

Test hier uw Biologische leeftijd

Hebt u zich wel eens afgevraagd hoe het mogelijk is dat iemand van 70 een marathon kan lopen? Of is het wel eens voorgekomen dat u iemand voor een oude man of vrouw hebt gehouden die feitelijk een veertiger bleek te zijn? Hoe komt het toch dat de een er twee keer zo jong uit ziet als hij of zij is en de ander twee keer zo oud? **Het antwoord ligt in de biologische leeftijd!**

Wat is de biologische leeftijd?

De biologische leeftijd is de maatstaf van uw inwendige gezondheid; deze wordt beïnvloed door de genetische situatie en door de gekozen levensstijl. De biologische is een effectieve indicator voor uw "ware" leeftijd, omdat hiermee gemeten wordt hoe goed u voor uw lichaam zorgt, en wel door de schade te bekijken die gedurende uw leven door uw lichaam is geleden. Een goed onderhouden auto gaat bijvoorbeeld heel lang mee, terwijl de zelfde auto, als hij nauwelijks wordt onderhouden, al na een paar jaar de brui er aan geeft. Zo gaat het ook met uw lichaam; ook dat heeft immers een "goed onderhoud" nodig om lang gezond te kunnen blijven.

Twee manieren om uw biologische leeftijd te bepalen

De biologische leeftijd kan op twee manieren worden bepaald; ofwel door deel te nemen aan een intensieve test in een laboratorium, of door de makkelijke vragenlijst over uw levensstijl in te vullen, die u hier op onze website vindt. De desbetreffende laboratoriumtest noemt men "Biological Terrain Analysis" (BTA- Biologische veldanalyse). De BTA-test is een diepgaande procedure waarin de belangrijkste aspecten van de gezondheid worden geanalyseerd en vervolgens voor de bepaling van uw biologische leeftijd worden gebruikt. Voor de BTA-test zult u 12 uur lang moeten vasten en monsters van uw bloed, urine en speeksel af moeten geven. Bij de BTA-test worden de oxidatieve belasting, de pH-balans (zuren / alkaline) en het gehalte aan mineralen van deze vloeistoffen in uw lichaam gemeten. Van deze gemeten waarden heeft die van de oxidatieve belasting de grootste consequenties voor de biologische leeftijd.

Aan het roesten?

Zuurstof is van wezenlijk belang voor energie en leven. Toch kan deze stof ook tegen ons werken. Oxidatie treedt op wanneer de zuurstof ongecontroleerd zijn gang kan gaan en in het lichaam vrije radicalen kan vormen. Vrije radicalen zijn chemisch instabiele moleculen die schade veroorzaken aan weefsel en organen. Zo vormt om maar een voorbeeld te noemen ongecontroleerde zuurstof in combinatie met ijzer ijzeroxide, dat beter bekend is als roest. Hoewel het lichaam niet letterlijk "roest", richten vrije radicalen schade aan in het lichaam door chemische reactie die veel lijken op het bekende roesten. Deze schade is de eerste fase in de ontwikkeling van vrijwel elk chronisch gezondheidsprobleem en iedere degeneratieve ziekte. Uw lichaam dient daarnaast ook een goede pH (zuren / alkaline) balans te hebben om goed te functioneren. Wanneer de pH-waarde niet in balans is, functioneert de spijsvertering minder goed, en datzelfde geldt dan ook voor de energieproductie, het herstel van cellen en het immuunsysteem. Een goede regeling van de zuurstof in het lichaam en het realiseren van een goede pH (zuren / alkaline) balans is nodig om uw biologische leeftijd laag te houden.

De vragenlijst

De vragenlijst over de biologische leeftijd is samengesteld op basis van BTA- Biological Terrain analysis. De vragenlijst zorgt voor een inwendig profiel door de omvang van de interne schade te meten die in uw lichaam in totaal is opgetreden. Om biologische leeftijd nauwkeurig te kunnen bepalen, is het van belang om de vragen zo accuraat en eerlijk mogelijk te beantwoorden. De vragenlijst over de biologische leeftijd is makkelijk te begrijpen en kan worden ingevuld op de manier die u zelf het beste vindt.

De vragenlijst is in zes sublijsten onderverdeeld met de titels:

Chronologische leeftijd, Eetgewoonten, Voedingssupplementen, Dagelijkse activiteiten, Medische geschiedenis en Stress. Ook hier geldt weer: hoe accurater u antwoordt, des te nauwkeuriger is het resultaat.

Onderstaand vindt u de vragen lijst over de biologische leeftijd:

DE VRAGENLIJST

Sublijst A – Chronologische leeftijd

1. Wat is uw leeftijd (in jaren)? _____

Sublijst B – Eetgewoonten

2. Hoe vaak eet u gefrituurd, gebakken, gegrild of gebarbecued voedsel?
vaak (4) 1x per dag (3) Af en toe (2) 1x per week (1)
vrijwel nooit (-2)

3. Hoe vaak gebruikt u spijsolie (geen frituurolie of verhitte olie)?
nooit (2) 1x per week (1) 1x per dag (0)
2 of meer keren per dag (-1)

4. Hoeveel porties fruit of groente gebruikt u? (1portie = 1 kop)
vrijwel nooit (3) Af en toe (2) 1 per dag (1) 3 per dag (-1)
5+ per dag (-2)

