

Margo Peinemann houdt iedere dinsdag van negen tot twaalf uur therapeutisch spreekuur bij Bonusan (telefoonnummer 0186-577 173). U kunt ook mailen naar therapeut@bonusan.nl.

Huid

Vragen uit de praktijk

Margo Peinemann

Tijdens het therapeutisch spreekuur komen vragen over huidaandoeningen relatief veel aan bod. Samenvattend kun je zeggen dat er globaal twee hoofdoorzaken zijn voor huidproblemen: onvoldoende functioneren van de uitscheidingsorganen (darmen, lever en nieren) en onvoldoende bouwstoffen waarmee een goede huid kan worden opgebouwd (o.a. gamma-linoleenzuur, vitamine A en zink). In deze rubriek richt Margo zich voornamelijk op het functioneren van de uitscheidingsorganen en het effect van bindweefselzwakte op de huid.

Het voorkomen van huidproblemen is in het algemeen direct gelieerd aan een verminderde capaciteit van de uitscheidingsorganen. Twee organen vallen hierbij op. In de eerste plaats de darm, en dan vooral de opbouw van de darmflora. Een dysbiose uit zich vaak in eczeemachtige klachten. Het tweede orgaan betreft de lever. De lever speelt een grote rol bij ontstekingsachtige klachten van de huid.

“Zo worden afvalstoffen, die eigenlijk via de darm uitgescheiden moeten worden, vaak via de huid en de longen naar buiten gewerkt”

Eczeem bij volwassenen

Voor een juiste diagnose is het belangrijk om te weten of het eczeem als baby of klein kind ook al aanwezig was. Als dit het geval is, zou dit kunnen duiden op een niet goed opgebouwde darmflora. De opbouw van de darmflora van een baby start tijdens de bevalling. Via het baringskanaal worden de darmen van de baby bevolkt met de vaginale flora van de moeder. Door ‘kruisbesmetting’ is deze verwant met de darmflora. In het goede geval bevat deze zuurvormende lactobacillen en specifieke flora zoals Bifidobacterium infantis. Als de moeder een darmdysbiose heeft, of zelfs Candida, krijgt de baby waarschijnlijk onvoldoende goede bacteriestammen binnen om een gezonde darm op te bouwen. Op jonge leeftijd kan dat al tot diverse gezondheidsproblemen leiden. Zo worden de afvalstoffen, die eigenlijk via de darm uitgescheiden moeten worden, vaak via de huid en ook via de longen naar buiten gewerkt. Dit kan de aanleiding zijn voor allerlei huid- en luchtwegaandoeningen. In de loop van de jaren kunnen deze klachten (tijdelijk) naar de achtergrond verdwijnen. Zonder oorzakelijke behandeling zullen deze klachten vrijwel altijd terugkeren. Bij de behandeling van eczeem behoort de aandacht voornamelijk gericht te zijn op het herstel van de darmflora. Baby's die met een keizersnede ter wereld komen, krijgen geen vaginale flora van de moeder mee en bouwen daardoor veel moeilijker een goede darmflora op. Hierdoor zien we vaak een overgroei van pathogenen in de darm.

Praktische aanpak

De opbouw van een goede darmflora wordt vaak bereikt met het in ruime mate aanvoeren van goede bacteriestammen. In de praktijk werkt het heel goed om, onafhankelijk van de leeftijd van de patiënt, te starten met de bacteriestammen die voornamelijk thuishoren in de darm van een zuigeling (met name Bifidobacterium infantis). De dosering van een dergelijk probioticum voor zuigelingen ligt voor volwassenen op drie maal daags enkele miljarden probiotische bacteriekiemen. Probiotica moet de maag snel passeren. Dit gaat het beste indien de maag leeg is of wanneer de maag weinig zuur is. Daarom is het beste advies voor inname een half uur voor de maaltijd (met veel water) of bij een maaltijd zonder vet (vertraagt de maaglediging). Als verbetering wordt waargenomen in het ontlastingspatroon en de huid, wordt de behandeling vervolgd met een probioticum gericht op de volwassen flora. Hierbij geldt hetzelfde doseringsadvies: drie maal daags een hooggedoseerd probioticum met veel verschillende bacteriestammen (breed spectrum).

“Probiotica moet de maag snel passeren”

Bij baby's en kleine kinderen kan in het algemeen het beste gestart worden met eenmaal per dag een hoog gedoseerd 'zuigelingen'-probioticum. Dit kan later verhoogd worden naar tweemaal per dag. Zeker bij kleine kinderen is deze hoeveelheid voldoende.

Probiotica in sachet: meest effectieve toedieningsvorm

Probiotica zijn verkrijgbaar in verschillende vormen zoals sachets, capsules en poeder. De werkzaamheid van de bacteriën neemt snel af onder invloed van vocht, licht en lucht, waardoor een luchtdichte verpakking gewenst is. Tevens is het belangrijk dat de bacteriestammen voor inname worden opgelost in water (vijftien minuten laten staan), zodat de gevriesdroogde bacteriën geactiveerd worden. Dit zorgt tevens voor de noodzakelijke bescherming tegen maagzuur en gal.

