klaar te maken, je lunch voor te bereiden, de was te doen, de keuken te poetsen, een warme douche etc. Alles om die schermen te vermijden.
- Aan de slag met neusademhaling. Alles wat je doet, ga je voortaan doen met neusademhaling.

Hoofdstuk 22 Ademhaling

70% van de mensen ademt structureel verkeerd: door de mond en met veel te grote teugen. Dat zorgt voor de nodige problemen. De wetenschapper Buteyko heeft hier ontzettend veel onderzoek naar gedaan en hij kwam erachter dat ademhaling ook een grote rol kan spelen in de gezondheid van de huid. Hoe zit dat precies?

In het vorige hoofdstuk heb je gelezen over stress. Je hebt geleerd dat veel mensen zich onbewust in de actiestand (fight, flight or freeze) bevinden en dat dat wordt beïnvloed door mondademhaling. Deze mondademhaling vindt hoog in de borst plaats en zorgt ervoor dat we in een soort van hyperventilatie terecht komen. Door deze manier van ademen worden veel processen in ons lichaam verstoord.

Door veelvuldig diep in en uit te ademen in de borst nemen we veel zuurstof op, alleen ademen we veel te veel koolzuur uit. Ons lichaam heeft koolzuur (CO₂) heel erg hard nodig om zuurstof in het bloed af te kunnen geven aan de cellen. Als er teveel koolzuur uitgeademd wordt, blijven we met een hoge dosis zuurstof zitten. Deze disbalans zorgt voor stress in het lichaam, wat op zijn beurt zorgt voor een verhoogd niveau van histamine, wat weer kan zorgen voor reacties op de huid. Histamine is een lichaamseigen stof die vele functies heeft en in normale hoeveelheden geen problemen veroorzaakt. Wanneer er echter teveel histamine vrijkomt in het lichaam, kan het zorgen voor klachten. Daarnaast heeft het diep en veel ademen tot gevolg dat we veel vocht verliezen, de hydratatie niet meer goed werkt en de huid uitdroogt. Precies wat we niet willen met eczeem.

De correcte manier van ademen is neusademhaling. Neusademhaling zit precies aan de andere kant van mondademhaling en kan ervoor zorgen dat je in de ruststand komt. Hoe meer je door je neus ademt, hoe meer ontspanning in het lichaam, hoe minder huidproblemen. Het is daarnaast ook belangrijk welke richting je op ademt. Wellicht heb je ooit een yogales, een mindfulness training of een begeleide meditatie gedaan waarbij je gevraagd werd je ademhaling richting je buik te sturen.

Neusademhaling naar de buik toe helpt namelijk erg goed mee in een systeem dat we lymfedrainage noemen. Het lymfesysteem loopt door het hele lichaam en is verantwoordelijk voor het afvoeren van afvalstoffen. Door middel van buikademhaling wordt dit lymfesysteem geactiveerd en wordt het gemakkelijker voor het lymfesysteem om het lichaam te ontgiften.

Het is dus van groot belang dat je aan de slag gaat met je ademhaling. Om te testen hoe het met jouw ademhaling gesteld is, gaan we aan de slag met de BOLT opdracht. BOLT staat voor Body Oxygen Level Test. We gaan deze test eerst doen om te checken hoe het met jouw ademhaling gesteld is. Zodra we weten hoe je er op dit moment voorstaat, weten we wat we moeten doen om dit te verbeteren.

Opdracht 22.1 BOLT

Zorg als eerste dat je een timer klaar legt. Een stopwatch op je telefoon is helemaal goed.

Adem in door je neus en adem uit door je neus. Gewoon, zoals je normaal gesproken gewend bent. Na je volledige uitademing houd je voorzichtig je neus dicht en zet je de stopwatch aan. We gaan het aantal seconden meten tot je de eerste duidelijke prikkel krijgt om weer te ademen. Dit is geen training, geen wedstrijd, dus houd niet bewust je adem zo lang mogelijk in! Zodra je de eerste prikkel krijgt, rustig inademen.

Als je je adem pauzeert, verzamelt zich koolzuur in je bloed, omdat je dat op dat moment niet uitademt. Op het moment dat je voor de receptoren in je hersenen jouw bovengrens voor koolzuur wordt bereikt, krijg je een ademprikkel en dat is dan jouw BOLT score.

Voor een optimale gezondheid wil je rond de 40 seconden zitten. Voor de meeste mensen is dit niet het geval en zeker voor de meeste mensen met eczeem niet. Tijd om hier fanatiek mee aan de slag te gaan. Tijd om de BOLT score langzaam te gaan verlengen.

Opdracht 22.2 Ademhalingsoefening I

Om jezelf te trainen meer door de neus adem te halen, wil ik je uitdagen om – het liefst zo vaak mogelijk – aan de slag te gaan met de volgende oefening. Zoek een rustige plek op in huis, ga lekker zitten of liggen en sluit je ogen. Focus op een rustige neusademhaling. Als je voelt dat je gefocust bent, wil ik je vragen om je ademhaling te vertragen. Iedere in- én uitademhaling vertraag je en na iedere uitademhaling wacht je een paar seconden voordat je opnieuw inademt. Op deze manier is het mogelijk om je lichaam binnen enkele minuten van de actiestand (fight, flight or freeze) naar de ruststand te krijgen.

Opdracht 22.3 Ademhalingsoefening II

De eerste stap gaat je steeds beter af. Je gebruikt de neus waar deze voor bedoeld is en het is tijd voor een nieuwe uitdaging. Deze ademhalingsoefening komt uit het boek ‘the oxygen advantage’. Een veelgeprezen boek in de wereld van gezondheid.

Oefening: adem goed, adem licht in rust

1. Ga rechtop zitten. Ontspan je schouders. Stel je voor dat een touwtje aan je kruin je lichtjes omhoogtrekt. Voel tegelijkertijd de ruimte tussen je ribben een beetje wijder worden.
2. Leg een hand op je borst en je andere hand net boven je navel.
3. Voel je buik een beetje uitzetten als je inademt en een beetje naar binnen bewegen als je uitademt.
4. Oefen met je handen een klein beetje druk uit op je buik en borst. Dit creëert wat weerstand voor je ademhaling.
5. Adem tegen je handen aan, waarbij je je concentreert op het steeds een beetje kleiner maken van elke ademteug.
6. Neem bij elke teug iets minder lucht in dan je eigenlijk zou willen. Maak de inademing kleiner en korter.
7. Vertraag steeds een beetje meer en maak je bewegingen steeds een beetje kleiner tot je een mild tekort aan lucht voelt.
8. Adem uit op een ontspannen manier. Laat de natuurlijke elasticiteit van je longen en middenrif hun rol spelen bij iedere uitademing. Stel het je voor als een ballon die heel langzaam vanzelf leegloopt.
9. Terwijl de inademing steeds kleiner wordt en de uitademing ontspannen blijft, wordt de ademhaling steeds onzichtbaarder.

Met deze oefening kun je jezelf trainen om zuurstof en koolzuur weer met elkaar in balans te brengen, weer te leven in de ruststand en daarmee makkelijker afvalstoffen af te voeren. Let bij dit soort oefeningen op dat je rustig begint en het vanuit daar rustig uitbouwt.

Opdracht 22.4 Wim Hof Breathing Method

De Nederlandse ‘king of ice’ Wim Hof is wereldberoemd geworden door zijn extreme uitdagingen met koude training. Hij gebruikt een speciale techniek met ademen waarin hyperventilatie bewust wordt opgezocht en wordt geëindigd met een (extreem) lange adempauze. Door de lange adempauze leert het lichaam beter schakelen tussen zuurstof en koolstofdioxide, werkt het afvalstoffen beter het lichaam uit en versterkt het immuunsysteem gigantisch.

Via de app Wim Hof Breathing Method kun je een aantal keer gratis de adem oefening geleid doen. De moeite waard voor jou om eens te testen.

Opdracht 22.5 Mond dicht tapen

Je weet nu inmiddels dat het de bedoeling is om door de neus te ademen. Voor veel mensen is dit overdag prima te doen, maar zodra ze 's avonds in bed liggen begint de mondademhaling. 's Ochtends vroeg met een uitgedroogde keel wakker worden, snurken en ademstops in de nacht zijn veelvoorkomende gevolgen van mondademhaling. Om dit op te lossen kun je je mond dichttappen. Ik wil je uitdagen om hier zelf ook mee aan de slag te gaan. Koop een rol kinesio logietape bij de Kruidvat (of andere winkel) en gebruik elke avond een klein stukje tape om je lippen aan elkaar te plakken. Zie bijlage 3 voor een voorbeeld hoe je dit kan doen.

Wat doet Joep?

Iedere avond voor het slapengaan gebruik ik een klein stukje kinesio logie/stretch tape (zie bijlage 3) om mijn lippen aan elkaar vast te plakken. Op deze manier forceer ik mezelf om op een natuurlijke manier adem te halen. De eerste paar nachten zijn niet mega prettig en vaak verlies je de tape dan ook nog. Na een dag of drie ben je eraan gewend en dan kan de magie zijn werk doen. Het verschilt per persoon, maar na een maand of drie heb je jezelf getraind om volledige nachten door de neus te ademen. Resultaat? Uitgerust wakker worden, meer diepe slaap, minder huidklachten. Winnen!

Hoofdstuk 23 Koude Training

Als er iets fantastisch is voor de huid, dan is het een koude douche. Als er iets funest is voor een eczeemgevoelige huid, dan is dat heet douchen. Hoe komt dat zo?

Door (te) warm te douchen droogt je huid uit. De buitenste laag van de huid (de opperhuid) wordt aangetast en het natuurlijke bescherm laagje verliest het vet. Dit is een ontzettend vervelend gegeven, want hoe droger de huid wordt, hoe sneller deze begint te irriteren en te jeuken. Alles wat we juist willen vermijden.

De ijskoude douche daarentegen is magisch. Het laat bloedvaten in de huid krimpen terwijl ze in contact staan met de kou. Zodra je uit de douche komt, krijgen de bloedvaten de mogelijkheid om verder uit te wijden dan ze voor de koude douche gedaan hebben. Hierdoor stroomt er makkelijker bloed en zuurstof door de vaten én worden afvalstoffen gemakkelijker afgevoerd. Precies wat wij eczemers nodig hebben!!

Naast dat het zo geweldig is voor de huid, heeft koude training nog veel meer gezondheidsvoordelen. Het geeft je namelijk direct de eerste overwinning van de dag en laat een overwinning nu net iets zijn waar je brein van smikkelt. Het gevoel dat je van deze overwinning krijgt, houdt de gehele dag aan. Happy vibes let's go!

Daarnaast wordt door koude training de aanmaak van bruin vet gestimuleerd. Nou hoor ik je denken 'bruin vet? Heeft ons lichaam verschillende soorten vet?' Jazeker! Het lichaam heeft twee verschillende soorten vetweefsel: wit en bruin. Het witte vetweefsel is dat wat we opslaan wanneer we aankomen in gewicht. Dit is het vet dat we het liefst niet al te veel op ons lichaam zien. Aan de andere kant heb je bruin vet, dat verschillende functies heeft. Een van deze functies is het verbranden van energie en het activeren van warmte wanneer in contact staan met kou. Daarnaast boost het je metabolisme waardoor je uiteindelijk makkelijker meer vet zou kunnen verbranden.

Oké overtuigd? Let's go dan.

Opdracht 23.1 Koud douchen

Deze week ga je aan de slag met koud douchen. Nou hoor ik je denken. Verdomme Joep, dat trek ik echt niet 's ochtends vroeg. Jawel. You got this!

Je hoeft niet ijskoud te beginnen, maar wel kouder dan normaal. Kouder dan normaal en dan de dag erna nog een beetje kouder. Nog een beetje kouder. Tot je uiteindelijk met een frisse douche je dag start, je huid beschermt en uit elkaar knalt van energie.

Het is belangrijk om deze verandering rustig plaats te laten vinden. De eerste keer dat je met het koude water in contact komt, schiet je waarschijnlijk in hyperventilatie. Focus op een rustige neusademhaling, ook al voelt dat oncomfortabel. Neusademhaling is zoals je weet voor het lichaam een signaal dat het in de ruststand mag zijn. This is where the magic happens.

