

# GEZOND OUDER WORDEN, JIJ OOK?

Age  Control®

Arnaud van der Veere

Voorwoord: Dit is een gratis ebook. De door mij weergegeven informatie is een sterk verkorte versie van mijn kennis en de realiteit. Veel zaken zijn veel complexer dan weergegeven. Om het begrijpelijk te houden kort ik zaken in en geef ik vereenvoudigingen. Wil je er met mij over in discussie dan ben je welkom in een van de werkgroepen of op mijn colleges. Ben je vooral geïnteresseerd in een verbeterde gezondheid, een kans om heel oud te worden, betere trainingsresultaten of een maximaal seksleven, bezoek een lezing of wordt onderdeel van de Whatsapp groep "Age Control".

Dit boekje kent diverse oplagen/versies. Het nu voor je liggende is de algemene consumenten versie. Er is ook een professionele en een wetenschappelijke versie. Alleen de consumenten versie is vrij verkrijgbaar. De andere versies zijn te verkrijgen wanneer je contact met ons opneemt.

Content:

1. Waar bestaat voeding uit?
2. Waar en hoe begint veroudering?
3. Hormonen en enzymen
4. Kan je veroudering meten?
5. Hoe versterk je lichaam en geest?
6. Invloed van de omgeving
7. Beperk negatieve invloed van omgeving
8. Wat kan ik aan mijn uiterlijk doen?
9. Ik voel me "anders" met het vorderen van mijn leeftijd
10. Mijn conditie en het ouder worden
11. Hoe kan ik mijn "seksuele" prestaties op peil houden?
12. Superfoods, de illusie van gezondheid
13. Age Control, verjongen of gecontroleerd ouder worden

**Expert: een persoon die met interesse en een zekere passie zich bezig houdt met een onderwerp. De echte expert vertegenwoordigt zowel een goede opleiding met zelfstudie, het dagelijks zelf (be)oefenen met/van het onderwerp van de expertise, jarenlange ervaring, de juiste leeftijd, inzicht en mogelijkheden. Kortom een echte expert is iemand van middelbare of oudere leeftijd met voldoende praktijk en theoretische ervaring in het onderwerp als het leven. Ervaring doe je op met de jaren in de praktijk.**

**Bel ons voor een afspraak: 0703625800 of mail.**

# 1. Waar bestaat voeding uit?

Goede voeding is opgebouwd uit de volgende bestanddelen:

1. Eiwitten.
2. Koolhydraten.
3. Vetten.
4. Vitaminen en mineralen.
5. Vezels en rest stoffen.
6. Vocht (o.a. water).

In elk soort voeding is er een andere verdeling van ingrediënten en het is bij natuurlijke producten een feit dat de samenstelling altijd uniek is. Elke oogst is anders. De samenstelling van elk product varieert per seizoen, plaats van verbouwing, gebruikte hulpstoffen en de waterhuishouding. De natuur geeft nooit hetzelfde product, er is geen sprake van een permanente samenstelling.

Er zijn nog een aantal andere factoren van belang die een directe invloed uitoefenen op je gezondheid. Plaats en tijd krijgen in de huidige voedingsleer te weinig aandacht terwijl bij gezondheidsonderzoek deze factoren wel worden mee genomen.

1. Waar woon je? Hierbij is vooral de plaats van vestiging van belang.
2. Wat is het klimaat op de plaats waar je de meeste tijd doorbrengt?
3. Wat is de vervuilingsgraad van je woonplaats?

Goede voeding is tijd en klimaat afhankelijk. Iedereen weet dat je in de nacht niet moet eten omdat dit “aanzet”. De tijd waarop wij eten is belangrijk. Die tijd varieert van mens tot mens. Je hebt wel eens gehoord van de biologische klok. Het eten op de verkeerde momenten van je biologische ritme verstoort je metabolisme (= stofwisseling) waardoor de voeding niet goed verteerd wordt. Een slechte vertering leidt tot afval en matige opname van de belangrijkste bestanddelen.

Een ander belangrijk element is warmte. Jij wekt veel warmte op door verbranding van je voeding. Dat is noodzakelijk voor energie maar ook om op temperatuur te blijven. Ons lichaam moet “constant” rond de 37 graden blijven om goed te functioneren. Er is energie nodig om warm te blijven en om af te koelen, bijvoorbeeld tijdens inspanning.

Na deze korte inleiding over de noodzaak van voeding en welke factoren van invloed zijn op je leven is het belang hiervan duidelijk. De volgende stap is je meer te vertellen over de grondstoffen waar de voeding uit opgebouwd is.

**Eiwitten:** een eiwit is een lange keten aminozuren die aan elkaar gekoppeld een soort ketting vormen. Deze ketting heeft verschillende functies binnen het lichaam. De volgorde van aminozuren in het eiwit bepaald hoe en waar het in het lichaam gebruikt kan worden en bij welke functie. Om meer te begrijpen wat eiwitten zijn, gaan we bij het begin starten.

- Er zijn tussen de 20 en 22 aminozuren. Het aantal wordt arbitrair bepaald door de diverse chemische stromingen. Er is sprake van essentiële en niet-essentiële aminozuren. Een niet-essentieel aminozuur wordt door het eigen lichaam aangemaakt uit allerlei stoffen die het lichaam op voorraad heeft. Een aminozuur is opgebouwd uit moleculen van Koolstof (C), Zuurstof (O), Stikstof (N), Waterstof (H) in verschillende verhoudingen en vormen. Aminozuur moleculen zijn net puzzels. Elk stukje heeft een eigen vaste positie anders sluit het niet aan.
- De basis van het leven is DNA (Desoxyribonucleïnezuur). Het DNA is opgebouwd in een helix, dit is een spiraal (wentel) trap vorm. De beide opgaande zijkanten worden met elkaar

verbonden door elektrische ladingen. De aminozuren zitten aan de zijanten en hebben een individuele specificatie. Elk DNA is uniek door het enorme aantal combinatie mogelijkheden.

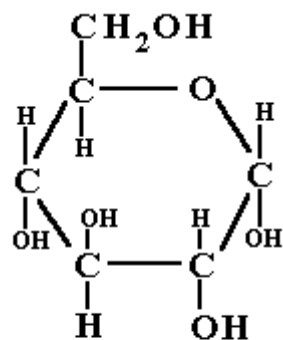
- Naast de DNA helix zijn er de eiwit kluwens. Eiwitten zijn te vergelijken met bolletjes “wol” die in elkaar gedraaid zijn. De reden dat de natuur deze vorm kiest is om het gebruik van ruimte zo efficiënt mogelijk te laten verlopen. Afhankelijk van het soort eiwit is het bolletje groter of kleiner. Er zijn diverse soorten eiwit/proteïnes op de markt. Om wat orde in de chaos te scheppen leg ik hier het een en ander uit:
  - Melkeiwitten. Deze eiwitten worden gewonnen uit diverse soorten melk. Buiten de bekende koemelk is er ook schapen, geiten, paarden en kamelenmelk op de markt. Elke eiwit heeft andere eigenschappen. Specialisten kunnen je uitleggen wat de functie is en welke voor jou geschikt zijn. Let op, melkeiwit bevat altijd lactose. Dit kan leiden tot darm irritaties.
  - Wei-eiwitten. Wanneer de koe gemolken wordt zal de melk zich scheiden. Er ontstaat een wei-deel dat bovenop drijft en een melkdeel dat onderop zit. De reden waarom de wei bovenop drijft is dat het soortelijk gewicht kleiner is. Het gewicht wordt bepaald door de eerder vermelde bolletjes. De wei bolletjes zijn kleiner en daardoor lichter. Ze worden sneller in het lichaam opgenomen doordat ze gemakkelijker verteert worden.
  - Ei-eiwitten. Deze eiwitten kunnen van kippeneieren worden gemaakt maar ook andere ei soorten komen hiervoor in aanmerking. Het ei-eiwit is een dicht bolletje en zwaarder dan de wei maar iets lichter dan de melkeiwit. Door de grootte wordt het middelmatig snel opgenomen.
  - Soja of andere plantaardige eiwitten. Plantaardige eiwitten hebben een andere structuur dan dierlijke (alle voornoemde) eiwitten. De samenstelling van aminozuren en het oprollen van de “bolletjes” is anders. Door de andere structuur duurt het langer om te verteren. Veel plantaardige eiwitten hebben een, voor de mens, niet compleet amino-spectrum. Er ontbreken vaak essentiële aminozuren. Aanvulling met bijvoorbeeld BCAA is aan te raden.
  - Vlees eiwitten. Dit soort eiwitten zijn gemaakt van vlees. Het eiwit is via diverse methoden uit het vlees vrijgemaakt en gezuiverd. Het ontstaande zuivere eiwit wordt daarna in poedervorm tot tabletten of capsules geperst. Dit eiwit kent geen lactose intolerantie verschijnselen.
  - Vis en andere dierlijke eiwitten. Er komen steeds meer dierlijke eiwitten op de markt die vaak gewonnen worden uit rest materiaal. Deze eiwitten zijn niet altijd voor iedereen geschikt en het is aan te bevelen om deze alleen onder deskundige begeleiding te gebruiken.
- OPMERKING: er komen veel eiwitpreparaten op de markt in verschillende prijsklassen. Door de toenemende competitie en het internet verschijnen er steeds vaker eiwitten die niet voor menselijke consumptie zijn geschikt. Eiwitten worden verdeeld in twee categorieën:
  - Eiwitten voor menselijke consumptie ondergaan diverse bewerkingen, waaronder hydrolyse (het uit elkaar laten vallen tot kleinere structuren). Een ervan is de enzymatische behandeling om de eiwitten gemakkelijk oplosbaar en verteerbaar te maken. Dit is een belangrijke en dure bewerking. Eiwitten moeten deze bewerking ondergaan om de voordelen van het product aan mensen door te geven.
  - Eiwitten voor dierlijk en industrieel gebruik. Deze ruwe eiwitten zijn groot en dicht (denk aan de bolletjes wol). Het verteren van deze eiwitten vraagt veel van een spijsvertering en kan hoofdzakelijk door dieren worden gedaan. Dit soort eiwit kan schadelijk voor mensen zijn. Helaas komt dit eiwit steeds vaker op de markt omdat het goedkoop is. Een van de signalen is het krijgen van puisten, vaak in de vorm van dikke, vieze pukkels op de romp. Dit kan gevaarlijk zijn voor de gezondheid.

In andere talen worden eiwitten ook proteïnes genoemd. Veel mensen halen de termen, eiwit/proteïnes/aminozuren door elkaar. Lees het voorgaande stukje nogmaals door en je begrijpt de verschillen.

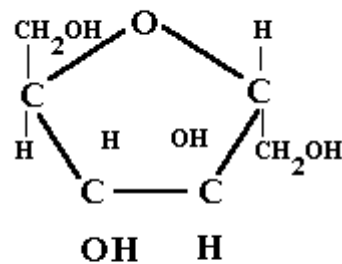
Sommige aminozuren, of combinaties ervan, hebben een speciale functie in het lichaam. Er is een grote hoeveelheid aan “wetenschappelijke” informatie over de onderzoeken naar de losse aminozuren. Feit is dat er eerst een test moet plaatsvinden om te bepalen of deze aminozuren voor een bepaald persoon geschikt zijn. Het innemen van losse aminozuren zonder grondige kennis van zaken of testen verstoort het streven naar homeostase (balans) en heeft altijd bijwerkingen op termijn. Beschouw losse aminozuren als medicamenten. Neem ze alleen onder begeleiding met duidelijk advies.

**Koolhydraten** zijn onze energie leveranciers. Ons lichaam functioneert vooral dankzij het bestaan van deze belangrijke energiebronnen. In de volksmond worden ze ook wel suikers genoemd. Er bestaan veel soorten koolhydraten in onze voeding. Niet allen zijn direct nuttig, maar ze hebben allemaal een rol die wij niet moeten onderschatten. De verschillende koolhydraten zijn:

- Primaire koolhydraten/suikers = glucose, galactose, fructose, ribose.
- Disachariden zoals Sacharose, Lactose, Maltose, Trehalose.
- Polysachariden: cellulose, zetmeel en glycogeen (= dierlijk of leverzetmeel).



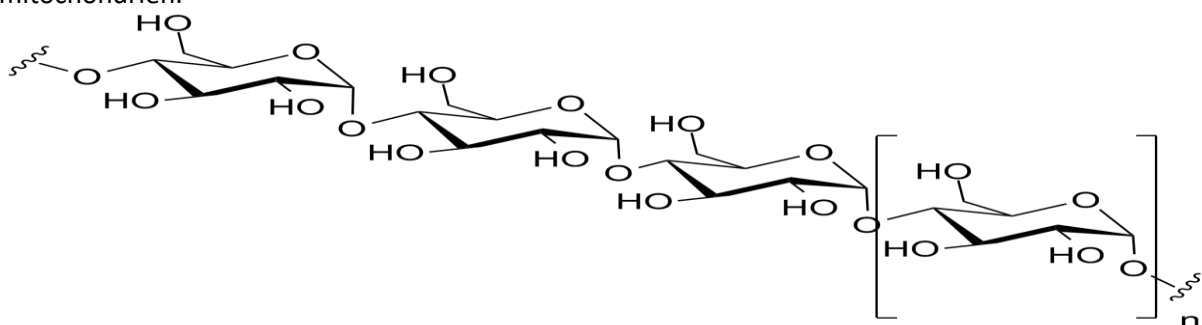
Glucose



Fructose

In de chemie geven we ook een snelheidsbevinding aan de betreffende “suikers” om aan te geven op welke snelheid ze verbranden.

