

GEZOND
ETEN
GEZOND
OUDER
WORDEN

ERIC DE MAERTELEIRE

GEZOND
ETEN
GEZOND
OUDER
WORDEN

DE JUISTE VOEDING VOOR
EEN LANGER EN BETER LEVEN

© 2019 Manteau | WPG Uitgevers België nv,
Rijnkaai 100/A11, B-2000 Antwerpen en Eric De Maerteleire

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

Illustraties: Dominic Van Heupen
Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

Disclaimer: het toepassen van de adviezen uit dit boek is voor rekening van de lezer. De auteur kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor negatieve gevolgen die voortvloeien uit een verkeerde interpretatie van deze adviezen of uit een onecht gebruik van producten of supplementen. Vraag bij twijfel altijd raad aan bevoegde mensen, in eerste instantie aan jouw arts.

ISBN 978 90 223 3591 8
NUR 860 / 740
D/2019/0034/42

Inhoud

Voorwoord.....	17
----------------	----

Inleiding.....	23
----------------	----

Welke processen liggen aan de basis van veroudering?	29
--	----

Primaire veroudering	31
----------------------------	----

Verkorting van telomeren.....	31
-------------------------------	----

Epigenetische effecten	33
------------------------------	----

Secundaire veroudering.....	33
-----------------------------	----

Oxidatieve stress.....	34
------------------------	----

Geaccumuleerde schadelijke stoffen en glycatie	35
--	----

Fagocytose en autofagie	35
-------------------------------	----

Algemene conclusies.....	37
--------------------------	----

Veroudering en telomeren	39
--------------------------	----

Lengte van de telomeren en veroudering.....	43
---	----

Snelheid van inkorten van de telomeren en veroudering	45
---	----

Welke algemene factoren bepalen de lengte van de telomeren?.....	46
--	----

Welke voedingsfactoren hebben een positief effect op de lengte van de telomeren? ...	48
--	----

Vitamines.....	48
----------------	----

Vitamines B11, B6 en B12	48
--------------------------------	----

Vitamine A	49
------------------	----

Vitamines C en E.....	49
-----------------------	----

Vitamine D3	49
-------------------	----

Mineralen en sporenelementen.....	50
-----------------------------------	----

Magnesium	50
-----------------	----

Zink.....	50
-----------	----

Selenium.....	50
---------------	----

Speciale bioactieve stoffen	51
Kurkuma	51
Omega 3-vetzuren	51
Polyfenolen.....	51
α -liponzuur.....	51
Co-enzym Q10.....	52
Glutathion.....	53
Stikstofmonoxide NO	53

Welke voedingsfactoren hebben een negatief effect op de lengte van de telomeren? ..	55
Te veel en te eenzijdig eten	55
Suikers.....	59

Conclusies en praktische aanbevelingen.....	59
---	----

Veroudering en epigenetica 63

Welke omgevingsfactoren spelen een rol in de epigenetica?.....	66
--	----

Welke voedingsstoffen en moleculen hebben een effect in de epigenetica?.....	67
Methionine	68
Vitamine B11.....	69
Vitamine B6 en B12	71
Vitamine D3.....	71
Choline	71
Betaïne.....	74
Selenium	75
Zink.....	75
Glucosinolaten	75
Catechines.....	76
Boterzuur	76
Alcohol.....	77
Andere	77
Energierestrictie	78

Conclusies en praktische aanbevelingen.....	79
---	----

Microbiom en gezondheidsproblemen	84
Obesitas	85
Diabetes	86
Hart- en vaatziekten	87
Ontstekingen.....	88
Leverziekten.....	88
Kanker	89
Depressies.....	90
Verstoord immuunsysteem.....	92
Welke factoren verbeteren de samenstelling van de microben in de dikke darm?.....	93
Voeding	93
Probiotica	93
Prebiotica	95
<i>β</i> -glucanen.....	96
Fructo-oligosachariden (FOS).....	97
Galacto-oligosachariden (GOS).....	98
Chocolade	98
Weipoeder.....	99
Wijn en bier.....	99
Koolsoorten	100
Noten en pruimen	101
Vitamine A	101
Zink	101
Resistant starch	102
Kurkuma.....	103
Een goed eetpatroon	104
Fecestransplantatie.....	105
Welke factoren verslechteren de samenstelling van de microben in de dikke darm?.....	107
Overmatige suikerconsumptie	107
Verzadigd vet.....	107
Alcohol.....	107
Vochttekort en uitdroging.....	108
Conclusies en praktische aanbevelingen.....	108