Huidproblemen door toxische overbelasting

Niet alleen de darm is verantwoordelijk voor het afvoeren van afvalstoffen. Ook de andere uitscheidingsorganen, zoals de lever, nieren, bloed en lymfe zijn daar bij betrokken. Als de darm slecht functioneert, leidt dit altijd tot extra belasting van de andere uitscheidingsorganen, omdat er meer toxische stoffen in omloop komen.

Als de lever niet goed functioneert, kan dit tot ophoping van de afvalstoffen in het lichaam leiden. Vervolgens zoekt het lichaam andere wegen om de afvalstoffen te verwijderen. De huid wordt gezien als tweede uitscheidingsorgaan. Alles wat de lever niet verwijdert, probeert het lichaam via de huid te verwijderen. Huidaandoeningen, zoals ontstekingen, kunnen het gevolg zijn. De lever kan worden ondersteund door specifieke 'leverkruiden', zoals de mariadistel (silybum) en/of geelwortel (curcuma) die gericht de functie van de lever verbeteren. Bij de start met deze supplementen treedt in het begin vaak een verergering van de huidklachten op. Naarmate het lichaam zijn overtollige afvalstoffen kwijtraakt, verbetert de conditie van de huid en neemt vooral de mate van ontstekingen af.

Slappe huid (bindweefsel)

Bindweefsel maakt een groot deel uit van de huid en het is ook de conditie van het bindweefsel die in belangrijke mate de conditie van de huid bepaalt. Het bindweefsel is chemisch gezien een dik netwerk van onoplosbare vezels en cellen, ingebed in een matrix. Dit netwerk is grotendeels opgebouwd uit twee typen proteïnen: collageen en elastine. Deze proteïnen worden uit aminozuren (voornamelijk proline, lysine en cysteine) gemaakt. Bij dit proces zijn verschillende nutriënten vereist, zoals pyridoxine (vitamine B6), ascorbinezuur (vitamine C), foliumzuur, ijzer en koper. De bindweefselmatrix bestaat uit zuren en proteoglycanen. De proteoglycanen zijn disaccharideketens die gebonden zijn aan een eiwit. Zwavel geeft via zogenaamde zwavelbruggen structuur aan de collageenmatrix. Het is van groot belang voor een goede conditie van de huid en het bindweefsel.

Beginverergering

Bij de start van probioticumgebruik treedt vaak een verergering van de huidklachten op. Dit is een goed teken, het geeft namelijk aan dat de darm afvalstoffen gaat opruimen. In het algemeen neemt de verergering na een paar dagen af en herstelt de huid zich. Het uitscheiden van afvalstoffen kan worden ondersteund met lever- en nierondersteunende kruiden en het drinken van voldoende vocht.



Foto links: Urtica Urens (kleine brandnetel)

Foto rechts: Viola tricolor (driekleurig viooltje)

Bron www.plantaardigheden.nl

Bij slappe huid is het aan te raden veel zwavelhoudende producten in te nemen (o.a. zonnebloempitten, walnoten, amandelen en sesamzaad). Als suppletie wordt vaak MSM gegeven of het aminozuur L-cysteïne (in de vorm van N-acetyl-cysteïne). Aandacht voor de totale inname van vitamines en mineralen is vereist, omdat dit de cofactoren zijn om de aanmaak van bindweefsel goed te laten verlopen. Ascorbinezuur neemt een centrale rol in, doordat het zowel een cofactor is als een bouwsteen bij de bindweefselaanmaak. Naast de juiste voeding is regelmatige beweging van essentieel belang om bindweefselstructuren stevig te maken en te houden.

Fytotherapie en huidaandoeningen

Er zijn verschillende planten die worden ingezet bij huidaandoeningen. In veel gevallen zijn deze planten gericht op het uitscheiden van de overtollige afvalstoffen in het lichaam. Voorbeelden hiervan zijn Viola tricolor (driekleurig viooltje), Urtica Urens, Scrophularia nodosa en Cedrus Libani:

- Viola tricolor heeft een diep reinigende werking op de huid. Viola tricolor werkt goed bij huidaandoeningen in het gezicht en de oren die gepaard gaan met jeuk en brandgevoel.
- Urtica Urens (brandnetel) wordt vooral ingezet bij netelroosachtige uitslag die gepaard gaat met hevige jeuk en brandgevoel. Ook bij allergische huidaandoeningen wordt Urtica urens ingezet.
- Scrophularia nodosa (knopig helmkruid) wordt vaak ingezet bij eczemen, vooral in het gezicht. Het kruid verbetert de algehele leverfunctie en werkt bloedreinigend bij alle soorten huidaandoeningen.
- Cedrus Libani (Turkse ceder) is een plant die de huidfunctie stimuleert en herstelt. Cedrus wordt vooral ingezet bij droge huidaandoeningen en huidziekten waarbij verhoorningsstoornissen een rol spelen. <<