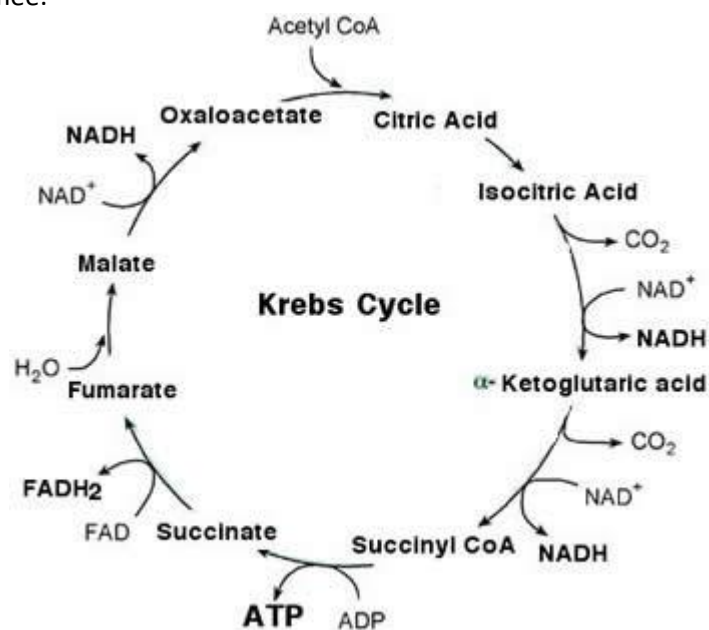
De primaire suikers/koolhydraten verbranden het snelst en leveren daarom de meeste energie op. Alle overige koolhydraten moeten eerst een bewerking ondergaan alvorens effectief verbrand te worden. Eenvoudig gezegd moet elke koolhydraat afgebroken worden tot glucose alvorens deze verwerkt wordt. Ook het maken van deze stappen kost energie. Deze energie wordt geleverd door de mitochondriën.



<https://byjus.com/chemistry/complex-carbohydrates/>

Er zijn verschillende koolhydraat bronnen:

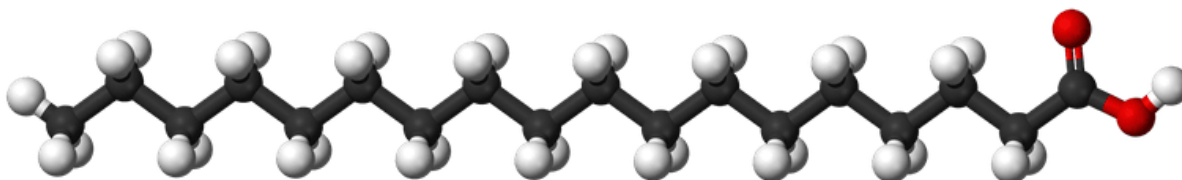
- Aardappelen en zetmeelproducten (bv brood), dit zijn complexe koolhydraten die langzaam verbranden en veel energie leveren.
- Rijst, mais, gierst en andere klein "graan" producten. Dit zijn kortere complexe koolhydraten die sneller verbranden dan de voornoemde.
- Geraffineerde producten als pasta's waarbij de koolhydraten vaak vermengt met eiwitten en vetten worden aangeleverd. Deze producten verbranden langzaam door de manier waarop ze worden aangeleverd.
- Vezels zijn onverteerbare lange keten polysachariden ook wel oligosachariden genoemd. Door de structuur kunnen ze veel water in zich opnemen en opzwellen maar ze verbinden zich er niet mee.



Koolhydraten doorlopen een heel traject in ons lichaam voor ze verwerkt, uitgestoten of opgeslagen worden. De Krebs Cyclus (ook wel citroenzuur cyclus genoemd) is een schematische weergave van de weg die het koolhydraat doorloopt naar energie. Dit traject is afhankelijk van vraag en aanbod. Wanneer je veel vraag hebt en weinig aanbod valt de mens af. Wanneer er veel aanbod is en weinig vraag kan een mens aankomen. In beide gevallen is het geen wetmatigheid dat je ook afvalt of aankomt bij het gebruik van koolhydraten. Afslank diëten op basis van koolhydraat (calorie) beperking blijken op de lange termijn altijd een gezondheidsrisico op te leveren. Onderzoek onder honderdjarigen levert hiervoor voldoende bewijs. Met caloriebeperking alleen word niemand gezond oud.

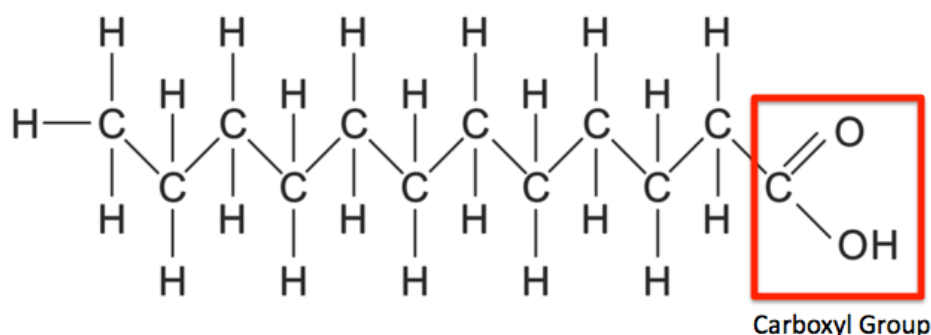
Koolhydraten zijn de energie leveranciers van ons lichaam. Zij werken samen met eiwitten en vetten en hebben de andere stoffen nodig om goed te blijven werken. Je mag koolhydraten en andere voedingsingrediënten daarom nooit als op zichzelf staande eenheden behandelen.

**Vetten** zijn een andere bron van energie maar ook bescherming en transport. Voedingsvetten hebben veel functies. Vaak komen vetten, vooral cholesterol, slecht in het nieuws. De reden is niet dat vet slecht is maar dat er bovenmatig geconsumeerd wordt. Ons vet is van dierlijke oorsprong. Plantaardig vet krijgt steeds vaker de aandacht. Transvetten zijn meestal afkomstig van de plantaardige bron. Dit soort vetten is gevaarlijk voor de mens en ziekte verwekkend. Plantaardige vetten zijn goedkoper en slaan mindersnel "dicht". Dierlijke vetten zijn meer verzadigd en hebben een sterke smaak.



Welke vetten kennen wij?

- Vetzuren. Dit zijn de voorlopers van het vet dat is opgeslagen in ons lichaam. Vetzuren zijn een energie bron. Door het hoge calorische gehalte is het zelfs een sterkere energiebron dan koolhydraten. Als supplement werd in het verleden wel MCT (Medium Chain Triglyceride) gebruikt om energie op te wekken. Dit werkte zelden omdat de olie achtige vorm ook stimulerend op de darmen werken en mensen er snel van naar het toilet moesten. Gebruik van MCT en aanverwante producten kan daarom alleen bij deskundige begeleiding.
- Er worden veel plantaardige vetten op de markt gezet (kokosnoot, olijf en zonnebloemolie) met een gezondheidsbelofte. Olie (= veel vet) dat verwerkt wordt (verhit) ondergaat een chemische verandering die een ander product oplevert. Wanneer je plantaardige olie koud consumeert levert het zelden schade. Dierlijke vetten kunnen beter tegen verhitting en worden minder schadelijk.



<https://study.com/academy/lesson/saturated-fatty-acid-structure-formula-example.html>

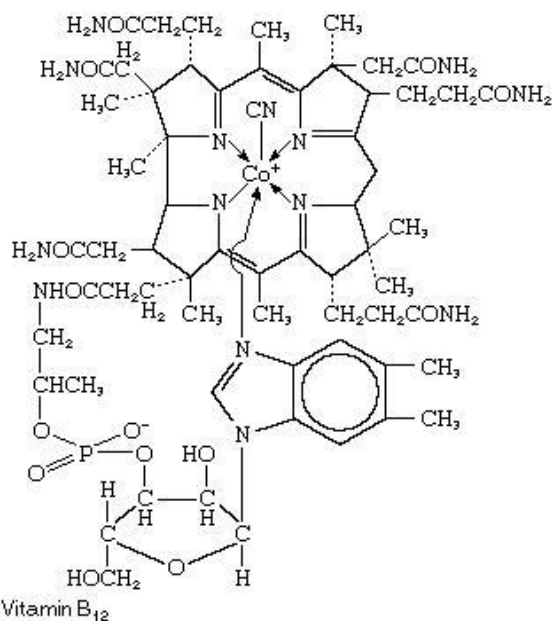
- Vetten worden opgedeeld in niet-verzadigd en verzadigd. Een niet verzadigd vet heeft bewerkingsmogelijkheid en staat chemisch "open" voor reacties. Dit soort vetten kan daardoor gezond zijn en een goede werking hebben in het lichaam. Een verzadigd vet is gesloten. Door de chemische structuur zal het vet gemakkelijk opslaan. Ze zijn redelijk geschikt als transporteur want er is wel een oppervlakkige hechting mogelijk.
- Combi vetten. Dit soort vetten bestaat uit een mengsel van plantaardige en dierlijke vetten. Wanneer dit soort producten in onze voeding gebruikt wordt heeft dit een verschillend effect op de gezondheid van mensen.
- Chemische vetten. Steeds vaker worden vetten gemaakt in de fabriek. De oorsprong is een "natuurlijke bron" zoals bijvoorbeeld aardolie. Ja, de bron is dezelfde als waar een auto op

rijdt, waarvan men plastic maakt en wat als de grootste hedendaagse vervuiler wordt gezien. Dit product wordt in onze voeding verwerkt.

In de algemene opinie heeft vet een slechte naam, dit is niet rechtvaardig. We hebben het nodig, maar de mate ervan en de bron bepalen of het op individuele basis gezond of schadelijk is. Een test is de enige mogelijkheid om te weten welk effect het op jou heeft.

**Vitaminen en mineralen** hebben veel functies in ons lichaam en ze worden allemaal op verschillende manieren verwerkt of gebruikt. Wanneer je oplet, zie je dat er enorm veel aandacht wordt besteed aan individuele vitamines of mineralen. Om de werking van zowel vitamines en mineralen te begrijpen moeten we eerst weten hoe ze werken. Hiervoor gebruik ik een vergelijking die je duidelijk maakt wat de functie is van elk individueel element.

Ons lichaam is als een machine waarin elke onderdeel werkt als een radertje in een groot netwerk. Elk radertje, al is het nog zo klein, heeft een eigen functie. Deze functie heeft een bepaald belang. Wanneer het radertje niet werkt kan de machine niet meer goed functioneren. Een mechanische machine zou gebreken gaan vertonen. Ons lichaam, daarentegen, gaat op zoek naar een andere weg. Een alternatief om het probleem te omzeilen. De biologische "machine" zoekt altijd naar een



oplossing.

<https://www.britannica.com/science/vitamin-B12>

Het belang van de individuele vitamines en mineralen wordt, gezien de flexibiliteit van onze biologische machine, vaak overschat. Deze overschatting gebeurt uit commerciële overweging. Hiermee moet je rekening houden bij het innemen van aanvullende supplementen.

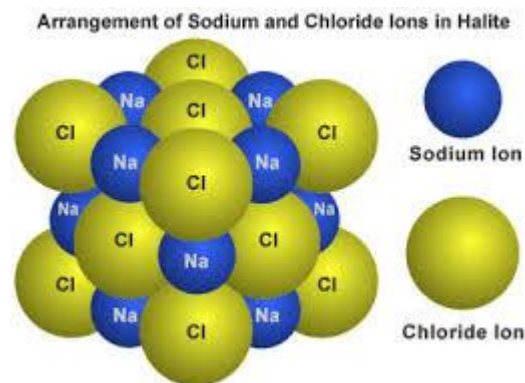
Vitamine en mineralen hebben katalytische, aanvullende, stimulerende en complementerende functies. Wat betekent dit?

Katalyse is de functie van "bemiddelaar". Om twee stoffen met elkaar te laten reageren, moet er een zijn die er voor zorgt dat er ook daadwerkelijk met de reactie wordt begonnen. Deze stof "koppelt" zonder daarbij zelf bij de reactie betrokken te worden. Zonder deze stof komt er geen reactie. Voor elke reactie zijn er meerdere mogelijkheden. Ons lichaam kiest eerst de meest voor de hand liggende stof en zal, bij het ontbreken ervan, een andere optie zoeken.



Aanvullend is een mineraal of vitamine wanneer een stof pas “af” is voor de vervolgketen wanneer het gekoppeld is aan dat specifieke chemische component. Een voorbeeld is zink, dat bij veel reacties noodzakelijk is. De stoffen kunnen wel de reactie laten verlopen zonder zink, maar deze zal dan niet volledig zijn en problemen opleveren (bijvoorbeeld puistjes).

Stimulerend is een vitamine of mineraal wanneer het zelf de reactie stimuleert, aanwakkert of versterkt. Vooral de B-vitamines staan bekend om deze werking binnen de koolhydraat stofwisseling. Zonder vitamine B zou je minder energie hebben.



