

BOEKBESPREKING

De Huid

J.J.E. van Everdingen

Dermatoloog, n.p.

*Correspondentieadres:
Jannes van Everdingen
E-mail: j.vaneverdingen@nvdv.nl*

Menig dermatoloog heeft de ambitie, een enkeling deed het - de een met meer succes dan de ander - het schrijven van een boek over de huid, bestemd voor het grote publiek. De meest bekende Nederlanders die een poging waagden zijn Max Polano en Jan Bos. Ook Kees-Peter de Roos en ik willen ons na de zomer in dit selecte gezelschap scharen, maar we hebben concurrentie gekregen van een Duitse dermatoloog, Yael Adler. Haar boek *De Huid* is wereldwijd een groot succes, want de rechten zijn inmiddels aan 21 landen verkocht. Op 6 februari 2017 trapte ze in *RTL Late Night* haar Europese tour af en ze kreeg grote boekbesprekingen in landelijke dagbladen. Het *NTvDV* kan niet achterblijven.

De schrijfrant van Adler is jaloersmakend makkelijk, vlot en leuk. Zij komt met leuke feitjes, zoals "per jaar produceert een mens 11 km aan talgskliertjes" en "zoenen is de beste manier om je lippen in te vetten". Daarbij wordt namelijk "talg van de rand van de lip over het lippenrood verdeeld, de lipdoorbloeding verbeterd en bovendien het immuunsysteem versterkt". En ze weet ons vak goed te verkopen. De huid is met alle tastzintuigen het grootste geslachtsorgaan. En seks is goed voor je huid. Om dat te staven haalt ze een onderzoek aan waaruit blijkt dat vrouwen minder vaak last hebben van depressie als ze onbeschermd met hun partner seks hebben. Daarbij wordt namelijk een deel van de geslachtshormonen (testosteron en oestrogenen) die in sperma zitten, via het slijmvlies van de vagina opgenomen, zodat ze in de bloedsomloop van de vrouw hun werking kunnen doen. Als de laatste vrije partij dan alweer enige tijd achter haar ligt, nemen de depressieve gevoelens toe. En de auteur neemt geen blad voor de mond als ze haar mening geeft: "uit dermatologisch oogpunt behoren zonnebanken te worden verboden". En: "Inmiddels zal je vast ook duidelijk zijn geworden waarom crèmes en zalfjes niets tegen cellulitis kunnen uitrichten, of ze nou goedkoop zijn of schandelijk duur. Ze trekken niet genoeg in en komen zeker niet diep genoeg in het vetweefsel om een weerbarstig en onbemind vezelnetwerk recht te breien. Dat lukt zelfs dure



*Auteur: Yael Adler
Uitgever: Luitingh-Sijthoff
ISBN 978-90-24573-30-1
Prijs: € 18,99*

medische invasieve behandelingen met lasers, radiofrequenties, het bevriezen van vet, vetoplossende injecties en ultrasone pulsen amper."

Veel mensen zullen dit boek lezen. Op welke vragen moet de dermatoloog zich voorbereiden als iemand op het spreekuur komt die dit boek heeft gelezen? Bij striae schrijft zij: "Om de huid genoeg bouwstofmateriaal te geven voor elastische vezels, moeten bovendien de microvoedingsstoffen in het bloed op peil zijn. Je huidarts kan dit meten, en zo nodig andere eetgewoonten of voedingssupplementen aanraden." Ze schrijft niet wat een dermatoloog moet meten. Eerlijk gezegd zou ik het niet weten. Een andere opmerkelijke uitspraak: Baby's mogen van Adler niet met olie worden ingesmeerd. Dat komt neer op het opzettelijk toebrengen van lichamelijk letsel, want een baby kan er volgens haar heel veel vocht mee kwijtraken. "Een betrouwbaardere



De meerderheid van de bevolking loopt met te lage vitamine D-spiegel, zelfs 's zomers, en zelfs mensen die regelmatig buiten zijn zoals tennisleraren, tuinmannen en zeilers.

manier om een droge huid te voeden is door een vethoudende crème of, zalf of lipolotion te gebruiken." Aan het eind van haar boek komt ze nog met een andere verrassing: "Veel mensen lopen met *Candida* rond zonder er ziek van te worden, maar juist bij gevoelige types als mensen met atopisch eczeem is hij vaak in grote hoeveelheden aantoonbaar. Het terugdringen van *Candida albicans* gaat in veel gevallen gepaard met genezing van netelroos. Ontlastingsonderzoek is bij netelroos dus beslist zinvol." Dat is ook iets waar de gemiddelde Nederlandse dermatoloog anders over denkt. Een andere opmerkelijke uitspraak luidt: "Het antibooskijkeffect van botox wordt ook in de psychiatrie toegepast, door botulinetoxine als antidepressivum te injecteren. Daarbij gaat het vooral om de terugmelding van de fronspijeren aan de hersenen. Als je de mogelijkheid tot fronsen ontnemt, denken de hersenen: O fijn, er is niets meer om boos over te zijn, dan kan ik gewoon weer gelukkig zijn! Dit effect kun je ook zelf uitproberen. Als je veel glimlacht, zelfs als je daar eigenlijk niet voor in de stemming bent, zul je uiteindelijk beter voelen".

Terwijl ik dit tik, kijk ik met een half oog naar televisie en hoor ik een reclamestem zeggen "De huid kent op iedere leeftijd andere behoeften. Daarom heeft Biodermal voor iedere leeftijd een Anti Age product; deze sluiten perfect aan bij de behoeften

van je huid op een bepaald moment". Waar Adler echt in uitpakt is de cosmetica-industrie. "Die verkoopt ons niet alleen allerlei rampproducten, maar heeft ook meteen nieuwe paraat om de schade te herstellen die ze eerder met zeepjes en schuimsels heeft aangericht. De ironie wil dat er hele verzorgingslijnen met dat doel zijn samengesteld: eerst ontvetten met zeep, dan gezichts lotion om de huid te toniseren" – wat zo veel wil zeggen als 'versterken' of 'vitaliseren', ook zo'n verzinsel van de cosmetica-industrie - en tot slot een crème om de huid te voeden en vocht in te brengen." Ze houdt erg van vitamine D en stelt dat de meerderheid van de bevolking met een te lage vitamine D-spiegel rondloopt, zelfs 's zomers, en zelfs mensen die regelmatig buiten zijn zoals tennisleraren, tuinmannen en zeilers (figuur). Ik heb het gevoel dat ze de hele bevolking wil drogeren met vitamine D. Ze vergeet dat mensen vroeger ook overleefden zonder ooit een extra vitamintje te hebben ingenomen.

Maar wie deze paar uitglifiers voor lief neemt en zich niet stoort aan enkele woorden die ongelukkig zijn vertaald (huidbloesems, plaatsloos (atopisch) eczeem en melkschurft (waarmee dauwworm wordt bedoeld) geniet vooral van de ludieke lofzang op ons mooiste orgaan, inclusief alle oorsmeer, zweet, schilfers, snot, talg en tenenkaas.