

Nº2

LIFE UNLIMITED

GRENSVERLEGGEND
HEALTHY AGING
ADVIES

Masterplan

HUID & 100% NATUURLIJK MOOI HAAR



Prof. Andrea Maier
over de kunst van jong blijven

- ✓ DE 2 CRÈMES DIE JE ÉCHT JONGER MAKEN ✓ RED JE HALS (ALLE TRUCS)
- ✓ DOE-HET-ZELF-FACELIFT: GLAD ZONDER BOTOX ✓ BOOST JE COLLAGEEN MET 65 PROCENT! ✓ NIEUW: GEZONDE VERF VOOR JE HAAR

VOORWOORD

Geweldig nieuws: rimpels, vouwen, vlekken, haaruitval en bijna alle andere verouderingsverschijnselen van je huid en haar zijn diepgaand te verbeteren. Dat is niet het zoveelste verkooppraatje, het is een welkom effect van de voortrazende wetenschap. Om ernstige ellende zoals kanker, hart- en vaatziekten en alzheimer te bestrijden, werken wereldwijd tienduizenden onderzoekers aan het temmen van het verouderingsproces. Als 'bijvangst' levert dat een stroom nieuwe inzichten op over het tegengaan van rimpels en haarproblemen. De ontwikkelingen gaan zelfs zo snel, dat huid- en haarveroudering volgens een aantal vooraanstaande specialisten binnen tien jaar volledig kunnen worden stopgezet. Stel je voor: een gaaf perzikhuidje en een weelderige haardos tot je honderdste. Zover is het nog niet, maar er is qua rimpelbestrijding en haaronderhoud wel al veel meer mogelijk dan je denkt.

Het hart van dit boek bestaat uit een overzichtelijk stappenplan waarmee je op honderd procent natuurlijke manier je huid en haar een leven lang in topconditie kunt houden. In veel opzichten is het zelfs mogelijk om de klok terug te draaien

BELANGRIJKE LESSEN IN DIT BOEK

- › Zonlicht maakt je huid oud, maar houdt je lichaam jong: ga slim met de zon om
- › Je kunt de huid van binnenuit met voeding en nutricosmeceuticals beschermen en verbeteren
- › Goede lichaamsbeweging maakt een oudere huid binnen weken jonger
- › Het is belangrijk om je huid tegen luchtvervuiling te beschermen
- › Rem de afname van bot- en spierweefsel, de belangrijkste oorzaak van gezichtsveroudering

'Qua huid- en haarverzorging wordt alles anders dan je gewend was'

en tekenen van verval uit te wissen. De nadruk ligt daarbij sterk op het beïnvloeden van je buitenkant van binnenuit. De potjes en tubes in de badkamer krijgen gezelschap van nutricosmeceuticals: pillen, poeders en drankjes met impact op het uiterlijk. Uitgekiende lifestyle-aanpassingen doen de rest.

Verwacht in dit boek geen roze wolk van verkooppraatjes waarmee de cosmetische industrie ons al decennialang weet te verleiden, maar effectieve maatregelen uit de koker van onafhankelijke experts. Om de beste nieuwe adviezen te verzamelen, hebben we met tientallen topwetenschappers en artsen gesproken en gemailld en honderden taaie wetenschappelijke artikelen doorgeploegd. De conclusie: qua huid- en haarverzorging wordt alles anders dan je gewend was. We nemen afscheid van een reeks hardnekkige mythen en presenteren gloednieuwe adviezen, kakelvers uit de voorhoede van de wetenschap. Met dit bijzondere boek geven we de aftrap voor een compleet nieuw tijdperk van huid- en haarverzorging. Zorg dat je erbij bent!

PIM CHRISTIAANS

Hoofdredacteur

De auteurs



PIM CHRISTIAANS

Pim is als journalist al dertig jaar gespecialiseerd in healthy aging en auteur van diverse boeken over dat onderwerp.



BARBELIJN BERTRAM

Barbelijn is lifestyle-journalist voor diverse maand- en weekbladen.



KAREN VAN EDE

Karen is freelance beautyreporter en beauty director van de Nederlandse editie van *Vogue* en auteur van het boek *Skin* over huidverzorging.



