



E - B O O K

Zes eenvoudige tips

om gezond en vitaal ouder te worden

Sarah Deleu
Orthomoleculair therapeut

OVERZICHT

Wat vind je in dit e-book?

Inleiding: veroudering, waar ligt de beïnvloedbare factor?

Tip 1 Zeg nee tegen overmatig gebruik van antioxidanten in supplementvorm

Tip 2 Neem gerust gezonde vetten

Tip 3 Verminder je koolhydraten, verminder je rimpels

Tip 4 Creëer af en toe “voedselschaarste”

Tip 5 Beweeg regelmatig, met plezier

Tip 6 Ontspan tijdig en maak ruimte voor verbinding

Tot slot: wanneer heb je er effect van?

Bronnen

De informatie in dit e-book komt uit de orthomoleculaire opleiding KPNI, webinars, boeken en congressen. De resultaten zijn telkens terug te vinden in recente wetenschappelijke publicaties uit klinisch en preklinisch onderzoek.

INLEIDING

Veroudering: waar ligt de beïnvloedbare factor?

Als je jong bent, lijkt ouderdom ver weg. Pas wanneer de eerste tekenen er zijn, besef je dat ook jij er **niet aan ontsnapt**.

Je zet zelf de eerste stappen: wat meer bewegen, gezonder eten, minder alcohol, je bioritme beter respecteren. Toch merk je meer vermoeidheid, heb je langer nodig om te herstellen na een uitstapje, verdwijnen kwaaltjes niet meer vanzelf, slaap je minder diep en voelen gewrichten en spieren stijver aan.

Kan je gezond en vitaal ouder worden?

Ja, dat kan! Je genen bepalen hoe gevoelig je bent voor triggers (uitlokkende factoren) van ouderdom en ziekte, en daar verander je niets aan. Maar als je weet wat die triggers zijn en wat het verouderingsproces beïnvloedt, kan je met **eenvoudige aanpassingen in je levensstijl** vitaler en gezonder ouder worden.

De batterijen van je cellen

Wetenschappelijk onderzoek toont dat veroudering, net als kanker en tal van andere ziektebeelden, eenzelfde oorsprong heeft: **de mitochondriën**.

Mitochondriën zijn **de batterijen van (bijna) al je cellen**. Zij zijn de reden waarom je elke dag 20.000 keer ademt en eet. Ze hebben zuurstof en voeding nodig en zorgen voor je **levensenergie en herstel** in alle weefsels en cellen van je lichaam.



Gezonde mitochondriën leveren veel energie. Beschadigde mitochondriën leveren weinig energie, met vermoeidheid en ouderdomsziekten als gevolg. (Bron: Stealth BioTherapeutics)

Naast energie maken deze batterijen ook veel **vrije radicalen** aan, omdat ze zoveel zuurstof verbruiken. Radicalen veroorzaken **schade aan weefsels en DNA**, en daardoor versnelde veroudering. Gelukkig kunnen je batterijen zichzelf en je lichaam beschermen door die radicalen onschadelijk te maken met **antioxidanten**.

Goed om te weten

Dat veel antioxidanten slikken via supplementen veroudering vertraagt, is **nooit wetenschappelijk bewezen**. Integendeel zelfs! Wat wél werkt: **de eigen antioxidantmechanismen in je batterijen activeren**. Dat is pas de koe bij de hoorns vatten.

Wat doen de tips in dit e-book?

Alle tips hebben een positieve invloed op de werking en de groei van je batterijen. Zo beïnvloed je niet alleen je eigen antioxidantwerking, je energie en je herstel, maar ook hoe je cellen delen, verouderen en afsterven. Zelfs de aanmaak van hormonen (insuline, cortisol, oestrogenen ...) en neurotransmitters (serotonine, dopamine ...) hangt ervan af.

Kort samengevat

Je kan beïnvloeden hoe je ouder wordt, door je batterijen (mitochondriën) in elke cel optimaal te laten werken. Goed opgeladen batterijen hebben een enorme invloed op gezond en vitaal ouder worden. Werken ze slecht, dan liggen ze aan de basis van veel klachten, zowel fysiek als mentaal.

TIP 1

Zeg nee tegen overmatig gebruik van antioxidanten in supplementvorm

Zo pak je het aan

- ✓ Haal je antioxidanten uit **onbewerkt, natuurlijk voedsel**, elke dag.
- ✓ Combineer met **kruiden** en **donker gepigmenteerd voedsel**: zwarte bessen, bramen, olijven, rode druiven ... Die bevatten van nature veel antioxidanten.

Waarom dit werkt

- Onbewerkt voedsel zit vol mineralen, vitaminen, vezels en antioxidanten. Het ondersteunt je darmen, je stofwisseling en je batterijen, en **vertraagt zo het verouderingsproces**.
- Kruiden en donker gepigmenteerd voedsel **activeren je eigen antioxidant-enzymen** en beschermen je DNA. Deze kennis wordt al duizenden jaren gebruikt in de traditionele Chinese geneeskunde (TCM) als anti-aging.

Let op

Supplementen met antioxidanten kunnen nuttig zijn, maar het hangt af van **welke soort, in welke situatie, welke dosis en hoe lang**. Ook antioxidanten kunnen namelijk zelf radicalen worden!

TIP 2

Neem gerust gezonde vetten

Zo pak je het aan

✓ Eet meer gezonde vetten

- Via voeding: zaden, olijven, avocado's, vette vis
- Via olie: visolie (omega-3) én de "WOLKA-olietjes": Walnoten-, Olijf-, Lijnzaad-, Koolzaad- en Avocado-olie

✓ Eet minder ongezonde vetten

- Transvetten: in bereide voeding, koekjes, gefrituurd eten
- Omega-6-vetzuren: zonnebloemolie, maïsolie, sesamolie en margarines

Waarom dit werkt

- Gezonde vetten zorgen voor **minder ontsteking**. Ongezonde vetten verhogen ontstekingen en dus de kans op weefselschade.
- Gezonde vetten geven een **verzadigd gevoel** en doen je niet aankomen.
- Ze verlagen het risico op **ouderdomsziekten** zoals alzheimer, hartaanvallen en beroertes. Supplementen kunnen hier nuttig zijn, als de juiste stoffen in de juiste dosis aanwezig zijn.

TIP 3

Verminder je koolhydraten, verminder je rimpels

Zo pak je het aan

- ✓ Beperk koolhydraten (suikers, brood, pasta, aardappelen, granen, fruit ...) tot **maximaal 30%** van wat je eet.

Waarom dit werkt

- **Minder rimpels.** Bij veel koolhydraten “versuikert” het collageen in je huid. Dat noemen we AGE's (Advanced Glycation End products). Je huid wordt minder elastisch en stijver, en rimpels nemen toe.
- **Soepelere bloedvaten**, en dus minder kans op hart- en vaatziekten.
- **Betere insulinegevoeligheid:** meer energie en minder kans op diabetes type 2.

TIP 4

Creëer af en toe “voedselschaarste”

Zo pak je het aan

- ✓ Eet je niet elke maaltijd vol: stop bij **ongeveer 80% verzadiging**.
- ✓ Stel je ontbijt even uit, of sla het over.
- ✓ Beweeg op een **nuchtere maag**.
- ✓ Vermijd tussendoortjes.

Waarom dit werkt

- Schaarste stimuleert de **vetverbranding** in je batterijen. Je wordt alerter, energiever en gevoeliger voor insuline.
- Je eigen antioxidantmechanismen krijgen een **extra boost**.
- Er worden zelfs **méér batterijen aangemaakt**! Dat geeft meer energie, beter herstel, minder DNA-schade en een lagere kans op tal van (ouderdoms)ziekten.

Wist je dat?

Dit is een eeuwenoude regel: ons lichaam is gemaakt voor periodes met en zonder voedsel.

TIP 5

Beweeg regelmatig, met plezier

Zo pak je het aan

- ✓ **Vermijd lang stilzitten** en las zitpauzes in. Lang zitten = ontsteken. Bijvoorbeeld: na 30 minuten zitten, 2 minuten bewegen.
- ✓ Zorg voor voldoende **matige beweging** overdag, bijvoorbeeld twee keer per dag 30 minuten wandelen.
- ✓ **Beleef plezier** aan bewegen en zorg dat je je (onbewust) veilig voelt, bijvoorbeeld door samen te sporten.

