



GIST

Bron: Baubiologie Maes, IBN. Vertaling en bewerking Pieter Hennipman, september 2013

Wat is gist?

Gist is geen schimmel. Schimmel vermeedert zich in het algemeen door spoorvorming en gist vermeedert zich door celdeling. In optimale omstandigheden kan gist zich iedere 30 minuten verdubbelen. Geslachtelijke voortplanting tussen gisten is ook mogelijk.

Er zijn ruim 500 soorten gist. Niet allemaal zijn ze schadelijk. Witbier wordt bijvoorbeeld gemaakt met gist. De bakker gebruikt ook gist om zijn deeg te laten rijzen.

Wat schimmel en gist gemeenschappelijk hebben: ze houden van organisch materiaal, levensmiddelen, afval, fecaliën en dergelijke. Gist nog meer als schimmel en gist wil het nog vochtiger hebben in vergelijking met schimmel.

Wat doet gist?

Gist kan uw leven flink in de war brengen. Vooral de Candida soorten, in het bijzonder de Candida albicans. Zij infecteert vooral de dunne- en de dikke darm. Candida albicans ook in de maag, slokdarm, mondholte, prostaat, vagina, bronchiën, longen of in het bloed voorkomen. Gist kleeft zich vast in de slijmlaag en geeft diverse schadelijke stoffen af: kooldioxide, alcohol, toxine, allergenen en agressieve enzymen. Gist dringt diep het lichaam in en groeit vooral bij 37°C.

Gist kan verantwoordelijk zijn voor vele lichamelijke en mentale ziektes. Dat maakt het voor een arts niet makkelijk. Als u chronisch aan een of meerdere van de onderstaande symptomen lijdt, vraag dan aan uw arts om een microbiologisch onderzoek van bloed, feces, urine en speeksel. Vervolgens kan samen met een bouwbioloog naar de bron van de besmetting gezocht worden in uw huis of werkplek.

Agressiviteit	Diaree	Opgeblazen gevoel
Allergie	Diabetes	Oprispingen
Astma	Duizeligheid	Pijn bij het vrijen
Avolitie	Eczeem, puistjes	Prestatie problemen
Bijholte ontsteking	Gewrichtspijn	Psoriasis
Bindvliesontsteking [conjunctivitis]	Hartklachten	Roemheld syndroom
Blaasklachten	Hoestaanvallen	Slaap problemen
Brandende of jeukende ogen	Hoofdpijn	Spijverteringsproblemen
Bronchitis	Hyperactiviteit	Tandontsteking
Broze vingernagels	Infectie gevoeligheid	Troebel zien
Bubbels in de mond [afters]	Jeukende huid	Vaginale infectie
Chronische vermoeidheid	Maagzuur	Verhoogde leverwaarden
Colitis ulcerosa	Migraine	Verstopping
Concentratie storingen	Netelroos	Ziekte van Crohn
Depressie	Neurodermitis [atopisch eczeem]	Zwak immuunsysteem

Waar kan het voorkomen in huis?

Gist houdt van een vochtige omgeving. Hoe natter hoe lekkerder en als er dan ook nog veel voedingsstoffen aanwezig zijn, dan is gist helemaal gelukkig. Bijvoorbeeld in de afvoer van een wastafel, zeeplade van de wasmachine, waterflosser, vaatwasser, koelkast, voedingsmiddelen, tandenborstel, douchekop en dergelijke is gist helemaal in zijn element.

Hoe is gist te voorkomen?

Schoonmaken. In een goed schoongemaakt huis hebben ongewenste biologische bewoners geen kans om zich te vestigen. Maak met regelmaat de afvoeren van de wastafel schoon, gebruik met regelmaat de warmste stand van de was- en vaatwasmachine. Wissel minimaal 1x per maand van tandenborstel. Was voorraad potten als ze leeg zijn voordat er nieuwe voorraad in bewaard wordt.

Hoe is gist te verwijderen?

Gist groeit op oppervlakten, dus die moeten goed schoongemaakt worden. Schrobben en desinfecteren. Gebruik een sterke alcohol - [bijvoorbeeld spiritus] of een schoonmaak azijnoplossing en warmwater van minimaal 60°C. Goed luchten tijdens het schoonmaken en met schoon water naspoeien. Water regelmatig verversen en het gebruikte doekje weggooid. Gebruik handschoenen en adembescherming.