

INHOUDSOPGAVE: De wonderlijke samenwerking tussen huid & darm (7-2023)

Auteur: Marcelline Goyen BSc huidtherapie

Voorwoord 5

Inleiding 7

Hoofdstuk 1: Praktijkvoorbeelden van ‘huid-darm connectie’ 10

Hoofdstuk 2: De huid 23

Hoofdstuk 3: Tight-junctions ofwel verbinding tussen de cellen 36

Hoofdstuk 4: Parameters van de huid 42

Hoofdstuk 5: De zuurgraad van de huid ofwel de huid pH 63

Hoofdstuk 6: De huidontwikkeling vanaf je geboorte 92

Hoofdstuk 7: Het microbiom van de mens 95

Hoofdstuk 8: Het huidmicrobiom 122

Hoofdstuk 9: Het immuunsysteem 170

Hoofdstuk 10: Het immuunsysteem van de huid 184

Hoofdstuk 11: Het immuunsysteem en onze microben 203

Hoofdstuk 12: Huid- en darmmicroben bij ziekte en gezondheid 211

Hoofdstuk 13: Het darmmicrobiom 216

Hoofdstuk 14: Het immuunsysteem van de darmen 230

Hoofdstuk 15: Immunoreacties bij voedselallergie 258

Hoofdstuk 16: Praten over poep, hoe leuk en zinvol is dat? 277

Hoofdstuk 17: Stressfactoren in het immuunsysteem 287

Hoofdstuk 18: Antioxidatieve afweer 305

Hoofdstuk 19: Algemene ‘huid-darm’ adviezen 326

Hoofdstuk 20: Uitdagingen bij huidaandoeningen 333

Nawoord 335

Literatuurlijst 337