Wat doet Joep?

Zelf pak ik de ochtend douche meteen ijskoud. Het geeft me een onwijze energie boost, zorgt ervoor dat ik meteen wakker ben en heb ik nooit meer last van een droge, eczeem huid. Winnen!!

Hoofdstuk 24 Grounding

Absoluut mijn favoriete hoofdstuk. Grounding is namelijk een van de gratis medicijnen van moeder natuur die naast het remmen van huidklachten werkt op zoveel andere processen in het lichaam. Sommige mensen noemen grounding een nieuwe trend, daar ben ik het natuurlijk niet mee eens. Als je terugblijkt in de tijd zul je ondervinden dat we duizenden jaren op blote voeten hebben rondgewandeld. Hoezo nieuwe trend?

Grounding betekent dat je met de blote huid in contact staat met een natuurlijke ondergrond. Dit kan gras zijn, maar ook rotsen, zand, een rivier of de zee voldoen.

De aarde is de grootste bron van energie. Naast dat het super goed voor je voeten is om af en toe die schoenen uit te doen, heeft de aarde helende krachten. De aardbodem is elektrisch geladen met negatieve ionen. Als die in contact komen met ons lichaam, dan ondersteunen en optimaliseren ze onze lichamelijke processen. Ik snap dat je nu denkt: wauw, veel te zweverig voor mij. Ik was ooit ook zo. Super sceptisch, tot ik het zelf probeerde en man, wat voelde dat meteen goed. Echt een gevalletje: probeer en ondervind.

Verschillende wetenschappers hebben onderzoek gedaan naar grounding en kwamen tot de wonderbaarlijke conclusie dat het bepaalde hormonen die nodig zijn om te ontstressen op gang bracht. Ook namen ontstekingen in het lichaam af en genazen mensen op wonderlijke wijze van pijntjes aan spieren, pezen en gewrichten. Grounding, op blote voeten door de aarde wandelen, kan dus een top uitkomst zijn als jij je vaak gestrest voelt, als je vaak kleine pijntjes hebt of als je je vaak wat snotterig en ziekjes voelt. In ons geval is grounding een van de sterkste remedies tegen ontstekingen in het lichaam.

Het is belangrijk om te weten dat grounding geen quick fix is. Het is niet zo dat als je het eenmalig doet, dat je huid daarna direct genezen is. Het kost tijd en moeite. Hoe meer moeite jij neemt en hoe vaker je in contact staat met de aarde, hoe beter het werkt en hoe meer resultaat je zult behalen.

Opdracht 24.1 documentaire kijken

Tijd om aan de slag te gaan met grounding. De eerste opdracht is het bekijken van de documentaire 'the earthing movie' op Youtube. Via deze website kun je deze bekijken:

<https://www.earthingmovie.com/>

Opdracht 24.2 zelf aan de slag

Nu je waarschijnlijk erg enthousiast en overtuigd bent door de documentaire wil ik je uitdagen om aan de slag te gaan met grounding. Het meest optimale is 40 minuten per dag. Ik kan me voorstellen dat je dat lang vindt klinken. Start met 20 minuten per dag en kijk wekelijks hoeveel minuten je daar aan toe kan voegen. Succes!

Wat doet Joep?

Zelf maak ik iedere ochtend een wandeling en daar gaan uiteraard mijn schoenen en sokken niet bij aan. Aan het einde van de middag, direct na de werkdag, herhaal ik dit patroon. Zo haal ik met gemak de 40 minuten grounding. In het weekend pak ik op de zaterdag en op de zondag een extra lange wandeling en uiteraard volledig op blote voeten.

Hoofdstuk 25 De zon

Laten we met de volgende zin beginnen: the sun is not the enemy.

Zonder zon zou er geen leven zijn op onze planeet. Letterlijk ieder organisme gebruikt zonlicht om te kunnen groeien en om te kunnen overleven. Ook voor de mens is zonlicht onmisbaar. Zonlicht stimuleert de aanmaak van het gelukshormoon serotonine (de voorloper van het slaaphormoon melatonine), zorgt voor de aanmaak van vitamine D, zorgt het voor een positieve instelling en ga zo maar door.

Anders dan vaak gezegd wordt, is de zon helemaal geen vijand en zorgt het vermijden van zonlicht juist voor problemen. Het is natuurlijk belangrijk om ervoor te zorgen dat je niet verbrandt, want daar schuilt wel degelijk gevaar. Wanneer je de zon met respect behandelt, is ze echt een topper voor de huid. Waarschijnlijk herken je ook dat wanneer je zelf op vakantie bent, je huidklachten veel minder aanwezig zijn. Waar denk je dat dat door komt? Juist: mede door de zon.

Onze huid beschermt zichzelf van nature tegen een sterke UV-straling van de zon door bruin en dikker te worden. Het is echter wel van groot belang dat je de zon met respect behandelt. Wat ik daarmee wil zeggen, is dat het geen goed idee is om het hele jaar veel tijd binnen door te brengen en dan ineens drie weken onbeschermd op het Spaanse strand te gaan liggen. Het is van belang dat je aan de slag gaat met zonnetraining.

Bouw tolerantie op voor de zon door het gehele jaar veel tijd buiten door te brengen. Pak iedere zonnestraal mee vanaf het voorjaar en zorg daarmee dat je huid op rustig tempo went aan een steeds krachtiger wordende zon. Wanneer de zon in de zomermaanden op z'n sterkst is, doe je er goed aan om alleen in de ochtend en aan het einde van de dag de zon direct in contact te laten zijn met de huid. De rest van de dag kun je beter in de schaduw doorbrengen.

Naast alle belangrijke boven genoemde facetten van de zon doet de zon nog veel meer. Of je de zon nu ziet of niet, hij is onmisbaar voor een nog niet eerder genoemd proces: het Circadiaans ritme.

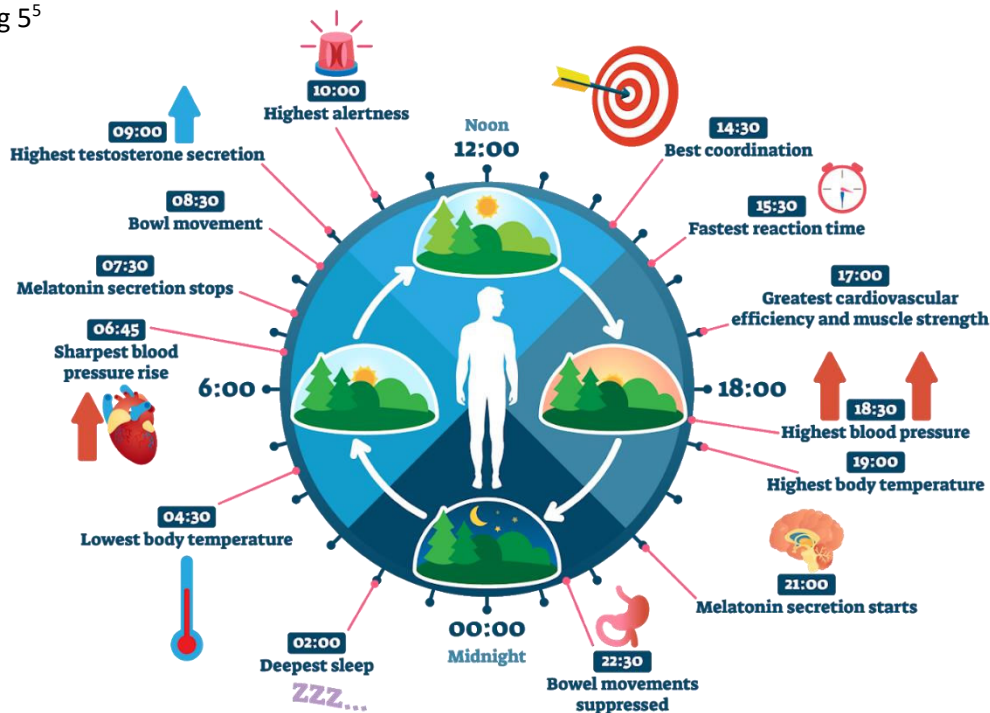
Wat doet Joep?

Zelf ben ik ook geen fan van het insmeren van de huid met een dikke laag zonnebrandcrème, omdat daarmee het natuurlijk beschermingsmechanisme van de huid afneemt en je ook de tolerantie voor de zon niet opbouwt. Ik gebruik dus geen enkele vorm van zonnebrandcrème. Het trainen van weerbaarheid voor de zon heeft echter tijd nodig, dus mocht jij tot die tijd wel gebruik willen maken van zonnebrand, zorg er dan voor dat je eentje zonder vergif gebruikt.

Hoofdstuk 25.1 het Circadiaans ritme

Het Circadiaans ritme is een biologisch ritme waarvan de cyclus ongeveer één dag duurt. Het woord Circadiaans komt uit het Latijn. Circa betekent rond en dies betekent dag. Er wordt ook wel gesproken over het 24-uursritme. Als mens hebben we dit ritme hard nodig, omdat het voor activatie van verschillende systemen in ons lichaam zorgt. Het Circadiaans ritme verzorgt onder andere temperatuurregulatie in ons lichaam, de hartslag, bloeddruk, hormoonafscheiding, metabolisme en slaap. In afbeelding 5 kun je zien welke functies en activiteiten het lichaam in een 24-uurscyclus zou moeten hebben en op welke tijd.

Afbeelding 5⁵



De meesten van ons zullen werken volgens een 9 tot 5 ritme waarin we 's ochtends rond een uur of tien het meeste alert zijn en waarbij we 's middags rond een uur of drie weer een daling in focus ervaren. Het einde van de middag is een optimale tijd voor het lichaam om te werken aan cardio en krachttraining. Het Circadiaans ritme zorgt er rond het einde van de dag ook voor dat de melatonineproductie op gang komt. Melatonine is het hormoon dat je helpt om in te slapen en helpt om door te slapen. Melatonine heeft ook een belangrijke rol in de productie van collageen. Collageen is de belangrijkste bouwsteen van de huid. Daarnaast vindt tijdens de slaap er weer een piek plaats van onder andere het groeihormoon dat ervoor zorgt dat de huid goed kan herstellen.

Het Circadiaans ritme speelt een ontzettend grote rol in het tijdstip waarop we eten het beste kunnen verteren, waarop we goed kunnen slapen en herstellen en waarop we onze dag kunnen starten met energie. Voor een echte biohacker als jij is het nodig om te zorgen dat het Circadiaans ritme goed kan werken. Een goed werkend Circadiaans ritme zorgt er namelijk voor dat je voedingsstoffen goed kan opnemen, dat je de dag doorkomt met energie en ontspanning en dat je tijdens de nacht optimaal kunt herstellen.

Hoofdstuk 25.2 Optimale werking

Voor een optimale werking van het Circadiaans ritme heb je een aantal dingen nodig.

- Blootstelling aan daglicht
- Lichaamsbeweging
- Juiste voeding
- Regelmaat
- Grounding (hoofdstuk 23)

⁵ <https://www.inmotionpersonalcoaching.com/blog/circadiaans-ritme-wat-is-het-effect-op-ons-lichaam>

Het Circadiaans ritme bestaat al sinds de tijd van jagers en verzamelaars. Het werkt simpel gezegd op dag en nacht. In de tijd van de jagers en verzamelaars werkte dit systeem perfect, omdat zij immers ook leefden met zonopkomst en -ondergang.

Je hebt dus daglicht nodig om aan het Circadiaans ritme te kunnen laten weten waar op de dag het zich bevindt. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat dit Circadiaans ritme zo goed mogelijk werkt?

Opdracht 25.1 Lichaamsbeweging

Aankomende periode ga je aan de slag met het zien van zoveel mogelijk daglicht. Ik wil je uitdagen om dagelijks 3 wandelingen te maken. Eentje aan het begin van de werkdag (misschien op blote voeten?), eentje tijdens de werkdag en een aan het eind van de werkdag (misschien weer op blote voeten?). Bij deze wandelingen laat je een zonnebril achterwege. Je ogen moeten namelijk kunnen zien dat er daglicht is en met een zonnebril op denkt je brein dat het avond is.

Hoofdstuk 25.3 Wat werkt tegen?

