

# 5 geheimen van een Lang en Gezond Leven

*Anna Hoekstra*



Puurgenezen.nl



# De geheimen van een lang en gezond leven

Een **lang en gezond leven...** dat zouden veel mensen wel willen. En het accent ligt hierbij dan vooral op 'lang EN GEZOND leven'. Want de lengte van ons leven hier in Nederland gaat echt wel vooruit zoals de statistieken van het CBS aantonen. De voorspellingen zeggen ook dat we langer gezonder zullen blijven. ([CBS](#)) Maar dit is helaas niet voor iedereen weggelegd.

Mijn naam is Anna Hoekstra-Bernhardt. Ik ben een professionele natuurgeneeskundige therapeut, ReConSat coach en oprichter van de praktijk Puur Genezen. Daarnaast begeleidt ik met veel passie kruidenworkshops, vastenweken en meditatiecursussen.

Alles wat ik doe dient ertoe om mensen de kracht van de natuur te laten ervaren, zodat zij hun zelfgenezende vermogens kunnen versterken, waardoor ze zich gezonder, vitaler en energiever voelen.

Bovendien ben ik een echte natuur- en dierenliefhebber, ben ik sportief, spiritueel maar vooral down to earth, zing ik graag en vind ik het heerlijk om mensen te inspireren en geïnspireerd te worden.





## Fit of ziek op hoge leeftijd

Ik heb een bekende die met haar 80 jaar nog de Vierdaagse van 12 km loopt (en ze wil zelfs de 20 km proberen!) terwijl de ander op deze leeftijd al lang in een ziekbed van een bejaardentehuis wegwijnt....Voor mij persoonlijk is het laatste in elk geval altijd (en nog steeds als ik eerlijk ben... ;-)) een angst geweest: namelijk dat ik later in een bejaardentehuis terecht kom en de verhalen die tegenwoordig de ronde doen over de tekortkomingen in de zorg aan eigen lijve ga ervaren. Bijvoorbeeld één keer per maand mogen douchen of beter gedoucht worden... Poeh...

We maakten altijd grapjes over 'karma-punten verzamelen' door iets goeds te doen voor een ander die dan goed zijn voor een douchebeurt in het bejaardentehuis.... Tja. Ik hoop dat ik al een heleboel karma-punten kon verzamelen maar omdat je maar nooit weet of dit ook echt werkt ;-), vond ik het veiliger om na te gaan of er nog meer factoren zijn die ook een rol kunnen spelen ivm veroudering of beter: voor het jong blijven ook als je ouder wordt.

## Het zit in je genen

Blijkbaar spelen in elk geval je **genen** een grote rol hierbij. ([medicalfacts](#)) Als jouw ouders en grootouders stokoud zijn geworden, heb je een grote kans dat je dit ook wordt. Voor mij is dit helaas niet echt aan de orde. Maar wat doe je dan als je een 'gewone sterveling' bent?

Men heeft uitgevonden dat veroudering van je cellen ook met de **lengte van de telomeren** samenhangt. Telomeren zijn een soort beschermkapjes die aan het einde van de chromosomen van ons **DNA** zitten. Ongeveer zoals de plastic kapjes aan het einde van je veters. Uit wetenschappelijk



onderzoek komt naar voren dat het ouder worden van de toestand van de telomere af hangt: zijn ze kort zijn we biologisch oud en vatbaar voor ziekten, zijn ze lang zijn we biologisch jong en hebben we meer kans om gezond te blijven.

De beschermkap zorgt er dus voor dat de genen dicht bij het einde niet zo snel kapot gaan, wat de kans op **ongeremde celgroei (kanker)** verkleint. Prof. Dr. Blackburn en Dr. Epel hebben voor deze ontdekking in 2009 zelfs de nobelprijs gekregen! [Nobelprize](#) En het goede nieuws is: blijkbaar is het zo dat we ervoor kunnen zorgen dat ook onze telomeren lang lang blijven!

## Dus: Hoe hou je die telomeren lang?

Wat ook grote invloed heeft op de lengte en kwaliteit van onze telomeren en kwaliteit van leven kan hebben is... je raadt het al wel..... juist..... onze **leefstijl!!!**

Maar welke leefstijl maakt nu dat je **gezond heel oud** kunt worden? Zoals Prof. Dr. Valter Longo, de expert op het gebied van onderzoek naar een lang en gezond leven schrijft: "Het is tegenwoordig normaal dat je denkt dat je, als je ouder wordt, aan een ziekte komt te overlijden maar het is ook mogelijk om gezond oud te worden en dat het lichaam dan gewoon 'op' is en het begeeft. (Longo, Valter: Iss Dich jung, Die Longevitá Diät, München 2018, p. 70)

Voor mij was dit echt een eyeopener, ik had deze mogelijkheid eerlijk gezegd nooit zo overwogen. In mijn beleving wordt iedereen ziek als die ouder wordt en overlijdt dan ook aan een ziekte.... Maar het ziet er naar uit dat het ook anders kan of je er tenminste veel aan kan doen.



