Mooi in de herf

Alles over anti-aging

Als sinds de mens op aarde rondloopt is men op zoek naar de 'fontein van de eeuwige jeugd'. Een helder kabbelend watertje, riekend naar engelen, dat verjongend en helend werkt. Helaas is deze anti-aging bron tot op heden niet gevonden... Gelukkig weten we inmiddels wel dat het eten van de juiste voedingsmiddelen één van de voornaamste bronnen voor een fit lichaam en geest is. Daarnaast is de afgelopen jaren gebleken dat meerdere alledaagse dingen kunnen helpen om veroudering van lijf en leden tegen te gaan. Lees hier hoe je zelf als jonge welp door het leven blijft dartelen!

Eet biologisch

Om veroudering tegen te gaan is het erg belangrijk om je lijf te voeden met alle benodigde bouwstoffen. Bewerkte voeding met onnatuurlijke toevoegingen en producten met veel vetten, suikers en zout belasten het lichaam onnodig en bevatten daarnaast vaak maar weinig vitamines en mineralen. Biologische producten zonder chemische toevoegingen zijn daarom de beste keuze. Ze bevatten namelijk geen resten van bestrijdingsmiddelen, kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen en conserveermiddelen. Tevens bevatten sommige biologische groenten en fruitsoorten meer vitamines en mineralen. Stelregel voor levensmiddelen uit de supermarkt is dan ook: bevat een product meer dan vijf ingrediënten of allerlei onuitspreekbare toevoegingen, laat dan maar liever in het schap liggen.

Drink water

Alle cellen en organen van het lichaam hebben baat bij water. Water hydrateert van binnenuit doordat zuurstof en voedingsstoffen gemakkelijker vervoerd kunnen worden naar de kleinste deeltjes. Tegelijkertijd worden afvalstoffen 'meegenomen' en weggevoerd uit het lichaam. Van dit alles profiteert de huid natuurlijk ook (immers een orgaan). Vitaliteit en veerkracht van de huid hangt dus voor een groot deel af van het drinken van voldoende water, evenals het ontstaan van rimpels.

Zorg er daarom voor dat je minimaal 8 glazen (bij voorkeur gefilterd) water drinkt verdeeld over de dag. Andere vloeistoffen, zoals frisdrank, zuivel, alcohol of koffie tellen niet mee voor de vochtinname. Houdt er daarnaast rekening mee dat alcohol een sterk vocht afdrijvend effect heeft; neem dus voor ieder drankje een extra glas water. Komt het water je neus uit? Wissel dan af met kruidenthee of voeg 'smaakjes' toe aan je water: een takje munt of basilicum, een krul van (onbespoten) limoen- of sinaasappelschil of een scheutje citroensap. Zet een mooie glazen kan op tafel of op je bureau, en je zult zien dat 'ie in no-time leeg is!

st van je leven

Flos je tanden

Meerdere onderzoeken tonen aan dat er een verband bestaat tussen bacteriën in de mond (zoals bij ontstoken tandvlees) en het ontstaan van diverse ziektes, die op hun beurt kunnen leiden tot vroegtijdige veroudering. Bacteriën in tandplaque komen namelijk via het tandvlees in de bloedbaan terecht en verspreiden zich in het lijf, waardoor de ontstekingswaarden in het lichaam stijgen. Naast dat je liever niet uit je mond riekt, is het dus ook op anti-aging vlak belangrijk om je mond in goede conditie te houden.

30% van het tandplak zit tussen de tanden en is niet weg te krijgen is met de tandenborstel. Houd dus je tandvlees in conditie door dagelijks te poetsen èn tussen je tanden te reinigen door flosdraad, ragertjes, tandenstokers en/of een waterflossysteem te gebruiken.

Reinig & hydrateer je huid

Door je gezicht dagelijks goed te reinigen en daarna te hydrateren met een vocht inbrengende crème voorkom je een vroegtijdige droge, onveerkrachtige huid met rimpels. Maak daarom elke ochtend en avond je huid goed schoon met reinigingsschuim én een wattenschijfje met gezichtslotion of –toner. Gebruik overdag een goede crème om je huid te beschermen tegen schadelijke invloeden zoals UV-licht en uitlaatgassen. Gebruik 's avonds een crème die je huid laat herstellen gedurende de nacht.

Kies bij voorkeur voor natuurlijke (biologische) huidverzorgingsproducten. Deze bevatten geen chemische toevoegingen zoals parabenen en synthetische stoffen. Verstandig is om je huidtype te analyseren zodat je de producten kunt kiezen die het meest geschikt voor je zijn.

