

Dr. Whitney Bowe

met Kristin Loberg

Gezonde huid van binnenuit

Een verrassende manier om er van binnenuit
goed uit te zien en te stralen



Karakter Uitgevers B.V.

*Ik draag dit boek op aan mijn grote liefdes – mijn kleine engeltje
Maclane en mijn fantastische echtgenoot Josh. Maclane,
ik hoop dat je voor altijd van binnenuit blijft stralen en
de wereld zal verlichten zoals je mijn hart verlicht!
En Josh, jouw steun, liefde en oprechte vertrouwen in mij en
mijn dromen maken mij tot de gelukkigste vrouw; ik zou je niet
méér kunnen liefhebben en bewonderen dan ik al doe.*

Inhoud

INLEIDING: Houd van de goede beestjes 11

DEEL I

STRALEN VAN BINNENUIT

HOOFDSTUK 1 Het natuurlijke geheim van een mooie huid 31
Waarom een gave, stralende huid van binnenuit komt

HOOFDSTUK 2 De nieuwe huidwetenschap 61
Inzicht in het verband tussen hersenen, darmen en huid

HOOFDSTUK 3 Zaken van de geest en de huid 78
De invloed van de hersenen op het lichaam, vanbinnen en vanbuiten

HOOFDSTUK 4 De eerste indruk 94
Wat je weet over huidverzorging, klopt niet

HOOFDSTUK 5 De kracht van probiotica 110
Waarom probiotica de nieuwe antibiotica zijn

DEEL II
STRALEN VANUIT JE DARMEN

HOOFDSTUK 6	Voed je gezicht	133
	<i>De beste voeding voor een stralend gezicht</i>	
HOOFDSTUK 7	Tijd voor herstel	166
	<i>De kracht van sport, meditatie en slaap</i>	
HOOFDSTUK 8	Een goede verzorging	182
	<i>Ontwikkel een nieuw huidverzorgingsregime voor elke dag</i>	
HOOFDSTUK 9	Maak je huid sterker	207
	<i>Je weg vinden tussen supplementen en probiotica</i>	

DEEL III
ALLES SAMENVOEGEN

HOOFDSTUK 10	In drie weken stralend	225
	<i>Het plan voor een gladde, jeugdige en zuivere huid</i>	
HOOFDSTUK 11	Recepten	255
	<i>Maaltijden en maskers waarvan je gaat stralen</i>	
DANKWOORD		273
LITERATUURLIJST		277
REGISTER		293

Inleiding

Houd van de goede beestjes

Als kind zat ik altijd onder het vuil. Ik vond het heerlijk om in de grond te wroeten en was gek op kikkers en gras en beestjes. Ik heb zelfs een keer een slang in mijn tuinbroek verstopt, wat tot een heleboel opwinding zorgde toen mijn kleuterjuf erachter kwam! Ik was een vrijbouter met blonde haren, blauwe ogen en roze wangen die haar kleren even snel vies maakte als dat ze schone aan kon trekken. Maar dat was voordat ik ziek werd.

... Dat onbekommerde meisje bracht haar tiende levensjaar namelijk meer binnen dan buiten het ziekenhuis door. De omgeving daar was steriel en kil. Ik was bang. Ik had pijn – vreselijke, chronische pijn. De artsen wisten niet hoe ze me konden helpen en ook mijn ouders wisten niet wat ze konden doen om me beter te maken.

Blijkbaar had een vervelend beestje – een parasiet – zijn weg gevonden naar mijn ingewanden via een vis die ik had gegeten tijdens een vakantie met ons gezin. En het richtte een heleboel schade aan in mijn lichaam. Nog erger was dat de artsen de bron van mijn ziekte niet konden vinden. Ze probeerden het ene antibioticum na het andere, waardoor uiteindelijk elke gezonde bacterie in mijn darmen werd uitgeroeid en alleen een besmettelijke, slechte bacterie met de naam *Clostridium difficile*, of *C. difficile*,

overbleef, en me nog zieker maakte. Deze verschrikkelijke samenloop van omstandigheden, waarin de ene slechte microbe werd opgevolgd door een andere, heeft mijn lichaam beschadigd en mijn leven veranderd.