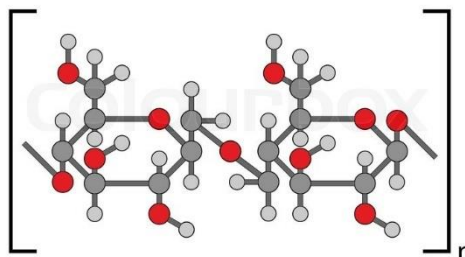
Over de complementerende werking van vitamine en mineralen is nog veel discussie. Wanneer is een chemische reactie nu compleet, of perfect, te noemen? Binnen ons lichaam zijn vele reacties waaronder ook onze veroudering. De oorzaak van veroudering is onder andere het niet compleet verlopen van reacties waardoor er restproducten ontstaan die weer een negatieve werking op het lichaamsmilieu hebben. De reststoffen kunnen schadelijk zijn. Mijn studie is gericht op de vraag hoe we kunnen voorkomen dat deze reacties verkeerd of gedeeltelijk verlopen.

Het innemen van vitamine en mineralen is onder kritiek. Heb je ze nu wel of niet nodig? Als je ze nodig hebt is het de vraag: wanneer je ze moet gebruiken? Kan je zonder specifiek doel een multi-vitaminen/mineralen product slikken of niet? Kan het slikken van deze producten een risico voor de gezondheid opleveren? Ik kom op deze vragen later terug en zal deze in een persoonlijk gesprek voor jou toelichten.

**Vezels en rest stoffen:** deze stoffen zijn heel belangrijk voor ons lichaam maar ze zijn chemisch niet actief. Het zijn stoffen die van fysiek belang zijn voor het functioneren van onze stofwisseling en het uitscheiden van rest- en giftig materiaal.

Vezels zijn grote koolhydraat ketens die door ons lichaam niet kunnen worden afgebroken. Ze zijn sterk en groot. Een belangrijke functie is het vasthouden van vocht. Door het vasthouden van vocht krijgen ze een groot volume. Dit volume vult bijvoorbeeld de darmen en zorgt ervoor dat deze grip kunnen krijgen op onze voeding. De meeste, zo niet alle, vezels zijn van plantaardige oorsprong. De noodzaak van vezels als onderdeel van onze voeding is pas van de laatste honderd jaar. Voor die tijd waren deze stoffen van minder belang.

## Cellulose



<https://www.colourbox.dk/vektor/vektor-11457587>

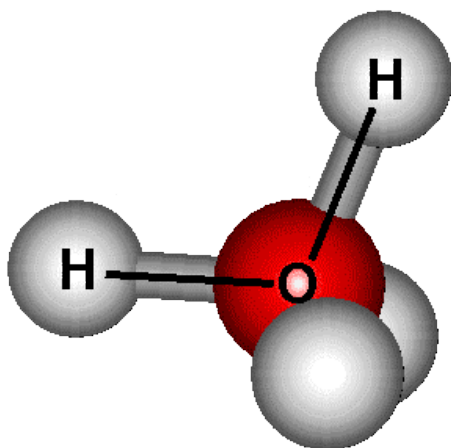
Waarom zijn vezels nu zo belangrijk geworden? Allereerst door de steeds kunstmatigere vormen van onze voeding. Bijna alle voeding ondergaat meerdere bewerkingen waardoor ze niet meer in de natuurlijke staat zijn en er sprake is van enige beschadiging in de originele waarde. Een andere noodzaak is de sedatieve levensstijl. Wij zitten steeds meer en bewegen minder. Ons lichaam heeft de vezels nodig om de darmbewegingen op peil te houden. Het zittende bestaan heeft een direct effect op onze darmen. Weinig beweging zet onze darmen aan tot rust en vertraging. Deze inactiviteit zorgt ervoor dat etensresten langer in het lichaam blijven, sterker verteren op de verkeerde plaatsen en vaak gaan gisten in de darmen. Al deze inactiviteit zorgt voor verslechtering van de darmcultuur en uiteindelijk de aantasting.

Reststoffen zijn afkomstig uit onder andere dierlijke voedingsstoffen. Vlees wordt gegeten nadat het diverse bewerkingen heeft ondergaan. Deze bewerkingen laten reststoffen achter die in ons lichaam komen. Naast deze stoffen bevat het vlees ook reststoffen die in de maag en darmen vrij komen. Dit alles zorgt voor een toename aan afval dat moet worden uitgescheiden.

**Vocht.** Ons lichaam bestaat voor ongeveer 65% uit water. Dit varieert per individu. Het vocht is noodzakelijk als transportmiddel voor alle stoffen. Zonder vocht is er in ons geval geen sprake van biologische activiteiten en leven. Het is belangrijk om het vochtgehalte goed op peil te houden. Om je een kort inzicht te geven illustreer ik dit met een aantal gegevens:

- Je bloed moet blijven stromen, het vocht van het bloed is je levensader.
- Voedingsstoffen worden vervoerd en kunnen worden verwerkt in een vochtige omgeving.
- Je hersenen kunnen zonder vocht niet functioneren. Gebrek zorgt voor verstoringen.

Over de inname van vocht bestaan veel verhalen. Vooral over de hoeveelheid en de tijdstippen is de informatie onduidelijk en verwarrend. Laat ik de waarheid eenvoudig op een rij zetten:



- Elk individu heeft een eigen hoeveelheid vocht inname. De hoeveelheid varieert met lichaamsgrootte, het klimaat, de temperatuur, emotionele staat, activiteit, biologische milieu (hoe jij van binnen werkt, bijvoorbeeld of je veel zweet of juist niet), gewoonte gebruik, inname van vochtrijke voeding en als laatste de persoonlijke voorkeur. Zoals je ziet zijn er een groot aantal factoren die de inname zouden kunnen bepalen. Maar in het kort zal 2 tot 3 liter vocht per dag voldoende zijn. De verhalen dat het ene vocht beter is dan het andere mag je met een korreltje zout nemen. Er zijn veel commerciële belangen bij de "waterhandel".
- Op welke tijden moet je vocht innemen? Ook dit is een controversieel punt en wordt per individueel bepaald.

Één tijdstip kunnen we met zekerheid aanwijzen als een goed en verstandig moment: wanneer je opstaat en de actieve dag begint. Dit is een vaststaand moment waarop iedereen ter wereld behoefte heeft aan meer of minder vocht. Een ander tijdstip is tijdens of na intensive activiteit. Ik zeg bewust geen sport omdat het geldt voor elke activiteit die je onderneemt. Elk overig tijdstip is willekeurig en arbitrair. Drink wanneer je dorst hebt of voelt vocht nodig te hebben.

- Probeer plastic waterflessen te mijden. Plastic laat altijd restanten in het water achter. Indien je af en toe een flesje neemt kan het geen kwaad omdat je ook bij het inademen veel vervuiling naar binnen krijgt. Structureel met waterflessen rondlopen en er de gehele dag uit drinken levert gezondheidsrisico op.
- Welke vochtbron is het beste? We worden dagelijks met duizenden mogelijke vochtbronnen geconfronteerd. Noem het op en je kunt het drinken. Van belang is vooral je te realiseren hoeveel suikers de producten bevatten. Andere zaken waar je op moet letten zijn:
  - Hoeveel opgeloste voedingsstoffen zitten er in?
  - Loze beloftes over de gezondheid van vele dranken. Gezondheidsclaims zijn zelden geheel waar. Ze zijn gebaseerd op een waarheid.
  - Consumenten om er van te “genieten”, met andere woorden er dronken van te worden. Alcohol onttrekt vocht voor vertering.
  - Consumenten om er van “af te vallen”. Met andere woorden je gebruikt vocht als vulmiddel. Een riskante onderneming.
  - Vocht vermijden om religieuze of andere redenen. Een te kort aan vocht op de verkeerde momenten kan fysieke stoornissen veroorzaken en daardoor gezondheidsrisico opleveren.

Vocht is uitermate belangrijk en moet onze aandacht hebben. We moeten realistisch blijven bij inname. Bijna alles wat wij eten bevat vocht. Dit vocht wordt zelden meegerekend bij inname. Onze aardse biologie is gebaseerd op vocht als onderdeel van ons bestaan.

## 2 Waar en hoe begint veroudering?

Je voelt je jong, onbezorgd en denkt niet aan de toekomst. Waarom zou je? Het leven lacht ons toe en we hebben het goed. “Leven de lol” is een regelmatig gehoorde oproep. Dit hoofdstuk gaat over ouder worden. Ook jij verouderd met de dag, minuut of zelfs seconde. De tijd verstrijkt en jij hebt daar geen enkele controle over. Op dit moment ben je misschien nog fris en fit maar zal dit over een aantal jaren nog zo zijn?

In de jaren 90 begon ik met de Age Control studie. Hiervoor deed ik internationaal onderzoek en maakte kennis met oudere mensen, van wie sommigen over de honderd jaar oud, patiënten, doctoren en wetenschappers. Hiervoor werkte ik in Taiwan, Hong Kong, Singapore, China, Thailand en verder. Iedereen had zijn eigen verhaal en verklaringen over het ouder worden. Door mijn specialisme Biochemie en een actief bestaan als gevechtssporter en atleet (zie hiervoor mijn boeken) krijg je een visie op meningen en feiten. Veel mensen hebben een eigen mening die ze onderbouwen met “feiten”. De Age Control wetenschap is nog sterk in ontwikkeling en de feiten zijn regelmatig aan verandering onderhevig. Wetenschap is relatief. Wat vandaag een feit is kan morgen veranderd zijn. Blijf daarom kritisch en observerend.



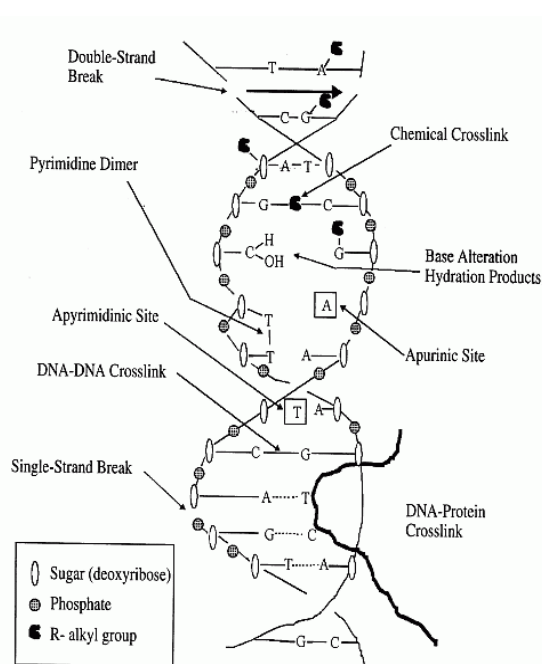
Onze officiële deelname aan wereldwijde erkende studies.

Er zijn diverse theorieën over veroudering. Om het geheel beter te begrijpen geef ik eerst de theorie weer en kom daarna terug met meer informatie. Een aantal zal ik hier in het kort weergeven:

- ROS, vrije radicalen. In ons lichaam vinden vele reacties plaats. Niet alle reacties zijn compleet. Hierbij ontstaan elektrisch geladen (hoog) reactieve stoffen die schade kunnen veroorzaken in ons lichaam. Sommige van deze stoffen komen ook direct met onze voeding binnen. Langzaam maar zeker doen deze stoffen hun vernietigende werk en sterven er cellen. Er zijn ook stoffen die deze vrije radicalen bestrijden. Deze noemen we antioxidanten. Het doel van de antioxidanten is de oxiderende (vrije-radicalen) te neutraliseren zodat ze hun vernietigende werk niet kunnen doen.
- Telomeren theorie. Zoals bekend heeft iedereen uniek DNA. Om DNA te onderhouden en op peil te houden moeten cellen delen. Tijdens het delen verliest elke streng DNA een heel klein stukje beschermlaag aan de onder en bovenkant. Deze “beschermlaag” heet de telomere. Wanneer de telomere beschermlaag geheel weg is kan de DNA niet meer delen en sterft af. Volgens de wetenschapper Leonard Hayflick kan elke cel zich maar ongeveer 50 maal delen alvorens te sterven.
- Wear and tear. Deze theorie gaat uit van gebruiksbeschadiging. Alles in het lichaam wordt gebruikt en is aan verslijting onderhevig. Wanneer je een onderdeel gebruikt zal het zodanig slijten dat het op een moment kapot gaat. Er wordt bij deze theorie vanuit gegaan dat we door gebruik van ons materiaal verouderen (verslijten).
- THE CROSS-LINKING/GLYCATION HYPOTHESIS. Deze theorie gaat er vanuit dat gedurende ons leven ons DNA en andere structuren verbindingen aangaan die ze eigenlijk niet moeten

doen. Deze verbindingen veroorzaken eerst “oneffenheden” maar worden al naar gelang de plaats en invloed langzaam een bedreiging voor het voortbestaan van de cel, daarna voor het weefsel en telkens weer een stap verder. Het lichaam reageert door deze structuren en cellen aan te vallen waardoor er soms hele weefsels afsterven.

- Geprogrammeerde celdood. Zoals eerder aangegeven kan de cel zich maar een aantal maal delen. Er zijn wetenschappers die geloven dat elke cel een geprogrammeerde levensduur heeft en zichzelf kan vernietigen als de “eindstreep” behaald is (apoptosis).
- Rate of living. De oudste theorie stelt dat de mens geboren wordt met een voorgeprogrammeerde “expiry date”. De mens krijgt een uniek kenmerk mee waarbij al bij de geboorte vaststaat hoe oud iemand wordt. Je kunt wel nog enige invloed uitoefenen door de levensstijl. Deze theorie wordt ook door veel geloven gehanteerd.