Er zijn uiteraard ook een aantal dingen die je beter niet kan doen voor optimale werking van het Circadiaans ritme. Een grote fout die veel mensen maken is 's avonds laat sporten. 's Avonds laat sporten heeft een grote negatieve invloed op de slaap en kun je daarom beter zoveel mogelijk vermijden. In de avond hoor je een piek te hebben in melatonine (je weet wel, dat hormoon om in slaap te vallen en door te kunnen slapen) en dat wordt verstoord op het moment dat je gaat sporten. Sporten zorgt ervoor dat je in de fight or flight modus komt en dat maakt je actief en waakzaam. Sporten doe je dus óf in de ochtend óf aan het einde van de middag.

Een andere veel gemaakte fout is direct op je telefoon kijken als je wakker wordt. Het artificieel blue light dat uit schermen komt verpest het natuurlijke opstartstelsel van het Circadiaans ritme. Het is dus slim om je dag misschien net wat anders in te delen en een goede ochtend- en avondroutine te hebben.

Hoofdstuk 25.4 Ochtendritueel

We hebben daglicht nodig om het Circadiaans ritme optimaal te laten werken. Het is dus van groot belang om in de ochtend zo snel mogelijk daglicht te zien. Mooi te combineren met een potje grounding.

Naast dat het Circadiaans ritme daglicht nodig heeft, wordt je natuurlijke opstartstelsel verstoord door schermgebruik in de ochtend. Het zorgt er ook direct voor dat je in de actiestand van het zenuwstelsel terechtkomt. Nét wat je wil vermijden. Het is dus een must om je telefoon voortaan te laten liggen in het eerste uur van de dag en aan de slag te gaan met een rustigere opstart. In deze opstart kun je aan de slag met een wandeling in de buitenlucht (op blote voeten), een meditatie, neusademhaling, een boekje lezen, je to-do-list van de dag maken, genieten van seks, je ontbijt en lunch klaarmaken en ga zo maar door. Alles om het systeem rustig op te laten starten.

Wat doet Joep?

Mijn ochtendroutine: 1-2 groot glas Keltisch water, koude douche 2 minuten, wandeling & grounding met mijn hond Frits, meditatie 5-10 minuten volgens Ziva Methode (uit het boek Stress less accomplish more van Emily Fletcher), hierna 1 nummer spelen op de piano en ten minste 1 bladzijde lezen uit een boek. In totaal kost deze ochtendroutine zo'n 30 minuten.

Opdracht 25.2 Ochtendritueel

De komende periode ga je hier fanatiek mee aan de slag. Stap 1 wordt het vermijden van je telefoon, laptop en tv in de ochtend. Hoe je dat uur verder invult is aan jou. Schrijf het uit met pen en papier, zodat je jezelf er dagelijks kan herinneren wat jouw ochtendroutine vanaf nu is.

Hoofdstuk 25.5 Avondritueel

Het Circadiaans ritme heeft ook een natuurlijk afsluitsysteem dat wordt aangezet zodra het schemerig wordt. Zodra het schemerig wordt, komt de melatonineproductie op gang en kun je uiteindelijk goed slapen. In het volgende hoofdstuk ga je meer leren over de nachtrust en waarom dit zo belangrijk is, maar ik denk dat jij zelf al wel kan bedenken dat eindeloos Netflixen of scrollen op Insta je niet gaat helpen richting een goed herstel. Daarom in de avond de moeilijke taak om alle schermen twee uur voor het slapengaan achterwege te laten. Deze twee uur gebruik je om lekker te wandelen (GROUNDEN!!), een boekje te lezen, je dag te reflecteren, opnieuw te genieten van seks, je ontbijt en lunch voor de volgende dag vast klaar te maken, te puzzelen, een spel te spelen, je partner te vervelen, je (af)was te doen etc. Alles om maar rust te krijgen van die schermen!

Wat doet Joep?

Vanaf 19:00 zijn er geen schermen meer aan. Er wordt geen tv gekeken, de telefoon gaat op stil en er mag niet gewerkt worden in de avonduren. Alles om ervoor te zorgen dat in alle rust een goede nachtrust tegemoet gegaan wordt. In deze tijd neem ik de tijd voor mijn vriendin, om samen de dag door te spreken. Vervolgens is er tijd voor yin yoga, een wandeling, het lezen van een boek en huiselijke taken. Om 22:00 de mand in voor een goede nachtrust.

Opdracht 25.3 avondritueel

De komende periode ga je ook hier fanatiek mee aan de slag. Vanaf twee uur voor het slapengaan leg je je telefoon weg, zet je de tv en laptop uit en ga je aan de slag met de voorbereiding op een goede nachtrust. Schrijf zelf op hoe je dit precies gaat bewerkstelligen, wat je gaat doen en hoe lang je nodig hebt voor iedere activiteit.

Column Lars van den Nieuwenhoff

Waarom je biologische klok aan de basis staat van iedere (huid)aandoening

Stel je eens voor hoe je doordeweekse dag eruit zou zien als je geen besef van tijd zou hebben..

Hiermee bedoel ik dat je geen wekker kan gebruiken om op te staan, geen horloge of telefoon bij je kan dragen om te checken hoe laat het is en niemand om te tijd kan vragen.

Grote kans dat je dag zonder besef van tijd op een ramp uitloopt... Waarschijnlijk lukt het al niet eens om op tijd op je werk te komen. De afspraken die je gedurende de dag hebt, worden ook een uitdaging. Als kers op de taart moet je ook nog eens je kinderen op tijd van school zien te halen, ze op het juiste moment naar zwemles brengen en het eten op tafel krijgen voordat je partner thuiskomt. Ik wens je succes!

Leven = Timing

Besef van tijd is essentieel om je leven op de juiste manier in te richten. Verlies je dit besef, dan verlies je binnen no-time ook de controle over je leven. De reden dat ik dit voorbeeld met je deel is omdat dit niet alleen voor jou geldt, maar voor het leven in het algemeen.

In tegenstelling tot de mens gebruikt "het leven" geen fysieke klok of horloge om zijn bezigheden te plannen. Onze drukke bestaan lijkt soms complex, maar heb je je ooit afgevraagd wat er binnen in ons lichaam allemaal wel niet geregeld, gecoördineerd en getimed moet worden?

Je bestaat uit miljarden menselijke cellen en in elke cel spelen zich ruim 100.000 biochemische processen PER SECONDE af... Dat is van een heel ander niveau dan de 3 tot 4 meetings die jij op een drukke dag hebt en toch functioneert jouw lichaam prima zonder horloge of klok. Blijkbaar is er een andere manier waarop jouw systeem zich perfect bewust is van zijn plaats in de tijd. Sterker nog, het vermogen van je lichaam om zijn plaats in de tijd en ruimte te bepalen is een van de meest fundamentele eigenschappen voor je gezondheid. Stel je voor dat je cellen niet tot op de nanoseconde nauwkeurig weten hoe laat het is, hoe gaan ze dan ooit die 100.000 processen op de juiste manier timen?

Wanneer jouw "inwendige klok" van streek raakt, krijg je binnen de kortste keren een error in één van deze talloze processen. Enkele error's zijn geen probleem, maar stel je voor dat het maar niet lukt om je inwendige klok weer bij de tijd te krijgen. Dit betekent dat er elke dag error op error stapelt. Op deze manier krijg je een kettingreactie aan stress en schade, waardoor er chaos ontstaat op celniveau.

Misschien dat "chaos op celniveau" je weinig zegt. Het kan zich dan ook op verschillende manieren uiten. Denk aan energieproblemen of hormonale problemen. Daarnaast is er één niet-te-missen gevolg van cellulaire chaos waar je wel bekend mee zal zijn en dat is ONTSTEKING. Ook een beetje ontsteking is geen ramp, maar chronische ontsteking daarentegen is het begin van haast iedere klacht, ieder pijntje en elke veel voorkomende moderne ziekte of aandoening. Eczeem en een hele reeks andere huidaandoeningen zijn daar geen uitzondering op!

Je timing is belangrijker dan je dieet

Ontstekingsziekten (lees: ziekten door een verkeerde timing van je interne klok) rijzen de pan uit.

In onze westerse gezondheidszorg gaan we dit soort aandoeningen te lijf met medicatie, complexe therapieën en dure behandelingen. Bijna al deze pogingen zijn gericht op de symptomen. Zelden verbeteren ze de timing van je interne klok om ontsteking bij de bron aan te pakken.

De meeste moderne aandoeningen ontstaan in onze omgeving. Dit betekent dat je wel 16 verschillende pillen, poedertjes en prikkers kunt nemen, maar wanneer je niets aan je omgeving verandert, ga je ook nooit écht beter worden. Gelukkig begrijpen we dit steeds beter en is dat al één stap in de goede richting. Toch dweilen we nog veel met de kraan open. Onze aandacht verschuift dan wel langzaam richting omgeving en leefstijl, maar we focussen ons nog te eenzijdig op voeding en beweging.

Begrijp me niet verkeerd, met voeding kun je een hoop fixen. Maar, wanneer je lichaam op celniveau niet weet “hoe laat” het is dan kun je aan je voeding sleutelen wat je wilt, maar je cellen blijven in een staat van chaos met de bijbehorende energiecrisis en ontsteking. Dit betekent dat je perfect kunt eten, maar nog steeds kunt verzuipen in de klachten en pijntjes.

Geloof me, dit komt vaker voor dan je denkt. Ik zal je een voorbeeld geven van hoe dit kan:

Stel je voor dat je zelf totaal geen besef hebt van tijd of chronologie. Al zit je hele koelkast vol met de hoogste kwaliteit voeding dan nog kun je hier weinig mee zonder vermogen tot timing. Hoe ga je een zo ooit een voedzame maaltijd bereiden? Ga je eerst de aardappelen pureren, ze dan schillen en dan koken..? Goed, je snapt hoe dit alleen maar fout kan gaan. Dit betekent dat elke vorm van gezondheid begint met strakke timing.

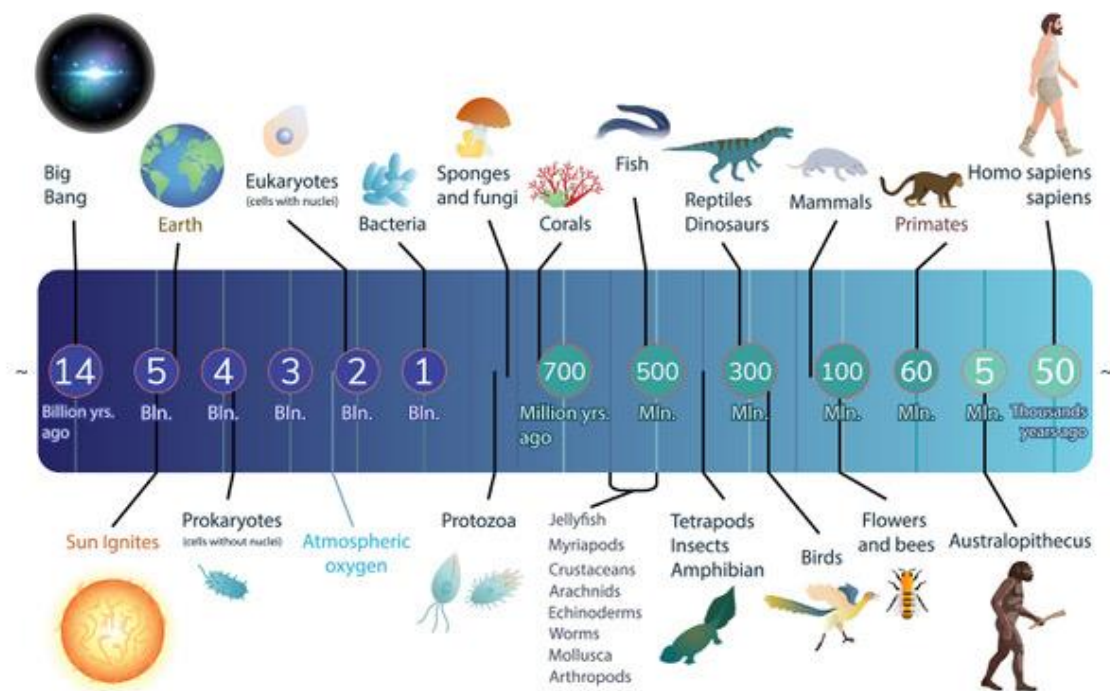
De geboorte van onze interne klok

Als die strakke timing de eerste voorwaarde voor gezondheid is, dan kom je automatisch uit bij de hoofdvraag: “Hoe zorg ik dat mijn interne klok bij de tijd blijft?”