Wat zijn de grootste problemen met de westerse voeding?	113
---	-----

Koolhydraten	117
---------------------	-----

Suikers	121
Sucrose.....	121
Glucose	121
Fructose	122
Voordelen van suiker.....	122
Suiker en gezondheidsproblemen	127
Diabetes	127
Kanker	129
Tandcariës.....	130
Verminderd libido.....	130
Vermoeidheid	130
Verminderde levensverwachting.....	131
Suikerconsumptie.....	131
Fruit: de natuurlijke dragers van suikers.....	133
Suikervervangers	134
Conclusies en praktische aanbevelingen.....	137

Vezels	139
---------------	-----

Voordelen van voedingsvezels	140
Vermindering van het risico op hart- en vaatziekten	140
Antikankerwerking.....	142
Gewichtscntrole.....	142
Bloedsuikerverlagend effect	142
Instandhouding van het immuunsysteem	142
Lagere sterftkans.....	143
Bescherming tegen chronische aandoeningen	143
Bescherming van de hersenen	143

Nadelen van voedingsvezels	144
Bronnen van vezels.....	146
Conclusies en praktische aanbevelingen.....	149
Vetten	151
<hr/>	
Wat zijn vetten of oliën?.....	151
Verzadigde vetten.....	152
Enkelvoudig onverzadigde vetten	158
Meervoudig onverzadigde vetten	159
Omega 3-vetzuren	159
Omega 6-vetzuren	163
Een evenwichtige omega 6/omega 3-verhouding	164
Transvetzuren	165
Transvetzuren en gezondheidsproblemen	166
<i>Hart- en vaatziekten</i>	167
<i>Ontstekingen</i>	167
<i>Geheugen en sociaal gedrag</i>	168
Dagelijkse dosis.....	168
Hoeveel vet heb je per dag nodig?.....	169
Conclusies en praktische aanbevelingen.....	172
Eiwitten	175
<hr/>	
Kwaliteit van eiwitten.....	176
Opname en verwerking van eiwitten door het lichaam	176
Rol van eiwitten.....	178
Dagelijkse dosis	180
Dierlijke of plantaardige eiwitten?	182
Nutritionele waarde.....	182

Gezondheidseffecten	183
Moet ik vegetariër of veganist worden?	184
 Bronnen van eiwitten	 185
Tekort aan eiwitten	188
Tijdstip om eiwitten te eten	190
Conclusies en praktische aanbevelingen	191

Wat is de ideale verhouding tussen eiwitten, koolhydraten en vetten in onze voeding? 193

Klopt de stelling: 'Een calorie is een calorie'?	194
--	-----

Vitamines, mineralen en sporenelementen 197

Vitamine D3: een wondervitamine	199
Bronnen van vitamine D3	200
Blootstelling aan zonlicht	200
Opname via de voeding	204
Opname via supplementen	205
Cofactoren in het vitamine D3-metabolisme	205
Magnesium	205
Zink	206
Dagelijkse dosis	206
Vitamine D3-tekort en aandoeningen	208
Osteoporose, osteomalacie, spierzwakte, valrisico	208
Auto-immuunziekten en infecties	209
Kanker	211
Metabool syndroom en suikerziekte	212
Hoge bloeddruk en cardiovasculaire aandoeningen	212
Depressie, de ziekte van Parkinson en de ziekte van Alzheimer	213
Geïrriteerd colon, PBS en darmontstekingen	214
Overdosis	215
Conclusies en praktische aanbevelingen	216