Maar dat betekende niet het einde, want terwijl ik in het ziekenhuis lag, dacht ik na. Ondanks dat ik pas tien was, kon ik argumenteren, mogelijkheden bekijken, vragen stellen en proberen de dingen te begrijpen (misschien was dat mijn manier om met de situatie om te gaan). Ik wist dat als er slechte dingen zijn, er ook goede dingen moeten zijn. Dat is de eeuwenoude balans van goed en kwaad. Dus als er schadelijke microben zijn, zijn er ook nuttige microben – hoewel de goede exemplaren in mijn darmen waren uitgeroeid door de antibiotica en geen nut meer hadden. Met dat denkproces begon het goede einde van mijn verhaal – het bracht me tot een gepassioneerde, levenslange zoektocht naar het antwoord op de vraag hoe we de krachtige en de gemene microben die in ons lichaam en op onze huid leven in balans kunnen brengen en houden.

Vanaf het moment dat ik werd ontslagen uit het ziekenhuis, streefde ik ernaar mijn lichaam sterk en gezond te maken. Ik besteedde aandacht aan de duidelijke, zichtbare tekenen van een goede gezondheid, zoals een mooie, stralende huid, maar ook aan de verborgen, onzichtbare indicaties van een goede gezondheid, die zich diep onder het oppervlak bevinden. Dat streven is waar mijn passie voor gezondheid en schoonheid vanbinnen en vanbuiten vandaan komt. En het is waar mijn fascinatie voor de wetenschap van bacteriën op onze huid en in ons gehele lichaam, inclusief onze darmen, begon door mijn persoonlijke ervaring met deze balans (of onbalans). Wie kan er beter diepgaand onderzoek doen naar dit gebied van de wetenschap dan iemand die om deze reden voor haar leven heeft moeten vechten?

Ik slaagde in wat ik wilde bereiken: een sterk lichaam dat gezondheid uitstraalt. Nu help ik anderen om dat doel te bereiken.

Op heel veel manieren ben ik nog altijd dat gelukkige, nieuwsgierige kind met roze wangen dat zo dol is op de natuur. Maar nu ben ik ook een arts die een heleboel antwoorden heeft gevonden op deze levensvragen. Mijn nieuwsgierigheid naar microbiologie is alleen maar groter geworden nu de wetenschap eindelijk door-krijgt hoe enorm de invloed van de verborgen bacteriële wereld in ons – en op ons – is op onze gezondheid. En deze fantastische nieuwe wetenschap laat onomstotelijk zien dat deze onzichtbare beestjes heel veel te maken hebben met hoe we eruitzien. Ik weet nu, en jij staat op het punt het te gaan ontdekken, dat ik zelfs op mijn beste dagen micro-organismen in de vorm van bacteriën, schimmels, virussen en zelfs mijten in mijn lichaam heb die mijn gezondheid van binnenuit ondersteunen en me laten stralen met een ‘Bowe Glow’. En zelfs op je beste dag ben je ook een ‘vies’ mens, wiens gezondheid en voorkomen worden bepaald door die beestjes! (En als je op dit moment niet je beste dag hebt, moet je vooral verder lezen.)

Door te leren de dingen die je ‘vies’ maken onder controle te krijgen, kun je van binnenuit en buitenaf gezondheid gaan uitstralen. Je huid geeft een beeld van je algehele gezondheid, ze ‘spreekt’ met de andere vaste onderdelen van je lichaam via iets dat we de ‘hersenen-darm-huid-as’ noemen, een communicatiekanaal dat je in dit boek zult leren kennen en begrijpen. Deze vernieuwende wetenschap is mijn levenswerk geworden en heeft me erkenning opgeleverd van collega’s en internationale autoriteiten. Laten we nu samen op expeditie gaan om *jouw* meest stralende huid en welzijn te bewerkstelligen met behulp van de allernieuwste wetenschappen en middelen die we tot onze beschikking hebben. We zullen dat tienjarige meisje in haar ziekenhuisbed eens laten zien dat het verhaal een heel *mooi* einde heeft!