## De blauwe zones

Mijn zoektocht leverde het volgende op: **gezond blijven** en 110 worden of ook zijn **ideale gewicht** verkrijgen en houden: het is geen tovenarij maar het buitengewone vermogen van ons **menselijk lichaam** om zich te **beschermen en te regenereren**.

Sommige mensen in bepaalde gebieden doen dit al heel lang. En daarom hebben wetenschappers onderzocht waar op deze wereld een **hoge concentratie aan mensen leeft die boven de 100 zijn** en waarom dit juist in deze gebieden zo is. Ze noemen het de “Blauwe zones” en er zijn 5 van deze zones op onze aardbol.



In deze gebieden wonen mensen met de meest uiteenlopende culturen: in Loma Linda in Californië, op het schiereiland Nicoya in Costa Rica, op Sardinië in Italië, Ikaria in Griekenland en op de Okinawa eilanden in Japan.





De mensen in deze 'blue zones' blijven gemiddeld twaalf jaar langer gezond dan de gemiddelde westerling. Ze hebben maar één vijfde van het aantal kankers en één zesde van het aantal hart- en vaatziekten vergeleken met cijfers in de Verenigde Staten.

En het interessante is dat onderzocht werd wat zij allemaal gemeen hebben en dus ook wat jou zou kunnen helpen om zelf ook een lang en gezond leven te leiden. En dit zijn dan dus de geheimen die ik je zo ga verklappen. :-)

Bij het onderzoek over de blauwe zones maar ook van Prof. Dr. Valter Longo, dé onderzoeker op het gebied van een gezond en lang leven, kwamen de volgende **factoren die op een lang en gezond leven invloed** kunnen naar voren



# De 5 geheimen

**Belangrijke factoren voor een lang leven zijn:**

## 1) Gezonde Voeding

**Niet te veel eten.** De mensen in de blauwe zones en andere onderzoeken (o. a. door Prof. Dr Longo) laten zien dat de restrictie van calorieën uitwerking heeft op de veroudering dwz. door minder te eten blijf je langer jong.

Ook het af en toe **vasten** kan hierin een belangrijke rol spelen. De cellen van het immuunsysteem kunnen zich dan **regenereren** zoals Prof. Dr. Valter Longo en zijn team aan de University of Southern California in 2014 heeft uitgevonden. ([www.cell.com](http://www.cell.com)) En Prof. Dr Michalsen van de Charité in Berlijn zei in een interview, dat 90 % van alle welvaartsziekten (bijvoorbeeld hoge bloeddruk, diabetes 2, jicht en bepaalde andere vormen van reuma) genezen kunnen worden door vasten. Dit is **zelfgenezing** in zijn puurste vorm!

Verder is het belangrijk om **verse voeding** te eten, dwz niet uit pakjes etc. Weinig of geen industriële suiker en geen junkfood. Wel veel groenten, fruit en peulvruchten. Ook een hoog gehalte aan omega 3 vetzuren uit je voeding (bijvoorbeeld uit vette vis) is heel belangrijk. De mensen uit de blauwe zones eten dagelijks veel **plantaardig voedsel**, eten **veel vis, noten en fruit**.



## 2) Ontspanning is belangrijk

**Dagelijkse ontspanning** blijkt invloed te hebben op een lang en gezond leven. Het maakt hierbij op zich niet zo veel uit wat voor soort ontspanning dit is. Het beste is om de vorm te zoeken die het beste bij je past.

In Loma Linda in Californië bijvoorbeeld bidden de mensen, op Sardinië en in Griekenland houden ze **siësta** maar het kan ook **meditatie, ademoeeningen**, Tai chi, yoga of een andere vorm van rustige ontspanning zijn.

Misschien ga je op een bank in een bos, park of in je tuin zitten of maak je gewoon een middagdutje. Belangrijk is om even uit de gang van dagelijkse zaken te ontsnappen en **te ont-spannen**, dus uit de spanning te komen..

Het is in elk geval ook bewezen dat **stress** onze telomeren verkort en daarmee ook in verband gebracht wordt met het sterker vatbaar zijn voor ziekten.

Dus gun jezelf een **dagelijks ontspanningsmoment** en verleng zo je telomeren en je leven! ;-)





## 3) Een sociaal netwerk

Alle mensen in de blauwe zones leven in sociale netwerken. Ze hebben een bepaald gevoel van **samenhorigheid** en weten dat voor hen **gezorgd wordt** als ze ziek zijn of **hulp nodig** hebben. Dus het is misschien een goed idee om er een keer over na te denken wie je zou kunnen helpen als je in een **hulp-behoevende situatie** zou komen. En als je iemand hebt bij wie het niet vanzelfsprekend is om dan die mensen ook te vragen of ze dit zouden doen.

Zo dat er een veiliger gevoel van een soort 'vangnet' ontstaat dat blijkbaar belangrijk kan zijn en je rust kan geven. Want het **echte sociale netwerk** laat zich pas in een crisis zien. Het is misschien verrassend maar blijkbaar betekenen zelf gekozen vriendschappen voor iemand in een crisis vaak meer dan familiale banden.