Vitamine B12: is er een tekort aan deze belangrijke vitamine?	218
Tekort aan vitamine B12	219
Risicogroepen	220
Senioren.....	220
Veganisten en vegetariërs	221
Zwangere en lacterende vrouwen	221
Bariatrische patiënten	221
Dagelijkse dosis.....	222
Bronnen van vitamine B12	223
Vitamine B12 en medicatie.....	224
Overdosis via supplementen.....	225
Conclusies en praktische aanbevelingen.....	225
Calcium: een groot probleem voor velen	227
Wat is de rol van calcium in het lichaam?	227
De rol van calcium bij aandoeningen.....	227
Osteoporose.....	227
Kanker.....	230
<i>Dikkedarmkanker</i>	230
<i>Prostaatkanker</i>	231
<i>Borstkanker</i>	232
Hart- en vaatziekten.....	232
Nierstenen	232
Gezonde slaap	233
Dagelijkse dosis.....	233
Is er een probleem met de calciuminname?	234
Bronnen van calcium.....	236
Melk als bron van calcium?.....	238
Bestaat er een maximale limiet voor de opname van calcium?.....	239
Conclusies en praktische aanbevelingen.....	239
Magnesium: het vergeten mineraal	241
Voordelen van magnesium	241
Opbouw van het beenderstelsel	241
Productie van ATP	242
Goede werking van vitamine B1	242
Ontgiften van ons lichaam.....	242
Laag houden van de calciumconcentratie	243
Goede werking van vitamine D3.....	243
Afgifte van stikstofmonoxide	243

Productie van cytokines.....	244
Goede werking van de schildklier.....	244
Productie van testosteron	244
Aanmaak van serotonine.....	245
Allergieën	245
Regeling van de biologische klok.....	246
Goede werking van het zenuwstelsel.....	246
Obesitas	247
Nierstenen	247
Magnesiumtekorten: hoe stellen we deze vast?.....	247
Bronnen van magnesium	249
Dagelijkse dosis.....	251
Magnesiumsupplementen.....	252
Contra-indicaties	253
Conclusies en praktische aanbevelingen.....	254
Zink: de politieagent van ons lichaam	255
Functies van zink	255
Zinktekort	257
Risicogroepen.....	258
Tekort vaststellen.....	258
Dagelijkse dosis.....	259
Bronnen van zink	260
Zinksupplementen.....	262
Toxiciteit van zink.....	262
Conclusies en praktische aanbevelingen.....	262
Selenium: het antikankerelement.....	264
Wat is de rol van selenium in het lichaam?.....	264
Selenium en kanker	264
Selenium en de werking van het immuunsysteem	265
Selenium en de schildklier	266
Cardiovasculaire ziekten	267
Selenium en zware metalen	267
Dagelijkse dosis.....	268
Zijn er reële tekorten aan selenium in onze voeding?	268
Bronnen van selenium	269
Conclusies en praktische aanbevelingen:	272

Eieren	273
Wat zijn de troeven van eieren?.....	274
Eiwitten en vetten	274
Vitamines en sporenelementen	274
Choline.....	274
Natuurlijke kleurstoffen.....	275
Cholesterol.....	275
Verzadigingseffect.....	277
Is het dan allemaal 'koek en ei' met eieren?.....	277
Besmetting met Salmonella.....	277
Allergieën	278
Dioxines en pcb's	279
Praktische aanbevelingen.....	280
 Koffie	 280
Voor- en nadelen van cafeïne.....	281
Dagelijkse dosis.....	283
Bronnen van cafeïne	283
Koffie: bron van andere elementen	284
Praktische aanbevelingen.....	284
 Appels	 285
Voordelen van appels.....	285
Praktische aanbevelingen.....	287
 Noten	 287
Voordelen van noten	287
Praktische aanbevelingen.....	288
 Chocolade	 288
Voordelen van (pure) chocolade	289
Praktische aanbevelingen.....	291
 Koolsoorten	 291
Voordelen van koolsoorten	291
Bereiding van koolsoorten.....	294
Praktische aanbevelingen.....	295