HET GEHEIM VAN EEN MOOIE HUID

Denk eens even na over je huid. Ga op zoek naar een spiegel, als dat helpt. Hoe voelt je huid aan en hoe ziet ze eruit? Hoe voel je je daarbij? Wat denk je dat dat over jou zegt? Probeer je huid te zien als een weerspiegeling van je algehele gezondheid – hoe gezond zie je eruit?

Direct als ik een nieuwe patiënt zie, krijg ik dankzij mijn huidsuperkrachten (nou ja, eigenlijk dankzij een jarenlange opleiding en het ontwikkelen van expertise, maar dat klinkt lang niet zo cool) een goed beeld van haar algehele gezondheid door alleen maar naar haar huid, haar en nagels te kijken. Heeft ze diabetes of aanleg voor diabetes? Heeft ze een westers eetpatroon vol bewerkte suikers en koolhydraten? Leidt ze een te druk leven vol niet-aflatende stress? Heeft ze last van een dwangneurose? Een slecht werkende schildklier? Een onevenwichtige hormoonhuishouding? Een auto-immuunziekte? Slapeloosheid? Heeft ze een achtergrond van veelvoudig antibioticagebruik, hetzij oraal of uitwendig of beide? Is ze overdreven proper en boent ze haar huid met agressieve reinigingsproducten en borstels? Moet haar maag-darmstelsel op orde worden gebracht?

Patiënten komen bij mij voor de Bowe Glow. Veel te vaak denken ze dat ze slechts een snel geschreven recept verwijderd zijn van een remedie voor de Grote Vier – acne, couperose, eczeem en vroegtijdige veroudering. Maar dit verhaal gaat gepaard met zoveel meer dan medicijnen, lotions of laserstralen. Ik heb dagelijks het voorrecht te mogen werken met slimme, bewuste mensen die hun best doen om hun uiterlijk en gezondheid zo goed mogelijk in stand te houden, maar vaak slaan ze de plank mis doordat ze geen toegang hebben tot de verbazingwekkende inzichten die veelal verborgen liggen in de krochten van de wetenschappelijke literatuur. Het goede nieuws is dat ik je met dit boek toegang bied tot deze informatie, die ik combineer met mijn expertise en jarenlange ervaring met de behandeling van duizenden

patiënten. En dit is het geheim: de weg naar een mooi uiterlijk begint met simpele gewoontes die goed zijn voor de **hersendarm-huid-relatie**, de basis van een stralende huid. Ik heb het in het bijzonder over het verband tussen de goede bacteriën in het lichaam en de hersenen en huid.

Je hebt vast al eens gehoord van het menselijke microbioom, maar dit volledig begrijpen is iets heel anders. Er is de afgelopen jaren veel geschreven over het microbioom – de goede micro-organismen die onze gezondheid ondersteunen en die een sterke, twee kanten op werkende relatie met ons lichaam hebben. De term *microbioom* is afkomstig van de samentrekking van *micro* voor ‘superklein’ of ‘microscopisch’ en *bioom*, wat verwijst naar het van nature voorkomende geheel van levensvormen in een grote habitat, in dit geval het menselijk lichaam. Toen ik als groentje aan mijn studie microbiologie begon, kon niemand je vertellen wat een microbioom was; tegenwoordig is microbiologie een van de opwindendste vakgebieden, en ik ben trots dat ik er deel van uitmaak. We staan aan het begin van een spannende reis om meer inzicht te krijgen in – en optimaal te profiteren van – het menselijke microbioom.