Het antwoord op deze vraag was ooit vanzelfsprekend. Zo vanzelfsprekend dat we ons er niet eens mee bezig hoefden te houden. We waren simpelweg één met het antwoord. Spoiler alert: Eén met de natuur.

In onze beleving voelt het mens zijn als hét hoogtepunt van het leven op planeet aarde. Toch gaat de geschiedenis van dit leven veel verder terug dan we met ons mensenbrein kunnen omvatten.

De aarde bestaat al zo’n 4,5 miljard jaar, maar is daarbij nog een jonkie vergeleken met onze zon die inmiddels al 5 miljard jaar brandt. 3,5 miljard jaar geleden verscheen het eerste leven op aarde. De mens loopt hier pas zo’n 200.000 jaar rond, wat een split second is vergeleken met het bestaan van leven op aarde.



Afbeelding 6: Geschiedenis van het leven op aarde

Moet je jezelf eens voorstellen dat je het allereerste leven op aarde bent... Er was toen nog niet zoveel. Geen mensen, geen planten, geen dieren, geen bacteriën, geen schimmels, ga zo maar door. Wel straalde er iets aan de hemel waar dit eerste leven niet omheen kon. Dat was de zon!

Leven kenmerkt zich door zijn vindingrijke aanpassingsvermogen. In het begin van het leven was de zon direct een van de meest doorslaggevende omgevingsfactoren om rekening mee te houden op de weg naar overleving en voorplanting. De zon hulde de aarde in licht en stuurde daarmee energie en warmte naar de planeet. Het opkomen en ondergaan van de zon zorgde voor sterke veranderingen in de leefomstandigheden. Overdag was er licht, warmte en vrije energie, terwijl deze middelen wegvielen zodra de zon onderging. Genoeg redenen voor het eerste leven om zich aan te passen aan dit dag-nachtritme, zodat ze in harmonie konden leven met deze veranderingen. Hiermee werd het concept van onze inwendige klok geboren.

Hoe laat jij je programmeren?

Over een periode van 3,5 miljard jaar evolutie heeft het concept van de biologische klok het leven nooit meer verlaten. Al die tijd heeft het leven op aarde zich laten programmeren door de schommelingen in natuurlijke elementen. Denk aan veranderingen in licht, duisternis, temperatuur, vochtigheid, maar ook vrije energie, elektromagnetische straling en magnetische velden.

Het enige wat het leven hoeft te doen om zich op de juiste manier te laten “programmeren” door deze elementen is zich volledig overgeven aan zijn natuurlijke omgeving. Want juist in deze elementen ligt de informatie verscholen die nodig is voor het aanwakkeren van je optimale aanpassingsvermogen. Ook je interne klok heeft de natuurlijke informatie uit je omgeving nodig om alle processen binnen in je systeem haarfijn af te stellen op de gebeurtenissen om je heen.

Tot voor kort heeft de mens zo goed als volledig hand in hand met de natuur geleefd, waardoor we constant werden blootgesteld aan de juiste programmering. Totdat we ervoor kozen om onze eigen omgeving te creëren en ons af te sluiten van de natuurlijke elementen. We zijn in betonnen huisjes gaan wonen, rubberen zolen gaan dragen, onze nachten gaan verlichten met artificiële lampen en onze voeding laten bewerken in fabrieken.

De manier waarop we ons af zijn gaan sluiten voor de programmering vanuit onze natuurlijke omgeving is ook enorm slecht nieuws voor onze biologische klok.. want zeg nou eens eerlijk:

Hoe vaak zie jij de zon nog opkomen?
Hoe lang spendeer je dagelijks nog in de natuur?
Hoe vaak eet je nog na zonsondergang?
Hoeveel verblijf je binnen in kunstverlichte ruimtes?
Hoe vaak is jouw nacht nog écht volledig duister?

Als je deze vragen beantwoord, dan beseft je waarschijnlijk dat ook jouw biologische klok bij vlagen zijn touch met de ware tijd verliest. Misschien lijkt het zo zelfs onmogelijk om een modern leven te leven zonder dat je biologische klok van streek raakt.

Ik denk dat we het met elkaar eens zijn als ik zeg dat we het onszelf er niet makkelijker op hebben gemaakt in de afgelopen jaren...

Timing en huidandoeningen

We staan voor een uitdaging, maar geen onmogelijke!

Met een dieper begrip van je biologische klok lukt het prima om je moderne leven in te richten volgens de behoeften van je interne timingsmechanismen. Het is de kunst om te leren waar jouw specifieke valkuilen zitten.

Iedereen heeft zijn eigen unieke risico's en aandachtspunten. Dit verklaart ook waarom een verstoring in de biologische klok zich bij de ene uit in overgewicht of metabool syndroom en bij de andere als een auto-immuun aandoening zoals MS, de ziekte van Crohn, een trage schildklier of ... ECZEEM.

Je huid is een letterlijke barrière tussen de chaos in de buitenwereld en je strak geregelde interne milieu. Maar dat niet alleen, want je huid is nog veel meer dan een barrière. Je kunt je huid zien als een grote sensor die signalen van licht, geluid, aanraking en EMF (elektromagnetische frequenties) vanuit je omgeving opvangt en richting je interne milieu geleid. De kwaliteit van je huid bepaalt de kwaliteit van deze signaalgeleiding.

Om de kwaliteit van je huid als barrière en sensor hoog te houden, zijn de cellen van je huid onderhevig aan een snelle "turnover" (vervanging). Op deze manier kan je huid snel herstellen van stress en beschadigingen, kan het zich snel aanpassen aan veranderingen in je omgeving (zon, temperatuur) en heeft het de potentie om jaren in top shape te blijven. Klinkt alsof je lichaam dat goed geregeld heeft, maar uiteraard speelt ook hier weer de voorwaarde dat de cellen van je huid exact moeten weten hoe laat het is.

Hoe hoger de turnover van een weefsels hoe eerder je problemen gaat zien wanneer de timing van dit weefsel afwijkt. Dit is precies de reden waarom we huidandoeningen en darmproblemen zoals leaky gut als een malle zien stijgen. Je huid is ook nog eens extra kwetsbaar vanwege zijn positie. Overal waar je komt wordt je huid (samen met je ogen) als eerste blootgesteld aan je omgeving. Dit betekent ook dat wanneer je een blauwverlicht, zon-arm en ritmeloos leven leeft, je huid hier als eerste aan onderdoor gaat. Er is niet veel blauw licht, slaapgebrek of verstoring van je inwendige klok nodig om

het vuur van ontsteking te ontvlammen in de cellen van je huid. Je weet inmiddels wat er gebeurt als je dit vuurtje te lang laat branden...

Goed, ik denk dat we het inmiddels voldoende hebben gehad over het probleem. Volgens mijn biologische klok is het tijd om naar oplossingen te gaan kijken!

Het gif in blauw licht

In de hoofdstukken over circadiaanse ritmes heeft Joep je al aardig bijgepraat over de basis van controle over je biologische klok. Licht speelt een hoofdrol. Je kunt de zon zien als het horloge van de natuur. Vanaf zonsopkomst tot en met zonsondergang programmeert de zon de hele planeet met de verschuivingen in zijn lightspectrum. Ook de afwezigheid van zonlicht, wanneer de zon onder gaat, is essentiële informatie voor de programmering van onze circadiaanse ritmes. Je wilt dit dag-nacht ritme ten alle tijden respecteren! Het ochtendritueel, waarin je na het wakker worden DIRECT je bed uit gaat om 10-15 minuten natuurlijk licht blootstelling te hebben, is BY FAR het belangrijkste wat je elke dag kunt doen om je biologische klok bij de tijd te houden.

Er is één topic waar ik je in deze column nog wat verder in wil meenemen. Juist omdat dit topic ernstig onderschat wordt en binnen huidaandoeningen een extreem grote rol speelt. Ik heb het over blauw licht.

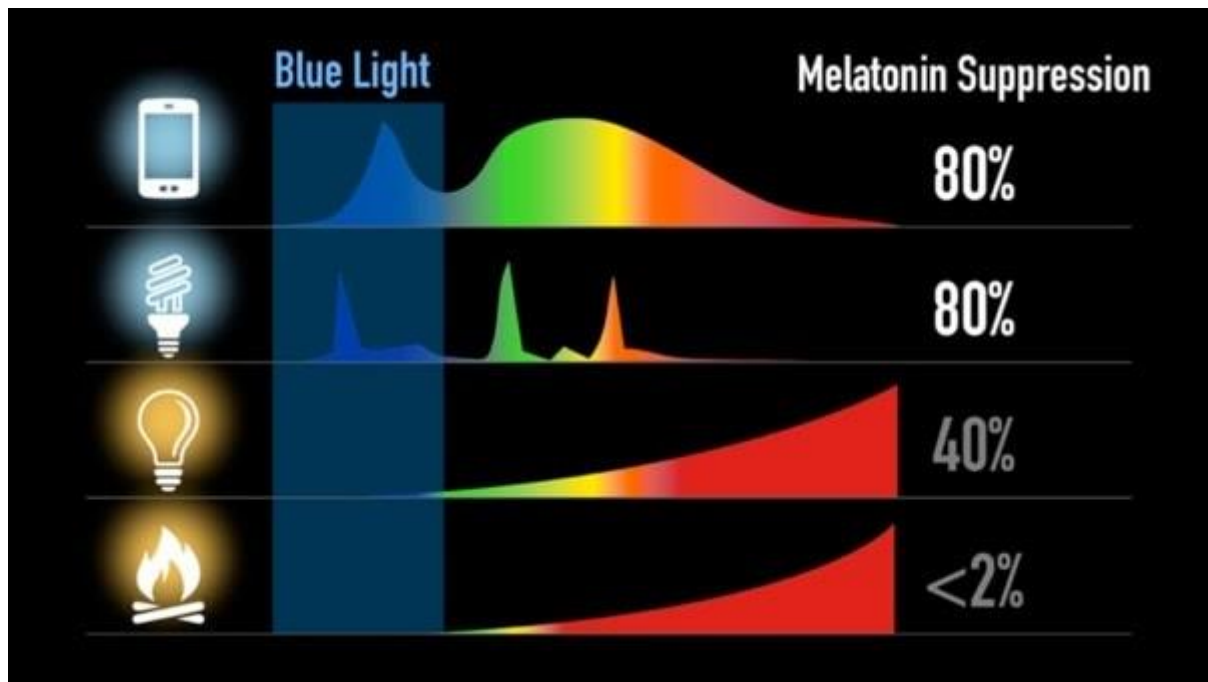
In het bijzonder: kunstmatig blauw licht.

Blauw licht op zich is niet iets schadelijks. Ook blauw licht wordt van nature naar planeet aarde gestuurd door onze zon. De clue zit hem in de woorden “van nature”. Het blauwe licht in het spectrum van de zon is namelijk perfect gebalanceerd met rood licht. Blauw en rood licht dragen verschillende vormen van informatie in hun spectrum. Je zou haast kunnen stellen dat blauw en rood licht tegenovergestelde functies hebben.

Blauw licht heeft opwekkende en stimulerende eigenschappen, waar rood licht eerder kalmerende, helende en regeneratieve eigenschappen heeft.

Als je deze eigenschappen naast elkaar legt, begrijp je waarom balans zo belangrijk is. Ook kun je je misschien al een beeld vormen van wat er gebeurt als je rood volledig weg zou laten en blauw laat domineren... Dit is precies wat we zijn gaan doen vanaf het moment dat we kunstlicht zijn gaan gebruiken.

In onderstaande afbeelding zie je dat onze moderne kunstverlichting (op basis van LED's) een sterke piek hebben in het blauwe licht, zonder dat dit gecompenseerd wordt door rood licht. Dit maakt haast alle vormen van moderne kunstverlichting letterlijk giftig voor ons systeem.