Groene thee.....	295
Voordelen van groene thee	295
Dagelijkse dosis.....	296
Praktische aanbevelingen.....	297
Paddenstoelen.....	297
Voordelen van paddenstoelen.....	297
Conclusies en praktische aanbevelingen.....	298
Kruiden en specerijen.....	299
Kurkuma.....	299
Pepers	300
Rozemarijn.....	301
Praktische aanbevelingen.....	301
Alcohol.....	302
Voor- en nadelen van alcohol.....	302
Wekelijkse dosis.....	304
Conclusies en praktische aanbevelingen.....	304
Groenten en fruit	305
Wil je er lang jong uitzien?	307
<hr/>	
Welke factoren doen de huid verouderen?.....	307
Welke stoffen remmen de veroudering van de huid af?.....	308
Carotenoiden en anthocyaninen.....	308
Catechines.....	309
Proanthocyanidines en procyanidines	310
Vitamine D3.....	310
Ellaginezuur.....	311
Quercetine	311
Conclusie.....	311

Algemene conclusies 313

Telomeren 313

Epigenetica 315

Het microbioom 315

Het mediterrane voedingspatroon 315

Beperk je calorie-inname 317

Eet minder koolhydraten 317

Eet voldoende eiwitten 318

Kies voor de juiste vetten 319

Drink voldoende 320

Eet veel groenten en fruit 320

Eet voldoende vezels 321

Vermijd tekorten aan bepaalde vitamines, mineralen en sporenelementen 321

Is er plaats voor chocolade en noten? 324

Mag een glaasje wijn of bier? 325

Wat is het levenselixir? 325

Eindnoten 331

Register 377

Voorwoord

'De middag weet wat de morgen nooit vermoedde.'

– ROBERT FROST

Beste lezer,

Sinds de klassieke oudheid is de mens op zoek naar het levenselixir, naar het voedsel der goden. De goden waren namelijk onsterfelijk en hadden dat te danken aan het drinken van nectar en het eten van ambrozijn. Ambrozijn werd bereid uit de hoorn van een magische geit met de naam Amalthea, de pleegmoeder van de god Zeus. De oude Grieken geloofden dat wanneer mensen ambrozijn aten hun lichaam voor altijd in perfecte conditie zou blijven. Ook in de Indische geneeskunde komen we een magisch drankje tegen, de *soma*, dat de mens onsterfelijkheid zou brengen. En in het oude Perzië bereidde men een ritueel drankje, de *parahaoma*, gemaakt van de heilige Haomaplant, die versterkende en helende eigenschappen had en een levensverlengende werking zou hebben. De eerste Chinese keizer Qin Shi Huang – de man van het beroemde terracottaleger en de opdrachtgever van de bouw van de Chinese muur – was bezeten van de zoektocht naar onsterfelijkheid en het levenselixir. Blijkbaar werd hij slecht geïnformeerd door zijn artsen, want hij stierf op 49-jarige leeftijd door een kwikvergiftiging. Volgens oude bronnen gebeurde dat na het innemen van kwiktabletten, een tip die hij van alchemisten had gekregen in zijn zoektocht naar het eeuwige leven. De meeste van zijn landgenoten waren wat voorzichtiger en zochten naar de 'perziken van onsterfelijkheid'.