JEANNETTE HESSELS

Jeannette is als cosmetisch arts verbonden aan Bergman Clinics en is gespecialiseerd in anti-aging-geneeskunde.



DAAN DE WIT

Daan is onderzoeksjournalist en schreef onder andere het vuistdikke *Weet wat je eet - gezond eten op basis van de oudste kennis en de nieuwste wetenschap*.



HANNY ROSKAMP

Hanny is scheikundige, freelancejournalist voor diverse maand- en vakbladen en auteur van verschillende boeken over gezondheid en gezond oud worden.

VERDER WERKTEN MEE

ROBERT ELSING

fotografie

COCO FRIJN

trefwoordenregister

MAYA FRIJN

recepten

VERONIQUE GIELISSEN

art direction

SHERIDA JONES

fotografie

NANNA KOEKOEK

illustratie

ANNEMARIE SCHIPPERIJN

visagist

WILMA SCHOLTE

visagist

FEM VERBEEK

beeldresearch

CAROLINE WALENKAMP

correctie

Nieuwe methode om je collageen te boosten! 060

Bye bye rimpels en dun haar! Veel verouderingsverschijnselen van je huid en haar zijn te voorkomen en diepgaand te verbeteren, zeggen topexperts op basis van de laatste kennis. En dat kan op een 100 procent natuurlijke manier die goed is voor je hele gezondheid. Alle baanbrekend nieuwe huid- & haaradviezen vind je in dit overzichtelijke baanbrekende stappenplan.



MARJO HORN

Strak zonder facelift? Anti-aging-coach Marjo Horn (70) laat zien hoe dat heel goed kan!



SPF-SMOOTHIE

Deze slimme en smakelijke smoothie geeft elke vierkante centimeter van je huid een permanente beschermingsfactor van binnenuit en bezorgt je ook nog een gezonde gloed.



NIEUWE ADVIEZEN

Verrassend nieuw inzicht: ga slim met de zon om en je blijft langer jong.



WAKE-UP CALL



010

ANDREA MAIER

Professor Andrea Maier is een vrouw met een missie: het remmen van de veroudering. 'We kunnen nu misschien al 122 worden.' Hoe houdt zij zichzelf jong?



RECEPTEN

6 heerlijke nederterrane gerechten vol gezonde ingrediënten die je huid laten stralen.

INHOUD

VOORWOORD	002
DE AUTEURS	003
GERAADPLEEGDE EXPERTS	004
HUID&HAAR-OVERZICHT	008

PROFESSOR ANDREA MAIER	010
Hoogleraar jong blijven	

'DE ZON IS GEZOND!'	020
Volgens huidarts Han van der Rhee moeten we af van onze angst voor de zon.	

21 STAPPENPLAN HUID&HAAR	026
-------------------------------------	------------

IN BEN BLIJ MET MIJN GRIJZE HAAR WANT...	108
De kracht van acceptatie	

IS SCRUBBEN GOED VOOR DE HUID?	114
En 18 andere vragen over huid- en haarverzorging beantwoord door top-dermatologen	

6 NEDERTERRANE GERECHTEN	120
---------------------------------	------------

'LEEFTIJD IS MAAR EEN GETAL'	134
Anti-aging-coach Marjo Horn over haar eeuwige jeugd	

VERKLARENDE WOORDENLIJST	139
BRONNEN	142
TREFWOORDEN	146
COLOFON	152

'Mensen die gezonder eten en meer sporten worden jonger geschat'

GERAADPLEEGDE experts

Yvonne Aarnink
cosmetisch arts:

**'KRIMPEND BOT
ZORGT VOOR HET
EFFECT VAN EEN
LEEGLOPENDE
BALLON OP HET
GEZICHT'**

Yael Adler,
dermatoloog en auteur
van de bestseller *De huid*:
**'SCRUBBEN EN
PEELLEN ZIJN
VERSCHRIKKELIJKE
GEWOONTEN'**

Folkert Blok,
dermatoloog bij
Dermatologisch Centrum
Amstel & Vechtstreek:
**'GEZICHTSMASSAGE
HEEFT EEN BEPERKT
EFFECT'**

Dr. Ids Boersma,
psycholoog en dermato-
loog verbonden aan de
haarkliniek Intermedica
in Boxmeer:
**'NIEMAND HOEFT
MEER KAAL TE
WORDEN'**

