

## Beste lezer,

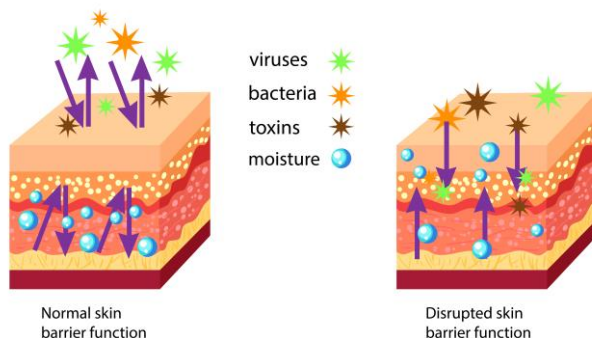
De vorige keer hebben we het gehad over de vertering in mond, maag en dunne darm. Het is bijzonder dat lichaamsvreemde voedingsmiddelen (wat ieder voedingsmiddel is), na vertering, elementen bevat die het lichaam kan gebruiken. Die elementen zijn eiwitten die verteerd zijn naar losse aminozuren, suikers die verteerd zijn naar glucose en vetten die verteerd zijn naar glycerol en vetzuren. Deze eindproducten zijn als het ware lichaamseigen geworden, wat het lichaam kan gebruiken als bouwstenen en bronnen van energie.



Nadat de voeding in de dunne darm verteerd is, wordt ongeveer drie uur na het eten de dunne darm opgeschoond. De restanten, zoals onverteerde vezels maar ook toxische stoffen die door de lever via de gal naar de dunne darm vervoerd zijn, worden doorgeschoven naar de dikke darm. Daarom is het goed om tussendoortjes over te slaan. Eten we de hele dag door kleine porties dan belemmeren we het opruimproces in de dunne darm. Dat kan de start zijn van vele klachten, omdat er dan een bacterieovergroei (SIBO) in de dunne darm kan ontstaan.

Zodra de restanten van de voedselbrij doorgeschoven zijn naar de dikke darm, dan gebeurt er weer wat moois. Eerst kijken we even naar de huid. Wilt u nu even naar uw arm kijken? Of even in de spiegel kijken? Is uw huid schoon? Voor het oog kan het schoon lijken maar een gezonde huid is bevolkt met goede bacteriën. Een eventuele schadelijke bacterie kan dan geen kwaad doen. Maar o wee wanneer we onze huid te veel ontsmet hebben met antibacteriële middelen. Krijgen we dan een wondje, dan hebben we sneller kans op een geïnfecteerde wond. Krijgen we een wondje in een gezonde huid die niet ontsmet is, dan is de kans groot dat gezonde bacteriën meehelpen om te voorkomen dat de wond gaat ontsteken.

## Skin Barrier Function



Hiernaast ziet u een afbeelding van een gezonde en van een ongezonde huid. Bij een gezonde huid zien we dat die ook in contact komt met ziekteverwekkende bacteriën, maar is de huidbarrière gezond dan blijven ze aan de buitenkant. Is de huid beschadigd, zoals bij eczeem dan kunnen ziekteverwekkers binnenkomen. Wat we ook goed zien is dat een gezonde huid niet onnodig vocht verliest, terwijl een beschadigde huid wel vocht verliest en dus aan het uitdrogen is (moisture is

vocht, skin is huid).

Het is verbazingwekkend dat we op onze huid de bacteriën niet kunnen zien (misschien maar goed ook), terwijl we in de dikke darm wel 1,5 kg aan bacteriën kunnen hebben. De helft van de stoelgang bestaat ongeveer uit bacteriën. Hoeveel soorten bacteriën hebt u bij zich?

In afgelopen jaren heeft men steeds meer soorten kunnen onderscheiden. Toen men voor het eerst kon onderzoeken op bacteriën, werden deze op kweek gezet. Bij een blaasontsteking gebeurt dat nog steeds. Wat dan groeit dat is dan de ziekteverwekker. Men heeft jarenlang gedacht dat bijv. een gezonde blaas en longen steriel waren. Nu weten we dat dat niet het geval is. In gezonde organen vindt men nu ook bacteriën. Er zijn nl bacteriën die van zuurstof dood gaan. Zodra die buiten het lichaam komen gaan ze dood. Doodgaande bacteriën kun je niet kweken, daarom werden ze niet gevonden. Nu kunnen ze deze bacteriën onderzoeken op DNA. Sindsdien is er een wereld opengegaan. We weten nu dat blaas en longen niet steriel zijn, maar bevolkt worden door goede bacteriën die doodgaan van zuurstof.

In de dikke darm vinden we bacteriën die leven van zuurstof en we vinden bacteriën die doodgaan van zuurstof. Het is mooi hoe dit in een gezonde darm functioneert. De darmwand wordt gevoed met bloed. Bloed is zuurstofrijk. We vinden op de darmwand vooral bacteriën die leven van zuurstof. Zij halen het zuurstof weg, zodat bacteriën die van zuurstof dood gaan, meer overlevingskansen hebben. Er kan een probleem ontstaan wanneer we te weinig bacteriën op de darmwand hebben die van zuurstof leven, dan krijgen bacteriën die van zuurstof dood gaan, het moeilijk. Er moet dus een balans zijn tussen bacteriën die van zuurstof leven en die van zuurstof dood gaan.

Zoals u weet, zijn er in de natuur dieren die bedreigd zijn met uitsterving of al uitgestorven zijn. Men zet alles op alles om bedreigde diersoorten te behouden. Wist u dat in de dikke darm ook soorten bacteriën uitgestorven zijn of met uitsterven bedreigd worden?