Als je deze verhalen leest hoeft het niet te verwonderen dat velen sinds mensenheugenis op zoek waren naar dit wonderlijke voedsel of mythische drankje, niet in het minst de magiërs en de alchemisten uit de middeleeuwen – alchemie was trouwens de belangrijkste wetenschap in het middeleeuwse Europa. De Spanjaarden op hun beurt waren op zoek naar de 'Fontein van de Eeuwige Jeugd'. Zo zou de Spaanse veroveraar Juan Ponce de León de bron gevonden hebben in St. Augustine, Florida, het oudste stadje van de Verenigde Staten. In het Fountain of Youth

Archaeological Park, op de plek waar Juan Ponce de León in 1513 voet aan land zou hebben gezet, staat wel een fontein van de eeuwige jeugd, maar het is niet dé fontein. Dat weerhoudt toeristen er echter niet van er gulzig van te drinken. Veel eeuwen nadat de Spanjaarden dachten dat ze de ‘Fontein van de Eeuwige Jeugd’ hadden ontdekt, dachten de Ieren dat ze het ‘levenswater’ hadden uitgevonden en noemden het *uisce beatha*. Wij kennen het drankje beter als whisky. De zoektocht wordt nog steeds voortgezet, zij het op een meer wetenschappelijke manier.

Tot op heden bestaat er echter geen middel dat er op zijn eentje in slaagt om de mens gezond te houden en hem een paar tientallen jaren ouder te laten worden. Had ik het levenselixir uitgevonden of een methode om het leven met een paar honderd jaar te verlengen, dan zou ik er direct een patent op hebben genomen en op dit moment ergens op een tropisch strand onder een palmboom zitten met een lekkere mojito of caipirinha in de hand. En dit zou ik dan nog behoorlijk lang kunnen blijven doen, aangezien ik toch zeeën van tijd had. Of het mij uiteindelijk voldoening zou geven, is een andere vraag. Ik weet zeker van niet.

Eén ding is zeker, sterven doen we allemaal. We ontkomen er niet aan en bovendien is dit een goede zaak en volkomen natuurlijk. Want waarom denk je dat de natuurlijke evolutie na miljoenen jaren nog altijd niet de veroudering heeft weggeselecteerd? Dat is omdat veroudering en sterven nu eenmaal bij het leven horen¹.

Een paar decennia geleden lag de nadruk van het wetenschappelijk onderzoek op *adding years to life* – jaren toevoegen aan het leven. De laatste jaren is de nadruk komen te liggen op *adding life to years* – leven (of kwaliteit) toevoegen aan de jaren. Door de steeds stijgende levensverwachting liggen mensen over het algemeen minder wakker van ‘hoe oud ze worden’, maar meer over ‘hoe ze oud worden’.

Als de levensverwachting vandaag de dag spectaculair gestegen is, dan ligt dit aan een groot aantal factoren, onder andere een sterke vooruitgang op het gebied van de geneeskunde – zowel op preventief als curatief vlak –, een veel betere kwaliteit van onze voeding (en controle hierop) en een toegenomen hygiëne. Ten slotte is de stijging ook te danken aan een veel betere controle over alle factoren die kunnen bijdragen tot het ontstaan van ziekten, waaronder socio-economische factoren, milieuvervui-

ling en productietechnieken in de industrie. Veel maatregelen worden in wetten gegoten die zo goed mogelijk worden gecontroleerd en, indien ze niet worden nagevolgd, worden bestraft.

Het nadeel van ouder worden is dat het aantal aan ouderdom gerelateerde ziekten procentueel toeneemt. In feite is dat de logica zelve, maar mensen horen dat niet graag en willen hier iets aan doen. Iedereen wil oud worden maar niemand wil oud zijn. We willen tot op hoge leeftijd vitaal en fris ogen, actief zijn en vooral gezond zijn. Is dit een utopie? Zeker niet, maar enig realisme is toch op zijn plaats. De tand des tijds maakt traag maar zeker en bij de ene persoon maakt die al wat harder dan bij de andere. Veel hangt af van wat je in jouw leven doet (of niet doet), waar je woont, of je veel of weinig stress hebt en op welke manier je hiermee kunt omgaan. Coco Chanel heeft ooit gezegd: 'Op je twintigste heb je het gezicht waarmee je geboren bent, op je vijftigste het gezicht dat je verdient.' Een grote waarheid.