Prof. dr. John van Borsel,
hoogleraar logopedie en
neurolinguiëstiek aan de
universiteit van Gent:
**'STEL JE VOOR DAT
GEZICHTSOEFENINGEN
DURE COSMETISCHE
INGREPEN KUNNEN
VERVANGEN...'**

Prof. dr. Andrea Maier,
hoogleraar veroudering
aan de Vrije Universiteit
van Amsterdam en de
universiteit van
Melbourne:
**'ANTIRIMPELCRÈME
IS BALSEM VOOR
DE ZIEL, NIET VOOR
DE HUID'**

Whitney Bowe,
dermatoloog in New York:
**'SMEER TWEE KEER
PER WEEK GRIEKSE
YOGHURT OP JE
GEZICHT'**

Dr. Tobias Fischer
van de universiteit van
Lübeck:

**'MELATONINE IN DE
HUID IS NAAR
VERWACHTING EEN
VAN DE KRACHTIGSTE
VERDEDIGINGSLINIEN
TEGEN PHOTO-AGING'**

Dr. Cedric Garland,
epidemioloog verbonden
aan de universiteit van
Californië in San Diego:
**'HOGE BLOEDWAAR-
DEN VITAMINE D3
BESCHERMEN TEGEN
KANKER'**

Dr. Ernst-Jan
van Gellicum,
anti-aging-arts:
**'ALS MANNEN HUN
TESTOSTERON
AANVULLEN MET
HORMOONTHERAPIE,
DAN KOMT HET
VOLUME TERUG IN
HUN GEZICHT'**

Dr. Anton de Groot,
dermatoloog:

**'HOE SNELLER EEN
CRÈME INTREKT, DES
TE MINDER GOED DIE
WERKT OM DE HUID
MINDER DROOG TE
MAKEN'**

Drs. Jeannette Hessels,
cosmetisch arts
(Bergman Clinics) en
anti-aging-arts:
**'HOUD JE HOOFD
RECHTOP OM LIJNEN
IN DE HALS TE
VOORKOMEN'**

Marjo Horn,
anti-aging-coach:
**'GEZICHTSTRaining
VOORKOMT EEN
DUBBELE KIN, HOUDT
DE WANGEN STRAK
EN DE HUID ROND DE
MOND EN ONDER DE
OGEN GLAD'**

Sarah Hornsby,
myofunctioneel therapeut:
**'DE VORM VAN HET
GEZICHT KAN
POSITIEF
VERANDEREN MET
OROMYOFUNCTIONELE
THERAPIE'**

Dit boek had niet tot stand kunnen komen zonder de hulp van bezielde wetenschappers, artsen en andere experts. Wij danken iedereen voor de medewerking – ook degenen die hier niet worden genoemd.

Prof. dr. Jean Krutmann,
hoogleraar dermatologie
en Environmental
Medicine aan de
Heinrich Heine-universiteit
van Düsseldorf:

**'FIJNSTOF VERSNELT
HUIDVEROUDERING'**

Dr. Pelle Lindqvist
van het Zweedse
Karolinska-instituut:

**'HET VERMIJDEN VAN
DE ZON IS EEN
RISICO DAT GELIJK-
STAAT AAN HET
GEVAAR VAN ROKEN'**

Prof. dr. Paul Lips,
botspecialist en
hoogleraar aan de Vrije
Universiteit in Amsterdam:

**'GOED KAUWEN IS
DE BESTE
OPTIE TEGEN
BOTRESORPTIE'**

Drs. Jani van Loghem,
vicevoorzitter van de
vereniging voor
cosmetisch artsen:

**'BOTRESORPTIE IS
EEN ENORM BELANG-
RIJKE FACTOR IN HOE
HET KOMT DAT
IEMAND ER OUDER
UIT GAAT ZIEN'**

Prof. dr. Tamar Nijsten,
bijzonder hoogleraar
dermatologie
Erasmus MC:

**'KRIMPEND BOT IS
EEN BELANGRIJKE
OORZAAK VAN
GEZICHTSVEROU-
DERING'**

Dr. David Njoo
is dermatoloog voor de
Ziekenhuisgroep Twente
en heeft een praktijk voor
esthetische dermatologie
in Amersfoort:

