

+ Het eerste supplement dat je jonger maakt! 094

Weinig mensen eten zo perfect dat ze elke dag hun vitaminen in optimale hoeveelheden binnenkrijgen. Daarom vind je in dit dossier de zes belangrijkste supplementen om je voeding mee aan te vullen en je jeugd te verlengen. Geselecteerd op basis van de laatste inzichten van de beste wetenschappers.



MARIANNE GROOTENBOER

De 75-jarige kunstenares uit Rotterdam vertelt over haar eeuwige jeugd: 'Mannen roepen me nog na.'



HET NEDERTERRANE DIEET

Nieuw! Verrukkelijke Nederlandse recepten met de levensverlengende effecten van het mediterrane dieet.



DOSSIER BIJSLIKKEN!

Journalist Willem Schouten werd wakker geschud toen zijn humeur verbeterde door een simpel supplement.



WAKE-UP CALL



JEANNETTE HESSELES

058

Als anti-aging-arts Jeannette (54) zou zeggen dat ze 44 is, zou je haar geloven. Wat doet zij wat wij allemaal zouden moeten doen?



046

HAAL MEER UIT JE ETEN

21 slimme trucs om extra jaren uit je voeding te halen.

INHOUD

VITAMINE-OVERZICHT	008
Alle vitaminen in één oogopslag	
VOORWOORD	010
DE REDACTIE	012
'Iedereen kan 100 worden'	014
Professor Bruce Ames legt uit hoe vitaminen en mineralen je langer gezond houden	
VITAMINEBOM	028
Alles wat je nodig hebt in één heerlijke smoothie	
HET NEDERTERRANE DIEET	030
HAAL MEER UIT JE ETEN	046
OP ZOEK NAAR BEWIJS	054
Column van anti-aging-arts Johan Bolhuis	
JEANNETTE HESSELES	058
DOSSIER: BIJSLIKKEN!	071
SLIKKEN VOOR GEVORDERDEN	108
Vitaminen voor veertigplussers	
ZEG EENS A!	112
Zo vind je een goede vitaminedokter	
CHECK JE VITAMINESTATUS	116
Ontdek of je een verborgen vitaminegebrek hebt	
WAKE-UP CALL	120
DEFTIG, VEERTIG, VIJFTIG OF...	124
Kun je raden hoe jong deze mensen zijn?	
MARIANNE GROOTENBOER	132
VERKLARENDE WOORDENLIJST	142
VOLGEND NUMMER/COLOFON	146

'Iedereen is bang voor radioactieve straling, maar een gebrek aan foliumzuur verhoogt de kans op kanker evenzeer'



BRUCE AMES

VOORWOORD



Gefeliciteerd, je hebt iets bijzonders in handen waarmee je jaren aan je leven en leven aan je jaren kunt toevoegen. Dankzij dit eerste boekazine over healthy aging kun je beter profiteren van de laatste mogelijkheden om langer gezond, energiek en mooi te blijven.

‘De kennis over oud worden en jong blijven neemt snel toe’

De kennis over oud worden en jong blijven neemt snel toe. Wereldwijd zijn tienduizenden wetenschappers aan het werk om uit te zoeken hoe we ouderdomsziekten en aftakeling kunnen voorkomen. Dat levert een stroom aan nieuwe inzichten en oplossingen op en het is de kunst om de beste eruit te pikken. Daar gaan wij je bij helpen.

LEVENSVRELENGENDE LESSEN IN DIT NUMMER

- › Veelvoorkomende vitaminetekorten versnellen de veroudering
- › Grote kans dat je een vitamine K2-gebrek hebt (aderverkalking, rimpels!)
- › Alleen het vitaminerijke mediterrane dieet is overtuigend bewezen gezond...
- › ...en het werkt gegarandeerd ook met Hollandse ingrediënten
- › Met supplementen kun je de kans op ouderdomsgebreken verkleinen

Gemiddeld duurt het tien tot wel twintig jaar voor een waardevol nieuw inzicht vanuit het laboratorium bij het grote publiek landt. Zonde, want hoe eerder je een beschermende of verjongende maatregel toepast, hoe groter het effect. Wij volgen de wetenschappelijke ontwikkelingen op de voet en vertellen je heet van de naald hoe je er zo goed mogelijk gebruik van kunt maken.

Voeding en vitaminen blijken een enorme impact te hebben op de manier waarop je veroudert. Daarom hebben we voor dit eerste boekazine van *Life Unlimited* uitgezocht wat je volgens de laatste stand van de wetenschap het beste kunt eten en slikken om je kansen op een lang en gezond leven te vergroten.

'Je wordt pas jong als je zestig bent en dan is het te laat,' heeft Picasso eens gezegd. Maar in zijn tijd gingen mensen zich al bejaard gedragen als ze vijftig waren en was de levensverwachting minstens tien jaar lager dan nu.

In onze tijd kunnen we met een gezonde lifestyle plus een snufje geluk minstens tachtig jaar lang gezond en scherp blijven. En omdat we steeds beter weten hoe we lichaam en geest tegen de knagende tijd kunnen beschermen, is de kans volgens sommige wetenschappers heel reëel dat velen van ons reizend, sportend en genietend de negentig en misschien zelfs de honderd zullen passeren. Ten minste, als je gebruikmaakt van wat de wetenschap te bieden heeft. Kortom: lees *Life Unlimited* en geniet van je eeuwige jeugd!

PIM CHRISTIAANS

Hoofdredacteur

INSPIRERENDE UITSPRAKEN

MARIANNE GROOTENBOER (75)

'Ik heb af en toe weer een minnaar. Het seksleven verandert niet, ik blijf het gewoon leuk vinden. Ik houd ervan om met iemand te vrijen en om met iemand uit te gaan.'

(BLADZIJDE 134)

PROF. DR. BRUCE AMES

'Als we zorgen dat we de juiste vitaminen en mineralen in de goede hoeveelheden binnenkrijgen en verder ook gezond leven, kunnen we allemaal honderd worden.'

(BLADZIJDE 16)

JEANNETTE HESSELS (54)

'Ik ben 54 en stukken gelukkiger dan rond mijn twintigste. Veel minder onzeker, ik weet wat ik wel en niet kan, ik heb gewerkt aan dingen die me dwarszaten.'

(BLADZIJDE 66)

JE EEUWIGE JEUGD BEGINT NU!

Met goede voeding en supplementen kun je tot op hoge leeftijd jong, energiek en gezond blijven. Het is zelfs mogelijk om aspecten van de veroudering terug te draaien. Dat is de boodschap van de knapste koppen uit de wetenschap die in dit eerste nummer van Life Unlimited aan het woord komen.

En verder...



NIEUW!

LIFE UNLIMITED BOOKAZINES

Life Unlimited is een journalistiek platform dat je op de hoogte houdt van de snelle ontwikkelingen op het gebied van healthy aging. In de bookazines wordt de diepgang van een boek gecombineerd met het lees- en kijkplezier van een magazine. Voor elk nummer diept een team van gespecialiseerde journalisten een healthy aging-thema uit. Daarbij vertalen zij de laatste wetenschappelijke inzichten naar diepgravende achtergrondverhalen en praktisch lifestyle-advies. Daarnaast brengt Life Unlimited inspirerende interviews over de kunst van het jong blijven, heerlijke levensverlengende recepten en veel meer.

WWW.LIFEUNLIMITED.NL



LIFE UNLIMITED