

Gezonde darmen voor een stralende huid



Auteur:	Michaela Axt-Gadernann ; Regina Routenberg
Bladzijden:	176 pp.
Genre:	Gezondheid
Verschenen:	29-10-2018
ISBN:	9789044752434
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Deltas Centrale uitgeverij

[Gezonde darmen voor een stralende huid.pdf](#)

[Gezonde darmen voor een stralende huid.epub](#)

Hoe goede darmbacteriën ons een zuivere huid geven, het verouderingsproces tegengaan en huidandoeningen genezen. De huid is ons grootste orgaan. Hij stopt echter niet aan de lippen maar bekleedt als slijmvlies ons hele spijsverteringsstelsel. Als we gezonde darmen hebben, dan hebben we ook een zichtbaar gezondere huid. Gezonde darmen maken ons dus niet alleen slank en gelukkig, maar ze geven ons ook een stralende teint en glanzend haar. Daarnaast zorgen ze er ook voor dat we minder last hebben van allergische huidreacties en andere huidandoeningen. Dit boek beschrijft de verbanden tussen de gezondheid van de darmen en uiterlijke schoonheid, en geeft inspirerende recepten voor een darm- en huidvriendelijke voeding. Want gezonde voeding is de basis van een mooi uiterlijk! Prof. dr. Michaela Axt-Gadernann is arts en huidspecialiste. Ze onderzoekt onder andere het verband tussen de gezondheid van de darm en huidandoeningen. Andere onderwerpen waar ze regelmatig over schrijft en spreekt, zijn voeding en 'better aging'.