

Op je huid leven allerlei beestjes. Dit zijn een soort bondgenoten. Zonder deze beestjes krijg je een slechte huid.

Kun je:

- huidziektes krijgen,
- depressieve gevoelens en
- leef je zelfs korter.

Hoe zorg je ervoor dat deze "beestjes" het naar hun zin hebben op jouw huid. Een goed huid microbioom zorgt voor een mooie huid en een gezond lijf. Micro betekent klein en bios betekent leven.

Deze "beestjes" zijn in de vorm van bacteriën, schimmels, gisten, virussen en mijten. Ze leven op en in je huid.

Je hebt ze nodig als bescherming, boodschapper en voor je gezondheid. Ze maken deel uit van het onzichtbare deel van je huid.

Hoe meer verschillende micro-organismen je hebt op je huid, hoe beter je huid zijn functie kan uitvoeren.

Ieder mens heeft zijn eigen unieke microbioom, net zoals een vingerafuk. Hoe dit wordt bepaald is:

- Door je moeder,
- Je afkomst,
- Waar je op de wereld woont,
- Wat je eet, wat je drinkt,
- Met wie je omgaat, met wat je omgaat,
- Hoe je jezelf verzorgt,
- Wat je aan hebt of niet aan hebt,
- Zonlicht,
- Leeftijd,
- Geslacht,
- Cosmetische producten en make-up,
- Hormonen

en nog veel meer hebben invloed op jouw microbioom.

Microbiom kun je verdelen in twee groepen. Twee flora's.

- **De blijvende flora**, dit zijn de permanente bewoners, vind je in diepere huidlagen. Zoals de huidplooien, talgklieren, haarfollikels en porieën. Deze zijn over het algemeen niet ziekteverwekkend. En als je je handen wast, blijven deze gelukkig gewoon zitten. Ze groeien van uit de huidopeningen naar het huidoppervlak en vermengen zich met de tijdelijke flora.

- **Tijdelijke flora**, deze zitten dus OP je huid en krijg je door het aanraken van iemand anders of iets dat je aangeraakt hebt in je omgeving. Bijvoorbeeld: je hond, de deurknop enz. Door het wassen van je handen kun je ze wegspoelen. Deze tijdelijke flora kan wel ziekteverwekkend zijn, maar over het algemeen kunnen ze bij een gezonde huid zichzelf niet vermeerderen. Deze hebben een andere samenstelling dan de blijvende microbiomen en doen niet zoveel met je gezonde microbiom. Meestal zijn deze na een paar uur of dagen weer van je huid af. Als je jezelf vaak wast kan dit effect hebben op je microbiom en in de loop van de tijd veranderen. In positieve, maar ook in negatieve zin.  
**Samenvattend.** Op je huid heb je micro organismes zitten. Nuttige beestjes die in symbiose met jou leven. Bacteriën, schimmels, virussen, mijten. Ze helpen mee met de bescherming van jouw huid. Ze elimineren schadelijke micro organismes. Ze geven informatie aan de huid en houden je huid mede gezond. Het microbiom wat IN en OP je huid ligt ben jij en dit wil je graag zo houden.