Afbeelding 7⁶

Wanneer je het grootste gedeelte van de dag binnen bent, stel je jezelf chronisch bloot aan kunstmatig blauw licht. Je zit bijvoorbeeld op kantoor, onder een energiezuinige LED lamp achter een LED-verlicht computerscherm. Met een beetje geluk zit je naast een raam waar daglicht naar binnenkomt, maar ook dit raam houdt zo'n 50% van het rode licht tegen en laat het blauwe licht volledig door. Dit betekent dat de cellen van je huid continu een overdosis aan blauw licht krijgen ten opzichte van het rode licht. Uiteraard is dat niet zonder gevolgen.

Zojuist vertelde ik je dat blauw licht een stimulerend effect heeft ten opzichte van rood licht. Reken dus maar dat wanneer de cellen van je huid worden blootgesteld aan dit blauwe licht ze in de 6de versnelling gaan. De consequenties hiervan zijn uiteenlopend, maar een van de belangrijkste is een toename in de productie van vrije zuurstof radicalen. Je weet misschien dat een overschot van dit soort radicalen de vonkjes zijn die ontsteking doen ontvlammen. Zo zie je hoe blootstelling aan ons blauw-dominante kunstlicht ontsteking kan veroorzaken in je huid, met alle gevolgen van dien!

Het blauw licht antigif

Zeker als je al symptomen hebt die een verstoring van de biologische klok in je huid doen vermoeden (zoals eczeem of andere huidaandoeningen), is het zaak om blauw licht blootstelling zo veel mogelijk te vermijden en te compenseren. Daarom zal ik je een aantal tips geven waarmee je dit toe kunt passen in je dagelijks leven.

Kijk, het zou natuurlijk het beste zijn als je vanaf nu je leven zou vervolgen in een hutje op de hei, maar ik begrijp dat die stap te groot is. De tweede optie is zoveel mogelijk onnodig blauwlicht blootstelling vermijden. Met name wanneer we binnen zijn, ligt blauw licht blootstelling op de loer. Ben je buiten, dan maakt kunstmatig blauw licht minder impact omdat je directe compensatie hebt van het full spectrum daglicht. Hierin vindt je systeem de juiste informatie om je biologische klok bij de tijd te houden.

⁶ blockbluelight.co.nz

Ben je langere tijd binnen, in de winter, voor werk of andere bezigheden, zorg dan dat je het volgende zoveel mogelijk toepast:

Bedek je huid wanneer je in aanraking komt met kunstlicht. Zeker wanneer je al een huidaandoening hebt. Je wilt in ieder geval zorgen dat je de plekken die aangedaan zijn bedekt.

Gebruik 24/7 blue light screenblockers op al je schermen (telefoon, laptop, tv etc). Iris software is een goede app voor je laptop en Android devices. Zorg daarnaast dat je altijd de standaard blue light filter op je devices aan hebt staan. Waarom 24/7 en niet alleen wanneer het avond is? Omdat kunstmatig blauw licht 24/7 toxisch is. Je wilt enkel blootstelling aan natuurlijk blauw licht van het full spectrum daglicht overdag.

Draag na zonsondergang een blauw licht blokkerende bril. Zorg dat je er een hebt die minstens het blauwe en groene licht in de golflengte range van 400-550 nanometer blokkeren. In de zomer is het tot laat licht, maar vooral in de winter heb je veel aan deze bril in de avond.

Kom je niet onder blauw licht blootstelling uit? Geen paniek. Zorg dat je regelmatig de tijd neemt om je blootstelling te compenseren met full spectrum daglicht. Neem dus een korte lichtpauze van 5 minuten, ga een stukje wandelen of laat de hond uit. Op deze manier kan je biologische klok zich resetten met de informatie vanuit het full spectrum daglicht. Hoe vaker je een “sample” neemt van natuurlijk daglicht hoe beter je interne klok bij de tijd blijft.

In de zomer is dit allemaal niet zo’n probleem. We hebben lange dagen en veel zon. In de winter daarentegen wordt het laat licht en vroeg donker. Dit betekent minder gelegenheid om blootstelling aan onnatuurlijk licht te compenseren. Daarom wordt het nog belangrijker dat je voorzichtig bent met het gebruik van kunstlicht. In het bijzonder wanneer de zon onder is. Hier wordt het gebruik van een blauw licht bril en het bedekken van je huid essentieel wanneer je je dag wilt voortzetten na het ondergaan van de zon. Ook kun je hier gebruik gaan maken van Red Light Therapy om het stimulerende effect van blauw licht blootstelling te compenseren.

Wanneer je nog nooit je best hebt gedaan om je blootstelling aan blauw licht te verminderen, lijkt het in eerste instantie veel gedoe voor iets waarvan je je haast niet kunt voorstellen dat het impact heeft. Hopelijk heb ik je van de impact kunnen overtuigen door middel van dit verhaal, maar het mooiste is dat wanneer je kunstmatig blauw licht langzaam uit je leven gaat bannen je pas echt goed doorkrijgt hoe “giftig” het is. Demp het blauwe licht van je telefoon en laptop voor 2 weken in combinatie met het dragen van een blauw licht bril na zonsondergang en ik durf te wedden dat je daarna nooit meer zonder pijn in je ogen naar een volledig blauw verlicht scherm kunt kijken. Opeens voel je hoe intens dit kunstmatige licht is...

Goed, ik ga ervan uit dat je hiermee aan de slag kunt. Tot zover dit uitstapje over de impact van je interne klok op de gezondheid van je huid.

Ik hoop dat je hierdoor beter begrijpt dat we constant geprogrammeerd worden door de prikkels vanuit onze omgeving. Jij kiest je omgeving en daarmee hoe je jouw systeem laat programmeren. We hebben de informatie in de natuurlijke elementen nodig om sturing te geven aan onze fysiologie en daarmee onze gezondheid. Tot nu toe heeft elke stap richting een “moderner” leven ons weggeleid van de elementen die we juist zo hard nodig hebben.

Met deze info moet het je lukken om dit gat wat te dichten, zonder dat je de voordelen van je moderne leven volledig overboord hoeft te gooien.

Heel veel succes!

- Lars

Website: lkiguides.nl

Instagram: @lars_optimaal_gezond



Hoofdstuk 26 Slapen

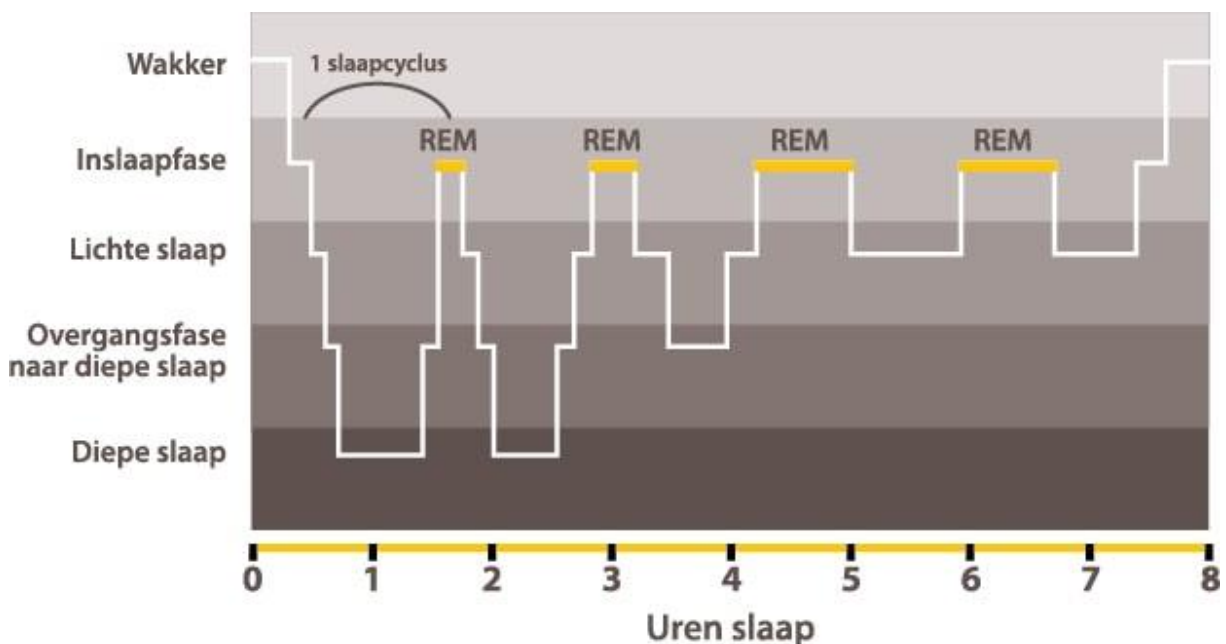
Een goede nachtrust is essentieel in een gezonde leefstijl. Ik geloof dat dit het meest ondergeschoven kindje is bij een gezonde leefstijl. We denken dat we met goed eten, flink sporten en af en toe yoga volledig gezond en vitaal kunnen zijn, maar niks is minder waar. Ik durf het bijna niet toe te geven, maar ik denk dat slaap het allerbelangrijkste facet is bij een gezonde leefstijl en zo óók bij de strijd tegen eczeem.

Hoofdstuk 26.1 De nachtrust

Een optimale nachtrust ligt ergens tussen de zeven en negen uur slaap. Dit heeft te maken met leeftijd, fysieke en zeker ook mentale activiteit. Als het goed is, doorloop je gedurende de nacht vijf verschillende slaapcycli. Iedere slaapcyclus duurt tussen de 90 en 110 minuten en heeft een andere opbouw.

Als je kijkt naar afbeelding 8, dan zie je aan het begin van de nacht veel diepe slaap en aan het einde van de nacht veel REM-slaap. Diepe slaap is hoofdzakelijk voor fysieke rust en herstel. Er wordt tijdens de diepe slaap bijvoorbeeld veel groeihormoon vrijgegeven. Precies het hormoon dat je nodig hebt voor lichamelijk herstel. Aan het einde van de nacht zie je veel REM-slaap voor verwerking van informatie, ofwel cognitief herstel.

Je hebt beide soorten slaap gigantisch hard nodig voor een volledig herstel. Het is in de huidige maatschappij steeds normaler om minder te slapen en dat is een groot probleem voor de huid door verschillende redenen.



Afbeelding 8⁷

Hoofdstuk 26.2 Slaaptekort

Wanneer je te weinig slaapt moet je lichaam flink compenseren om ervoor te zorgen dat je tijdens de dag alsnog voldoende energie hebt. Dit gebeurt door middel van het hormoon cortisol. Cortisol ken je wellicht als het stresshormoon, maar heeft veel verschillende andere functies. Een van de functies is

⁷ <https://www.dorsoo.be/nl/blog/fasen-slaapcyclus>

het vrijmaken van voldoende energie in de ochtend zodat je je dag kan starten met energie. Tot dusver geen probleem.

Wanneer dit verhaal chronisch wordt en wanneer je dus langere tijd met te weinig slaap probeert rond te komen, dan wordt de natuurlijke balans in ons lichaam zwaar verstoord. En dit zorgt voor problemen. Op korte termijn kan het talgproductie en gevoeligheid voor ontstekingen verhogen, wat de schilferige plekken of puistjes kan veroorzaken. Op de lange termijn verstoort het de natuurlijke celvernieuwing in de huid. Wanneer de huid zich minder goed kan vernieuwen, wordt deze sneller uitgedroogd. Precies wat we willen vermijden bij eczeem.

Je zou denken dat we er nu wel zijn, maar niks is minder waar. Cortisol in ons lichaam maakt energie vrij door suikers uit de lever te gebruiken als energiebron. Door de hoge hoeveelheid suiker in ons lichaam bestaat er een grote kans op glycatie. Glycatie is versuikering van een eiwit en in dit geval versuikering van collageen waardoor de kracht van de huid gigantisch afneemt en het minder in staat is om goed te herstellen. Slaap overrated? Think again!

Hoofdstuk 26.3 Nachtrust verstoorders

Nu je het belang van een goede nachtrust weet, is het een goed plan om de nachtrust te gaan optimaliseren. Je hebt al gewerkt aan een optimale ochtendroutine én een goede avondroutine, dus ik verwacht dat het al stappen beter is geworden. Er zijn echter ook verschillende nachtrustverstoorders. Dingen die we doen waarvan we wel (of niet) weten dat het invloed heeft op ons herstel gedurende de nacht, maar die we toch per ongeluk niet aanpakken. Laten we ons bij deze richten op de meest voorkomende nachtrustverstoorders: blauw licht, alcohol, cafeïne en te weinig daglicht.