Waarom dit werkt

- Lang zitten zorgt voor lichte ontsteking in je lichaam. Dagelijks matig bewegen **vermindert ontstekingsprocessen drastisch**, zodat je op lange termijn ouderdomsziekten kan vermijden. Bewegen is gewoon een medicijn!
- **Regelmatig matig bewegen** beschermt beter tegen ouderdomsziekten en overgewicht dan een paar keer per week intensief sporten.
- Sporten met plezier en je veilig voelen **verhoogt je motivatie** en verlaagt je alertheid. Zo gaat je lichaam efficiënter om met energie voor beweging en herstel.

TIP 6

Ontspan tijdig en maak ruimte voor verbinding

Zo pak je het aan

- ✓ Zoek een vorm van **ontspanning** die bij je past: meditatie, lezen, muziek ...
- ✓ Zoek **sociaal contact** op.
- ✓ **Laat controle los** en pas de wet van Sturgeon toe: “90% van alles is troep”. Wie controle loslaat, leeft rustiger en beter.
- ✓ Probeer je **dromen waar te maken**.

Waarom dit werkt

- **We zijn gemaakt om in groep te leven.** Miljoenen jaren geleden leefden onze voorouders langer als ze in groep leefden. Die “sociale genen” dragen we nog steeds mee (denk maar aan hoe leuk je het vindt om veel “likes” te krijgen). Bij chronische eenzaamheid storten veel fysieke en mentale processen in en worden we ernstig ziek. Vandaag sterven er meer mensen door eenzaamheid dan door alle westerse chronische ziekten samen. Verbinding met mensen en je omgeving houdt je in evenwicht, langer en gezonder.
- **Verbinding vraagt ontspanning.** Door te ontspannen activeer je je nervus vagus (de “zwervende zenuw”, meer bepaald de ventrale vagus). Die zenuw start in je hersenstam en loopt door je hele lichaam. In rustige situaties is ze actief: je voelt je veilig, je oordeelt minder en je ego wordt minder belangrijk. Zo ontstaat ruimte voor verbinding die je vreugde en geluk geeft.
- **Een doel geeft energie.** Je dromen waarmaken en verantwoordelijkheid nemen geeft je goesting en energie om te leven. Mensen die vanuit een eigen drijfveer harder en langer werken, leven langer dan mensen die weinig werken zonder doel. Dat betekent niet dat je enkel leuke dingen moet doen: minder leuke taken horen erbij, zolang het evenwicht klopt en ze passen bij een doel dat je na aan het hart ligt.

Ja, maar wanneer heb je er effect van?

Probeer niet om één maand lang een strenge aanpak vol te houden om gezond ouder te worden. De kans is groot dat je het niet volhoudt, en het verandert niets aan je verouderingsproces.

Hoe dan wel?

Consistentie en discipline maken het verschil. Zet **kleine, eenvoudige stapjes** die je elke dag in je routine kan meenemen.

Vaak val je terug in oude gewoonten. Misschien twijfel je nog aan het effect, heb je fysiek of mentaal de energie niet, of heb je gewoon geen goesting om iets te veranderen aan je (ongezonde) dagelijkse gewoonten. Denk maar aan tussendoortjes laten of elke dag meer bewegen.

“Het bagatelliseren van wat voor risicofactor dan ook is de basis voor het vergeten van de ultieme wens.”

Leo Pruimboom, grondlegger KPNI

Hulp nodig bij de eerste stap?

Misschien twijfel je nog welke aanpak bij jou het grootste effect heeft, op korte of lange termijn. Als **orthomoleculair therapeut** kan ik je daarbij helpen.

De oorzaken van je valkuilen of twijfels zoeken, is de eerste stap om ze te begrijpen en aan te pakken. Zo aarzel je minder, handel je consistent en krijg je meer discipline om kleine veranderingen in je levensstijl te brengen die wél het verschil maken. Bovendien zijn er nog meer interventies die, afgestemd op jouw persoonlijke geschiedenis en levensstijl, je gezondheid (en je mitochondriën) een positieve wending kunnen geven.

Je **“weetkracht”**, vitaliteit en gezondheid verhogen, nu en in de toekomst: dat staat centraal in mijn praktijk **Logisch Gezond**.