Het is duidelijk: mensen willen er bij het verouderen nog lang jong uitzien en zich vitaal en sterk blijven voelen. Dit impliceert zo weinig mogelijk ziek zijn en vooral een aantal levensbedreigende ziekten zoals kanker, hart- en vaatziekten en diabetes ver van zich afhouden. Als dat de doelstelling is, dan staan we daar nog ver vanaf. Uit een grootschalig onderzoek van de Bill & Melinda Gates Foundation blijkt dat slechts 4,3% van de wereldbevolking zich gezond voelt². In 2013 had namelijk meer dan 95% van de wereldbevolking last van minstens één ziekte, en 2,3 miljard mensen hadden zelfs last van vijf kwalen of meer. De wetenschappers stellen ook dat het aantal mensen met 'nieuwe ziekten' de komende decennia spectaculair zal toenemen. 'Nieuwe ziekten' zijn onder meer diabetes (met een stijging van 136%), de ziekte van Alzheimer (92%) en hoofdpijn door inname van medicatie (12%).

De hamvraag is dan ook: kunnen we veroudering afremmen? Of nog beter: kunnen we levensbedreigende ouderdomsziekten van ons afhouden of het aantal minimaliseren? Het antwoord is ja. Maar hoe? Een groot aantal adviezen ken je al: niet roken, veel bewegen, aan stressbeheersing doen, een goed slaappatroon creëren, optimistisch zijn en veel lachen én gezond eten. Dat we bovendien wat geluk moeten hebben met onze genetische blauwdruk is vanzelfsprekend. Loopt er vanaf het prille begin hier iets fout, dan wordt het behoorlijk moeilijk om gezond oud te wor-

den. Denk aan het gezegde van Aristoteles: ‘Je hebt een beetje geluk nodig om gelukkig te worden.’

De laatste jaren is er op het vlak van genterapie en stamceltransplantaties behoorlijk wat vooruitgang geboekt. We zijn zelfs in staat om een baby geboren te laten worden met genetisch materiaal afkomstig van drie personen, waarbij het ‘corrupte’ DNA van één van de ouders vervangen wordt door het DNA van een geschikte donor. We staan wat dat betreft nog maar op de drempel van een geweldig interessant onderzoeksdomein dat in de toekomst zeker tot spectaculaire resultaten zal leiden.

Een heel belangrijke factor in het verouderingsproces is voeding. Voeding kan ons ziek maken of ons gezond houden. Sterker nog: door de juiste voeding kan het ontstaan van een aantal ziekten worden vermeden of toch sterk worden afgeremd, en kan de levensverwachting toenemen. Maar dat is nog niet alles: door de juiste voeding kunnen we er lang jong blijven uitzien. De veroudering van de huid kan namelijk worden afgeremd door een aantal specifieke voedingsstoffen op te nemen, denk aan vitamine A, vitamine D3 en een aantal sporenelementen, waaronder zink. Maar het gaat tegenwoordig nog veel verder dan dat. Wetenschappers hebben ontdekt dat ze het aantal keren dat een bepaalde cel zich deelt in de loop van een mensenleven kunnen doen toenemen, waardoor mensen minder snel verouderen. We verouderen namelijk doordat cellen na een zekere tijd niet meer in staat zijn om zich te delen, om zeg maar te ‘verjongen’, waardoor een deel van hun functie verloren gaat, of zelfs helemaal afsterft. Als bijvoorbeeld bepaalde delen van onze huid te sterk en onomkeerbaar gaan afsterven krijgen we rimpels, een dorre en donkere huid, afschilfering en ouderdomsvlekjes of juist witte vlekken (vitiligo). We kunnen dit proces ten dele afremmen, onder andere via de voeding.

In dit boek zul je zien dat we veroudering – en ook het ontstaan van gevaarlijke ziekten – wel kunnen afremmen, maar niet stoppen. De focus van mijn boek ligt op voeding. Op basis van wetenschappelijk onderzoek zal ik een aantal factoren en mechanismen bespreken die het verouderingsproces kunnen afremmen, met de focus op wat je kunt eten en drinken om de kans op een aantal gevaarlijke ziekten zoals kanker, hart- en vaatziekten, diabetes, de ziekte van Alzheimer en andere te minimaliseren.

