



WANNEER PROPER TÉ PROPER WORDT

Onze obsessie met "schoon" zijn kan een hoge prijs hebben voor ons microbioom. Door onze radicaal veranderde levensstijl, van wonen op het platteland naar wonen in de stad. Terwijl we vroeger werden blootgesteld aan een grote verscheidenheid van bacteriën, zijn we nu gewend aan stedelijke omgevingen, bij voorkeur vrij van bacteriën. We willen onze kinderen beschermen tegen ziektekiemen en ziekten, maar zijn ontsmette omgevingen wel zo gezond als we denken? De hygiënehypothese stelt dat onze moderne steriele levensstijl ons immuunsysteem in de war brengt. In plaats van ons te beschermen tegen ziekten, zal het immuunsysteem omgekeerd reageren, waardoor allerlei allergische reacties en auto-immuunziekten ontstaan.

DE HYGIËNEHYPOTHESE

In de 19e eeuw stak hooikoorts de kop op bij de hogere klassen van Groot-Brittannië. Artsen merkten op dat allergieën zeldzaam waren bij boeren, die aan meer stuifmeel werden blootgesteld. In 1989 ontdekte epidemioloog David Strachan dat allergieën minder vaak voorkomen bij kinderen uit grotere gezinnen, wat suggereert dat het in contact komen met microben bescherming zou kunnen bieden tegen allergieën. Strachan's en andere studies toonden aan dat ze een cruciale rol spelen in de immunoregulatie en in het afremmen van ongepaste immunoreacties.

Dit fenomeen werd omschreven als de "oude vrienden hypothese" en suggereert dat een vroege en regelmatige blootstelling aan onschadelijke micro-organismen - de "oude vrienden" - het immuunsysteem traint om gepast te reageren op bedreigingen. Dankzij de moderne hygiëne en sanitaire voorzieningen komen veel ziekten en gezondheidsproblemen minder vaak voor.

WANNEER PROPER TÉ PROPER WORDT

Tegenwoordig hebben we antibacteriële zeep, antibacteriële spray, antibacteriële schoonmaakdoekjes en een groot aantal desinfecterende schoonmaakmiddelen. Kinderen groeien op in schone, ontsmette, steriele omgevingen. We doen er alles aan om ervoor te zorgen dat we beschermd zijn tegen ziektekiemen. Tegelijkertijd stijgt het aantal allergieën, auto-immuunproblemen en darmgerelateerde aandoeningen, vooral bij kinderen. Dit heeft zelfs gevolgen voor onze dieren, die onder invloed van onze schone voeding en hygiënemaatregelen meer auto-immuun- en microbioomgerelateerde aandoeningen hebben.

Als gevolg van de toegenomen hygiëne (sinds de jaren 1950) en het misbruik van antibiotica is ons immuunsysteem uit balans geraakt. Dit heeft geleid tot een dramatische toename van auto-immuunziekten en antibioticaresistentie en heeft een negatieve invloed gehad op de gezondheid van onze huid. Het conflict tussen proper zijn en blootstelling aan bacteriën kan ons in verwarring brengen. Hoe kunnen we de gulden middenweg vinden?

Dit fenomeen werd omschreven als de "oude vrienden hypothese" en suggereert dat een vroege en regelmatige blootstelling aan onschadelijke micro-organismen - de "oude vrienden" - het immuunsysteem traint om gepast te reageren op bedreigingen. Dankzij de moderne hygiëne en sanitaire voorzieningen komen veel ziekten en gezondheidsproblemen minder vaak voor.