Feit is dat de mens veel langer is gaan leven. Van de maximale leeftijdsverwachting van maximaal 50 jaar gaan we nu uit van 80 + jaren voor zowel mannen als vrouwen. Dit is 30+ jaar binnen honderd jaar. Voorgaande theorieën hebben geen verklaring voor deze enorme toename. Het bewijs is geleverd dat er veel rek zit in de levensduur van de mens. Om dit te begrijpen is het belangrijk te kijken naar welke veranderingen wij als mens hebben ondergaan om de leeftijdsgrens zo sterk te verleggen. Hier geef ik een aantal redenen weer:

- Onze hygiëne is sterk toegenomen waardoor we met minder ziekteverwekkers worden geconfronteerd. Ziekte vraagt veel van de menselijke weerstand, energie en herstel. Zoals zieke dieren een gemakkelijke prooi zijn in het wild is de zieke mens vatbaar voor nog meer ziektes en de daarop volgende, mogelijke, dood.
- Gezondheidszorg. De verbetering van de gezondheidszorg is enorm vergeleken met 100 jaar geleden. Bijna iedereen profiteert van deze verbeteringen.
- Levensstijl. De oude levensstijl was hard en vroeg veel van de gezondheid van de mensen. Thuis hebben we nu verwarming, bewaarmogelijkheden voor voeding, beter transport, goede communicatie en meer. De levens “druk” is minder geworden.

Onze levensstijl is veranderd en ondanks dat het klagen is toegenomen is het leven gemakkelijker geworden. Het is daarom interessant om te zien dat mensen steeds weer de grenzen van het leven opzoeken en in problemen blijven komen. De mens is gemaakt om “uit te dagen” en uit te proberen boven het zoeken naar zekerheden.

Onze weg naar “eeuwig leven” is pas begonnen maar de mogelijkheid om ouder te worden is vergroot. Het streven is nu om ook gezond ouder te worden. Het aantal ongezonde jaren moeten beperkt worden. We willen allemaal een snelle plotselinge dood en geen lijdensweg. Om dat te bereiken staan je een aantal opties open.

De redenen voor veroudering lijken nu bekend, maar is dit wel zo? Het antwoord is simpel. Er is geen enkelvoudige reden voor veroudering aan te wijzen. Het verouderingsproces is een complex van vele factoren die elk een steentje bijdragen. Het is goed mogelijk dat alle voornoemde voorbeelden zich tegelijkertijd afspelen. In jouw lichaam zijn een groot aantal processen op hetzelfde moment actief, een daarvan is de veroudering. Het lichaam reageert altijd op het interne- en externe milieu.

Er is nog een factor die vaak wordt onderschat door de wetenschap. Veroudering wordt versnelt door mentale factoren. Een belangrijk deel van ons lichaam wordt aangestuurd door de geest. Depressie kan het gevolg van lichamelijk slecht functioneren zijn, maar kan ook de oorzaak zijn dat mensen een steeds slechtere gezondheid krijgen. Dit wordt een vicieuze cirkel genoemd. Het blijkt dat je depressie goed kan bestrijden door bepaalde fysieke oefeningen en trainingmethoden.

Er is een feit dat we kunnen vaststellen: bij gebrek aan goede lichamelijke activiteit zal het verouderingsproces sneller op gang komen en tevens sneller verlopen. Het risico van een sedatief (inactief) leven is niet alleen ziekte maar ook een vroege dood.

Minder bekend zijn de effecten van de biologische klok. Sterker nog, vaak wordt deze ontkend. Sporters worden met regelmaat geconfronteerd met goede en slechte dagen zonder dat er enige aanleiding voor is. Zelf zal je ook onverklaarbare dagen zijn tegen gekomen. Wat doet een biologische klok? Om dit beter te begrijpen gaan we het onderwerp uitdiepen.

Onze wereld draait in het universum waar enorme krachten elkaar beïnvloeden. Krachten die wij niet kunnen zien en slechts gedeeltelijk begrijpen. Onze maan beïnvloedt de zee getijden, bijvoorbeeld: eb en vloed. Het variëren der getijden volgt een natuurlijke klok die door de maan wordt aangestuurd. De maan volgt een baan die door de aarde wordt voorgeschreven. Aarde en maan volgen een vaste weg in ons sterrenstelsel dat door de zon gedomineerd wordt. Onze zon is wel krachtig maar moet weer gehoorzamen aan het bewegingsritme van grotere krachten. Elke kracht is onder geschikt aan een nog grotere. Dit lijkt oneindig door te gaan. Maar er is een theorie die zegt dat het kleinste is het grootste en het grootste is het kleinste. Elke observatie is een aanname.

Dit alles heeft effect op ons lichaam. Elke cel kent een eigen tijd klok. Bijvoorbeeld de maximum aantal delingen (Hayflick maximum), die weer binnen een bepaalde tijd plaatsvinden. Tijd beheerst ons leven. De biologische klok tikt op een chemische manier in ons lichaam. Wij reageren op licht en donker, warm en koud, klimaat en weer en voelen dit alles met een verandering in gemoedstoestand. Je emoties worden beïnvloed.

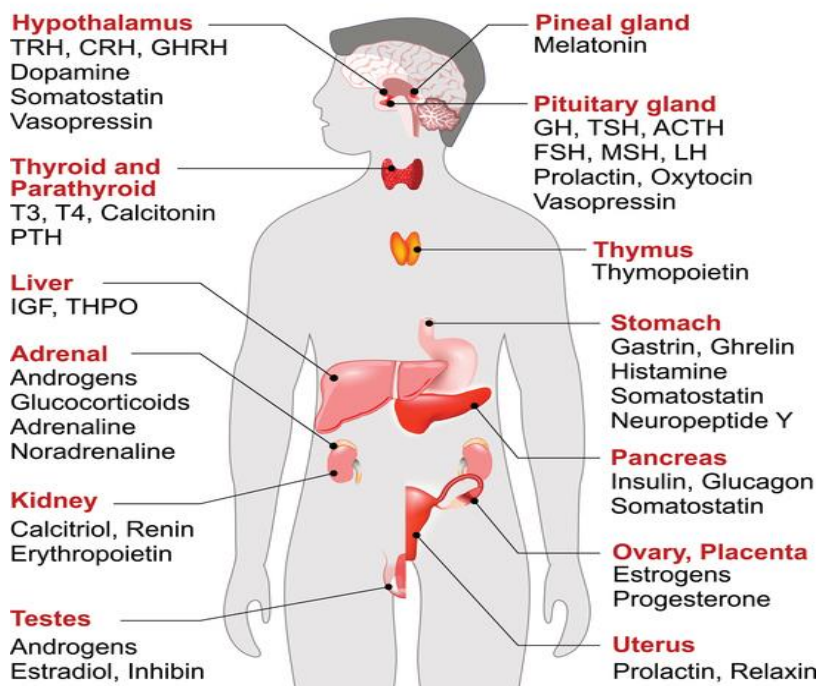
Er is sprake van twee verschillende klokken die niet gelijk lopen en daarom soms botsen. De externe klok van het “universum” en de “interne” klok van ons lichaam. Deze botsingen voelen wij door directe veranderingen in onze weerstand. Je hebt momenten van lage en hoge weerstand. Bij een hoge weerstand kan je de beste prestaties verrichten. Onder een lage weerstand loop je risico op blessures en ongelukken.

De biologische klok is ongeveer te berekenen. Bij een berekening moet je ook weten dat een verandering van omstandigheden ook een aanpassing aan de klok kan geven. Reizen naar verschillende tijdzones is van de bekendste verstoringen. Wil je meer weten? Ga op onderzoek, bezoek onze bijeenkomsten of laat je eigen klok uitrekenen door ons.

### 3 Hormonen en enzymen

Ons lichaam wordt aangestuurd door hormonen en enzymen. Hormonen, vooral de zogenoemde sekshormonen, worden gevormd uit cholesterol. Je begrijpt dat de rol van cholesterol veel groter is dan de reclames je doen geloven. Het gebruik van middelen die in je cholesterol ingrijpen, kan daarom wel eens heel andere gevolgen hebben dan verwacht.

## HORMONES



We kunnen hormonen verdelen in verschillende categorieën (hierbij gebruik ik ook Engelse termen), we gebruiken hier de indeling op basis van chemische structuur:

- Steroid hormones: deze hormonen zijn gemaakt uit vetzuren waarvan de belangrijkste cholesterol is.
- Amine Hormones: deze hormonen hebben als belangrijkste deel het "amide". De basis kan verwijzen naar het hormoon tyrosine dat ook wel het schildklierhormoon wordt genoemd (T3, T4, epinephrine, norepinephrine ook wel genoemd adrenaline en noradrenaline).
- Peptide Hormones: deze hormonen zijn opgebouwd uit rechtlijnige amino ketens zoals bijvoorbeeld Oxytocine, vasopressine.
- Glyco-proteïne hormonen: dit zijn eiwit strengen die gekoppeld zijn aan koolhydraten als mannose, galactose, fructose e.a. voorbeelden hiervan zijn LH, FSH en TSH.
- Eicosanoides: dit is een lastig in te delen groep, omdat deze meer overeenkomsten heeft met enzymen dan met hormonen. Een belangrijk voorbeeld zijn de Prostaglandines.

De verschillen tussen hormonen en enzymen kunnen als volgt worden weergegeven:

<b>Enzymen</b>	<b>Hormonen</b>
Enzymen zijn eiwitstructuren die een reactie op gang brengen, daarbij direct betrokken zijn maar er zelf geen deel aan nemen. Met andere woorden een enzym wordt niet verbruikt in de reactie.	De hormonen bestaan uit vornoemde stoffen (categorieën). Ze worden meestal op een andere plaats geproduceerd dan dat ze actief zijn. Bij de activiteit vervormd het hormoon meestal en verliest daarbij zijn oude chemische formule / opbouw.
Enzymen zijn vrij grote moleculen met een relatief hoog moleculair gewicht.	Hormonen zijn over het algemeen klein van constructie en hebben een relatief laag moleculair gewicht.
Enzymen moeten vervoerd worden door een hulp product.	Hormonen worden vooral door het bloed getransporteerd.
Enzymen brengen reacties op gang die ook weer hersteld kunnen worden. Met andere woorden de enzymatische reactie is omkeerbaar. (REDOX)	Een hormonale reactie is meestal permanent en niet omkeerbaar.
Enzymen houden zich alleen bezig met de stofwisseling.	Hormonen hebben naast de stofwisseling ook de belangrijke voortplantingstaak.
Enzymen worden door exocriene klieren geproduceerd.	Hormonen worden meestal door endocriene klieren geproduceerd.
Een verstoring in de enzymatische activiteit veroorzaakt beheersbare ziekten. De ernst van de aandoening is redelijk te noemen.	Wanneer er een hormoonstoring is, heeft dit grote gevolgen voor het lichaam en kan de ziekte meestal als ernstig worden geclassificeerd.

Het belang van een goede hormoonhuishouding is heel groot. Zonder goed functioneren hebben veel ziektes een kans zich meester te maken van je lichaam. Bij het ouder worden veranderd de hormoon samenstelling en treden er daardoor allerlei vervelende situaties op. Om dit te voorkomen is het belangrijk je diverse hormoonspiegels goed in de gaten te houden. Om deze reden hebben wij een belangrijk aantal testen geïntroduceerd zodat de hormoonspiegel onder alle omstandigheden in de gaten gehouden kan worden.

Om de veranderingen onder controle te houden zijn er een aantal punten waar je op moet letten. Het belangrijkste punt van aandacht is de juiste toevoer van aminozuren. Zoals je gezien hebt zijn zowel de hormonen als de enzymen afhankelijk van "peptide" ketens. Het aanvoeren van de juiste samenstelling is een individuele aangelegenheid. Algemene supplementen werken niet. De meeste supplementen worden door het lichaam behandeld als voeding en, indien niet noodzakelijk, verdwijnen ze regelrecht in het toilet.

Uit voorgaande heb je begrepen dat elk lichaam een unieke samenstelling en daardoor een unieke behoefte heeft. Deze behoefte is afhankelijk van vele factoren, zoals: lichaamsomvang en gewicht, levensstijl, werkzaamheden, emotionele toestand, aanwezige genetische aanleg, hobby's en voorkeuren. Het is een grote lijst waarmee je rekening moet houden om de juiste samenstelling van een eiwit supplement uit te zoeken. Om dit te doen is ervaring en kennis nodig. Dit vakmanschap is bij ons aanwezig, al meer dan 30 jaar. Boek een expert consult.



In Amerikaanse anti-aging propaganda wordt veel gesproken over hormonen als ideale hulp bij anti-aging. Helaas ontbreekt zowel wetenschappelijk bewijs als harde feiten van mensen die het gebruiken. Veelal is er sprake van gevoelswaarden. Hormonen tegen veroudering hebben een tijdelijke werking die, na enige tijd, geheel omkeerbaar is. Bij het gebruik van hormonen is het goed mogelijk dat de eigen productie beïnvloed wordt en dat er een verschuiving van invloed van eigen productie naar chemische toevoer gaat. Dit levert veel risico's bij het stoppen van de kuur.

Hormonen mogen en kunnen alleen onder begeleiding gebruikt worden. Door de sterke werking hebben gebruikers vaak en sterk de neiging om meer te gaan gebruiken dan goed voor hen is. Het gebruik van hormoonpreparaten tegen veroudering is een heel delicate kwestie. In Nederland is de behandeling erg omstreden door medici. In de USA is dit eerder het tegenovergestelde. De waarheid ligt ergens in het midden. Gebruik van steroïden brengt risico's mee. Hierbij zijn de volgende vragen van belang:

- Aromatiseert het product of niet?
- Is de dosering juist?
- Past dit product wel of niet bij mij?
- Wat zijn de kosten van een kuur?
- Hoelang mag of kan ik het gebruiken zonder grote bijwerkingen?