Daarnaast geef ik aan het einde van ieder hoofdstuk enkele praktische aanbevelingen, die ik zo eenvoudig mogelijk houd. Maar onthoud: er bestaat geen enkele molecule of geen enkel voedingsmiddel dat al deze effecten in zijn eentje kan bewerkstellingen. Het geheel is oneindig veel groter dan de som van de individuele componenten. Ik wil ook zeker niet beweren dat de middeltjes die in dit boek zijn opgesomd de enige zijn die je jonger en vitaler kunnen houden. Als ik dat zou willen – laat staan zou kunnen – dan zou ik een boek van minstens tienduizend bladzijden moeten schrijven. En dan zou de lijst nog niet volledig zijn. Je begrijpt dus, beste lezer, dat ik een keuze heb moeten maken. De nadruk ligt op voedingsmiddelen die we direct binnen handbereik hebben en die tot op zekere hoogte thuishoren in onze maatschappij. Ik ben ervan overtuigd dat je de meeste wel zult kennen, maar wellicht eet of drink je ze maar sporadisch of helemaal niet. Omdat je misschien de helende krachten van deze producten op jouw gezondheid niet kent en je de gewoonte niet hebt om ze regelmatig te eten. En die gewoonte creëren is juist zo belangrijk. Je mag nog zo overtuigd zijn van de geweldige werking van bijvoorbeeld kurkuma, maar als je het product niet regelmatig opneemt in je dagelijkse voeding, houden zijn weldadige eigenschappen niet aan.

Uiteraard moet een gezond voedingspatroon steeds gekoppeld worden aan een verantwoorde manier van leven en bewegen. Juiste voeding kan niet (volledig) compenseren als andere factoren niet onder controle worden gehouden. Als je constant in de zon ligt te bakken en jouw huid donker en rimpelig wordt, zullen ook tien kopjes groene thee per dag je huid niet jonger maken. De tips die ik je hier geef dienen dan ook te worden geïntegreerd in je dagelijkse leefpatroon.

Laten we ook niet vergeten dat we enorm veel te danken hebben aan de ronduit spectaculaire ontwikkeling van de geneeskunde in de laatste decennia. Dat betekent dat, mocht er iets fout gaan met je gezondheid, je zo snel mogelijk een bevoegde arts dient te consulteren. Voorkomen is nog altijd beter dan genezen, maar soms is een snelle diagnose doorslaggevend en tegenwoordig redt die veel levens. De geneeskunde zal je dikwijls 'genezen', maar je moet wel de eerste stap zetten.

De zoektocht van wetenschappers naar de 'Steen der Alchemisten' of 'Steen der Wijzen' is al lang geleden veranderd in een zoektocht naar het geheel van elementen dat in staat is om de mensen gezond te houden in

een steeds veeleisendere maatschappij. Maar Hippocrates, de vader van de geneeskunde, sprak toen al wijze woorden: ‘Laat voeding uw medicijn zijn, en medicijn uw voeding.’

Na het lezen van dit boek is aan jou de keuze wat je met deze informatie doet. Als je de vele tips die ik hier geef integreert in je eetpatroon, zullen ze jou gezond houden en wezenlijk bijdragen aan jouw levenskwaliteit. Daar ben ik ten stelligste van overtuigd. Ik zou al heel tevreden zijn als 20% van de lezers 80% van de tips in dit boek zou volgen en toepassen – het bekende Paretoprincipe. Maar, eens te meer: beschouw niet iedere tip als het *elixir of life*, want dan zul je ontgoocheld worden. Als je het geheel niet uit het oog verliest, krijg je wel een *cocktail of life*, waar je tot op hoge leeftijd met plezier aan zult nippen. Liefst op een terrasje, of ergens onder een palmboom op een tropisch strand. Misschien zie je me wel in de buurt zitten.

Het ga jullie allen heel goed.

Eric De Maerteleire, Nazareth, februari 2019