

### 16.1.3 Hygiëne voor lijf en omgeving, hygiënehypothese

**Hygiëne** 📖 betreft alle handelingen om jezelf en je omgeving proper en gezond te houden door ziekteverwekkers te weren. Het woord komt van de Griekse godin van de gezondheid en reinheid Hygieia.

#### Jezelf proper houden

🏆 De huid is ons grootste orgaan. Ze meet ongeveer twee vierkante meter en weegt één zesde van ons lichaamsgewicht. Ze wordt verontreinigd door stof vermengd met talg, zweet en huidschilfers, waardoor de huidfuncties en vooral de ademhaling gehinderd worden. Dit verontreinigende laagje is ook een voedingsbodem voor micro-organismen. Verstopte poriën kunnen ontsteken. Daarom moeten we de huid regelmatig reinigen, vooral waar de huidvlakken elkaar raken en waar we veel transpireren. Was ook je oren (oorsmeer, stoppen) en de intieme plekjes goed. Gebruik niet te veel zeep. Na het wassen goed (koud) spoelen en drogen. Oorsmeer 📖 beschermt de huid. Het werd vroeger in lippenbalsem gebruikt. Je kan het daar nog steeds voor gebruiken.

Wassen schraapt de bovenlaag en kan leiden tot een droge huid die kan breken en kwetsbaar is voor infecties en ziekten.

De buitenste huidcellen worden iedere maand vervangen. Je verliest 25.000 schilfers per minuut, een miljoen per uur.

♪ 'U moet eens 'n bad nemen!' 'Dat doe ik dagelijks!' 'Neem dan eens proper water!'  
JW van Besouw  
♪ Ben je sterk, of ruik je alleen maar zo?

#### 16.1.3.1 De hygiënehypothese

is een mogelijke verklaring voor de forse toename van onder meer eczeem, astma en allergieën in de geïndustrialiseerde wereld. De hypothese stelt dat door de betere 📖 hygiëne en de eliminatie van kinderziekten het menselijk afweersysteem 📖 minder hard moet werken, en daardoor minder efficiënt wordt. Allergische ziektes komen minder voor bij kinderen die opgroeien in grote gezinnen en/of blootstaan aan meer infectiebronnen.

Bij een test op speciaal aangelegde speelplaatsen van 4 stedelijke kinderdagopvanghuizen in Finland moesten kinderen een maand lang anderhalf uur per dag in het groen en op de bodem te spelen. Na 28 dagen nam de diversiteit van hun darm- en huidbacteriën enorm toe, evenals hun T-cellen (afweer) en andere belangrijke immuunmarkers in het bloed.

De massa bacteriën die op je huid leven en sterven komen en gaan vanzelf. Het is een ecosysteem dat je gezond houdt. Af en toe wassen mag. Iedere dag is niet nodig. Zeker niet met zeep. Zeker niet voor je haar en hoofdhuid.

Natuurlijk wel als je vuil bent of in onbetrouwbaar open water zwom.  
Wassen lijkt vooral sociaal wenselijk, om anderen niet te generen (met vuil of geurtjes).  
Wel tandenpoetsen (2x/dag) en (vaak) handen wassen.

Eten dat op de grond viel is niet meteen onbruikbaar. Vaak wordt er een (3 of) vijfsecondenregel 📖 voorgehouden. Als je het snel opdraait is het binnen die korte tijd niet noemenswaardig bevuild. Dat hangt natuurlijk ook af van het soort voeding, vochtgehalte, ondergrond ed.

Vooraf bij het bereiden van eten moet je vaak je handen wassen. Ook na toiletbezoek. Houd ook je nagels kort en proper.

### **Je omgeving (kleding, toilet, keuken) proper houden**

Voeten vegen houdt veel vuil buiten.

Verlucht vaak.

Houd de vuilbak proper, dicht of buiten.

Vochtige vaatdoeken, sponsjes, handdoeken zijn de grootste kiemdragers: vaak wassen en laat ze goed drogen.

Keuken geregeld opruimen en reinigen, ook koelkast en afzuigkap.

Gebruik keukenmateriaal enkel om te koken.

Werkplekken, gereedschap en snijplanken gescheiden houden voor koude en warme bereiding, vis, vlees, groenten.

Houten planken en lepels zijn poreus, was ze meteen na gebruik.

Voedsel onder 4°C bewaren.

Voedsel goed doorbakken of koken (zeker bij opwarmen).

Eet verse dingen en bewaar ze niet te lang.

Als kind woonde ik in een oude vierkant hoeve. In de grond voor de voordeur was er een klein putje gemetseld. Daarover lag een stalen rooster. Die fungeerde als mat. Heel handig om grond en modder van je laarzen of schoenen af te trappelen en schrapen. Een keer of 2 per jaar werd het putje leeggemaakt. Wat er uit kwam was een soort compost. Heel handig maar ik heb het elders nooit gezien.

Ondertussen heb ik nog foto's gezien van Amerikaanse gietijzeren en stalen roosters (fleur grill(e)) in een porch (veranda, overdekt voorhuis / terras) en mudroom.

Dit laatste is een vestibule of doorgangsruijme waar natte en modderige kleding of schoeisel uitgetrokken worden voor het naar binnen gaan.

Het helpt om vuil in huis te vermijden. Net zoals de in meerdere culturen bestaande gewoonte om bij het binnen gaan je schoeisel uit te doen.

♪ 'Als je twee maanden lang je huis niet proper maakt, wordt het niet meer vuiler.'

Quentin Crisp

♪ Het voordeel van een bezoek aan de huidarts is dat je de uitslag hebt voor het onderzoek.