**'JE KUNT HET
NATUURLIJK
HERSTELPROCES VAN
DE HUID TIJDENS DE
SLAAP STIMULEREN
DOOR ANTIOXIDAN-
TEN IN TE NEMEN'**

Prof. dr. Naomi Omi
van de Japanse
universiteit van Tsukuba:

**'EET VOORAL
VOLDOENDE
EIWITTEN EN
CALCIUM OM
BOTVERLIES IN
HET GEZICHT TE
VOORKOMEN'**

Prof. dr. Russel
Reiter,
universiteit van Texas:
**'MELATONINE
STUURT DE HAAR-
GROEICYCLUS'**

Dr. Han van der Rhee,
dermatoloog:

**'DE ZON IS MEDE-
VERANTWOORDELIJK
VOOR HET
VERTRAGEN VAN DE
VEROUDERING'**

Prof. dr. Wilhelm Stahl
van de Heinrich
Heine-universiteit in
Düsseldorf:

**'ZONBESCHERMING
VAN BINNENUIT
SPOELT NIET VAN
JE LIJF ALS JE VEEL
ZWEET OF GAAT
ZWEMMEN'**

Prof. Mark Tarnopolsky,
McMaster University in
Ontario:

**'ELKE VORM VAN
DUURSPORT
BEVORDERT DE
GEZONDHEID VAN
DE HUID'**

Prof. dr. Desmond Tobin,
hoogleraar celbiologie en
directeur van het centrum
voor huidwetenschappen
aan de universiteit van
Bradford:

**'ROKERS WORDEN
SNELLER GRIJS
EN KAAL'**

Dr. Peter Velthuis,
hoofd van de afdeling
cosmetische dermatologie
van de Erasmus MC:

**'DAGELIJKS
DOUCHEN IS SLECHT
VOOR DE HUID'**

Prof. dr. Cees Vermeer,
Maastricht University:
**'VITAMINE K IS GOED
VOOR BOTTEN. HET
ZOU DUS OOK VOOR
DE AANGEZICHTS-
BEENDEREN GOED
KUNNEN ZIJN'**

Dr. Richard Weller,
dermatoloog verbonden
aan Royal Infirmary of
Edinburgh:

**'DE ZON VERLAAGT
DE KANS OP EEN
HARTAANVAL'**

HUID&HAAR-overzicht

BARRIÈREFUNCTIE

- Lanoline blz. 82
- Scrubben en peelen blz. 80
- Slaap blz. 69
- Tepelcrème blz. 82
- Vitamine C blz. 56
- Yoghurtmasker blz. 63

DROOGHEID

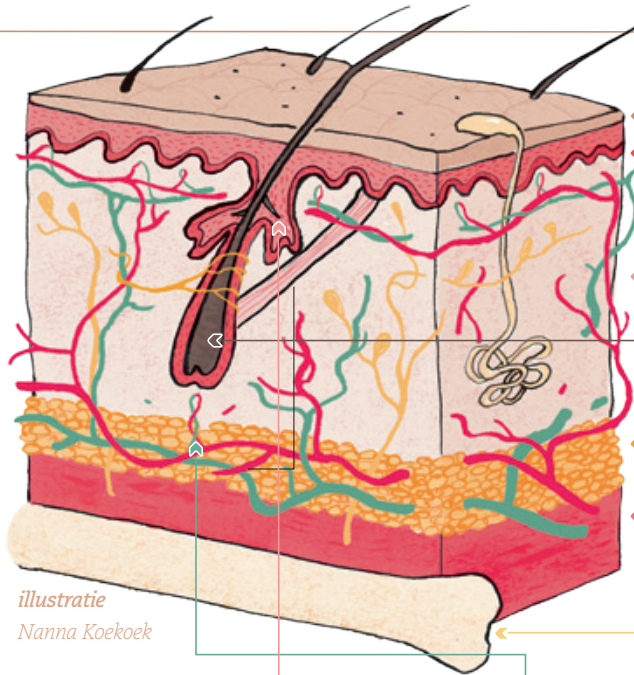
- Bijenwas blz. 82
- Cetomacrogolzalf blz. 114
- Geslachtshormonen blz. 80
- Kokosolie blz. 82
- Lanoline blz. 82
- Oestrogeentherapie blz. 74
- OPC's blz. 59
- Schildklier blz. 78
- Slaap blz. 69
- Tepelcrème blz. 82
- Testosteron blz. 75
- Vitamine B3crème blz. 65
- Vitamine C blz. 55, 56