Blauw licht uit schermen zoals je laptop, televisie, telefoon, ereader en ipad blokkeren de aanmaak van het slaaphormoon melatonine. Zolang je in dit felle licht gebakerd zit, denkt je brein dat het nog overdag is en hoeft het natuurlijk slaap systeem nog niet opgestart te worden. Door schermen te vermijden in de avond, stimuleer je de aanmaak van melatonine en wordt een goede nachtrust ineens een stuk gemakkelijker. 2+ uren voor het slapengaan alle schermen uit helpt zeker mee in het verbeteren van de nachtrust. The more the better.

Alcohol moeten we hier jammer genoeg wel toelichten. Naast de extreem schadelijke werking op de lever, zorgt alcohol ervoor dat – zolang de alcohol actief is – je niet in de diepe én niet in de REM slaap terecht komt. Je blijft de hele nacht in de lichte slaap en mist dus zowel het fysiek als mentaal herstel. Niet te veel drinken dus. 1 alcoholmoment per week is een scherpe, maar mooie richtlijn.

Cafeïne is de grootste openbaring voor veel mensen. Cafeïne is op zichzelf hartstikke gezond, alleen het is erg afhankelijk van de dosering en de timing of dat deze gezonde belofte wordt waargemaakt. Dit heeft voornamelijk te maken met de potentiële invloed van cafeïne op de nachtrust. Zodra je 's ochtends wakker wordt, bouwt slaapdruk zich op. Dit gebeurt met het hormoon adenosine. Zodra je voldoende adenosine hebt opgebouwd in het brein, word je vermoeid en gecombineerd met voldoende melatonine ga je een heerlijke nachtrust tegemoet. Cafeïne is echter een strijder tegen adenosine. Het neemt plaats op exact dezelfde receptoren waardoor jij – als je koffie drinkt – je brein minder vermoeid is en minder slaapdruk ervaart. So far so good! Het probleem zit echter bij de halfwaarde tijd van cafeïne uit 1 kop koffie. Deze kan, afhankelijk van de genen, oplopen tot wel 12 uur!! Dat betekent dat als je 's avonds om 18:00 een kop koffie drinkt, 's ochtends vroeg de helft van de cafeïne nog aanwezig is. Je kan je voorstellen dat dit niet erg bevorderlijk is voor het herstel. Breng het aantal koppen koffie terug naar 2 per dag en drink deze voor het middaguur om er tijdens de nacht geen nadelen van te ervaren.

Veel mensen spenderen het grootste gedeelte van hun dag binnen. Ofwel thuis ofwel op kantoor. Zittend op een luxe stoel, achter 2 of 3 schermen. Nou kun je je voorstellen dat dat langdurig stilzitten en naar schermen turen niet al te best is, maar je mist iets dat nog veel belangrijker is: daglicht. Daglicht is essentieel in de aanmaak van de slaaphormonen en daarom is het noodzakelijk dat je dit zoveel mogelijk ziet. Ook hierbij geldt: the more the better.

Wat doet joep?

Toen ik achter het belang van een goede nachtrust kwam, was er voor mij maar één doel. Dit compleet optimaliseren. Ik wilde zeker weten dat ik alle slaapcycli aan zou tikken in de nacht. Om dit te kunnen bereiken zou ik niet gewekt moeten worden door een wekker.

Om dit te kunnen bewerkstelligen ging ik wekelijks 15 minuten eerder naar bed totdat ik uiteindelijk wakker werd voor mijn wekker. Zo werd ik uitgerust en met veel energie wakker, had ik een goed herstel en had ik ook meteen minder moeite om hard te werken aan alle gezonde keuzes.

Op dit moment ga ik tussen 21:30 – 22:00 naar bed en word ik 's ochtends tussen 06:00 – 06:45 wakker. Uiteraard zonder wekker.

Verder drink ik maximaal 2 kopjes koffie tussen 10:00 en 13:00, spendeer ik minimaal 4 uur in de buitenlucht, drink ik vrijwel geen alcohol en vermijd ik schermen in de eerste 2 én in de laatste 3 uur van mijn dag.

Opdracht 26.1 Voldoende nachtrust

Je gaat aan de slag met het optimaliseren van jouw nachtrust. In hoofdstuk 24 heb je al gewerkt aan een nieuw ochtend- en avondritueel die de kwaliteit van je nachtrust versterken. Nu is het zaak om ook voldoende tijd voor de nachtrust in te plannen.

Je weet dat je ergens tussen de zeven en negen uur slaap nodig hebt voor een optimaal herstel. Zorg er dus voor dat je in ieder geval negen uur inplant voor jouw nachtrust, zodat je zeker weet dat je helemaal hersteld bent na de nacht. Moet je er om zeven uur uit voor werk? Dan lig je uiterlijk om 22:00 in bed.

Column Jeroen Bouman

Stel je eens voor: er komt een medicijn op de markt met immens veel gezondheidsvoordelen én ook nog eens zonder bijwerkingen. Het zorgt voor een optimaal herstel, het geeft je immuunsysteem een flinke boost, maakt je slimmer, verlaagt je stressniveau, zorgt voor spiergroei, zorgt voor een mooie bos haar en – wellicht voor jou het belangrijkste – zorgt voor een mooie stralende en gezonde huid!

Zou jij dit medicijn nemen? Dit klinkt toch te mooi om waar te zijn?

Wat nou als ik je vertel dat dit medicijn echt bestaat? Het is ook nog eens gratis en voor iedereen toegankelijk. We noemen dit medicijn: slaap.

Slaap is het meest krachtige medicijn wat er bestaat. We kunnen zeker een week zonder eten, een aantal dagen zonder drinken maar hoe functioneer je als je twee nachten niet slaapt? Niet.

Als je een mooie huid wil zonder klachten is het belangrijk prioriteit te geven aan een goede nachtrust. In de nachtelijke uurtjes vinden er namelijk allerlei processen plaats in het lichaam die zorgen voor reparatie en herstel. Meerdere van die processen hebben een invloed op je huid.

Een belangrijk proces is de afbraak van cortisol. Cortisol kennen we als het stress-hormoon. Het zorgt voor alertheid en scherpeheid overdag. Bij een verstoorde slaap maken de bijnieren meer cortisol aan. Deze verhoogde cortisol zorgt voor een forse vermindering van hyaluronzuur, waardoor je huid droger wordt. Ook zorgt dit ervoor dat de barrièrefunctie (bescherm laag) van je huid beschadigd waardoor je meer kans hebt op huidaandoeningen.

De tegenhanger van cortisol is melatonine. Melatonine zorgt er o.a. voor dat jij 's avonds in- en door kan slapen. Daarbij heeft melatonine nog veel meer functies. Dit hormoon zorgt er namelijk ook voor dat cel schade gerepareerd wordt en dat er collageen aangemaakt kan worden. Collageen is een stof die het bindweefsel van de huid sterker en gezonder maakt.

Een ander proces wat een enorm positieve impact heeft op de huid, is de nachtelijke schoonmaak van het lymfatisch systeem. Het lymfatisch systeem bestaat uit alle vaten en lymfeklieren in je lichaam, zie het als een ondergronds tunnelsysteem. In de nacht gaan er allemaal mannetjes met bezemstelen jouw ondergronds tunnelsysteem schoonvegen. Elke nacht staan ze weer klaar. Een goed werkend lymfatisch systeem zorgt ervoor dat het vochtgehalte in je lichaam in evenwicht is en dat alle afvalstoffen verwijderd worden.

Heb ik je al voldoende overtuigd over de superkracht van een goede nachtrust?

Ik wens je heel veel succes met de ontdekkingstocht naar een vitaal leven zonder vervelende huidklachten. Geniet van de reis!

Jeroen Bouman

Co-Founder Werk Atleet

www.werkatleet.nl

Instagram: @jeroenbouman_



Hoofdstuk 27 Smeren

Het probleem met eczeem is dat de huid vaak erg droog wordt. Zodra de huid droog wordt, begint het te jeuken, begin jij te krabben, gaat het kapot en duurt het weer weken voordat de boel volledig hersteld is. Zeker in het begin van het herstelproces kan het gebeuren dat de huid eerst wat droger wordt. Mocht dit bij jou het geval zijn, dan heb je een aantal opties die je kunt gebruiken om de huid mee in te smeren. Vooral hierbij is het: one size fits none.

Het kan zijn dat je iets smeert, dat niet past bij jou en waar jouw huid op reageert. Houd je huid dus goed in de gaten en reageert het in negatieve zin, stop dan uiteraard en test een van de andere opties.

Hoofdstuk 27.1 Kokosolie

Kokosolie wordt uit het witte vruchtvlees van de kokosnoot gehaald. Op kamertemperatuur is deze vaak hard waardoor het vaak kokosvet genoemd wordt. Kokosolie bestaat voor een groot deel uit verzadigde vetzuren. Van deze verzadigde vetzuren bestaat het grootste gedeelte uit MCT vetten en wel uit het specifieke laurinezuur. Laurinezuur (C10) staat bekend als een geweldige bacterie-, virus- en schimmelkiller. Daarnaast werkt het ontstekingsremmend. Laat dat nu precies zijn wat wij nodig hebben!

De kokosolie is goed te gebruiken in de avond voor het slapengaan. Zo kan het de hele nacht rustig inwerken en ruik je niet de hele dag als een wandelende Bounty.

De meeste kokosolie in de supermarkt is geraffineerd. Let er goed op dat je kokosolie extra vierge, biologisch en niet ontgeurd koopt. Deze is verkrijgbaar bij Ekoplaza.

Hoofdstuk 27.2 Shea butter

Shea butter, ook wel karitéboter genoemd, is een olie die gemaakt wordt uit zaden van de karitéboom. Deze bomen groeien voornamelijk in Afrika en worden daar al eeuwenlang gebruikt voor een rustige huid.

Shea butter bevat grote hoeveelheden vitamine E en A die helpen om de huid goed te hydrateren. Daarnaast heeft onderzoek aangetoond dat shea butter een ontstekingsremmende werking heeft en zou het de collageenproductie in de huid kunnen stimuleren.

De shea butter is goed te gebruiken voor overdag. De shea butter heeft niet zo'n heftige geur als kokosolie en is daarom erg toegankelijk.

Let op dat ook bij shea butter er veel geraffineerde producten op de markt aanwezig zijn. Shea butter wordt vaak ingedeeld in verschillende graden. Mocht je de keuze hebben, kies dan altijd voor graad A.

Hoofdstuk 27.3 Tallow creme

[Tallow crème](#) is een huidverzorgingsproduct gemaakt van rundervet. Tallow bevat natuurlijke vetten die vergelijkbaar zijn met de oliën die van nature in de menselijke huid voorkomen. Deze vetten kunnen helpen om de huid te hydrateren en te voeden. Daarnaast bevat van nature vitamines zoals A (retinol), D en K2 en bevat het zelfs magnesium. Het vet in tallow kan helpen bij het verminderen van droogheid en zelfs het verminderen van ontstekingen op de huid.

Zelf gebruik dit iedere avond voor het slapengaan als nachtcrème. Heerlijk!

Hoofdstuk 27.4 Aloë vera

Aloë vera is een kamerplant met mega bijzondere kenmerken. Aloë vera heeft in wetenschappelijk onderzoek laten zien dat het ontstekingsremmend werkt én een rustgevende werking heeft op de

huid. De gel uit de aloë vera plant zit bomvol gezonde voedingsstoffen als mineralen en vitaminen. Is dat niet een prachtig cadeau van moeder natuur?

De aloë vera is als gehele plant of als grote tak te koop bij dr Green (www.drgreen.nl) en is goed te gebruiken. Je snijdt een klein stukje van de gehele plant af, verwijdert de scherpe punten, snijdt de plant over de lengte door de midden en smeert de gel direct uit de plant op de droge huid.

Wat doet Joep?