Dit zijn enkele vragen die gesteld worden. Onze lijst is langer. Bij overweging moet je vooral nadenken over de vraag of het middel prestatie verhogend is of niet. Het antwoord beïnvloedt de mogelijkheid van deelname aan wedstrijden. Er is veel – vooral tendentieuze – informatie verkrijgbaar uit diverse bronnen. Een nuchtere keuze is moeilijk te maken. Het professionele onbevooroordeelde niet commerciële consult biedt uitkomst. Voor consult kan je afspreken met een van onze experts. Het telefoonnummer staat voor- en achterin vermeld.

## 4 Kan je veroudering meten?

Het eenvoudige antwoord is: Ja. Er zijn op dit moment vele methoden om het ouder worden te meten. Enkele voorbeelden zijn:

- De huiddikte meting, ook kijken we naar de elasticiteit en veerkracht.
- Botdichtheid meting (kan alleen in een ziekenhuis en is sterk af te raden).
- DNA, het DNA verandert in structuur naarmate je ouder wordt.
- De hormoonspiegel test, hierbij kijken we naar de productie en aanwezigheid van de "seks hormonen" zoals estrogeen en testosteron.
- Bloedsuiker peiling. Deze methode is niet geheel nauwkeurig.
- Bloedsamenstelling. De zogenoemde bloedspiegel verandert bij het ouder worden. Bijvoorbeeld is in de verhouding rode en witte bloedlichaampjes een verandering te zien.

Er zijn nog meer methoden. De grote vraag is of je het wel wilt weten? In de diverse media komen we spelletjes tegen als; wat is je werkelijke leeftijd? Het gaat hierbij om te kijken of de leeftijd in je paspoort overeen komt met de fysieke leeftijd. Veel mensen zijn door de eigen leefstijl fysiek ouder dan in het paspoort staat aangegeven. Dit levert een groot gezondheidsrisico op. Voor veel mensen speelt dit vooral een rol wanneer de leeftijd tussen de 30 en 50 jaar is. Gedurende deze levensfase zijn er veel veranderingen in het leven en kan iemand van een actieve naar een passieve levensstijl veranderen. Dit heeft directe gevolgen voor de levensverwachting.

Beweging is noodzakelijk voor het onderhouden van een gezond fysiek. Maar de vraag is hoeveel bewegen voor jou voldoende is. Dit is, net als bijna alle andere factoren, een individuele zaak. Niet iedereen heeft dezelfde hoeveelheid aan beweging nodig. De bewegingsfrequentie, dat is de hoeveelheid beweging die nodig is om gezond te blijven, is afhankelijk van diverse factoren zoals:

- Lichaamsgewicht /omvang, lengte/gewicht/spierpercentage.
- Wat je eet en drinkt, hoeveelheid en tijdstip.
- De dagelijkse activiteiten, verdeling rust/activiteit en werk.
- Het hebben van kinderen of juist niet.
- Stress niveau (o.a. afhankelijk van carrière, relatie, plannen).

Het is een bewezen feit dat mensen alleen gezond kunnen verouderen bij een bepaalde hoeveelheid lichamelijke activiteit per dag. Deze activiteit is ook in grote mate afhankelijk van de omgeving (milieu) en de sociale/relatieve situatie van de persoon.

Een voorbeeld van snelle (ongezonde) veroudering is een persoon die dagelijks vermoeid opstaat, geen ontbijt neemt, spoed naar het werk, daar begint met koffie en koek, bij lunch de eerste echte voeding binnenkrijgt, tussendoor met regelmaat frisdrank en warme dranken met suikers drinkt, het diner laat op de avond gebruikt en zittend voor de TV in slaap valt. Deze persoon veroudert zichtbaar snel.

Is verouderen gevaarlijk? Snel verouderen door levensstijl heeft grote gevolgen. Je wordt sneller ziek en kan minder presteren zowel op werk, sociaal als seksueel. De effecten zijn bijna niet terug te draaien en het veranderen van een levensstijl vraagt een goede begeleiding (\* zie de expert). Het begeleiden kan niet iedereen. Ook hierbij geldt weer dat kennis van zaken, specialisme en vooral inlevingsvermogen een groot aandeel is van de oplossing. Je bent niet hopeloos als je erkent wat het probleem is en de juiste hulp zoekt.

Het is ook mogelijk veroudering te meten met oefeningen. Iedereen heeft een natuurlijk vermogen tot flexibiliteit die sterk individueel is. Daarnaast heeft elk mens een specifiek krachtniveau. Kracht is niet afhankelijk van verplaatst gewicht, hoewel dat in sommige gevallen ook een goed meetpunt kan zijn. Een bepaalde manier van kracht meten is de 1xRM meting. RM is het repetitie maximum waarbij een gewicht maximaal eenmaal verplaatst wordt over een vooraf vastgestelde afstand en beweging. Door het toepassen van een 1RM meting kan kracht toe- of afname gemeten worden (\* zie de expert).

Een andere methode is de reactiesnelheid. Hiervoor zijn veel verschillende methodes. Ik noem er hier enkele die wij regelmatig gebruiken:

- Lichtsnelheid. Op een bord flitsen lichtjes van diverse kleuren aan en uit en moet de persoon zo snel mogelijk de hand op het lichtje leggen (reactie snelheid)
- Reactiebal. Er wordt een bal gegooid naar een vanger. De snelheid waarmee de bal gegooid wordt varieert. Doel is zo vaak mogelijk de bal op te vangen. (Impact reactie)
- Valbal. Bij deze methode wordt een medicine ball van enige hoogte naar beneden gegooid en moet worden gevangen voordat deze de grond raakt. (Reflex)
- Smashbal. Met een slambal word op commando (vaak tijdsafhankelijk) de bal zo hard mogelijk op de grond of muur gegooid. (explosieve kracht)

Andere oefeningen die wij gebruiken om de stand van zaken te meten bestaan uit de volgende bewegingen:

- Bankdrukken. Er wordt een bepaald gewicht op de bank gelegd dat moet worden opgetild. Hierbij kan het aantal keren tillen of het toegepaste gewicht leidraad voor de meting zijn. Hiervan bestaat ook een Neurex toepassing (\* zie de expert).
- Squatten. Met de halter en gewicht in de nek door de knieën zakken. Deze methode wordt vooral gebruikt om de algehele belastbaarheid te meten. Deze methode kan geschikt zijn maar is dat niet altijd.
- Deadliften is een manier om doodgewicht van de grond op te tillen. In de test methode gaat het om twee elementen:
  - Maximale kracht, het gewicht – alleen bij goede techniek – wordt zo hoog mogelijk gemaakt.
  - Optimale conditie. Bij deze test gaat het erom een bepaald aantal heffingen zo correct en snel mogelijk uit te voeren binnen een vooraf gestelde tijd.
- Test en oefen methoden waarbij de gewrichten en ruggenwervels worden getest op flexibiliteit onder belasting. Met deze methode kijken we naar de mogelijkheden van het lichaam om onder enige weerstand goed te functioneren. (\* zie de expert)

Na meten willen we weten wat we met de gegevens kunnen doen. Allereerst is de “stand van zaken” op het meet moment van belang. Er zijn veel mensen die de testen hebben gedaan waardoor er min of meer een standaard is ontstaan. Jou gegevens kunnen vergeleken worden met de standaard om een vergelijkende conclusie te trekken. Een andere mogelijkheid is de jaartest waarbij wij de gegevens in een testboekje vastleggen en dat er elk jaar opnieuw een test wordt gedaan.

Een belangrijke meting die wij iedereen adviseren is de vetpercentage meting (\* zie de expert). Met een bekend vetpercentage is het makkelijker resultaten in de toekomst vast te leggen. Een stijging of daling geeft inzicht in activiteit, voeding en fysieke veranderingen. Wij doen gemiddeld eens per vier weken een meting en leggen deze vast. Wij leveren ook meetinstrumenten voor zelftest gebruik.

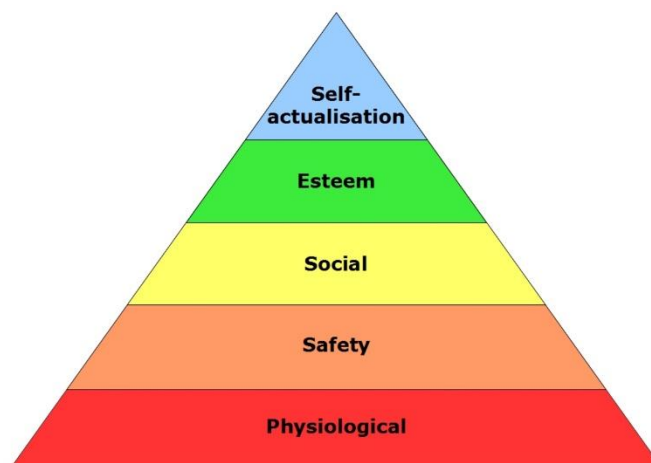
## 5 Hoe versterk je lichaam en geest?

Om het lichaam te versterken moet je eerst de juiste instelling hebben. De geest (= de instelling) is een onderdeel van ons sociale en relationele zelf. Wij worden gevormd door opvoeding, ervaring, relaties en milieu (omgeving). We staan aan vele invloeden bloot. Elk heeft directe invloed op ons lichamelijk functioneren. Kortom de geest en het lichaam kunnen niet zonder elkaar gezien worden.

Om lichaam en geest sterk oud te laten worden zijn een aantal factoren van groot belang:

- Acceptatie van situatie. Het leven verandert constant. Vechten tegen elke ontstane situatie vraagt veel energie en verandert weinig aan de situatie. Een allereerste actie bij een veranderde situatie moet acceptatie van het hier en nu zijn. Als voorbeeld wil ik aanhalen: je krijgt een auto ongeluk. Ontkennen heeft geen zin. Op dat moment moet je een aantal keuzes maken. Welke stappen ga je ondernemen en welke stappen (moet) je uitbesteden?
- Elimineren van factoren die een slechte invloed hebben. Er zijn veel factoren die een slechte invloed op je veroudering/leven hebben. Een aantal voorbeelden zijn:
  - Roken. Het roken van diverse producten kan een schadelijke invloed hebben.
  - Milieu vervuiling. De omgeving kan je vergiftigen.
  - Drank. Buitensporig gebruik van alcohol levert ellende op.
  - Drugs en medicijnen. De verslavende werking van beide is bekend, toch geven we er vaak aan toe omdat het een probleem tijdelijk “oplost”. Bij regelmatig gebruik is er geen sprake meer van een oplossing maar het ontstaan van een probleem.
  - Luiheid. Te weinig lichamelijke activiteit.

- Slechte sociale relaties. Het gebrek aan sociale contacten is voor veel mensen slecht voor de gezondheid.
- Geloof. Het geloven in iets is voor veel mensen versterkend en geeft levenskracht. Voor veel mensen is het van belang ergens een geestelijke houvast te hebben. Deze houvast komt op verschillende manieren zoals een religie, een levensleer of “bijgeloof”/“magie”.
- Fysieke doelen. Veel mensen hebben fysieke doelen zoals het lopen van een marathon, het fietsen van plaats A naar B, beklimmen van een berg of reizen naar bepaalde bestemmingen. Ook is deelname aan een wedstrijd of evenement een belangrijke doelstelling die een mens motiveren om op een gezonde manier ouder te worden. Er moet wel een onderscheid worden gemaakt in competitie en prestatie.



Vaak wordt mij (\* zie de expert) de vraag gesteld of mensen moeten mediteren of aan speciale activiteiten doen om geestelijke rust of “verlichting” te bereiken. Niet iedereen wil een deel van zijn leven inrichten om geestelijke verandering of verrijking te behalen. Het is belangrijk te weten wat jouw persoonlijke wens en gevoel is. Voor veel mensen kunnen concentratie, dat is geen meditatie, oefeningen van groot belang zijn voor het verbeteren van de kwaliteit van het leven. Er zijn weinig mensen die daadwerkelijk aan meditatie toe komen. Helaas worden meditatie en concentratie oefeningen veel door elkaar gehaald omdat de strekking van het een en ander niet duidelijk bekend is. Wil je hier meer over weten bezoek een samenkomst en het zal je duidelijk worden (\* zie de expert).

Blessures (kwetsuren) hebben een vervelende invloed op je algemeen welbevinden. Je voelt je minder mobiel en daardoor ook niet goed in staat te doen wat je wenst. Dagelijks ontvangen wij (\* zie de expert) mensen in de winkel met fysieke problemen die variëren van pijn in de knie tot niet kunnen werken door rugklachten.

Het hebben van een blessure heeft op iedereen twee effecten:

- Je gaat de geblesseerde plaats ontzien.
- Door het ontzien belast je de andere kant ter compensatie net iets meer.

Blessures komen daardoor nooit alleen en kunnen al snel uitgroeien tot een algeheel probleem in je functioneren.

Laten we eerst stilstaan bij wat een blessure of kwetsuur is. Dit is een vorm van lichamelijk letsel die functiebeperkend is, ongemak en veelal pijn geeft en waarvan de “drager” last ondervindt. Zoals duidelijk is komt een blessure/kwetsuur niet alleen van sportbeoefening maar kan ook ontstaan door werk of ongeval. Het herstellen van een blessure/kwetsuur is meestal een kwestie van tijd en ondersteuning (\* zie de expert).