Psychologische studies laten zien dat vriendschappen voor **emotionele en psychische gezondheid** vaak de belangrijkste factor zijn. En daarom is het zo goed voor ons om een **vriendschappelijk netwerk** te hebben.



## 4) Niet roken en gematigd alcohol

Eigenlijk inmiddels een soort van zelfsprekend maar ik wil het alsnog noemen, ook omdat het bij het onderzoek duidelijk naar voren kwam: **Niet roken** bevordert je **gezondheid** enorm. Wie ooit een zwarte long van een roker en daarnaast één van een everzwijn gezien heeft, weet precies wat ik bedoel. ;-)

De mensen uit de blauwe zones drinken **gematigd alcohol** en dan vooral wijn. Hier lijkt vooral **rode wijn gezond** te zijn ivm zijn gehalte aan **resveratol**, dat de telomeren en het leven bij muizen heeft verlengd zoals een studie uit 2012 liet zien. ([sciencedaily](http://sciencedaily.com)) En dan zijn dat hooguit 1-2 glazen per dag.

Je kunt het niet compenseren door de hele week geen alcohol te drinken en dan 14 glazen aan het weekend achterover te slaan ;-)

Enne...als je wijn gaat drinken let er dan op dat je **biologische wijn** gaat drinken want de niet-biologische kan helaas verontreinigd zijn met een heleboel (soms 12) verschillende bestrijdingsmiddelen! Trouwens zit resveratol ook in rode druivensap...







## 5) Fysiek en mentaal actief zijn

Voorals je ouder wordt lijkt het heel belangrijk te zijn om op fysiek en mentaal gebied actief te blijven zoals de mensen in de blauwe zones. Ook hier geldt: Use it or lose it!

Bij de mensen in de blue zones hangt de fysieke activiteiten vooral met hun werk samen, dus het is een soort **natuurlijke beweging** die voortkomt uit dit wat hun dagelijkse werkzaamheden inhouden. Werken op het land of in de tuin, geen auto bezitten maar lopen of fietsen, vissen enzovoort.

Voor ons is dit anders want we leven in een **consumptiemaatschappij** en veel mensen zitten in de auto naar en van hun werk, de hele dag op kantoor en 's avonds voor de computer of televisie.

Wil je gezond ouder worden zou je dus ervoor moeten zorgen **in beweging** te blijven. Een Britse studie heeft uitgevonden dat er een verband bestaat tussen het **fysiek actief** blijven en de **grootte van onze hersenen**.





Met de jaren krimpen onze hersenen namelijk en krijg je zo meer geheugenverlies. Het onderzoek laat zien dat lichaamsbeweging helpt zowel voor de fysieke als ook de mentale fitheid. ([webmd.com](http://webmd.com)) Hierbij kun je denken aan wandelen, fietsen, tuinieren, hardlopen maar je kunt natuurlijk ook naar sportschool gaan.

### Extra geheime tip

Mijn extra geheime tip is een (sport) **trampoline** in huis te hebben. Het blijkt dat het **nóg effectiever is dan hardlopen** en je kunt op een vrolijke manier fit blijven! Ik heb er één staan en vind het heerlijk om tussendoor af en toe op te bouncen....

Trouwens: ter preventie van Alzheimer blijkt op fysiek niveau vooral tennis en dansen effectief.

Om mentaal fit te blijven zou je aan **hersentraining** moeten doen. Zie bijvoorbeeld deze studie in het tijdschrift [Neurology](#). Voorbeelden hiervan zijn **lezen, brieven schrijven**, je helemaal **in een onderwerp verdiepen, piano** gaan spelen etc.

De mensen in de blue zones verbinden op een natuurlijke manier lichaamsbeweging en mentale activiteit tot op hoge leeftijd door te blijven doen wat zij leuk vinden. Een van de mensen runde bijvoorbeeld nog op 89 jarige leeftijd zijn eigen café en kreeg hierdoor niet alleen veel lichaamsbeweging maar ook voldoende mentale uitdagingen en - ook niet onbelangrijk - had daardoor ook voldoende zingeving in zijn leven!!





# Bedankt!

## **Bedankt voor het lezen van dit ebook!**

Vond je dit een waardevol artikel en wil je meer weten over wat Puur Genezen voor je kan betekenen, [klik hier voor meer informatie](#) of maak een [gratis \(skype\) afspraak met mij!](#)

We zien elkaar aan de andere kant,  
ik verheug mij op je.

Anna



**Praktijkadres:**

Landgoed Rhederoord, WellBeing Center,  
Parkweg 19, 6994 CM De Steeg  
e-mail: [info@puurgenezen.nl](mailto:info@puurgenezen.nl)  
Telefoon: 0031- (0) 622966282

**Telefonisch spreekuur:**

maandag, dinsdag en donderdag van 12 tot 13.30 uur.

**Impressum:** Anna Hoekstra-Bernhardt

Kamer van Koophandel (KvK)- nummer: 08207523  
Registratie-nummer NWP: P1509, licentie: Na/Ph  
AGB-code: 90- (0) 16246