*Je Huid lijkt op een Ecosysteem*

Iedere ecoloog zal je kunnen vertellen dat een bos gevuld met een rijke variatie aan planten en bomen veel gezonder is dan een kunstmatig geplant bos met maar 1 boomsoort. Het complexe ecosysteem kan tegen storm, droogte en temperatuurswisselingen zonder dat er van buitenaf wordt ingegrepen, maar monoculturen hebben steeds hulp van boeren nodig om weersveranderingen te kunnen weerstaan. Ditzelfde geldt ook voor je huid – deze is veel gezonder als het bestaat uit een grote diverse mix van microbische soorten.

Als je daarover nadenkt, is het eigenlijk heel logisch. We weten dat onze microben ons beschermen tegen pathogenen en daarnaast vele andere functies hebben zoals het helpen bij de vertering van voedsel en de synthese van essentiële vitaminen en mineralen. We kunnen niet verwachten dat een paar microben expert zijn in alles, iedere microbe heeft zijn eigen specialiteit en doet dat uitstekend in je darmen of op je huid. Raak je een aantal soorten kwijt, dan is er sprake van een disbalans.

Onze modern leefstijl heeft niet bijgedragen aan de diversiteit van onze microbiomen. We maken de diversiteit kapot door steeds te ontsmetten, te wassen, door het eten van geconserveerd of behandeld voedsel, weinig de natuur in te gaan en het te vaak (onnodig) nemen van antibiotica die gericht zijn op het doden van alle bacteriën. Zelfs onze huidverzorgingsproducten zitten vol met conserveringsmiddel en doden zo onbedoeld alle goede microben op het huidoppervlak iedere keer als we het aanbrengen op de huid. Dergelijke verstoringen zorgen ervoor dat je huid (en lichaam) in een constante staat van onbalans komt en dat zorgt weer voor verhoogde ontstekingsniveaus en versnelt het verouderingsproces.

Er is echter goed nieuws, het is niet moeilijk om te veranderen en intelligente keuzes te maken zodra je weet welke factoren een rol spelen bij het vergroten van de diversiteit van je microbioom. Eet voedsel zoals de natuur dat bedoeld heeft, kies heel bewust je huidverzorging, maak je huis schoon met minder agressieve middelen en wen aan het feit dat de natuur niet vies is.