Blessures/kwetsuren kunnen onderverdeeld worden in niveaus:

- Blessures/kwetsuren die voor de eerste keer ontstaan. Deze blessures/kwetsuren vragen meestal een ondersteuning of begeleiding van het gewricht dat aansluit op de pijn plaats. Deze ondersteuning wordt gedragen op momenten dat er belasting is.
- Regelmatig terugkerende problemen. Deze problemen zorgen voor veel ongemak en vaak helpt ondersteuning alleen niet meer. Van support gaan we over naar “bracing”. Dit zijn stevigere en meer functionele ondersteuning. Bij de aanschaf kijken wij ook naar het soort blessure en een mogelijk advies of verwijzing voor meer specialistische behandeling. Er is op dit gebied veel ervaring in ons bedrijf. (\* zie de expert)
- Zware blessure/kwetsuren. Meestal komt men op doorverwijzing van arts of fysiotherapeut en gaat het om zwaardere ondersteuning van een gewricht. Hiervoor hebben wij een belangrijke adviesfunctie op het gebied van dragen, onderhoud en schoonmaak.

Naast ondersteunend materiaal is het ook mogelijk om blessures extern te behandelen. Er zijn veel soorten zalven en crèmes in omloop die een helende werking zouden hebben. Gedurende ons bestaan zijn er tientallen producten langsgekomen. Door alles uit te (laten) proberen konden wij de resultaten meten en praktisch gericht een selectie maken. Sommige balsems laten wij (\* zie de expert) maken door gespecialiseerde bedrijven (sommige zijn al 400 jaar oud) omdat het resultaat bijna altijd gelijk is.

Veel blessures kunnen een koel/warm behandeling ondergaan om snel herstel te bevorderen. De koude behandeling (**Vasoconstrictie** is het vernauwen van de slagaders door de daar aanwezige gladde spieren) remt de vorming van zwellingen. Door daarna warmte toe te passen (**Vasodilatatie** is het verwijden van de bloedvaten) wordt de algehele doorbloeding (=herstel) bevorderd. Het wisselen van de koud/warm toepassing heeft verbeterende resultaten.

Soms is het gebruik van taping noodzakelijk. Door onze specialisatie in gevechtssport zijn wij bekend met bijna elke vorm van taping. (\* zie de expert). Er zijn veel mogelijkheden die variëren van stijve tot flexibele toepassing. Wij passen taping toe bij kort gebruik. Voor langdurig vastzetten of taping van lichaamsdelen moeten wij doorverwijzen naar artsen of fysiotherapeuten om medische redenen.

Herstel van een ziekte of operatie is een andere beproeving van ons leven. Elke ziekte komt op het verkeerde moment en alle operaties hebben meer invloed dan je op het eerste gezicht zal toegeven. Het grootste probleem voor veel mensen is de erkenning van afhankelijkheid. Je beseft dat je zaken moet vragen. De hulp van anderen is plots een noodzaak. Het is niet altijd mogelijk hulp te vinden. Niet iedereen is in de positie om anderen te vragen voor ondersteuning. Dit zijn zware momenten. Een reden temeer om deel te nemen in een netwerk. Wij van Age Control zijn groot voorstander en promotor van netwerken. Het staat je vrij deel te nemen aan de Whatsapp groep.

Omdat herstel een proces is zal je moeten plannen. Het belangrijkste van een herstel periode is het overzien van de tijd en activiteiten. Tijdens een ziekte is het niet gemakkelijk helder te denken. Maak daarom een ziekte plan en ga altijd uit van minimaal een week. In deze week moet je zorgen voor voeding en vocht. Dit moet altijd in huis zijn om ook onverwachte gevallen op te vangen. Voor dit soort tijden is het goed geconserveerde producten op voorraad te houden.

Een belangrijk onderdeel van herstel is je geestelijke instelling. Voor mensen die regelmatig geconfronteerd worden met herstel periodes is vooral de motivatie moeilijk op te brengen. Zelf geef ik altijd aan cliënten mee dat ziek zijn net is als fietsen in de bergen. Het naar beneden rijden is heerlijk en snel maar de berg op is zwaar en afhankelijk van veel factoren die zelden meevallen. Klimmen is veel zwaarder dan leven in een flow. Het stellen van zeer korte termijn doelen is belangrijker dan kijken op de lange termijn. Dit geldt vooral bij repeterende behandelingen. Probeer altijd naar mogelijkheden te zoeken, de onmogelijkheden zijn het duidelijkst aanwezig. Negeer die

niet en ga de confrontatie aan als de bewegingen van het Aikido. Beweeg mee, cirkel eromheen en duw ze van je af. Gebruik geen geweld maar de kracht van de tegenstand. Aangaan van confrontaties vraagt energie. Jij hebt die energie nodig voor herstel.

Acceptatie van het moment is het belangrijkste deel van herstel. Het onvermijdelijke is er en je leeft in dat moment. Bevecht de situatie niet maar zoek de openingen, de mogelijkheden naar verbetering of herstel. Ben de cirkel, laat alle ellende in het gat lopen, zwel op maar breek niet.

## 6 Invloed van de omgeving

Elke omgeving heeft een directe en indirecte invloed op de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Laten we kijken wat er met de omgeving bedoeld wordt:

- De sociale omgeving bestaat uit de mensen met wie je opgroeit. Hier worden je ouders, broers en zussen, overige familieleden en vrienden en kennissen mee bedoeld. Ook vormen dieren in de directe omgeving een belangrijk onderdeel van de sociale contacten.
- Zichtbare milieu. Ons zichtbare milieu bestaat uit de gebouwen, de terreinen en alle andere fysiek tastbare aspecten uit onze omgeving. Al deze zichtbare producten hebben invloed op wie we zijn geworden. De buurt waarin men opgroeit heeft een blijvende invloed op het karakter.
- Onzichtbare milieu. Je ziet het niet maar het is er altijd. De lucht, het water, de grond bevatten stoffen die invloed hebben op onze gezondheid. Vervuilingen kunnen een giftige werking hebben die onze gezondheid schade toe kunnen brengen. Er zijn stralingen die invloed op ons lichaam hebben. De invloed van de onzichtbare omgeving kan veel gevolgen hebben waarvan wij pas veel later opmerzaam worden gemaakt.

De invloed van de omgeving bestaat uit diverse onderdelen die elk op een eigen manier onderdeel uitmaken van wie en wat we zijn. De graad van invloed is ook hier voor elke persoon anders. Er zijn mensen die uit een gewelddadig milieu komen en zelf passivist worden terwijl anderen het geweld overnemen als een standaard voor de eigen levensstijl.

Er is sprake van een zichtbaar en een onzichtbare omgeving. De lichamelijke en geestelijke ontwikkeling worden door beide factoren sterk beïnvloed en zullen een langdurig effect hebben. Deze factoren dragen we met ons mee en hebben daardoor ook een directe invloed op ons verouderingsproces.

Gedurende het ouder worden is iedereen zich bewust van de omgevingsfactoren. Je kiest de buurt waar je wilt wonen, maakt een selectie wie je vrienden zijn en probeert het gedrag van familie en anderen te beïnvloeden om het voor jezelf zo aangenaam mogelijk te maken. Voor vele mensen wordt de volgende vraag met de dag belangrijker: hoe kan ik mijn omgeving zo goed mogelijk maken? (\* zie de expert)

## 7 Beperk negatieve invloed van omgeving

Negatieve invloed kan beperkt worden. Zoals in voorgaande weergegeven zijn er diverse zaken die op een negatieve manier invloed op je leven kunnen uitoefenen. Helaas kunnen wij aan vervuiling weinig doen, dat is een overheidszaak. Wij kunnen alleen mensen activeren er iets aan te doen.

Er zijn een aantal zaken die wij kunnen doen tegen vervuiling:

- De effecten van luchtvervuiling kunnen wij minimaliseren door gebruik te maken van:
  - Luchtfiltersystemen. Met deze filters halen we grove deeltjes uit de lucht zodat we die niet hoeven in te ademen. Denk hierbij aan roetdeeltjes en stof.
  - Ionisatoren worden gebruikt om de kleinere vuildeeltjes uit de lucht te halen en er iets aan toe te voegen.
- Effecten van grondvervuiling zijn wat moeilijker tegen te gaan. Tegen de vaste delen gebruiken we o.a. schoonmaak producten en matten zodat de vuile grond het huis niet binnenkomt. Maar voor de vluchtige delen is het ingewikkelder. Een eerste actie is de kinderen niet op vervuilde grond te laten spelen. Andere acties zijn bijvoorbeeld niets te verbouwen aan voeding op deze grond. Het gebruik van warmte blazers kan versnelde verdamping geven maar dit geeft ook weer meer luchtvervuiling. Afgraving, verplaatsing en vernietiging is vaak de enige optie.
- De effecten van een slechte buurt zijn vaak meer ingrijpend dan beide voorgaande. Althans dat denken wij. Maar een slechte buurt kan ook positieve kanten op een karakter hebben. Een opgroeiend kind leert veel door te observeren. Wanneer het kind geleerd word goed te observeren en conclusies te trekken zonder zich er direct mee te bemoeien kan het versterkend werken. Voor velen is verhuizen een optie maar is het de vraag of het ook tot de mogelijkheden behoort.
- Negatieve factoren in de familie zijn het moeilijkst te bestrijden. Er zijn veel factoren die hierbij spelen. Inkomsten, gedragingen, ziektes en een hele rij aan andere factoren kunnen bijdragen in het groei proces. Al deze factoren kunnen zowel een positieve als negatieve invloed hebben op de toekomst. De realiteit is dat kinderen weinig tot geen invloed hebben in dit proces. Ook is de kans klein dat jij dat had. Je hebt wel invloed op je toekomst maar niet op het verleden. Vandaar dat ik dit als laatste punt benoem.

## 8 Wat kan ik aan mijn uiterlijk doen?

Een van de meest gestelde vragen (\* zie de expert) is wat je aan je uiterlijk kan doen om de veroudering niet of zo min mogelijk zichtbaar te maken. Er zijn vele zaken die je zelf kan doen om de tekenen van veroudering uit te stellen of zelfs zo min mogelijk te laten tonen:

- Zon en zonnebank zijn gezond wanneer je beide met mate opzoekt. Voor vele mensen is de vraag wat "met mate" is. Het antwoord ligt in je huidtype. Elk mens heeft een huiddikte, pigmenteringsgraad, vetgehalte, elasticiteit en type onderhuid. De huid bestaat uit meerdere lagen die elk hun eigen functie hebben. De verschillende lagen staan in direct contact met elkaar en zijn afhankelijk van de werking van de andere delen. Om de juiste analyse te doen zal er gemeten moeten worden. (\* zie de expert)
- Er zijn heel veel crèmes en zalven op de markt die de term gezond, anti-aging, herstellend of versterkend meekrijgen, maar is dit wel zo? Veel termen zijn niet bewezen. Omdat elke huid uniek is kan de ene crème wel en de andere juist niet werken. Het uitproberen van diverse producten is te adviseren als je weet waarnaar je moet zoeken. Zoals hiervoor gemeld is het hebben van kennis over de eigen huid een belangrijk gegeven die de keuze makkelijker kan maken.

- Spierspanning geeft het lichaam een juiste houding en vorm. Wanneer de spieren te veel of te weinig gespannen hebben staat de huid te strak of hangt het er een beetje bij. Een mooi lichaam heeft een gemiddelde spierspanning waarbij de huid niet te strak en niet te los zit. De huid komt alleen strak te staan wanneer de spier wordt aangespannen. Voor veel mensen is de spierspanning een abstract begrip. Om meer inzicht te krijgen is het doen van oefeningen met een TENS (betekent: "Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie") een kennismaking met de diverse spierspanningen. Bij dit programma wordt TENS niet ingezet voor medische praktijken (\* zie de expert) maar als oefenvorm voor de spieren en zenuwen. Het is een snelle en effectieve manier om zelf inzicht te krijgen in hoe je lichaam nog functioneert en wat je aan de zwakke punten kan doen. Enige jaren geleden heb ik de methode Neurex ontwikkeld voor verbetering van de spierreactie. Deze training kan jij, na persoonlijke instructie door een erkend specialist (\* zie de expert), ook thuis beoefenen.
- Massage is een oud en bewezen feit. Goede massages helpen de doorbloeding en spierspanning. Een goede masseur (\* zie de expert) heeft veel mogelijkheden in huis. Er bestaan verschillende methoden:
  - Algemene stimulerende massage; hierbij word het lichaam gestimuleerd met doorbloeding, spierspanning en huid stevigheid.
  - Sportmassage richt zich op de spieren en de functies daarvan (\* zie de expert).
  - Ontspanningsmassage is er voor mensen die een hoge stress hebben of zich gewoon lekker willen laten verwennen.
  - Drukpuntmassage, bij deze methode worden specifieke drukpunten gebruikt zoals die geleerd worden in de diverse Aziatische methoden. Let hierbij goed op welke achtergrond de behandelaar heeft. Een verkeerde methode kan schade veroorzaken.
  - Manipulatiemassage is een methode waarbij het lichaam in diverse posities wordt gemaneuvreerd waarbij er botten en gewrichten gecontroleerd worden "gebogen". Manipulatie is alleen voor erkende specialisten. Controle op achtergrond is noodzakelijk (\* zie de expert).
  - Deep tissue massage. Diverse methoden om zo diep mogelijk liggend weefsel te stimuleren en activeren. Vaak word deze methode gebruikt bij zwaardere blessures en is niet prettig om te ondergaan (\* zie de expert).
  - Erotische massage. Dit soort massage heeft meestal een "happy end" en wordt hoofdzakelijk door mannen verlangd. Echter is deze methode voor vrouwen aan te bevelen maar dan wel door een masseur die bekend is met bijvoorbeeld tantrische methoden, zenuwstimulatie of erogene zones. Seks bij deze methode voor vrouwen is sterk af te raden. Het is daarom van belang de achtergrond en werkelijke naam van de masseur goed te kennen (\* zie de expert).
- Regelmatige lichaamsbeweging. Het is van belang om met regelmaat, ongeveer twee uur per dag, met algehele lichaamsbeweging bezig te zijn. Hierbij denk ik aan tuinieren, wandelen, buitenspelen (niet sporten) of andere zaken waarbij men in lage intensiteit bezig is. Het is vooral belangrijk dat je geniet van de activiteit, plezier hebben is prioriteit.
- Sporten. Iedereen kent de verhalen over de positieve invloeden van sporten. Fitness scholen lopen vol, klassen met bewegende mensen puilen uit en iedereen is maar "gezond" bezig. Ik zou graag willen dat het waar was. Toen ik in 1964 begon met sporten werd mij eerst geleerd hoe "te bewegen". Als dreumes moest ik plezier krijgen in het bewegen. Vooral geen druk en prestatiedrang. Leer eerst maar de juiste bewegingen. Dat is mij mijn hele leven bijgebleven. Maar kijk om je heen. Iedereen beweegt maar wat en de Youtube experts zijn koning. Op dit moment denk ik dat meer dan 50% van de mensen die sporten ongezond bezig is. Waarom? Deze mensen kennen de basis principes van de oefeningen niet eens. Ze doen een beweging die ze ergens hebben gezien en denken deze goed te kunnen kopiëren. Maar spieren werken niet op commando. Een spier moet eerst getraind worden. Er moet bewegingsgeheugen worden opgebouwd en zenuwstimulatie plaatsvinden voor de juiste contracties.