Het mini-ecosysteem dat een menselijk microbioom is bestaat uit een diverse verzameling van micro-organismen, vooral in de vorm van bacteriën, schimmels en virussen. Vooral de bacteriën die gedijen in onze darmen zijn erg belangrijk. Ze spelen zo’n belangrijke rol in onze gezondheid en levensfuncties dat ze invloed kunnen hebben op uiteenlopende biologische processen. Ze zijn van groot belang voor zaken als de efficiëntie en snelheid van onze stofwisseling tot aan onze kans op diabetes en obesitas. En dan hebben we het nog niet over hun potentiële rol in ons humeur en de kans dat we last krijgen van depressiviteit, auto-immuunziektes en dementie. Misschien heb je al van deze dingen gehoord via de populaire gezondheidsmedia. Maar er is nog een verband waarvan je waarschijnlijk niet op de hoogte bent: de ‘*last mile*’. Dit is de onuitwisbare, ongelofelijke link van de hersenen naar de huid. Wat zich op dit moment in je darmen afspeelt,

is niet alleen bepalend voor hoe je hersenen functioneren en hoe ze reageren op signalen van het lichaam over zijn huidige toestand en behoeften, maar ook voor wat je huid denkt en hoe ze zich gedraagt. Deze hersen-darm-huid-relatie is bijna niet te bevatten en adembenemend interessant, zoals dit boek zal laten zien. En ja, de huid kan ‘denken’ en ‘praten’ met de hersenen; het is tweerichtingsverkeer. Je huid bevat zelfs evenveel cellen als zestien menselijke breinen!

Je huid is niet alleen

De huid van een gemiddelde volwassene kan uitgespreid een oppervlak van twee vierkante meter bestrijken. Er zitten alleen in je huid al meer dan een biljoen bacteriën, van ongeveer duizend verschillende soorten. Al deze bacteriologische, levende organismen maken deel uit van de gezondheid en het gedrag van je huid, en in sommige gevallen spelen ze een vitale rol voor de huid waarin het menselijk lichaam alleen niet kan voorzien. Als het ecosysteem van je huid uit balans is, kun je allerlei huidandoeningen krijgen.

Onderzoekers hebben deze relatie meer dan honderd jaar geleden voor het eerst ontdekt, maar er werd tot kort geleden niets mee gedaan. Tegenwoordig is de hersen-darm-huid-as een van de meest bestudeerde studiegebieden, en ik geloof dat het onderzoek een revolutie teweeg zal gaan brengen in ons vakgebied – niet in de minste plaats omdat het ons dermatologen een baanbrekende nieuwe kijk biedt op de huid. Voor het eerst kunnen we een toekomst voor ons zien waarin we ons niet alleen bezighouden met huidproblemen die uit de hand zijn gelopen, maar waarin we ook manieren vinden om het probleem bij de kern aan te pakken. Zodat we het in de kiem kunnen smoren.

Ik heb een belangrijke rol gespeeld bij de ontdekking van dit

verband en heb jaren in een lab bacteriekolonies in petrischaaltjes zitten tellen, als ik geen databases doorspitte op zoek naar epidemiologische data die mijn vermoedens zouden staven. Ik vond het geweldig om bacteriën te bestuderen en uit te zoeken wat ze konden doen – zowel om ons te helpen als om ons te schaden. Toen ik dermatologie als specialiteit koos, was ik vastberaden om een link te leggen tussen de geheime wereld van microscopisch kleine beestjes en de uiterlijke wereld van de huid. Welke bacteriën zouden goed zijn voor een gezonde huid? Welke zouden schadelijk zijn? Ik was ook een van de bedenkers van een gepatenteerde acnebehandeling met een stof die is geïsoleerd uit een bepaalde bacterie. Dit patent werd via de universiteit van Pennsylvania geregistreerd met behulp van mijn onderzoeksbegeleider dr. David Margolis. Inderdaad: we kunnen in de strijd tegen acne nu goede bacteriën, afkomstig uit een bepaalde stam, inzetten tegen slechte bacteriën. Ik heb mijn onderzoek en theorieën via talloze wetenschappelijke publicaties en lezingen gedeeld met collega's over de hele wereld. En in 2017 ontving ik tot mijn grote trots voor dit werk een eervolle vermelding van de American Academy of Dermatology.

Te veel mensen lijden in stilte aan hun huidaandoeningen omdat ze geen toegang hebben tot de informatie die ik in dit boek verschaft. Ik werk in mijn praktijk met slechts een beperkt aantal individuen, van wie een groot aantal dagelijks in de publieke belangstelling staat. Voor hun levensonderhoud moeten ze er goed uitzien, maar zij mogen niet de enigen zijn die het geluk van een gave huid ervaren. Met dit boek wil ik zoveel mogelijk mensen hoop, gezondheid en schoonheid brengen. Daarmee doel ik op jou, wat je ook voor de kost doet of waar je ook woont.