Wanneer ik een uitbraak had, maakte ik mijn gezicht, borst en bovenrug schoon met biologisch troebele appelazijn gemengd met water. Deze werkt antibacterieel. Dit laat ik een minuut of 10 intrekken alvorens ik het afspoel met koud water. Hierna smeer ik mijn gezicht in met tallow creme van tallow cosmetics, sheabutter of kokosolie. De biologisch troebele appelazijn is te koop bij o.a. Ekoplaza en Holland&Barrett.

Hoofdstuk 28 Suppletie

Het hoofdstuk waarvan je misschien gehoopt had dat het als eerste te vinden: suppletie. Suppletie betekent letterlijk ‘aanvulling’ en dat is ook de manier hoe wij het gaan gebruiken. De basis (eten, stress, beweging, slapen etc) moet eerst goed zijn om suppletie zijn werk te laten doen. Zijn jouw darmen nog steeds uit balans? Dan kan je suppletie slikken wat je wilt, maar gebeurt er geen drol. Dit komt doordat de meeste voedingsstoffen in de darmen worden opgenomen. Werken die niet optimaal, dan worden er ook geen voedingsstoffen opgenomen.

Als je ooit supplementen hebt gekocht, ben je waarschijnlijk weleens termen als magnesiumoxide of methylcobalamine tegen gekomen. Maar wat betekenen termen als deze nou precies? En wat kun je ermee? In deze blog leggen we uit waarom de vorm van een vitamine, mineraal of vulstof belangrijk is en hoe je de beste keuze kunt maken voor jouw lichaam!

Hoofdstuk 28.1 Niet alle vitaminen en mineralen zijn gelijk

Hoewel een supplement aangeeft hoeveel milligram of microgram van een bepaalde vitamine of mineraal erin zit, zegt dit niets over hoeveel jouw lichaam hiervan kan gebruiken. Dit wordt bepaald door de biologische beschikbaarheid – de mate waarin een voedingsstof door je lichaam wordt opgenomen en gebruikt.

Een belangrijk verschil is de chemische vorm waarin een voedingsstof wordt gegeven. Sommige vormen worden namelijk goed opgenomen, terwijl andere voor een groot gedeelte ongebruikt door je lichaam worden uitgescheiden. Daarom is het heel belangrijk om te kijken welke vormen in je supplementen worden gebruikt.

Hoofdstuk 28.2 Welke vormen moet ik dan gebruiken en welke moet ik vermijden?

Nu we weten dat niet elke vitamine en mineraal hetzelfde is, is het belangrijk om te weten welke we beter wel en welke we beter niet kunnen gebruiken. Per vitamine en mineraal gaan we je daarin meenemen.

Vitamine	Goed opneembaar	Minder goed opneembaar
Vitamine A	Retinylacetaat, Retinylpamitaat	Bèta-caroteen (vooral bij slechte omzetting in retinol, wat de actieve vorm van vitamine A is)
Vitamine B1	Thiaminie HCl, Thiaminemononitraat	–
Vitamine B2	Riboflavine-5-fosfaat	Riboflavine (heeft namelijk omzetting nodig)
Vitamine B3	Nicotinamide, Nicotinezuur	Inositolhexanicotinaat
Vitamine B5	Calcium-D-pantothenaat	–
Vitamine B6	Pyridoxaal-5-fosfaat (P-5-P)	Pyridoxine HCl
Vitamine B7	Biotine (D-biotin)	–
Vitamine B8 (inositol)	Myo-inositol, D-chiro-inositol	–

Vitamine B11 (foliumzuur)	5-MTHF (bijv. Quatrefolic®)	Synthetisch foliumzuur
Vitamine B12	Methylcobalamine, Adenosylcobalamine	Cyanocobalamine
Vitamine C	Ascorbinezuur	–
Vitamine D	Vitamine D3 (cholecalciferol)	Vitamine D2 (ergocalciferol)
Vitamine E	D-alfa-tocoferol	Synthetische DL-alfa-tocoferol
Vitamine K	Vitamine K2 (menaquinon-7 of MK-7)	Vitamine K1 (phyloquinone)

Mineraal	Goed opneembaar	Minder goed opneembaar
Calcium	Calciumcitraat, Calciumlactaat	Calciumcarbonaat, Calciumgluconaat
Magnesium	Magnesiumbisglycinaat, Magnesiumcitraat, Magnesiumtauraat	Magnesiumoxide, Magnesiumsulfaat
Zink	Zinkpicolinaat, Zinkbisglycinaat	Zinkoxide, zinksulfaat
IJzer	IJzerbisglycinaat, IJzercitraat	IJzerfumaraat, IJzeroxide
Kalium	Kaliumcitraat, Kaliumchloride	Kaliumgluconaat
Selenium	Seleniummethionine	Natriumseleniet, Seleniumdioxide
Koper	Kopergluconaat, koperbisglycinaat	Koperoxide
Chroom	Chroompicolinaat, Chroomnicotinaat	Chroomchloride
Jodium	Kaliumjodide, Natriumjodide	

Hoofdstuk 28.3 Hoe zit dat dan met vulstoffen?

In voedingssupplementen worden vaak vulstoffen gebruikt om verschillende redenen, zoals het verbeteren van de stabiliteit, het vergemakkelijken van de productie, of om het supplement een bepaalde vorm en consistentie te geven. Ook betreft vulstoffen zijn er een aantal die je liever wil vermijden.

1. Microkristallijne Cellulose (MCC)

Allergische Reacties: Er zijn gevallen gerapporteerd van allergische reacties op MCC.

Variabele Kristalliniteit: Variaties in de kristalliniteit van MCC kunnen leiden tot inconsistenties in de productie en werking van supplementen.

Een studie gepubliceerd in *Cellulose* onderzocht de structuur van MCC uit verschillende houtsoorten en vond variaties in kristalliniteit, wat kan leiden tot variabele prestaties in toepassingen.

Een andere studie in *Cellulose* benadrukte het belang van het begrijpen van de kristalliniteit van MCC om de consistentie in farmaceutische toepassingen te waarborgen.

- **Magnesiumstearaat:**

Verminderde Oplosbaarheid van Tabletten: Magnesiumstearaat kan de oplosbaarheid van tabletten verminderen, wat de effectiviteit van het supplement kan beïnvloeden.

Laxerende Effecten: In hoge doses kan het een laxerende werking hebben.

Een artikel in *Healthline* bespreekt dat overmatige inname van magnesiumstearaat een laxerende werking kan hebben en de absorptie van medicijnen kan vertragen.

Een studie gepubliceerd in *Molecular Pharmaceutics* onderzocht de incompatibiliteit van magnesiumstearaat met bepaalde geneesmiddelen en vond dat het de oplosbaarheid en absorptie kan verminderen.

- **Maltodextrine:**

Hoge Glycemische Index: Maltodextrine kan de bloedsuikerspiegel snel verhogen, wat problematisch kan zijn voor mensen met diabetes.

Spijverteringsproblemen: Kan bij sommige mensen leiden tot een opgeblazen gevoel of gasvorming.

Een artikel in *Medical News Today* bespreekt dat maltodextrine een hoge glycemische index heeft en de bloedsuikerspiegel snel kan verhogen, wat een zorg is voor mensen met diabetes.

- **Sorbitol en Mannitol:**

Laxerende Effecten: Overmatige consumptie kan leiden tot diarree en andere gastro-intestinale klachten.

Een artikel in *Health* bespreekt dat suikeralcoholen zoals sorbitol en mannitol in grote hoeveelheden laxerende effecten kunnen hebben en niet geschikt zijn voor mensen met het prikkelbare darm syndroom (PDS).

- **Titaandioxide:**

Controverses over Veiligheid: Er zijn zorgen over mogelijke kankerverwekkende effecten bij inademing van nanodeeltjes van titaandioxide.

Een artikel in *Health* bespreekt dat titaandioxide controversieel is vanwege zorgen over mogelijke kankerverwekkende effecten bij inademing van nanodeeltjes, en dat het in sommige landen recent is verboden in voedselproducten.

Mocht je twijfelen over welke vulstoffen goed of slecht zijn, kijk dan even op [deze blog](#). Heel vaak kun je de desbetreffende vulstof hierin vinden.

Welke vulstoffen gebruiken wij?

Omdat er dus veel vulstoffen potentieel schadelijk kunnen zijn, hebben wij gekozen voor 100% clean vulstoffen zonder twijfels. Hierin vind je bij ons rijstbloem of MCT poeder terug. MCT is een structuur

vetzuur dat heel erg makkelijk opgenomen kan worden door het lichaam en ingezet kan worden als energiebron.

Hoofdstuk 28.4 Hoe zit het dan met de capsules?

Veel partijen gebruiken HPMC-capsules. HPMC, of hydroxypropylmethylcellulose, is een synthetisch polymeer afgeleid van cellulose (een plantaardige vezel). Het wordt vaak gebruikt als capsulemateriaal en bindmiddel in supplementen, farmaceutische producten, en voedingsmiddelen. Het is een populair alternatief voor gelatine in vegetarische en veganistische producten, maar waarom gebruiken wij het dan niet?

Hoewel HPMC over het algemeen als veilig wordt beschouwd, vonden we ook hierin meerdere nadelen terug. Een studie gepubliceerd in *Food and Chemical Toxicology* (2013) toonde aan dat hoge doses HPMC bij dieren lichte gastro-intestinale effecten kunnen veroorzaken. Hoewel vergelijkbare effecten bij mensen zeldzaam zijn, kunnen gevoelige individuen er last van hebben.

Daarnaast wordt HPMC chemisch verwerkt en is het minder natuurlijk dan gelatine, dat afkomstig is van dierlijke botten en bindweefsel. Sommige onderzoeken suggereren ook dat HPMC-capsules iets minder oplosbaar zijn in vergelijking met gelatine, vooral in koude of minder zure omstandigheden. Dit kan invloed hebben op de snelheid waarmee de inhoud van de capsule in het lichaam vrijkomt. En dat niet alleen. Bij HPMC zijn meerdere gevallen van allergische reacties bekend. Iets waar wij ons zeer bewust van zijn dat dat bij gelatine veel minder het geval is. Gelatine bevat ook nog eens collageen dat voordelen biedt voor huid, haar en gewrichten.

Wij hebben gekozen voor een 100% grasgevoerde variant van gelatine, welke ook nog eens een halal certificaat draagt.

Waar moet je dus op letten bij het kopen van supplementen?

Bij het kiezen van supplementen is het dus handig om wat verder te kijken dan de dosering van elke vitamines. Hier zijn wat tips om de juiste keuze te maken:

1. Lees de ingrediëntenlijst! Kijk naar welke vormen van vitamines en mineralen er op het etiket staan en zorg ervoor dat je alleen goed opneembare vormen neemt met de goede vulstoffen en capsules.
2. Bij supplementen geldt 'goedkoop is duurkoop'. Goedkope supplementen bevatten vaak onnodige en slechte vulstoffen en minder goed opneembare vormen van vitamines en mineralen. Daarom is het beter om wat meer geld uit te geven aan je product.

De belangrijkste supplementen wanneer je kampt met eczeem zijn onderstaande.

Collageen

Collageen is het meest voorkomende eiwit in je lichaam. Vanaf je 25^e maak je hier minder van aan en vanaf je 50^e stopt die aanmaak helemaal. Collageen is het eiwit dat structuur, elasticiteit en weerbaarheid geeft aan de huid. Voor de huid is rundercollageen type 1 het beste te gebruiken. Dagelijks 2 scoopies bijvoorbeeld door de kefir hangop, door de koffie of door een smoothie.

Magnesium

Gezien stress een hele belangrijke factor is bij huidproblemen, kan magnesium niet missen in het rijtje suppletie. Gezien de extreme afname van magnesium in voeding en het veelvuldig gebruik van dit mineraal (het is betrokken bij meer dan 300 processen in het lichaam), is het eigenlijk noodzaak voor

iedereen om dit te suppleren. Van magnesium zijn veel verschillende vormen verkrijgbaar. De best opneembare vormen zijn: tauraat, malaat, bisglycinaat en citraat of een combinatie hiervan.

Te bestellen: magnesium mix bij www.elvou.com

Hoofdstuk 29 Dankwoord

We zijn aan het einde gekomen van onze online training. Uit de grond van mijn hart hoop ik dat je na deze online training ook een leven hebt zonder eczeem en dat je je dagen weer met veel energie en enthousiasme doorkomt.