Sporten is een leerproces waarvoor men de tijd moet nemen. De eerste stappen in de sport zijn om plezier te hebben, niet om voor een competitie te gaan werken. Wil je weten of jij het wel goed doet? Kom dan bij onze experts langs die al meer dan 30 jaar ervaring hebben. Ten goede geleerd is het kwade gekeerd. Een oud gezegde dat geheel waar is (\* zie de expert).

- Ontspannen op z'n tijd. Het is belangrijk soms eens helemaal niets te doen. Neem een sauna of speciaal bad en geniet van de ontspanning. Er zijn ook kruiden en gezondheidsbaden. Pas hierbij wel op dat ze je huidflora niet aantasten.

Er is veel mogelijk om een gezond uiterlijk te hebben. Zoals gemeld is dit ook individueel. Elk mens heeft een bepaalde aanleg en wat een gezond uiterlijk is kan voor jou een heel andere definitie hebben dan voor een ander. Het laatste wat ik je aanbeveel zijn operatieve ingrepen. Een operatie is vooral een commercieel gebeuren. Cosmetische chirurgen zijn niet altijd uit op een beter uiterlijk voor de klant. Het is belangrijk, vóór selectie van een kliniek, je goed te verdiepen in de achtergronden, recensies en openbare bronnen over de kliniek. Goedkoop is veelal duurkoop en in deze gevallen met veel gezondheidsellende. Een der belangrijkste aspecten van cosmetische chirurgie is de controle. Alle ingrepen moeten met enige regelmaat gecontroleerd worden door een bevoegd en gespecialiseerd arts. Opereren in het buitenland kan goedkoper zijn maar als de controle achterwege blijft is de ellende vaak niet te overzien (\* zie de expert).

## 9 Ik voel me “anders” met het vorderen van mijn leeftijd

Ouder worden komt met gebreken. Ook dit is een oud gezegde. Maar zijn het wel gebreken? Veel mensen blijven hun “vandaag ik” vergelijken met hun “verleden ik”. Deze vergelijkingen vallen altijd negatief uit. Waarom?

Mensen vergelijken niet eerlijk. Je “oude ik” wordt vaak geïdealiseerd en je stelt je een betere persoon voor dan wie je werkelijk was. Er zijn slechts enkele mensen die zich een realistische voorstelling van zaken kunnen maken.

Wanneer we ouder worden veranderd er veel in ons lichaam maar ook, vooral, in onze geest. Deze verandering is niet iets dat van vandaag op morgen plaatsvindt. Je staat er niet bij stil maar ons lichaam is in een continue staat van verandering vanaf het moment dat we geboren worden. Er zijn een aantal zaken die deze verandering constant beïnvloeden:

- Allereerst is alles wat we eten van invloed op hoe we ons voelen. Onze maag en darmen worden wel eens de tweede hersenen van het lichaam genoemd. Alles wat er in komt wordt gekeurd, beoordeeld, verwerkt en daarna getransporteerd. Dit alles onder leiding van enzymen en hormonen die door het lichaam worden aangemaakt. De samenstelling begint bij onze geboorte en het duurt ongeveer vier jaar alvorens er een zeker “eind” resultaat is gevormd. De basis voor het verdere leven is dan gelegd. Je voeding van de eerste vier levensjaren is daarmee een baken dat de rest van je leven invloed uit blijft oefenen.
- De hormonen sturen alle groei en verander processen in het lichaam. Van geboorte groeien we door tot pubertijd om daarna langzaam volwassen te worden. Maar het volwassen zijn is nog niet het eindstadium. Langzaam maar zeker passeren we de vruchtbaarheidstijd, gaan we over van ouderschap naar begeleiding om daarna kleinkinderen te begroeten. Dit is natuurlijk niet in alle gevallen zo. Veel mensen kiezen voor het kinderloze bestaan. Dit is ook een keuze. Maar ongeacht deze keuze groeit het lichaam door en de veranderingen blijven komen.
- Onze biologische klok status. Hoewel veel wetenschappers het nog steeds in twijfel trekken is de biologische klok een feit. Bij de vrouw is de vruchtbaarheidscyclus hiervan een duidelijk en niet ontkenbaar feit. De invloed en cyclus van je persoonlijke biologische klok (ook wel

ritme genoemd) kan berekend worden. Als je geïnteresseerd bent kan je deze door ons laten “vast”leggen (\* zie de expert).

- Acceptatie. Het ouder worden is een belangrijk psychisch proces en voor vele mensen een die gemakkelijk te accepteren. Betekend verouderen dat we minder kunnen of moeten we gewoon ons leven aanpassen? Is het mogelijk al het oude te blijven doen wanneer wij dat willen? Ouder worden heeft soms begeleiding nodig, een luisterend oor en wat advies. Kom gerust langs om van gedachten te wisselen of bezoek een van onze bijeenkomsten.

Het is een feit dat we anders worden wanneer we ouder worden. Het leven verandert en soms vinden we dat helemaal niet leuk. Hoe je er mee omgaat, is een persoonlijk maar ook sociaal gegeven. Voor veel mensen is het belangrijk daarover van gedachten te wisselen. Doe dat dan ook! Wacht niet op antwoorden, zoek ze (\* zie de expert).

## 10 Mijn conditie en het ouder worden

Onze conditie verandert wanneer we ouder worden. Mijn gezegde is dat we van een benzinemotor een diesel worden. Je conditie gaat pas achteruit wanneer je er niets meer voor doet. Om verder te gaan in vergelijkingen leg ik dit uit aan de hand van de auto.

Wanneer we een auto kopen staat er maar een paar kilometer op de teller. De auto gaat pas lekker rijden wanneer deze goed is ingereden. Ook een auto heeft individuele kenmerken. Elke machine is toch weer anders dan de andere. Na het inrijden loopt de wagen goed voor een paar jaar totdat er slijtage komt. Verbruik doet slijten. Gedurende het gebruik behoort je met regelmaat de service beurten af te nemen anders gaat alles kapot.

Elke auto heeft een beperkte levensduur, maar goede zorg en regelmaat in gebruik zorgen voor een betere auto. Zet je de auto ongebruikt aan de kant dan gaat deze roesten. Wanneer je de auto weinig gebruikt krijgt het weer de kans toe te slaan. Roest is de grootste vijand. Wanneer roest toeslaat loopt alles vast en is de auto kapot.

Deze vergelijking trekken wij door. Zoals aangegeven is oxidatie ook een probleem in het menselijk lichaam. Wanneer wij dat lichaam weinig gebruiken zal het “roesten” en net als de auto steeds slechter functioneren. Het lichaam moet in beweging blijven om antioxidanten op te wekken. Alleen door activiteit blijft het vermogen om dit te doen. Wanneer je minder of niet beweegt zal het roesten deel voor deel van het lichaam laten spaaklopen totdat delen niet meer werken.

De meest gestelde vraag is: hoeveel activiteit is goed voor mij? Het antwoord is niet eensluidend omdat, zoals eerder gemeld, wij allen uniek zijn. Wel kan ik een richtlijn geven die ongeveer overeenkomt met de gangbare normen. Elk individu zal minimaal een tot twee uur per dag gematigd actief moeten bewegen om het lichaam in redelijke conditie te houden. Wanneer je een betere of zelfs goede conditie wil krijgen zal je de intensiteit van het bewegen moeten verhogen. Het is niet de bedoeling om de een tot twee uur per dag intensief te bewegen. Dat houden maar heel weinig mensen vol.

De beste methode is de intensiteit te verbergen in de beweegtijd. Soms ga je een paar minuten er iets steviger tegenaan. Je verhoogt je inzet. Loop bijvoorbeeld een heuvel op, neem de trappen sneller met meer treden, spring naar beneden waar mogelijk, trek je op, zwem sneller, ga tegen een boksak tekeer of zet de auto verder weg en probeer de zware boodschappentassen er in een keer heen te brengen. Het zijn de kleine dingen die een groot resultaat hebben. Wanneer je explosieve, zware of duurzame acties kan uitvoeren en binnen een tot drie minuten hersteld bent heb je een

redelijk tot goede conditie. Een conditie meet je niet alleen aan de inzet tijdens de actie maar vooral aan de hersteltijd na de actie. Hoe korter de hersteltijd, hoe beter de conditie.

Conditie verandering gaat samen met aanpassing. Nu je weet dat je van de snelle benzine motor op een diesel overgaat, is het van belang de snelle explosieve acties te onderhouden. Neurex (\* zie de expert) is speciaal ontwikkeld voor het onderhouden en herstellen van spier reacties en reactie tijd. Door gebruik te maken van ontspanning en spanning/reactie worden spieren en zenuwen gestimuleerd om acties soepel en snel te laten verlopen. Toen ik rond 2000 deze trainingsmanier naar buiten bracht waren er slechts enkele therapeuten geïnteresseerd. Nu, met een enorme toename aan ouderen wereldwijd, is de belangstelling groot maar de kennis nog steeds te klein. Wij leiden continue kleine groepjes specialisten op. Als jij geïnteresseerd bent meld je aan, de mogelijkheden zijn enorm. (\* zie de expert)



Conditie is afhankelijk van meerdere factoren. Zaken die invloed hebben op je conditie zijn:

- De vroegere conditie, hiermee doel ik ook op het “spiergeheugen”.
- De voeding.
- Ontwikkeld lichaamsgewicht.
- Oude en nieuwe blessures en fysieke problemen.
- Opleidingsniveau.
- Stress factoren.
- Psychische instelling.
- Omgevingsfactoren.
- Werk.

Dit zijn een aantal factoren die allemaal invloed uitoefenen op jouw fysieke en mentale conditie. Zoals je ziet is het onderhouden van een goede conditie geen gemakkelijke taak. Maar daar staat tegenover dat een redelijk tot goede conditie heel veel voordelen met zich meebrengt, zoals:

- Goede mobiliteit. Je kunt gaan en staan waar je wilt.
- Concentratie. Je blijft helder van geest.
- Beter humeur. Je beter voelen zorgt voor een gelukkiger gevoel.
- Goede psychische gesteldheid. Buiten een beter humeur ben je algemeen in betere staat.
- Betere prestaties. Een goede conditie stelt je tot meer in staat.

- Sociale contacten. Je bent socialer met een goede conditie.
- Ziet er beter uit. Iemand in goede conditie ziet er altijd gezonder (jonger) uit.

Deze lijst pretendeert niet compleet te zijn en kan nog aangevuld worden. Het is duidelijk dat de vele positieve voordelen van een goede conditie overtuigend zijn.

## 11 Hoe kan ik mijn “seksuele” prestaties op peil houden?

Toen ik aan dit boekje begon was ik mij niet direct bewust dat seks ook bij oudere groepen een belangrijke rol speelde. Tijdens mijn onderzoeken kwam echter de vraag over de seksuele mogelijkheden bij het ouder worden steeds vaker naar voren en soms uit geheel onverwachte hoek.

Is seks belangrijk bij het ouder worden? Het antwoord op deze vraag zien we elke dag in de media. Hoeveel oudere mannen nemen een jongere vrouw en hoeveel oudere vrouwen nemen, in toenemende mate, een jongere man. Mijn onderzoek bracht duidelijk naar voren dat het hier niet ging omdat beide seksen het deden voor diepgaande conversaties in de avonduren. Blijkbaar was er iets anders dat elkaar aantrok.