JE HUID VERTELT DE WAARHEID: JE BENT WAT JE EET

Het zal je misschien verrassen dat voeding de basis vormt van mijn programma. Maar vrees niet: ik vraag niet om drastische

maatregelen, zoals het uitbannen van chocolade, alcohol, brood of koffie, als je juist van die dingen geniet. Ik denk dat je het voedingsprotocol in hoofdstuk 6 erg lekker, inspirerend, uitnodigend en vooral goed te doen zult vinden.

In tegenstelling tot gevestigde opvattingen in mijn vakgebied is voeding de grootste bepalende factor voor de kwaliteit en het aanzien van je huid. Je voeding levert informatie voor elke cel die jou jou maakt. Alles wat je eet wordt niet alleen onderdeel van je inwendige cellulaire samenstelling, maar ook van de buitenkant van je lichaam. Er bestaat geen betere manier om de gezondheid van de inwendige en uitwendige ecologie van je lichaam – het microbiom – te veranderen dan door bepaalde wijzigingen in je eetpatroon aan te brengen. Dit druist misschien in tegen alles wat je hebt geleerd over de relatie tussen voeding en huid. Maar twijfel niet. Het idee dat voeding absoluut de belangrijkste factor is voor je persoonlijke gezondheid, waaronder de gezondheid van je huid, is oud nieuws dat nieuw leven wordt ingeblazen in onze moderne medische wereld.

Tijdens mijn studie medicijnen, en zelfs toen ik me specialiseerde in dermatologie, werd me voorgehouden dat voeding niet van invloed was op de huid. Alle bekende lesboeken stelden dat de enige uitzonderingen gevallen van ernstige ondervoeding waren, die steeds minder voorkomen in ontwikkelde landen als de Verenigde Staten. Lesboeken, colleges en vooraanstaande autoriteiten als de American Academy of Dermatology hielden ons voor dat als een patiënt suggereerde dat wat ze at of dronk van invloed was op haar huid, wij dat moesten afdoen als een mythe. Dat was het wetenschappelijke dogma van die tijd, en het was gebaseerd op research van artsen die werden gezien als grootheden en genieën in ons vakgebied.

Maar wat ik ervoer met mijn eigen huid en wat ik zag bij mijn patiënten leek niet overeen te komen met dit algemeen aanvaarde feit. Daarom benaderde ik mijn mentor, die in die tijd toevallig ook het hoofd van de afdeling was, en vertelde ik hem over mijn

bedenkingen. Erop terugkijkend kan ik niet geloven dat ik zo brutaal (gek?) was om als jonge arts-in-opleiding met nauwelijks enige praktijkervaring deze enorme uitdaging aan te gaan. Maar ik kon niet negeren wat mijn lichaam me vertelde en wat mijn patiënten dagelijks met mij deelden.

Mijn mentor gaf me het advies om als ik de bevindingen van deze alomt gerespecteerde autoriteiten – op handen gedragen experts, zelfs – in mijn vakgebied wilde betwisten, ik maar beter met een verdomd goede bewijsvoering kon komen om mijn theorie te staven. Met een gevoel van rebellie stortte ik me weer op de door vakgenoten beoordeelde wetenschappelijke literatuur, las ik in vakbladen over elk gebied in de geneeskunde en voedingsleer en liet ik zelfs een aantal internationale studies vertalen in het Engels. Ik ging met een kritische blik door de weinige studies uit de late jaren zeventig die vaak werden aangehaald als bewijs dat voeding geen invloed had op de huid, en ontleedde ze zorgvuldig, waarop ik grote tekortkomingen vond in hun opzet. Volgens de strenge criteria waar artikelen tegenwoordig aan worden onderworpen, hadden die studies nooit gepubliceerd mogen worden!