Onthoud altijd dat ziektebeelden niet chronisch hoeven te zijn. Genes load the gun, lifestyle pulls the trigger. Jij bent degene die bepaalt wat er gebeurt met jouw probleem.

Via deze weg een woord van dank voor jouw vertrouwen in mij. Bedankt dat je de tijd hebt genomen om deze training te volgen en bedankt dat je gelooft dat we samen de wereld wat gezonder kunnen krijgen.

Daarnaast een woord van dank naar mijn eigen team van Werk Atleet. Zonder de kennis van mijn eigen team was ik nooit gekomen waar ik vandaag de dag ben. In het bijzonder mijn compagnon Jeroen Bouman die me altijd stimuleert om het maximale uit mezelf te halen en die mijn visie support, no matter what.

Daarnaast uiteraard een woord van dank naar Drs. Richard de Leth voor het schrijven van het voorwoord en uiteraard Dr. Samefko Ludidi, Ismee Kok en Lars van den Nieuwenhoff voor het schrijven van de columns.

Daarnaast wil ik je vragen om mij te helpen. Sinds maart 2024 ben ik gestart met een eigen podcast show op youtube. Zou je mij willen helpen door je hierop te abonneren? Dat kan direct via deze link: <https://www.youtube.com/channel/UCQMaBNUHMzGphbOSNA-lqMA>

Het schrijven van dit werkboek smaakt naar meer. Volgend jaar een écht boek over leven zonder eczeem? Wat denken jullie?

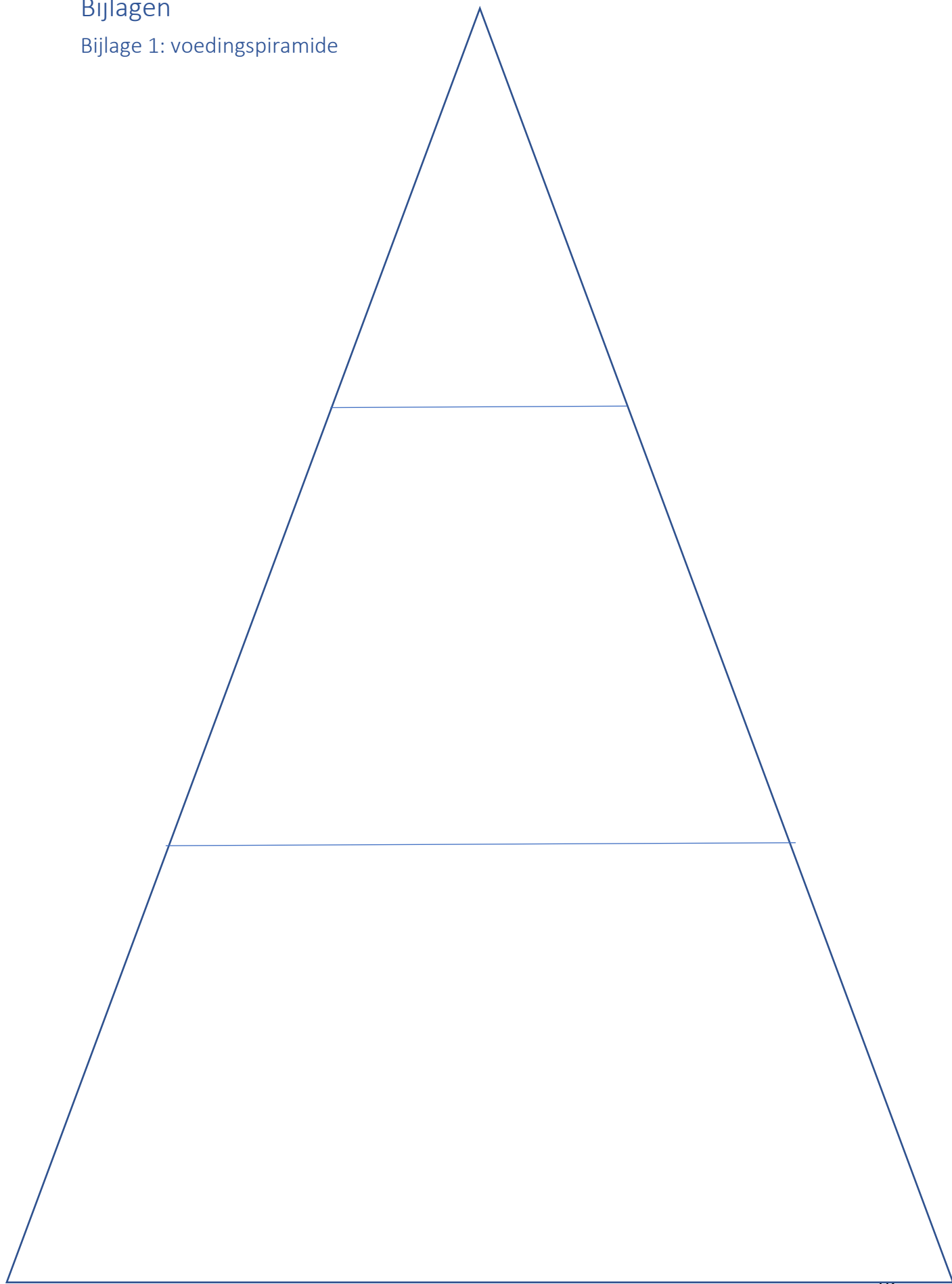
Stay tuned.

Dankjewel,

Joep Rovers

Bijlagen

Bijlage 1: voedingspiramide



Bijlage 2: Maaltijdvoorbeelden

Hieronder vind je een aantal van mijn favoriete maaltijden. De belangrijkste sleutels zijn: lekker, gemakkelijk en functioneel.

Ontbijt. Maaltijd 1.

Maaltijd 1 → 2 gekookte eitjes + bakje kokosyoghurt (merk Abbott Kinneys) met 2 soorten klein vers fruit zoals bramen, framboos, blauwe bessen

Maaltijd 1 → scrambled eggs, klein schaaltje rauwe volle yoghurt (merk Rauw Power)+ sinaasappel on the side.

Maaltijd 1 → gebakken eieren, harde schapenkaas, kippenlever & avocado on the side.

Maaltijd 1 → biologisch volle yoghurt (merk Rauw Power) + 2 soorten klein vers fruit zoals bramen, framboos, blauwe bessen en cacaonibs / blokjes pure (92%+) chocola.

Maaltijd 1 → rauwe kefir hangop (merk Rauw Power), 2 scoops collageen, cacaonibs en hennepzaad. Appel on the side.

Maaltijd 1 → biologisch zuurdesembrood spelt met roomboter, ei en avocado. Kiwi on the side.

Lunch. Maaltijd 2.

Maaltijd 2 → Salade van zuurkool, rode bieten, radijskiemen, postelein, gerijpte geitenkaas, extra vierge olijfolie, balsamicoazijn

Maaltijd 2 → Groenteomelet met selderij, prei, wortel en paddenstoelen. Gebakken in ghee.

Maaltijd 2 → Salade van gebakken paddenstoelen in knoflook, rucola, geitenbrie, groene asperges, bosui en extra vierge olijfolie/balsamico azijn

Maaltijd 2 → 3 Hollandse haring met uitjes en augurk, geroosterde bloemkoolstukjes en kimchi

Maaltijd 2 → Soep van bottenbouillon, ui, knoflook, courgette en broccoli met daarin stukjes wilde zalm en peterselie

Diner. Maaltijd 3.

Maaltijd 3 → Geroosterde spruiten (20 minuten op 180 graden) met grasgevoerd picanha steak en gebakken zoete aardappel

Maaltijd 3 → Wilde zalm gebakken met knoflook in ghee, geroosterde groene asperges op de grillpan en romige pandanrijst. Kook de pandanrijst 10 minuten, roer na het afgieten een flinke klont roomboter door de rijst.

Maaltijd 3 → Gewokte groenten (wortel, bloemkool, paddenstoelen, selderij, prei) met wilde kabeljauwfilet.

Maaltijd 3 → goed gevulde vlees / bottenbouillon (deze mag je zo vaak als je wil!!)

Bijlage 3: foto Joep kinesiologie

Op deze afbeelding zie je wat voor soort tape ik gebruik en op welke manier ik mijn mond dicht te plak gedurende de nacht.



Bijlage 4: Lijst voeding

Veel te gebruiken voeding

Groente (biologisch)

Broccoli
Bloemkool
Rode biet
Wortel
Paksoi
Spruiten
Postelein
Zuurkool
Rucola
Waterkers
Augurk
Knolselderij
Olijven
Radicchio
Chinees kool
Pastinaak
Spitskool
Kimchi
Rode kool
Selderij
Ui
Prei
Bosui
Radijs
Artisjok
Okra
Groene asperges
Paddenstoelen
Koolrabi
Andijvie
Mesclun
Radijskiemen
Alfaalfa
Botersla
Peterselie
Basilicum
Bieslook
Munt
Zeegroente
Zeewier
Aardpeer
Koriander
Bosui
Zoete aardappel

Snijbiet
Knoflook

Fruit (biologisch)

Al het rijpe biologisch en
lokaal fruit

Vlees

Al het gras gevoerd
(orgaan)vlees mv
varkensvlees

Bottenbouillon

Gevogelte

Al het gras gevoerd
gevogelte

Vis

Haring
Ansjovis
Sardines
Wilde zalm
Wilde kabeljauw
Kabeljauwlever

Met huid en botten is
pluspunten.

Schaal & schelpdieren

Mosselen
Oesters
Kokkels
Wild gevangen garnalen
Krab
Kreeft

Zuivel

Rauwe kefir hangop
Rauwe kefir
Rauwe volle yoghurt
Boter
Ghee
Geitenkaas
Schapenkaas
Buffelmozzarella
Rauwe kazen

Olie soorten

Kokosolie
Extra vierge olijfolie (onder
150 graden)
Algenolie (koud)
MCT-olie
Avocado olie
Sesamolie (koudgeperst)
Levertraan

Kruiden en specerijen

Alle kruiden en specerijen

Zaden

Hennepzaad

Overig

Cacao
90% + pure choco
Kokosyoghurt
Waterkefir

Matig te gebruiken
voeding (2-3x per week)

Fruit

Geïmporteerd biologisch
fruit

Vlees

Gras gevoerd varkensvlees

Groente

Spinazie
Boerenkool
Rauwe groenten

Alcohol

Rode wijn

Noten en zaden

Voor alle noten geldt:
biologisch kopen en zelf 20
minuten branden op 100
graden ivm verwijdering
anti nutriënten.

Walnoten
Macadamianoten
Paranoten
Pistachenoten
Pecannoten
amandelen
Hazelnoten
Cashew
Lijnzaad
Chiazaad

Granen & pseudogranen

Zuurdesembrood van 100% spelt
Boekweit
Glutenvrij haver
Quinoa
Witte rijst

Peulvruchten

Erwten
Linzen
Tuinbonen
Zwarte bonen
Limabonen

Te vermijden voeding
(niet eten)

Vlees

Alles dat niet gras gevoerd is

Granen

Alle tarweproducten
Rogge
Bulgur
Couscous
Kamut
Rogge
Zilvervliesrijst
Maisproducten
Tarwegras

Groente

Nachtschadegroenten
(paprika, tomaat, aardappel, rode peper, aubergine)
Alles dat niet biologisch is

Zuivel

Alle gepasteuriseerde zuivel
Kwark
Halfvolle producten
Magere producten
Whey proteïne

Vis

Alle bewerkte vissoorten
pangasius filet
geïmporteerde meerval
Amerikaanse paling
Platvis

Oliën

Zonnebloemolie
Arachideolie

Sojaolie
Rijstolie
Koolzaadolie
Raapzaadolie
Margarine
Gedeeltelijk gehard
Pindaolie
Maisolie
Druivenpitolie

Peulvruchten

Pinda
Kikkererwten
Bruine bonen
Kapucijners
Sojabonen
Kidneybonen

Geraffineerde producten

Pasta
Chips
Brood
Tortilla's
Crackers
Snoepgoed
Ijs
Alle light/zero producten

Alcohol

Bier
Sterke drank
Mix