Beweeg voldoende

Beweging is een belangrijk natuurlijk anti-aging 'medicijn' omdat het heel veel voordelen heeft. Bewegen bevordert de bloedsomloop, stimuleert de stofwisseling, bouwt spieren op, versterkt het hart, kan de kans op ziektes verlagen en werkt stress verlagend. Bewegen is dus een enorm krachtig instrument om de aftakeling van lijf en leden af te remmen.

Ben jij niet zo'n sporter maar wel een fanatieke bankklever? Begin dan met het maken van een dagelijkse wandeling. Doe gemakkelijke schoenen aan en probeer gemiddeld 10.000 stappen per dag te halen. Een wandelmaatje èn een stappenteller (die je de hele dag bij je draagt) kunnen je hierbij helpen en motiveren.

Pas op voor UV-straling

Overmatige blootstelling aan UV-stralen kan leiden tot uitdroging en cel doding (door verbranden), met als resultaat een snelle veroudering van de huid en een gezicht vol rimpels. Daarnaast wordt een teveel aan UV-straling gezien als de belangrijkste oorzaak voor het ontstaan van huidkanker. Hierbij worden de huidcellen dusdanig beschadigd dat de huid niet genoeg herstellend vermogen heeft om de cellen te repareren.

Voor een jong uiterlijk is het dus van groot belang om goed uit te kijken met de zon èn de zonnebank. Zon met mate en gebruik altijd een dagcrème en zonnebrandcrème met een hoge factor. Laat je daarbij goed informeren over je huidtype, de verschillende soorten zonnebrandcrèmes en welke 'Sun Protection Factor' (SPF) het meest geschikt voor je is.

Ontspan en slaap voldoende

Stress kan op de lange termijn nare bijwerkingen opleveren, zowel lichamelijk als psychisch. Ook kan stress weerslag hebben op de conditie van de huid en het slaapritme in de war gooien. Te weinig slaap verstoort vervolgens de stofwisseling en versnelt het begin van leeftijd gerelateerde aandoeningen. Zodat je lichaam zichzelf kan herstellen is het dus van groot belangrijk om te (leren) relaxen!

Zoek naar activiteiten die je ontspannen en die je prettig vindt om te doen. Wandelen, schilderen, tuinieren, lezen, mediteren en yoga zijn bijvoorbeeld prima 'ontstressers'. Probeer ook regelmaat in je dag- en nachtritme, inclusief voldoende slaap, aan te brengen. Luister goed naar je lichaam en probe http://i.istockimg.com/file_thumbview_approve/14856041/2/stock-illustration-14856041-spring-background.jpg er ook eens overdag een 'schoonheidsslaapje' te doen.

Top 5 anti-aging food!

1. ALGEN

Spirulina (blauwe alg), chlorella (groene alg) en astaxanthine (rode alg) bevatten veel voedingsstoffen waaronder bètacaroteen, chlorofyl, mineralen, vitaminen, eiwitten en essentiële vetzuren. Dit alles maken deze algen zeer krachtige antioxidanten die de cellen beschermen tegen veroudering.

2. AVOCADO

In avocado's zitten onverzadigde vetten die goed zijn voor het hart en de bloedvaten. Ook bevat een avocado veel vitamine C en E die beschermen tegen vroegtijdige veroudering.

3. NOTEN

Ongebrande en ongezouten noten, zoals para-, wal-, pecan-, hazel- en cashewnoten bevatten veel goede vetten en antioxidanten die van belang zijn voor gezond haar, huid en nagels.

4. TARWEGRAS

Naast chlorofyl bevat een shot tarwegras een bom vitaminen en mineralen, waaronder vitamine A, B & C, calcium, magnesium, ijzer en zink. Daarnaast is tarwegras een echte detoxer.

5. KOKOSWATER

Kokoswater is rijk aan elektrolyten (organische zouten die de zuurtegraad van het bloed regelen) zoals kalium, natrium, magnesium en fosfor, die zorgen voor snelle hydratatie. Ook bevat kokoswater vitamine C, ijzer, koper en cytokinine dat de groei van cellen stimuleert.

Recept

Anti-aging shake

Voor een goed begin van de dag of gewoon als tussendoortje!

Ingrediënten:

½ rijpe avocado
Ca. 100 ml kokoswater
½ bakje bramen of frambozen
1 schepje tarwegras

Bereidingswijze:

Was het fruit, schil de avocado en meng alle ingrediënten ca. 2 minuten in een blender. Maak de shake zo vloeibaar als je zelf wilt door nog wat kokoswater toe te voegen. Proost!

Met dank aan Suzanne Tiemessen, marketing & communicatie adviseur, wielrenner, pure food lover en enthousiast reiziger.
www.suzanneatwork.nl