ECZEEM

- Cortisol blz. 75
- Probiotica blz. 63
- Polypodium I. blz. 58

HUIDUITSLAG

- Furocoumarinen blz. 41
- Parfumvrije crèmes blz. 42, 43
- Zonnecrème blz. 43



illustratie
Nanna Koekoek

OUDERDOMSVLEKKEN

- Ectoine blz. 87
- Fijnstof blz. 83
- OPC's blz. 58, 59
- Stikstofdioxide blz. 85
- Tretinoïnecrème blz. 65
- Uvbescherming blz. 36, 40
- Vitamine B-3crème blz. 65

HYPERPIGMENTATIE

- Vaseline blz. 29
- Uvbescherming blz. 31
- Polypodium I. blz. 58

MELANOOM

- Melatonine blz. 70
- Vitamine D3 blz. 38

VITILIGO

- Cortisol blz. 75
- Polypodium leucotomos blz. 58

COLLAGEEN

- Bouillon blz. 61, 127
- Collageenpeptiden blz. 61
- Lichttherapie blz. 89
- Oestrogeentherapie blz. 73, 74
- Polypodium I. blz. 56

Tretinoïnecrème blz. 65

- Ultrasound blz. 89
- Vitamine C blz. 56
- OPC's blz. 58, 59

HYALURONZUUR

- Bouillon blz. 52, 127
- Skinboosters blz. 89
- Lever blz. 53
- OPC's blz. 59

COUPEROSE

- Zonbescherming blz. 32

ELASTICITEIT

- Gezichtstraining blz. 97
- Probiotica blz. 63

DUNNE HUID

Cortisol blz. 78
Tretinoïne crème blz. 64
Vitamine C blz. 55, 56

ELASTINE

Bouillon blz. 127
Melatonine blz. 70
Noten blz. 53
Polypodium I. blz. 56
Tretinoïne blz. 65

CELLULITE

AGEs mijden blz. 52

SLAPPE HUID

Gezichtstraining
blz. 95, 97, 138
Groeihormoon blz. 77
Groeihormoonboosters
blz. 77, 78
Nacetylglucosamine-
crème blz. 88
Testosteron blz. 73
Zonbescherming blz. 88

BOTONTKALKING

Gezichtstraining blz. 95
Hormoontherapie
blz. 92
Kauwen blz. 91
Oromyofunctionele
therapie blz. 92
Vitamine D3 blz. 92
Vitamine K2 blz. 92

GRIJS HAAR

Groente en fruit blz. 104
Hairprint blz. 107
Oestrogeenther. blz. 74
PABA blz. 105
Plantaardige haarverf
blz. 107
Stress blz. 106

BREEKBAAR HAAR

Ferritine blz. 118

ONGEWENST HAAR

Laserbehandeling
blz. 29

HAARUITVAL

Antiroosshampoo
blz. 101
Antioxidanten blz. 101
Asatex blz. 101
Cortisol blz. 75
Finasteride of
dutasteride blz. 99, 101
Minoxidil blz. 101
Visolie blz. 101
Zaagtandpalmbes
blz. 101

TALGPRODUCTIE

Cortisol blz. 78
Geslachtshormonen
blz. 80
Schildklier blz. 78

PHOTOAGING

Antioxidanten blz. 40
Dagcrème met SPF
blz. 40
Fototoxische stoffen
mijden blz. 42
Foundation met SPF
blz. 43
Kleurrijke voeding eten
blz. 44, 46
Lycopen blz. 121
Melatonine blz. 70
Olijfolie blz. 123
Tomatenspuree
blz. 44, 121
Vette vis blz. 47
Vitamine C en E blz. 56
Zonbescherming blz. 36

HANGENDE

OOGLEDEN

Gezichtsgymnastiek
blz. 97, 138
Groeihormoon blz. 74

ACNE

Scrubben en peelen
blz. 80
Tretinoïne crème blz. 64
Vitamine B3-crème
blz. 65
Yoghurtmasker blz. 63

BLEKE, VALE HUID

Kleurrijke voeding eten
blz. 44, 52
Probiotica blz. 62
Tretinoïne crème blz. 65

HUIDKANKER

Cafeïne blz. 50
Citroen blz. 131
Fototoxische stoffen
blz. 42
Furocoumarinen blz.
128
Limoenen blz. 131
Plantaardige kleurrijke
voeding blz. 45
Melatonine blz. 70
Polypodium I. blz. 56
Vitamine B3-crème
blz. 65
Vitamine D3 blz. 38

OVERGEVOELIG- HEIDSREACTIES

Fototoxische crèmes
blz. 41
Geurloze crèmes
blz. 42, 43
Zonnebrand binnen
de EU blz. 43

RIMPELS

Appels blz. 123
Collageenpeptiden
blz. 61
Cortisol blz. 78
Noten blz. 53
Probiotica blz. 63
Pruimen blz. 123
Sporten blz. 68
Testosteron blz. 74
Thee blz. 123
Tofu blz. 53
Tretinoïne crème blz. 65
Vitamine B3crème
blz. 65
Vitamine C blz. 53, 55

ZONNEBRAND

Lycoderm blz. 47
Lycopen blz. 121
Polypodium I. blz. 56
Probiotica blz. 62
Slaap blz. 69
SPFsmoothie blz. 49
Tomatenspuree
blz. 45, 121
Vette vis blz. 47

ROSACEA

Vitamine B3crème
blz. 65

WALLEN

Yoghurtmasker blz. 63
Cortisol blz. 75
Wijn blz. 138

PSORIASIS

Cortisol blz. 75
Polypodium I. blz. 58

IN 21 Stappen

NAAR EEN STRLENDE HUID EN MOOI HAAR

VERGEET (BIJNA) ALLES WAT JE OVER JE UITERLIJKE VERZORGING HEBT GELEERD. DE SNELLE WETENSCHAPPELIJKE VOORUITGANG ZET ALLES OP DE KOP. DOOR SLIM GEBRUIK TE MAKEN VAN DE LAATSTE MEDISCHE EN COSMETISCHE INZICHTEN, KUN JE NU DE GEZONDHEID EN LOOKS VAN JE HUID EN HAAR ÉCHT DIEPGAAND VERBETEREN. WE HEBBEN DE NIEUWE GENERATIE HUID- EN HAARADVIEZEN VERWERKT TOT EEN OVERZICHTELIJK STAPPENPLAN. BEGIN NU!

Stap 1 _ blz. 027
KEN JE HUIDTYPE

Stap 2 _ blz. 028
HOUD REKENING MET JE
HUIDSKLEUR

Stap 3 _ blz. 033
GA SLIM MET DE ZON OM

Stap 4 _ blz. 041
PAS OP MET COSMETICA
IN DE ZON

Stap 5 _ blz. 044
BESCHERM JE HUID VAN
BINNENUIT

Stap 6 _ blz. 048
DRINK DEZE SPF-SMOOTHIE

Stap 7 _ blz. 051
EET HUIDVRIENDELIJK

Stap 8 _ blz. 054
SLIK DE BESTE HUIDSUP-
PLEMENTEN

Stap 9 _ blz. 060
DRINK COLLAGEEEN

Stap 10 _ blz. 062
HOUD JE MICROBIOOM IN
TOPVORM

Stap 11 _ blz. 064
SMÉER DE ENIGE ANTI-AGING-
CRÈME DIE BEWEZEN WERKT

Stap 12 _ blz. 066
KOM IN BEWEGING

Stap 13 _ blz. 069
BOOST JE MELATONINE-
PRODUCTIE

Stap 14 _ blz. 073
HOUD JE HORMONEN OP PEIL

Stap 15 _ blz. 079
VERSTERK JE BUITENGRENS

Stap 16 _ blz. 083
BESCHERM JEZELF TEGEN
LUCHTVERVUILING

Stap 17 _ blz. 088
GEEF EXTRA AANDACHT AAN
JE HALS

Stap 18 _ blz. 090
VOORKOM SCHEDELKRIMP

Stap 19 _ blz. 094
TRAIN JE GEZICHTSSPIEREN

Stap 20 _ blz. 098
WEES HAARUITVAL VOOR

Stap 21 _ blz. 103
VERF JE HAAR VEILIG