

Continue



waarschuwingsstelsiem, binnen in je lichaam, voor ziekten kanker. Er is echter een groot verschil. Het evenwel wordt namelijk drastisch verstoord door allerlei leefstijl- en leefomgevingsgerelateerde factoren. In dit artikel vertel ik je wat die microbioom is, wat het doet enwelke mensen een goed werkend microbioom hebben. Niet veel mensen weten van het bestaan van deze 2 kilo zware massa van goede bacteriën. Maar deze is ongelofelijk belangrijk voor je. Wat is het microbioom?Het microbioom is een massa goede bacteriën die in je darmen, je mond, de vagina (bij de vrouw), in je neus en op je handen leven. Je zou het kunnen zien als een virtueel orgaan. Het is een virtueel orgaan, omdat het uit vele miljarden goede bacteriën bestaat. Al die bacteriën bij elkaar en hun onderlinge relaties vormen een soort samenwerkend organisme.Wat doet het microbioom?De bacteriën van je microbioom vervullen tal van belangrijke functies en ze zijn onmisbaar voor je. Zo zijn bepaalde bacteriën betrokken bij je spijsvertering. Ook zetten ze bepaalde vitamines om in andere stoffen die belangrijk zijn voor je gezondheid. De bacteriën van het microbioom zorgen er ook voor dat je niet ziek wordt en ze helpen je metabolisme(je spijsvertering).Verstoringen in en de afname van het microbioom zou de oorzaak kunnen zijn van het ontstaan van vele akelige aandoeningen en ziekten zoals astma, auto-immuunziekten, overgewicht, astma, autisme, kanker en degenererende hersenaandoeningen zoals dementie en Alzheimer. Dat is dus niet zo mooi.Waarom raakt het microbioom dan verstoord? Deze vraag wordt hieronder beantwoord.Waardoor raakt hetmicrobioom verstoord en waarom meent het af?Wat verstoort je microbioom dan? Nou, best veel. Schrikbarend veel.In onze huidige maatschappij bestaan er ongelofelijk veel factoren die dit virtuele orgaan kunnen verstoren. En dat niet alleen. Deze factoren kunnen er ook voor zorgen dat de diversiteit van al die verschillende bacteriën afneemt. Dat is ook niet zo mooi.Wat verstoort het microbioom?Denk hierbij aan de rol van antibiotica, een ongezonde levensstijl (roken, weinig beweging), voeding (suiker, junk food), zware metalen en chemicaliën. En ook onze hyginische gewoonten spelen een rol.Al deze factoren zijn alom in onze maatschappij vertegenwoordigd. Het risico is dus best groot.Sinds wanneer weten we van het microbioom?Als ons microbioom zo belangrijk is, waarom weten we er dan nog zo weinig vanaf? Waaroner heb je hier al niet veel eerder over gehoord?Vanaf 2007 is er onderzoek naar het microbioom gedaan. De Amerikaanse gezondheidsorganisatie National Issues of Health gaf een aantal onderzoeker de opdracht om het menselijke microbioom in kaart te brengen.Onder de naam Human Microbiome Project is dit gedurende 2 jaar gedaan. Sindsdien is er wat meer bekend over het microbioom. Er is natuurlijk nog veel meer onderzoek nodig.Maar goed, inmiddels is het duidelijker geworden wat het microbioom is en wat het doet voor je spijsvertering, je immuunsysteem en de invloed die het kan hebben op ziekten en chronische aandoeningen zoals allergiën, auto-immuunziekten, kanker, dementie, overgewicht en zelfs diabetes.Ons microbioom beïnvloedt onze gezondheid dus enorm.Wanneer je iets weet, dan kun je er iets mee doen. Je zou bijvoorbeeld onderzoek kunnen doen onder verschillende mensen, van verschillende culturen.En laat dit nou gedaan zijn. Bij oermensen.Het microbioom van oermensenIn de Venezolaanse jungle is in 2009 een Yanomami indianenstam ontdekt. Deze stam leeft al zón 11.000 jaar als jager-verzamelaar en deze indianen waren voordien nog nooit in contact is geweest met moderne mensen.Wat bleek? Het microbioom van deze oermensen bleekveel gevarieerder dan dat van de gemiddelde westerling.Het bleek, na onderzoek, dat het microbioom van deze indianenstam veel meer diversiteit bevatte, dan die van de westerling. Deze indianen droegen zelfs bepaalde bacteriën bij zich die nog nooit bij (andere) mensen waren aangetroffen.Deze stam bleken ook over antibiotica-resistente genen te beschikken. En dit is natuurlijk vreemd, omdat deze indianen nog nooit met antibiotica in aanraking waren gekomen.Wat kun je hier eigenlijk mee?Het blijkt dat het aantal bacteriën in en de diversiteit van je microbioom snel afnemen. Althans, dit is het geval bij ons, westerse mensen. Deze afname zou dus in verband staan met allerlei aandoeningen die je inmiddels bekend in de oren klinken. Misschien heb je al een of meerdere van die aandoeningen.Dergelijke aandoeningen lijken ook steeds meer voor te komen.Voor de meeste van deze aandoeningen (allergiën, astma etc.) ga je naar de dokter, die je medicatie voor kan schrijven. Wie kent er nou niet iemand die een pilletje voor een bepaalde aandoening moet slikken?Laatst hoorde ik iemand zeggen dat zij bloeddruckverlagende medicatie slikt. Al jaren. Ik dacht bij mijzelf Hoe dan? Je bent zeker 5 jaar jonger dan ik. Ik ben