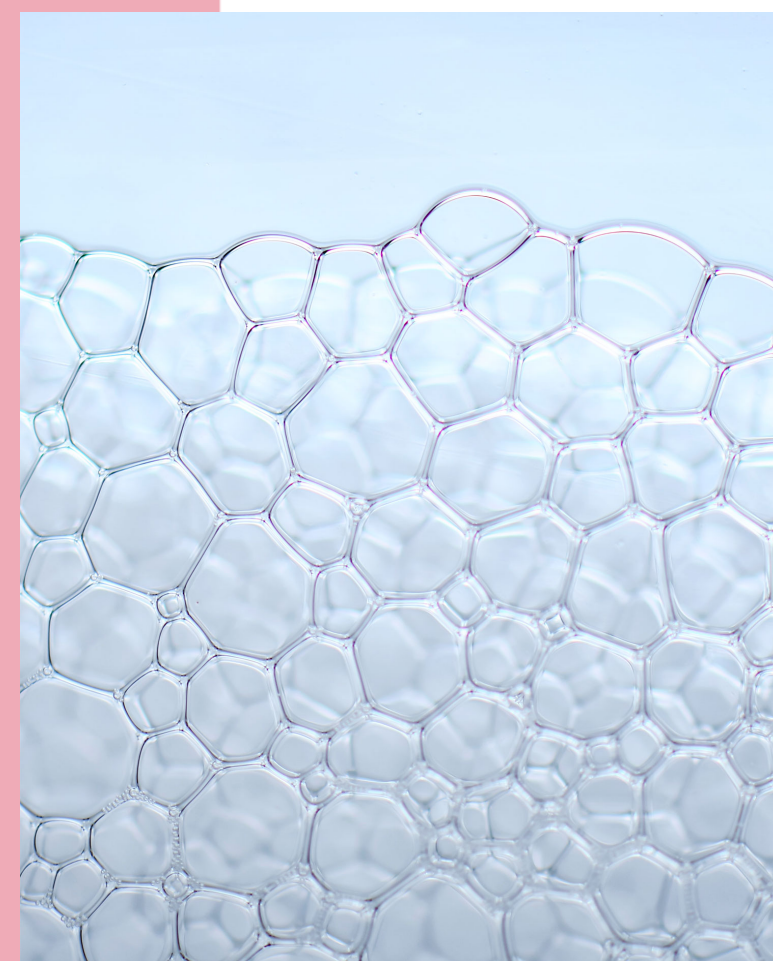
ONS KRACHTIG NATUURLIJK BESCHERMINGSMECHANISME

Het menselijke immuunsysteem, dat is ontworpen om infecties en de schadelijke bacteriën en virussen te bestrijden, bouwt zich op na de geboorte. Voordien beschermt de moeder de baby wanneer deze zich nog in de baarmoeder bevindt. Zodra de baby geboren is, moet het immuunsysteem voor zichzelf beginnen te werken en leren hoe het zelf infecties en bacteriën kan bestrijden. Hoe meer bacteriën het in het dagelijks leven tegenkomt, hoe sterker het wordt.

Door de verandering in levensstijl, van boerderij naar stad, worden we in het moderne leven minder blootgesteld aan microben. Kinderen die opgroeien in overgestereerde omgevingen krijgen niet de kans om hun immuunsysteem goed op de proef te stellen. Het immuunsysteem kan dan de lichaamseigen weefsels gaan aanvallen en astma of andere auto-immuunziekten veroorzaken. Het immuunsysteem kan ook onschadelijke deeltjes in onze omgeving aanvallen en zo allergische reacties veroorzaken, zoals eczeem of hooikoorts. Dit gebeurt in alle ontwikkelde landen waar steriele omgevingen geen effectieve uitdaging vormen voor een groeiend immuunsysteem.

JE LEVENSTIJL VERANDEREN... HOE DOE JE DAT?

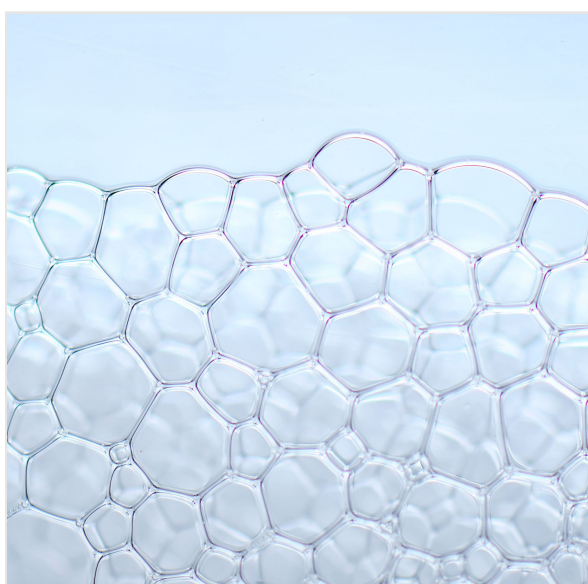
In de modder rollen en een vuile levensstijl hebben is niet de manier waarop we ons leven willen doorbrengen. We willen ons nog steeds beschermen tegen schadelijke bacteriën en virussen, maar we moeten het niet overdrijven. Blootstelling aan alledaagse microben maakt ons immuunsysteem alleen maar sterker. Blootvoets in gras wandelen of blootstelling aan bacteriën van je naaste familieleden is geen slechte zaak. Sterker nog, kinderen die met dieren samenleven of al vroeg naar de crèche gaan, worden blootgesteld aan allerlei microben en hebben minder kans op astma en allergieën.