Na vele lange dagen en avonden schreef ik een controversiële *paper* waarin ik het idee verdedigde dat voeding wel degelijk van invloed is op de huid.¹ Gewapend met overtuigend bewijs verklaarde ik dat acne wordt verergerd door een eetpatroon vol suikers en bewerkte koolhydraten. Ik stelde ook dat sommige zuivelproducten als *trigger* werken voor acne, en ik wees op de positieve effecten van omega-3-vetzuren en voedingsvezels. Mijn paper werd uiteindelijk gepubliceerd in een van de meest vooraanstaande tijdschriften van mijn vakgebied en luidde een nieuw tijdperk in waarin de gezondheid van de huid wordt bekeken binnen de context van voeding. En daarmee was mijn missie nog niet voorbij. Ik besteed het spreekgestoelte en sprak steeds opnieuw over dit onderwerp en in de loop der jaren publiceerde ik nog meer studies die mijn hypothese verder bevestigden – mijn opvatting werd al snel een onweerlegbaar feit. Hoewel de meeste

van mijn vakgenoten aanvankelijk sceptisch waren, zoals het goede artsen betaamt als ze met nieuwe, tegenstrijdige data worden geconfronteerd, merkte ik dat mijn publiek van dermatologen steeds meer openstond voor mijn boodschap. Na verloop van tijd stonden er nieuwe experts op die bijdragen leverden aan de literatuur en met hun eigen observaties en research kwamen over hoe bepaalde voedingsmiddelen en dranken invloed hadden op de huid. De hoeveelheid data nam alleen maar toe en werd steeds uitgebreider en indrukwekkender. Niemand kon nog iets tegen mij en mijn ideeën inbrengen.

Voor het eerst sinds de late jaren zeventig worden dermatologielesboeken, bronnen en richtlijnen nu bijgewerkt met dit concept. Als een patiënt nu bij een dermatoloog komt met het idee dat bepaalde voedingsmiddelen haar huidaanandoening verergeren, kan de dermatoloog niet alleen bevestigen dat ze waarschijnlijk gelijk heeft, maar de patiënt ook op bewijs gebaseerde adviezen geven over hoe ze haar eetpatroon zo kan aanpassen dat haar huid er baat bij heeft (minder suiker, melk en bewerkte producten; meer vezelrijke, kleurrijke groenten, vette vis en fruit dat rijk is aan antioxidanten). Ik ben verguld dat niet alleen mijn vakgenoten dit concept nu voor waar aannemen, maar dat leken en de media er ook voor openstaan. Dit 'nieuwe' feit had niet op een beslissender moment kunnen opduiken.

Lees ook van Karakter Uitgevers B.V.

De suikerdetox

Ontdek de verwoestende werking van suiker op je lichaam

BROOKE ALPERT & PATRICIA FARRIS

De bewijzen dat suiker slecht is voor het lichaam stapelen zich op. Suiker, vooral overmatig gebruik van suiker, verstoort een evenwichtige en natuurlijke opname van vitamines en mineralen in de darmen. Mensen die veel zoet eten, neigen te veel te eten omdat de suikers op den duur de eetlust niet meer bevredigen.

Suikergebruik kan een verslaving worden. Per jaar nemen we per persoon een kleine 40 kilo suiker tot ons. Door suiker overmatig te gebruiken, apart en (verstopt) in allerlei producten, zijn we er verslaafd aan geraakt en ondermijnen we onze gezondheid. Zozeer zelfs dat we er goed ziek van kunnen worden en zelfs onze levensduur erdoor verkorten.

De *suikerdetox* is een zeer praktisch boek dat de gevaren van het eten van suiker – zowel geraffineerd als ongeraffineerd, kunstmatig én natuurlijk – inzichtelijk maakt. Het is geschreven door een voedingsdeskundige en een dermatoloog. Juist deze combinatie maakt het boek uniek: suiker heeft een verwoestende uitwerking op je lijf, je huid, je gezicht en je uitstraling.

Door middel van een stapsgewijze detox, en handvatten die je helpen suiker op een verantwoorde manier weer aan je dieet toe te voegen, helpt De *suikerdetox* je voor eens en altijd af te rekenen met de sluipmoordenaar die suiker kan zijn.

ISBN 978 90 452 0475 8