

€10,-

HET

17

50.000
exemplaren
verkocht

DAGEN
PLAN

om jong te blijven

LIJK JONGER, WORD GEZONDER
EN STOP HET VEROUDERINGSPROCES

DR. MIKE MORENO


KOSMOS

HET 17 DAGEN PLAN

*Om jong
te blijven*

LIJK JONGER, WORD GEZONDER EN
STOP HET VEROUDERINGSPROCES

—
DR. MIKE MORENO


KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

Dit boek is opgedragen aan mijn liefhebbende familie en vrienden die mij altijd ondersteunen. Maar ook aan mijn patiënten die mij elke dag weer onvoorstelbaar inspireren. En vanzelfsprekend ook aan de miljoenen mensen over de hele wereld die het 17 dagendieet als springplank hebben gebruikt om hun gezondheid en vitaliteit weer zelf onder controle te krijgen. Ik ben zo trots op jullie allemaal, omdat jullie de kracht hebben gevonden om af te vallen. Ik voel me vereerd en verheugd dat ik een rol heb mogen spelen in dat proces.

Oorspronkelijke titel: *The 17 Day Plan to Stop Aging*

© 2012 17 Day Diet, Inc.

Published by arrangement with the original publisher, Free Press, onderdeel van Simon & Schuster, Inc., New York

© 2014 Anna van Wittenberghe & Kosmos Uitgevers, Utrecht/
Antwerpen

Vertaling: Anna van Wittenberghe

Omslagontwerp: Oranje Vormgevers

Vormgeving: 2-D'sign, Amersfoort

ISBN 978 90 215 5375 7

ISBN e-book 978 90 215 5502 7

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved in whole or in part in any form
Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door
middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk
ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de
maker noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als
gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Voorwoord van de vertaler	5
Boodschap aan de lezer	7
Dankwoord	7
Deel 1, Zet je verouderingsklok stil	9
<hr/>	
1 De vijf verouderingsfactoren	13
2 Bouw je basis op tegen veroudering	23
Deel 2, Cyclus 1: herstellen	31
<hr/>	
3 De kern van de zaak	33
4 Gemakkelijk ademen	50
5 Breinkracht	63
6 Cyclus 1: het 17 dagenplan	82
Deel 3, Cyclus 2: herbouwen	103
<hr/>	
7 De bewaker van je lichaam	105
8 Luister naar je darmen	123
9 Last van je hormonen?	142
10 Zie je er geen been in?	161
11 Cyclus 2: 17 dagenplan	179
Deel 4, Cyclus 3: verfijnen	191
<hr/>	
12 Nog altijd sexy na zoveel jaren...	193
13 Macho, macho man	213
14 Houd je urinestraal sterk	227
15 Cyclus 3: 17 dagenplan	244

16	Zuiver de lucht van gifstoffen	255
17	Hoe je leeft → hoe lang je leeft	276
18	Cyclus 4: 17 dagenplan	296
	Epiloog	305
	Bijlage	307
	Bronnen	324
	Register	344

Voorwoord van de vertaler

We willen graag oud(er) worden, maar we willen niet verouderen. Kort gezegd is dat de wens van de meeste mensen. De hartenkreet die erachteraan komt is: ‘Als ik niet gezond ouder kan worden, dan hoeft het voor mij niet.’ Schrikbarende (voor)beelden zijn er immers genoeg. De grote vraag is *wat* je moet doen om fit en gezond te blijven en er ook nog jaren jonger uit te zien dan het aantal kaarsjes op de verjaardagstaart. Nog grotere vraag: *kan* dat wel?

Ja, dat kan!

In dit *17 dagenplan om jong te blijven*, legt Dr. Mike Moreno in duidelijke taal uit wat ervoor nodig is om honderd gelukkige, gezonde jaren te leven. Hij geeft aan wat de omstandigheden zijn die in je lichaam voor veroudering zorgen. Nu is dat voor een arts niet moeilijk, maar het wordt een andere zaak als een arts ook nog eens aangeeft hoe jij dat alles zelf positief kunt beïnvloeden!

Als je je leven lang gezond en fit wilt worden of blijven, betekent dat dat al je lichaamssystemen op topniveau moeten werken. Het levert je energie op, je lichaam functioneert beter, want gezonder, en dat straalt je uit. Behalve een positieve levenshouding en kracht, levert het je ook nog eens een jeugdiger uiterlijk op.

Als oud-hoofdredacteur van lifestylebladen ben ik buitengewoon kritisch over beloftes die je een jeugdige(r) uitstraling beloven. Meestal worden die beloftes gedaan door cosmeticafabrikanten, en meestal is het een berg onzin. Niet altijd, maar wel vaak. Ook bij de vertaling van dit boek, heb ik mijn kritische houding niet laten varen. Ik kan echter met de hand op mijn hart verklaren dat dit boek hout snijdt. Dat de puzzelstukken die met veroudering te maken hebben perfect in elkaar passen, want, ons lichaam is een gecompliceerd geheel dat wordt aangestuurd door een aantal lichaamssystemen en als één systeem niet goed functioneert, heeft dat zijn weerslag op de andere systemen. Voorbeeld: je kunt dan wel vijf keer in de week intensief aan beweging doen, als je elke dag junkfood eet, dan wordt je vanzelf ziek en verouder je sneller omdat je voedingsstoffen tekortkomt. Daar kan geen bewegen tegenop. En zo zijn er tientallen voorbeelden. Sommige voor de hand liggend, andere juist niet.

Mike Moreno heeft met zijn 17 dagendieetboeken al laten zien dat wat je doet en eet invloed heeft op je totale lichaam, inclusief je

geest. Hij geeft nu in dit boek aan hoe de verbanden lopen tussen de lichaamssystemen die ervoor zorgen dat je lichaam goed of slecht functioneert, dat je lichaam zo oud is als je werkelijke leeftijd, of ouder. Maar bovenal heeft hij veel aandacht besteed aan hoe je die lichaamssystemen perfect kunt laten functioneren. Waardoor je veroudering kunt afremmen en langer jeugdig en fit blijft. Of zoals hij zelf zegt: *living a happy, healthy 100 years*.

Moeilijk? Beslist niet.

Te doen? Ja.

In te passen in een druk leven? Absoluut.

Wat houdt je tegen, behalve vage uitvluchten? Niets dus!

Anna van Wittenberghe

Boodschap aan de lezer

In dit boek staan de meningen en ideeën van de auteur. Het boek is bedoeld om te voorzien in nuttig en informatief materiaal over de onderwerpen die in dit boek worden besproken. Dit boek wordt verkocht met dien verstande dat de auteur, de vertaler en uitgever geen medische, gezondheids- of andere persoonlijke professionele zorg willen geven. De lezer zou altijd zijn of haar arts of andere professionele hulpverlener moeten raadplegen voordat enig voorstel in dit boek wordt aangenomen of toegepast of er conclusies uit worden getrokken.

De auteur, de vertaler en de uitgever wijzen bij voorbaat specifiek elke verantwoordelijkheid van de hand wat betreft aansprakelijkheid, verlies of risico, persoonlijk of anders, die voortvloeit, direct of indirect, uit het gebruik en toepassing van iets wat in dit boek staat vermeld.

De namen en persoonsgegevens van de meeste patiënten die in dit boek worden benoemd, zijn gewijzigd.

Dankwoord

Ik stel de bijdrage aan dit boek van Maggie Greenwood-Robinson en Lisa Clarck zeer op prijs. Ook wil ik de vele mensen bedanken die doorslaggevend zijn geweest in het tot stand brengen van dit project, net als het complete, verbazingwekkende team bij Free Press, voor hun passie, creativiteit en betrokkenheid. Ik hoop oprecht dat de informatie op deze pagina's miljoenen mensen zal helpen langer, gelukkiger en gezonder te leven. Het is nooit te laat om de weg in te slaan naar 100 gelukkige, gezonde jaren!

Deel 1

Zet je verouderingsklok stil

Je kent ongetwijfeld de uitdrukking ‘alle wegen leiden naar Rome’. In de oudheid klopte dit ook; de Romeinen legden ruim 80.000 kilometer geplaveide wegen aan, die stuk voor stuk uitkwamen in Rome. Duizenden jaren en ontelbare wetenschappelijke onderzoeken later weten we dat de wegen die tot een lang leven leiden, allemaal naar onze fysieke lichamen leiden. Om precies te zijn, naar de manier waarop wij zorgen voor onze belangrijkste lichaamssystemen. In het eerste deel van dit boek leer je hoe je je lichaam kunt stoppen zich tegen jou te keren en hoe je veel zaken terug kunt draaien die samenzweren om jou te laten verouderen.

Deze ‘samenzweerdere’ zijn de vijf verouderingsfactoren – de kernoorzaken die ervoor zorgen dat jij veroudert. Het fascinerende aspect van deze factoren is dat je ze onder controle kunt houden! Ja, dat lees je goed. Ik reik je strategieën aan om Vadertje Tijd te stoppen en ik laat je zien hoe je een anti-verouderingsbasis kunt opbouwen die hem het nakijken geeft.

Ik ben de eerste die toegeeft dat het werk vereist om jong en vitaal te blijven. Niet iedereen zal die moeite willen nemen, dus maak ik het zo gemakkelijk mogelijk. Als je al een paar van de maatregelen neemt die ik hier aanbeveel – niet een vraag meer dan een paar minuten per dag – zeg dan maar hallo tegen 100 gelukkige, gezonde jaren!

Als je jezelf wijdt aan het bereiken van een hoger gezondheidsniveau, word je ook een voorbeeld voor anderen die deze weg nog moeten inslaan. Dus, blijf lopen! Verbeter je leven en je verbetert de levens van de mensen om je heen. Ik loop de hele weg naast je... en help je om op een gezonde manier 100 jaar te worden met behulp van strategieën en aanbevelingen die echt werken. En die ook nog eens supermakkelijk zijn om in je leven op te nemen. Daar gaan we!

De vijf verouderingsfactoren

1

Heb je er al mee te maken? Slappe huid. Haaruitval. Broze botten. Zwembandjes. Vergeetachtigheid. Onverklaarbare pijntjes. Het is bijna niet voor te stellen dat het jou overkomt, jij die zo robuust en jeugdig bent. Tot het gebeurt. Poef! En nu ben je oud. Jakkas.

Hoe het gebeurt? In het verleden zagen antiverouderingsexperts ouder worden als een cumulatief proces, wat inhoudt dat ons lichaam in de loop der jaren aftakelt. De laatste onderzoeken wijzen uit dat veroudering geen passief, maar een actief proces is dat wordt aangestuurd door vijf *beheersbare* factoren. Je ziet dat ik schrijf: beheersbaar. Ja, veroudering ligt voor het grootste deel in onze eigen handen. Het is minder een product van onze genen dan van hoe we voor onszelf zorgen. Hoe goed of hoe slecht je veroudert, is dus voor een zeer groot deel van jezelf afhankelijk.

Dit kun je onder controle houden

Er zijn vijf hoofdfactoren die veroudering veroorzaken. Als je begrijpt welke invloed ze op elk systeem in je lichaam hebben, kun je de achteruitgang vertragen en je jeugdige vitaliteit verlengen. Het maakt niet uit hoe oud je bent, je zult erop vooruitgaan op het gebied van energie, geheugen, mobiliteit, scherpere zintuigen, een fitter lijf en nog veel meer. Als je deze factoren onder controle hebt, kun je ouder worden uitstellen, omdat ze effect hebben op elk strategisch systeem in jouw lichaam. Laten we het eens over deze vijf factoren hebben.

Factor nummer 1: ontsteking: de bosbrand in je lichaam

Wil je problemen met je hart, diabetes of kanker voorkomen? En wat denk je van stijve gewrichten of dementie? Wees dan heel alert op wat ontsteking je lichaam aan kan doen.

In essentie is een ontsteking een brand in je lichaam, die helpt bij het bestrijden van ziektekiemen en reageert op letsel en verwondingen. Normaal gesproken is het tijdelijk en gunstig voor het genezingsproces.

Ontsteking begint specifiek als pro-ontstekingshormonen troepen witte bloedcellen erop uitsturen om infecties te bestrijden en beschadigd weefsel te herstellen. Als deze dreigingen eenmaal zijn verdwenen, worden de antiontstekingshormonen opgeroepen om het genezingsproces af te maken. Deze keten wordt ‘acute’ ontsteking genoemd. Die komt en gaat in je lichaam en is heel belangrijk voor een complete genezing. Een voorbeeld is als je een spijker in de muur wilt slaan maar in plaats daarvan met de hamer op je duimnagel slaat. Je duim zwelt vrijwel direct op en wordt rood; dit zijn tekenen van een normale ontsteking – het zijn aanwijzingen dat je immuunsysteem (afweersysteem) zijn werk doet.

Maar soms wordt die brand heel ernstig of oncontroleerbaar. Wat begon als een normaal, gezond mechanisme, zwakt niet af – het blijft doorgaan. Als dit gebeurt op gevaarlijke plaatsen, zoals in je aderen of gewrichten, ontstaat er celschade en kun je behoorlijk ziek worden en verzwakken. Deze vorm van ontsteking wordt ‘chronisch’ genoemd. In feite is dit de soort ontsteking waarvan men denkt dat die de kern vormt van bijna alle moderne ziekten die we kennen. Van hartaandoeningen tot alzheimer tot kanker. Bij hartaandoeningen kunnen bijvoorbeeld virussen bij longontsteking via de afweercellen van de longen naar het hart trekken, waar ze chronische ontsteking veroorzaken en een ziek hart. In het geval van alzheimer kan ontsteking aanzetten tot de vorming van amyloïde eiwitten in de hersenen. Deze eiwitten veranderen in plaque en verstoren de werking van de hersenen. In geval van kanker is ontsteking de boosdoener bij ongeveer 15 procent van alle soorten kanker.

We weten niet precies wat chronische ontsteking veroorzaakt, maar we weten wel dat je je lichaam kunt ‘ontsteken’ als je rookt, aan overgewicht lijdt, nooit beweegt of sport en niet goed kunt omgaan met stress. Klinkt je dit bekend in de oren? Vrijwel iedereen die ik ken heeft zich ooit wel eens schuldig gemaakt aan iets op dit lijstje. Maar het is nooit te laat om de ontsteking in je lichaam te blussen, zelfs als je je leven al heel wat jaren hebt laten voortsudderen.

Factor nummer 2: oxidatieve stress: je lichaam ‘roest’

Is het je ooit opgevallen hoe snel ijzer roest? De reden dat ijzer roest, is een chemisch proces dat ‘oxidatie’ wordt genoemd. Het proces houdt

ELKE MINUUT EN ELK JAAR DAT JE LEEFT, WORD JE OUDER. EN DAAR HOREN ZO DE NODIGE LICHAAMSV ERANDERINGEN BIJ: VAN DE EERSTE RIMPELS EN MINDER ENERGIE TOT GEHEUGENVERLIES EN PIJNLIJKE GEWRICHTEN.

Maar wat als je verouderingsproces en je kalenderleeftijd niet één op één blijken samen te vallen? En wat als je het hele verouderingsproces zou kunnen afremmen, zodat je niet alleen 100 kunt worden, maar ook nog eens volop kunt genieten van die leeftijd?

Met *Het 17 dagenplan om jong te blijven* heb je alles in handen om zelf je levensduur te verlengen en je gezondheid te verbeteren in vier cycli, allemaal gericht op een ander deel van je lichaam.

Vertaald en bewerkt voor de Nederlandse markt door Anna van Wittenberghe.



DR. MICHAEL (MIKE) MORENO heeft een huis-
artsenpraktijk in San Diego en is initiatiefnemer van Walk
with your Doc (www.facebook.com/walkwithyourdoc).
Van zijn hand verschenen eerder de bestseller
Het 17 dagendieet en *Het 17 dagendieet werkboek*.

ISBN 978-902155375-7



9 789021 553757

www.kosmosuitgevers.nl



KOSMOS

NUR 443

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

in dat elektronen van een atoom of molecuul uit het ijzer worden verwijderd. Nu is oxidatie zelf geen verkeerd iets – het gebeurt overal om ons heen en in ons lichaam. Te veel oxidatie wordt echter oxidatieve stress genoemd, wat erop neerkomt dat de cellen in je lichaam worden beschadigd. Verder vermindert oxidatieve stress antioxidanten, beschadigt je weefsels en maakt je kwetsbaar voor vroegtijdige veroudering.

In dit geval zijn vrije radicalen de vijand. Vrije radicalen zijn bijproducten van het proces dat zuurstof verwerkt in je lichaam. Het zijn instabiele moleculen omdat ze allemaal een elektron tekortkomen. Met andere woorden, hoewel een zuurstofatoom normaal gesproken een nucleus (kern) heeft met daaromheen zwevende ‘gepaarde’ elektronen, hebben vrije radicalen een ‘ongepaard’ elektron. En daarom stelen ze elektronen overal vandaan om zich in evenwicht te houden. Tijdens hun zoektocht naar een elektron, vuren ze een lading af en deze ladingen beschadigen de andere cellen die zich eromheen bevinden. Vandaar de roest.

In de loop der tijd kunnen vrije radicalen zich ophopen in het lichaam en tot grote gezondheidsproblemen leiden zoals kanker, diabetes, atherosclerose (aderverkalking), alzheimer en reumatoïde artritis.

Als vrije radicalen de vijand zijn, wie is dan je medestander in deze oorlog tegen veroudering? Antioxidanten! Zoals je al uit hun naam kunt opmaken, kunnen antioxidanten daadwerkelijk een van hun elektronen aan de vrije radicalen geven.

Factor nummer 3: glycatie: zit je in de knoop?

‘Glycatie’ klinkt als iets goeds, het rijmt op variatie, een mooi iets, toch? Maar nee – glycatie is slecht. Het is een proces in je lichaam waarin de suiker- en eiwitmoleculen die in je voeding zitten allemaal aan elkaar plakken, waardoor er één grote, warrige zooi ontstaat. Zo iets als een *bad hair day* als je conditioner op is en je er niet doorheen komt met je kam.

Zoals je je kunt voorstellen zorgt deze stugge, door elkaar gegooide weefselmassa voor ellende wat de flexibiliteit van je organen betreft, omdat die er letterlijk door verstijven. Zo heeft verstijving in je hart een enorm effect op zijn vermogen om bloed rond te pompen.