5. Hoe vaak gebruikt u volgranenproducten en/of natuurlijke vezels?
(voorbeeld: volkoren, bruine of wilde rijst)
vrijwel nooit (3) 1x per week (2) af en toe (1) vaak (-2)

6. Hoeveel glazen water drinkt u per dag?
(water betekent niet: koffie, thee, spuitwater, alcohol)
vrijwel nooit (3) 1 per dag (2) 4 per dag (1) 8 per dag (0)
10+ per dag (-2)

7. Gebruikt u suikers, natriumcarbonaat, bloem of andere verwerkte voedingsstoffen? (voorbeeld: ingeblikt voedsel, kant en klare maaltijden, voedsel met toegevoegde conserveermiddelen)
3 of meer per dag (3) 1x per dag (2) af en toe (1) vrijwel nooit (-1)

8. Hoeveel alcoholische drank drinkt u per week?
12+ (3) 8 (2) 4 (1) 2 (0) vrijwel nooit (-1)

9. Hoe vaak doet u zout in uw eten?
in alle eten (3) dagelijks (2) af en toe (1) 1x per maand (0)
vrijwel nooit (-1)

Sublijst C – Voedingssupplementen

10. Gebruikt u multivitamines?
vrijwel nooit (2) 1x per week (1) af en toe (0) dagelijks (-1)

11. Gebruikt u antioxidanten?
(voorbeeld: druivenpitten-extract, selenium)
vrijwel nooit (3) 1x per week (2) af en toe (1) dagelijks (-2)

Sublijst D – Dagelijkse activiteiten

12. Doet u aan lichamelijke oefeningen of lichaamsbeweging?
(30 minuten of meer continu actief)
vrijwel nooit (3) 1x per week (2) 3x per week (-2)
5 of meer x per week (-3)

13. Wanneer u aan lichamelijke oefeningen doet, doet u dat langer dan 2 uur? (Indien u hier niet aan doet dient u 0 te antwoorden)
meestal (4) 50% van de tijd (2) vrijwel nooit (0)

14. Slaapt u goed en wordt u uitgerust wakker?
vrijwel nooit (3) soms (2) gewoonlijk wel (0) altijd (-1)

15. Hoe vaak hebt u een normale stoelgang?
1x per week (4) om de 4 dagen (3) om de 2 dagen (2) dagelijks (0)
2 of meer keer per dag (-2)

Sublijst E – Medische geschiedenis

16. Is er in uw familie een historie van de volgende ziekte?
(kanker, diabetes, hartkwalen, depressie, zwaarlijvigheid, leverziekte, hoge cholesterolwaarde, hoge bloeddruk)
2 of meer (1) een (0) geen (-1)

17. Hebt u ooit een van de volgende klachten gehad? (kanker, diabetes, hartkwalen, depressie, zwaarlijvigheid, leverziekte, hoge cholesterolwaarde, hoge bloeddruk)
2 of meer (3) een (2) geen (-2)

18. Hoe vaak hebt u last van de volgende klachten?
(hoofdpijn, koorts, keelpijn, spierpijn)
1x per dag (3) 1x per week (2) 1x per maand (0) vrijwel nooit (-1)

19. Bent u ooit blootgesteld geweest aan zware metalen of giftige substanties? (voorbeeld: monteurs, kappers, nagelstyliste etc.)
dagelijks (4) wekelijks (3) maandelijks (2) vrijwel nooit (0)

20. Bent u ook via tandartswork of vullingen blootgesteld geweest aan zware metalen?
(voorbeeld: vullingen van kwik of andere zware metalen)
3 of meer vullingen (4) 2 vullingen (3) 1 vulling (2) nooit (0)

Sublijst F – Stress

21. Hoe veel volledige maaltijden geniet u per dag?
(een snack is geen volledige maaltijd)
nooit (3) 4 of meer (3) 3 per dag (0) 2 per dag (1) 1 per dag (2)

22. Hoe lang zit u op het werk of thuis achter elektronische apparatuur? (voorbeeld: computers, televisie, camera, elektrische bedrading)
8 of meer uur (3) 6 of meer uur (2) Een paar uur (1) vrijwel nooit (0)

23. Hoe vaak bent u blootgesteld aan sigarettenrook
(door zelf roken of in de rook van anderen)?
de hele dag (4) af en toe (3) paar keer per week (1)
vrijwel nooit (-1)

24. Gebruikt u drugs?
2 of meer per dag (4) 1x per dag (3) 1 x per week (2) 1x per maand (1)
Nooit (0)

25. Rijdt u in druk verkeer?
voor mijn beroep (3) dagelijks 3 uur (2) dagelijks 2 uur (1) vrijwel nooit (-1)

26. Hebt u op uw werk en/of thuis te maken met stress?
heel zware (4) zware (3) gemiddeld (2) lichte (1) vrijwel geen (-2)

Zo berekent u uw biologische leeftijd:

Tel uw scores van de onderstaande sublijsten bij elkaar op en bereken uw biologische leeftijd:

Sublijst A – Chronologische leeftijd: _____

Sublijst B – Eetgewoonten: _____

Sublijst C – Voedingssupplementen: _____

Sublijst D – Dagelijkse activiteiten: _____

Sublijst E – Medische geschiedenis: _____

Sublijst F – Stress: _____

Totaal: _____