Seks bij gelijke leeftijd leek een kleine rol te spelen. Niets is echter minder waar. De diverse seksvormen veranderen maar de interesse blijft gelijk. Soms is er zelfs een toename te constateren. Maar interesse en mogelijkheid liggen ook bij deze groep niet voor de hand. Schaamte, geloof, vooroordelen, volkswijsheid en algemene aannames zitten veel relaties dwars.

Bij het ouder worden zijn er een aantal factoren van groot belang met betrekking tot seks:

- Het fysiek is niet meer tot alle “kamasutra” achtige handelingen in staat. Er moet aangepast worden op de bestaande fysieke mogelijkheden.
- Spontane ejaculaties, erectie stoornissen, opwindingsniveau zijn vooral problemen waar mannen tegenaan lopen.
- Moeilijkheden met geslachtsorganen, niet kunnen klaarkomen, schaamte, droogte en andere voorstelling van zaken spelen de vrouw parten.

De realistische moeilijkheden starten al rond het veertigste levensjaar. Een grote blokkade voor veel mensen zijn geloof, schaamte, vooroordelen, deze zaken spelen een hele belangrijke rol. Het proberen ontmantelen van deze blokkades levert voor veel mensen een torenhoog probleem op. Een probleem dat groeiende is omdat ook de tolerantie aan het afnemen is.

Bij het ouder worden is het van belang de eigen conditie ook uit te breiden naar de seksuele prestaties indien je daar geïnteresseerd in bent. Het onderhouden van je prestaties doe je vooral door gebruik te maken van de stimulatie en zelf-bevredigingsmethoden. Je zult er energie in moeten stoppen om op de juiste momenten weer energie terug te krijgen. Een belangrijk gegeven bij het ouder worden is dat de aantrekkingsgraad hoger moet zijn om reactie uit te lokken. De meeste relaties komen niet verder dan knuffelen ook al zijn de partners jaren bij elkaar.

Er zijn mogelijkheden en cursussen om je eigen fysieke prestaties te verbeteren, op peil te brengen of partners te vinden waarmee dit mogelijk is. Informeer eens naar de mogelijkheden, wij kunnen je doorverwijzen (\* zie de expert).

Er worden honderden middelen op de markt aangeboden die de eigen seksuele krachten van zowel man als vrouw bevorderen. De grote vraag is of deze middelen wel werken. Het antwoord is zoals alles in voorgaande: het is individueel. Wat voor de een werkt doet niets voor de ander. Waar Viagra voor de ene persoon het ultieme middel is heeft het een tegenovergesteld effect op de andere persoon. Laat mij een goed voorbeeld geven:

Mensen met ADHD krijgen middelen toegediend die, bijvoorbeeld, amfetamine bevatten. Amfetamine is een sterke stimulant die bij de meeste mensen enorm veel energie opwekt en een gevoel geeft dat je de hele wereld aankunt. Deze zwaar verslavende gevaarlijke drug zorgt wereldwijd voor veel problemen en criminaliteit. Op ADHD patiënten heeft het een rustgevend effect. Waarom? Het menselijk lichaam reageert op over stimulatie door stoffen aan te maken die een tegenovergesteld effect hebben. Ons lichaam zoekt balans. Door de medicamenten in te brengen bij iemand die van “nature” een “extreem” hoog energie niveau heeft wordt het lichaam zoveel aangejaagd dat het reageert en aanzet tot rust en kalmte. Dit zelfde principe geldt ook voor seksuele stimulansen.

Er zijn meer middelen voor mannen dan voor vrouwen op de markt.

## 12 Superfoods, de illusie van gezondheid

In het laatste decennia zijn er grote veranderingen in marketing gekomen. Voeding moest een magische kracht krijgen en er werden een groot aantal onderzoeken uit de kast gehaald die “bewezen” dat bepaalde voedingsmiddelen een super gezonde werking hadden. Als specialist (\* zie de expert) heb ik daar meer dan grote twijfels over. Waarom?

Superfood suggereert dat het hier gaat om voeding met een extreme kracht. Er zouden bestanddelen in zitten die super gezond zijn. Bij nader inzien gaat het altijd over eenvoudige vruchten, noten en andere voedingsbestand delen die al eeuwen op de markt zijn. Wat is er gebeurd dat deze voedingsmiddelen de naam superfoods kregen?

Bijna alle superfoods hebben een grote hoeveelheid antioxidanten, een verhoogde hoeveelheid vitamines en mineralen of een speciaal bestanddeel met de daarbij behorende voordelen voor de mens. Uit voorgaande stukken heb je kunnen leren dat voeding individueel is en tevens dat de basis van je voeding in de eerste vier levensjaren ligt. Een ander punt is dat ons lichaam veel beschermingsmethoden kent om vreemde voedingsbestanddelen buiten de deur te houden. Onze maag en darmen zijn een sterk beschermingsfront.

Ons lichaam reageert op bekende stoffen. Deze stoffen worden herkend, voorbereid voor opname en doorgestuurd vanuit de maag naar de darmen. Wat niet herkend wordt ondergaat nog een aantal bewerkingen totdat de maag bepaald dat het genoeg is en het wordt doorgegeven aan de darmen. Onze darmflora is fragiel en heel gevoelig. Sterke antioxidanten, nieuwe en onbekende stoffen worden “bekeken” en getest. Bij het minste of geringste zal een stof geweigerd en afgevoerd worden. De kans die een superfood maakt om langs onze maag/darm barrière te komen is heel klein.

Naar mate we ouder worden zal ons maag-darmkanaal minder goed functioneren en is het innemen van onbekend voedsel een (iets) groter risico. Bij het ouder worden gaat de maag-darmfunctie steeds meer over op selectie van bekende stoffen. Bij het onderzoek onder ouderen blijkt dat het merendeel van de ouderen langzaam maar zeker eenvoudig en relatief eentonige voeding eten die hen vitaal houdt. Alle ouderen kiezen voor producten die zij herkennen. Er wordt wel degelijk door ouderen met voeding geëxperimenteerd maar 6 van de 7 dagen zal iemand kiezen voor producten uit een bekend scala aan ingrediënten. De keuze is hierbij niet brein cognitief gestuurd maar vanuit de maag-darmcognitie. Uit onderzoek blijkt keer op keer dat onze maag-darmomgeving een eigen “willetje” heeft en direct onze keuzes beïnvloed.

Conclusie: superfoods zijn, net als veel andere voeding, aan marketing onderhevig en zijn gewoon voedingsproducten zonder verhoogde waarde. Meestal is het duur besteed geld.

## 13 Age Control, verjongen of gecontroleerd ouder worden

Oud worden kan van een erfelijke factor afhangen. Onlangs heeft onderzoek uitgewezen dat de factor “oud worden” ook door de mtDNA, dat is het mitochondriaal DNA wordt doorgegeven. Dit DNA wordt uitsluitend door de moeder doorgegeven aan het kind. Waarom? In de mitochondriën is er geen mannelijk DNA van o.a. de vader. Wat precies de factor is die dit mogelijk maakt is nog niet bekend. Maar dat de mitochondriën een hele belangrijke rol in ons leven spelen is duidelijk. In mijn wetenschappelijke versie van dit boekje ga ik hier dieper op in.

Gezond ouder worden hangt af van vele factoren zoals in dit boekje is weergegeven. Toch kan je er zelf ook veel aan doen. Om dit te doen starten we eerst met tips om je jonger te voelen. Ja, verjongen kan wel degelijk, de tijd terugdraaien is een illusie. Je lichaam kan uitsluitend verjongen als je geest daar open voor staat. Anders is het onmogelijk.

TIP 1 – Spontaan gedrag. Ouder worden staat voor veel mensen gelijk aan een steeds strengere beheersing van gedrag. Je eist van jezelf dat je voldoet aan algemeen geaccepteerde gedragsvormen en vaak ook nog aan specifieke eisen die in jou omgangsgroep worden gesteld.

Is het je wel eens opgevallen dat juist de mensen die af en toe goed uit de boot vallen altijd jonger lijken dan dat ze zijn. Met uit de boot vallen bedoel ik zeker niet je te buiten gaan aan drank en drugs of extreem gedrag vertonen in seks of geweld. Dit is grens en norm overschrijdend gedrag dat niets met spontaniteit te maken heeft. Wat is dan wel spontaan?

- Dingen doen voor anderen zonder ook maar iets voor terug te verwachten, je doet het omdat je het leuk vindt en je er goed bij voelt. Het gaat niet om een beloning.
- Iets doen voor jezelf zonder eerst uren over de consequenties na gaan zitten denken. Bijvoorbeeld naar een beauty centrum gaan, je laten masseren, dagje helemaal niets doen, boeken lezen, naar een festival gaan etc.
- Meedoen met een actie, demonstratie of massa bijeenkomst. Veel mensen samen leveren een bepaalde energie. Zoek die bijeenkomsten uit met een positief thema, dit geeft veel energie.
- Maak een reis(je) naar iets of een bestemming waar je altijd al heen hebt gewild.

Spontaan gedrag maakt veel positieve gevoelens los die o.a. het dopamine en oxytocine hormoon vrij maken. Deze hormonen hebben een “verjongende” werking op de geest.

TIP 2 – Verbind met mensen. Onderzoek onder alle ouderen en mensen die boven de honderd jaar komen wijst uit dat sociale banden belangrijk zijn. Uit de onderzoeken bleek ook dat goede regelmatige persoonlijke contacten de levensvreugde verhoogde. Onder sociale contacten verstaan we een direct intermenselijk contact. Je ziet elkaar, raakt elkaar aan en communiceert op gehoor afstand. Het gebruik van mobiele telefoons of andere communicatie mogelijkheden levert geen positieve waarden. Een van de theorieën is dat direct menselijk contact een overdracht van feromonen bevordert. Deze feromonen zorgen weer voor de productie van dopamine en oxytocine.

Hoe je met mensen in contact komt is een zaak van lange adem. Vriendschappen en verbintenissen ontstaan niet zomaar. Het neemt tijd in beslag om een band te laten ontstaan. Dat weet iedereen. Dating en casual seks zijn geen band. Het blijkt veel stress op te leveren, vooral voor vrouwen. Snelle contacten hebben, vooral voor vrouwen een negatief effect op onze gezondheid. Neem je tijd voor

het ontwikkelen van banden. Iemand die je voor een snelle band wilt hebben is het niet waard om je tijd aan te geven. Die persoon is een potentieel risico. Denk erover na.

TIP 3 – Eet met aandacht. Besteed tijd aan eten. Er zijn veel kookprogramma's en de variatie in voeding is bijna oneindig. Maar je verouderd van de verkeerde voeding. Je lichaam wordt min of meer zwaar belast bij het eten van vreemde voeding. Voeding heeft herkenning en erkenning door het lichaam nodig. Je lichaam produceert een beperkt aantal enzymen en heeft een vaste darmflora. Beide zijn niet in staat om regelmatig "buiten het boekje" te gaan.

Onderzoek onder mensen boven de 90 wijst uit dat het voedingspatroon vaak eenzijdig is en dat variatie niet echt gewenst is. Het maag-darmkanaal raakt verstoord bij een grotere hoeveelheid onbekend voedsel. De groep geeft aan open te staan voor het proeven van nieuwe keukens, het avontuurlijk uitproberen van allerlei verschillende dranken en hapjes maar deze niet als maaltijd wil gebruiken.

TIP 4 – Praat met ervaringsdeskundigen en vakexperts over het ouder worden. Veel mensen gaan pas praten met experts als er een ziekte is. Feitelijk is het dan te laat. Verouderen kan je vooral "bestrijden" door op tijd actie te ondernemen. Het voorkomen van ziekten is prioriteit. Ziektes verzwakken ons lichaam en geest en wanneer ze er zijn kan het alleen maar erger worden. Het bekende gezegde "beter voorkomen dan genezen" is van groot belang.

Dagelijks spendeer ik tijd om met mensen van gedachten te wisselen, banden aan te halen, kennis te delen en natuurlijk deskundig advies te geven (\* zie de expert). Deze tijd is welbesteed en wordt door iedereen ervaren als een positieve bijdrage tot het eigen leven en welzijn. Preventie is prioriteit om je gezondheid te beschermen, om gezond ouder te worden en je zo jong mogelijk te blijven voelen.

TIP 5 – Leef open, heb een passie, zorg voor een hobby, bezigheid is belangrijk. Een bekend spreekwoord zegt: "ledigheid is des duivels oorkussen". Dit is een harde waarheid. Mensen die de tijd niet kunnen vullen met iets dat plezier brengt verouderen snel. Niets doen is geen optie. Je sterft een vervelende dood.

Iets hebben om voor te leven, te zorgen en mee bezig te houden is een der belangrijkste zaken om lang te leven. Zorg voor een hobby, ga bij een vereniging of club, ontmoet mensen en laat je niet drijven door gewin of financiën. Doe iets, ben actief en het maakt niet echt uit wat het is.

Conclusie: Ouder worden is een zaak van aanleg maar vooral van levensstijl. Je hebt invloed op je leven. Het is nog niet bekend hoeveel je het verouderingsproces zelf kan sturen maar het staat vast dat je een belangrijk deel in eigen handen hebt. Leven doe je nooit alleen en zeker is dat je, om lang te leven, mensen nodig hebt voor gezelschap en geluk. Zoek mensen die je kunnen helpen een goed leven te leiden en probeer negatieve mensen te ontwijken. Bespaar niet op goede adviezen, hulp en producten maar blijf kritisch over de effectiviteit. Schoonheid is vergankelijk maar kennis en geestelijke pracht niet. Weet wanneer in wat te investeren. Succes!