Wanneer we in de dikke darm te weinig soorten bacteriën hebben, kunnen klachten gaan toenemen. In de gewone dierenwereld weten we dat soorten kunnen uitsterven door:

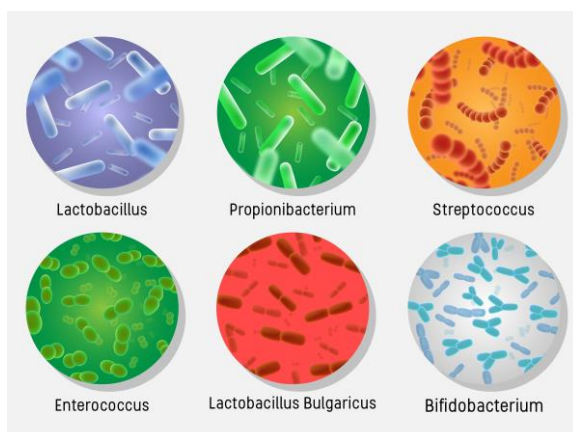
1. Gebrek aan voeding;
2. Door ongunstige omstandigheden;
3. Door uitroeiing.

Door dezelfde oorzaken kunnen ook in de dikke darm soorten bacteriën uitsterven.

Ad 1: We eten te eenzijdig, te weinig verschillende soorten (groente)vezels en kruiden;

Ad 2: de omstandigheden zijn niet gunstig: we kregen als baby te weinig soorten mee van onze moeder, of zijn geboren via keizersnede of hebben geen borstvoeding gehad;

Ad 3: Door gebruik van antibiotica. Antibiotica kan levensreddend zijn, maar onnodig gebruik is niet verstandig omdat het ook goede bacteriën kan uitroeien.



Bacteriën zijn ook weer in families in te delen. Ze zijn te onderscheiden in soorten. Iedere soort heeft zijn eigen bijzonderheden. Soms gebeurt het dat bacteriënsoorten die van dezelfde familie zijn dat de ene soort gunstig is en een andere ongunstig. Bijvoorbeeld prevotella bacteria zijn gunstige bacteriën en een overgroei van prevotella copri kan bijv. reumatische klachten veroorzaken.

Goede bacteriën kunnen stoffen produceren. Zo kan de *L. Reuteri* vitamine B12 aanmaken.

Lactobacillus soorten kunnen melkzuur aanmaken, firmicutes maken boterzuur aan. *Bacillus subtilis natto* is een bekende producent van vitamine K. Ook Lactococcus lactis –stammen kunnen vitamine K2 aanmaken. Studies zijn nog in volle gang om te ontdekken wat bacteriën allemaal kunnen aanmaken. Helaas kunnen schadelijke bacteriën ook hun producten maken. Zij kunnen bijvoorbeeld ammoniak, waterstofsulfide, TMAO, waterstof, methaangas, fenolen aanmaken. Dit zijn stoffen waar we niet blij van worden, die zelfs schadelijk kunnen zijn voor hart- en bloedvaten, of kunnen zorgen

voor een opgeblazen buik, of brainfog (niet helder kunnen denken). Er valt nog veel meer over te vertellen maar dat parkeer ik even tot de volgende nieuwsbrief.

## Recept

### Ingemaakte lavas

Hebben we kruiden in de tuin, dan kunnen deze gedroogd worden. Niet altijd blijft de heerlijke smaak van kruiden dan behouden. Een andere manier van kruiden bewaren is, vers inmaken in zout. De heerlijke smaak blijft dan wel behouden en door het zout blijft het maanden houdbaar.



350 gram lavasblad (jong blad)  
42 gram Keltisch zeezout  
7 eetlepels MCT-olie

### Bereidingswijze

- Was de lavasbladeren, verwijder de dikste stengels (als er stengels mee geplukt zijn).
- Doe het zeezout en de olie in de blender.
- Zet de blender aan en laat het blad in kleine porties op de draaiende messen vallen.
- Loopt de blender vast, zet het dan uit en maak de massa los met een mes. Roer nooit in de blender wanneer de blender aanstaat. Voeg indien nodig nog wat olie toe.
- Het eindresultaat is een stevige massa. Doe deze in een glazen pot met een afsluitbaar deksel.

**Toelichting** Dit recept kan aangepast worden aan de beschikbare hoeveelheid lavasbladeren. De verhouding is 12% Keltisch zeezout op het gewicht van de kruiden.

### Voordelen

*De smaak blijft behouden.*

*Het is sneller verwerkt dan wanneer het gedroogd moet worden.*

*Door gebruik van Keltisch zeezout worden ook mineralen en spoorelementen toegevoegd.*

*Door gebruik van MCT-olie voegen we een hoogwaardige korte ketenvetzuur toe. Ons lichaam kan uit deze vetten snel energie maken. MCT staat voor Medium Chain Triglyceride. Het helpt mee de insulinegevoeligheid van het lichaam te verbeteren en de bloedglucose stabiel te houden. Ik heb de MCT-olie C8 gebruikt. Deze olie is gemaakt van 100% kokos en bestaat voor 99% uit caprylzuur C8. Het voordeel is ook dat deze olie geen smaak heeft en dus makkelijk gecombineerd kan worden met kruiden. Caprylzuur heeft een antibacteriële en antischimmel werking. Het bekrachtigt dus de werking van het zout.*

### Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij [info@vimenta.nl](mailto:info@vimenta.nl)

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,  
Geesje Russcher  
Voedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut