

Inleiding

Anti-aging richt zich op het voorkomen, afremmen, of het doen verminderen van de effecten van het ouder worden en helpt mensen om langer, gezonder en gelukkiger te leven. Anti-aging is een nieuwe preventieve geneeskundige benadering, waarbij de gehele mens centraal staat.

Na het 25 ste levensjaar, maar vooral na het 40 ste beginnen de verschillende functies van ons lichaam te verslechteren. Hierbij kunt u denken aan het hart, de lever, de nieren, de longen en de hormoonhuishouding. Men gaat zich minder fit voelen, raakt sneller vermoeid, heeft soms last van pijnlijke gewrichten en spieren, slapen gaat niet meer zo gemakkelijk en de slaap is minder verkwikkend. We zijn wat nerveuzer en gevoeliger voor stress, zijn sneller depressief en het libido vermindert. Hart- en vaatziekte, suikerziekte, artrose en kanker komen vaker voor. Tegelijkertijd veranderen ook de uiterlijke lichamelijke kenmerken. Haarverlies, rimpels, gewichttoename, de huid wordt fijner en ons silhouet zakt wat in.

Met de inzichten die anti-aging geneeskunde ons biedt krijgen wij steeds meer instrumenten in handen om dit proces van veroudering te vertragen. De kwaliteit van ons leven en onze levensverwachting neemt hierdoor toe.

Anti Aging Dieet

Door het veelvuldig gebruik van toxische stoffen in onze moderne voedingsindustrie wordt onze gezondheid aangetast, wordt het risico op verschillende ziekten verhoogd, en beschadigt onze huid onnodig. Door juiste voeding kunnen we de toxische stoffen vermijden, die doorgaans de veroudering versnellen, en de juiste voedingssupplementen toevoegen, zoals anti -oxydanten, mineralen en vitamines die de veroudering juist tegengaan.

Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat een caloriearm dieet, met af en toe een periode van vasten, onze levensverwachting verlengt.

Vers fruit, groenten, vis en vlees zijn de vier belangrijkste

ingrediënten van een anti-aging dieet. Suiker, zuivelproducten, zetmeelhoudend voedsel, op hoge temperatuur bereid voedsel (frituur, barbecue), koffie en alcohol moeten zo veel mogelijk vermeden worden. Bepaald voedsel (groenten, fruit, kruiden,...) bevat ingrediënten die, wetenschappelijk bewezen, effecten tegen kanker en andere ziekten hebben. De consumptie van dit voedsel (tomaten, kool,...) wordt aangeraden. Aangepaste voedingssupplementen (omega 3 vetzuren, vitamines, anti oxydanten,...) spelen ook een onmisbare rol in een anti-aging dieet. Zo wordt dan de balans weer hersteld en wordt het verouderingsproces afgeremd.

Het Milieu

Een goede hygiëne van ons milieu zou ons helpen onze gezondheid en onze jeugd te behouden.

De blootstelling aan verschillende giften, bijvoorbeeld op het werk, in de stad, maar ook thuis dienen we te vermijden: rook, verf, plastic, lijm, kwik, lood... Die stoffen stapelen zich in ons lichaam op en veroorzaken op lange termijn verschillende ziekten, inclusief sommige kankers. Zon en tabak zijn twee andere gevaarlijke verouderingsfactoren.

Voorzorgen die wij zelf kunnen nemen worden u verteld tijdens een consultatie.

Stress

Ontspanning is een wezenlijk element in de preventie van het verouderingsproces. Kortdurende stress (examen bijvoorbeeld) is positief en stimuleert een gezonde reactie van uw lichaam: sneller hartritme, diepere ademhaling. Chronische stress daarentegen is een ernstige verouderingsfactor. Honderdjarige mensen zijn dikwijls mensen die zich tegen stress heel goed hebben kunnen weren en die zich aan veranderende situaties gemakkelijk konden aanpassen. Veel mensen hebben hun eigen methode om zich te ontspannen: sport, wandeling, yoga,

muziek...Daardoor worden er minder stresshormonen en meer beschermende anti oxidanten geproduceerd. Er zijn ook andere bruikbare technieken die kunnen helpen, zoals bio feedback of hypnose.

In de anti-aging consultatie kunt u technieken leren om stress in goede banen te leiden en daardoor de kwaliteit van uw leven te verbeteren.

Beweging

Lichamelijke oefening neemt ook een wezenlijke plaats in bij anti-aging. Niet te veel, niet te weinig, maar een redelijke, op de persoon afgestemde, hoeveelheid beweging. Het moet u een gevoel van welzijn geven niet van uitputting. Studies hebben getoond dat regelmatige, gematigde lichamelijke activiteit zoals wandelen, (rustig) fietsen of hard lopen gedurende 45 minuten per dag voldoende is om langer ziektevrij te blijven. De levenslengte kan veelbetekenend toenemen.

U krijgt een advies aangepast aan uw gezondheids-toestand, uw gewicht, uw leeftijd en uw smaak.

Hormoonhuishouding

Op de leeftijd van 25 jaar is het hormoonpeil op zijn hoogst. Daarna zakt het peil meer en meer. Uw hormonale evenwicht wordt verbroken als de productie van enkele hormonen afneemt, terwijl andere hormonen op een hoger peil blijven. Dit kan leiden tot verschillende verouderingstekens zoals rimpels en gewichttoename en verhoogt het risico op ziekten zoals hartfalen en aderverkalking. Bij anti-aging therapie probeert men uw hormoon evenwicht zo dicht mogelijk bij de ideale waarde te houden.

Het spreekt voor zich dat alvorens men zich gaat bezighouden met de hormoonhuishouding een uitgebreid en diepgaand klinisch, bloed en urine onderzoek dient plaats te vinden. De arts kan het wenselijk vinden dit onderzoek nog uit te breiden met aanvullend onderzoek.