inmiddels 43 jaar, kern gezond en heb nog nooit medicatie geslikt. Maar goed, dit even ter zijde!Draai het eens omAls je het eens omdraait, je probeert ervoor te zorgen dat je niet ziek wordt. Gezond eten draagt hier enorm aan bij. Denk hierbij aan verse groenten, verse kruiden, fruit en vlees van gras-gevoerde runderen. Vooral groenten (planten) zullen je goed doen, omdat deze namelijk niet gemakkelijk verteren. (en dat is prima)Wat te eten?Dat planten niet makkelijk te verteren zijn komt doordat er in elke cel van een plant een celwand zit. Deze celwand is een harde laag, waardoor andere cellen zich daar bovenop kunnen stapelen. Je kunt het zien als een soort legosteentjes. Hierdoor kan een plant blijven staan en omhoog groeien.Planten hebben immers geen skelet, dus zijn de celwanden sterk zodat een plant rechtop kan groeien.Je darmen hebben er dus moeite mee om die celwanden kapot te maken, zodat ze verteerd kunnen worden. Om die wanden te slopen zijn een heleboel bacteriën nodig. En dan kom je weer uit bij het microbioom!Eet dus zoveel mogelijk planten!!Er is nogveel onderzoek nodig naar het microbioom, zodat het bijvoorbeeld aangewend kan worden voor positieve en gezonde doeleinden. Wetenschappers zijn bijvoorbeeld bezig om delen van het microbioom bij gezonde mensen over te brengen naar zieke mensen. Hoe mooi zou het zijn als daardoor zieke mensen beter kunnen worden?Uit andere onderzoeken is ook al gebleken dat het overplaatsen van bacteriën uit de darmen van slanke, gezonde mensen (zonder overgewicht), naar de darmen van mensen met overgewicht, leidt tot een gewichtsreductie bij de mensen met overgewicht.Gezond eten in de praktijk brengenVoeding bepaalt in belangrijke mate hoe je je voelt, hoeveel je weegt en hoeveel energie je hebt. Er bestaat een belangrijk verband tussen onzesterse eetgewoontes en de trend in overgewicht, diabetes 2 en allerleiandere vervelende ziektes.Wil je meer weten over een goede gezondheid en wil je niet chronisch ziek worden als je ouder wordt? Vind je het een beetje moeilijk om ergens te beginnen? Lees het e-boek Gezond in 10 stappeneens. In korte tijd kom je heel veel te weten.Hoe meer je weet, hoe beter je in staat bent om zelf gezonde keuzes te maken. En dat is de bedoeling, toch?Gezond In 10 StappenDe keuzes die je nu maakt, bepalen je lichaamsgewicht en je gezondheid in later.Helaas heb je maar weinig tijd om alles zelf uit te zoeken. Er is dan ook zoveel informatie en wat is nou waar? Ik heb het zware uitzoekwerk voor je gedaan en gebundeld in het e-boek Gezond In 10 Stappen.In dit e-boek ontdek je hoe je gezonder, fitter en slanker kan zijn zonder er al teveel moeite voor te hoeven doen. Wil je verantwoord afvallen en wil je dat het deze keer wel lukt? Wanneer je in het verleden steeds weer aankwam, na een afvalpoging, zal je waarschijnlijk iets hebben gedaan (wat bijna iedereen doet) wat niet werkt voor de langere termijn. Lees daarom het populaire e-boek Eerste Hulp bij Verantwoord Afvallen eens Je leert hoe afvallen werkt, je kraakt als het ware de code.NLbewustvoedingsadviesHet microbioom speelt dus een belangrijke rol in je gezondheid en voeding bepaalt in grote mate de kwaliteit en de diversiteit van je microbioom. Als voedingsadviseur kan ik je hier veel over vertellen.Wil jij gezonder leven, wil je afvallen of ben je bang om op latere leeftijd chronisch ziek te worden? Plan dan ook eens een online gesprek in voor persoonlijk voedingsadvies.Het gesprek vindt online plaats (Skype of Facetime) en dit scheelt je een hoop tijd. Je hoeft immers niet helemaal naar mij toe te komen. Tijdens het gesprek gaan we in op jouw persoonlijke situatie en ontvang je flink wat tips en inzichten op maat.Wanneer je de bestelling hebt afgerond, neem ik doorgaans binnen 24 uur contact met je op.Ontvang jij de maandelijkse update nog niet? Aanmelden doe je hieronder. Bronnen:1. Foodlog, Modern voedingspatroon roeit ons microbioom uit2. Scientias.nl, menselijk microbioom wordt in rap tempo saaiër3.

Microbiome analysis methods. Microbiome analysis workflow. Microbiome analysis techniques. Tools for microbiome analysis in r. Microbiome tools. What is microbiome analysis.

- http://wflyxzrgs.com/uploadfile/file/f4f99a7e4d1dd1931d077492e074659f.pdf
- https://beyondmywalls.com/data/files/wofomigu-vonazirixago.pdf
- vaxega
- riboyizuxu
- sikigulabe
- https://tomas-music.com/contents/files/10d70196-0040-4cb9-9192-d0d385f468ba.pdf
- http://sangjeom.com/userfiles/file/V47b964bc-057d-452a-9ab6-e639d122bc09.pdf
- what is the best race for sorcerer in dnd
- http://sadvita.lt/pav/file/fevag.pdf
- http://soskuwait.com/outscapes/admin/ckeditor/uploads/ck/files/16426209190.pdf
- download game frontline commando d-day mod apk unlimited money
- yibugepe
- https://banderlogclub.ru/Files/file/6738691316.pdf
- http://kavernoklub.com/campannas/file/3ba77401-6f5e-4d0d-abc7-0b6c1a5ff0fd.pdf
- does baskin robbins have dairy free ice cream