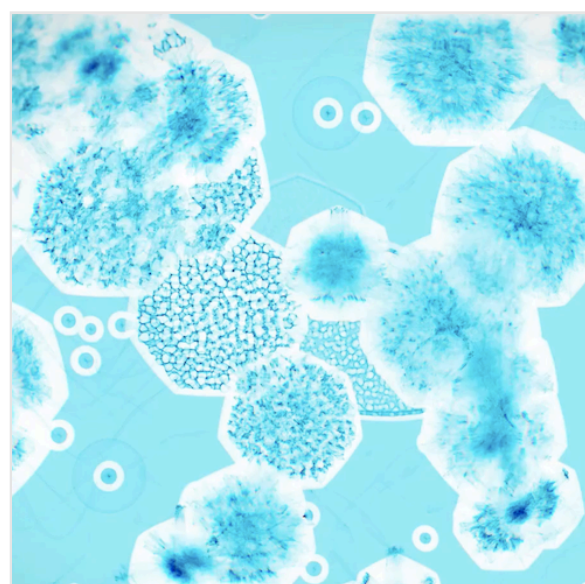
Maar de belangrijkste verandering in onze levensstijl moet gericht zijn op onze kijk op gezondheidszorg. Talrijke wetenschappelijke onderzoeken hebben uitgewezen dat ons microbioom van de huid de sleutel is tot onze gezondheid om deze verstoring op lange termijn te overwinnen. Je bewuste keuze in huidverzorging, waarbij microbioomvriendelijke producten erg belangrijk zijn, zorgt ervoor dat je immuunsysteem nieuwe "oude vrienden" kan verwelkomen. Op hun beurt zijn de bacteriën op volle krachten om je gezond te houden en je huidmicrobiom divers te houden. Wij hebben al onze producten met het microbiom als topprioriteit ontwikkeld, met microbiom-veilige ingrediënten die versterken en levende bacteriën om actief slechte bacteriën te bestrijden die ziektes veroorzaken.

Kortom, we moeten een evenwicht vinden in wat ons immuunsysteem nodig heeft: niet te veel microben maar ook zeker niet te weinig!

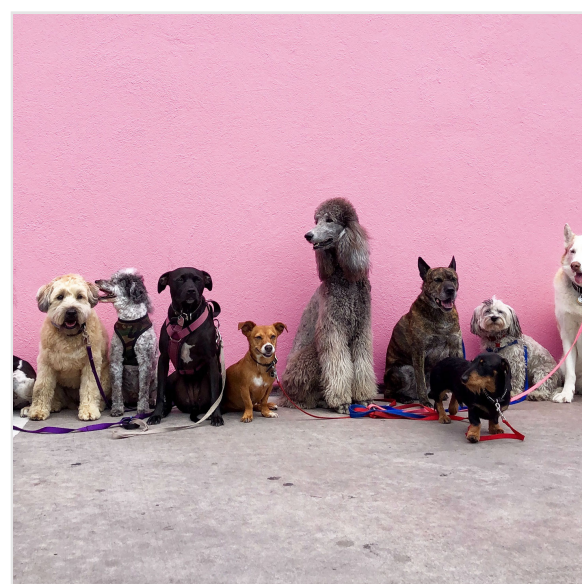
LEES MEER



Ingrediënten



De juiste bacteriën



Andere domeinen



Bacteriële onbalans

Met trots vermeld in



Menu

Home
Onze producten
Wetenschap
Over ons
Blog
Apotheken
Shop
Contact

Contact

+32 (0)3 443 04 70
info@yun.be
Galileilaan 15
2845, Niel
België

Social



Met steun van

flanders.bio

