

POWER WOMEN

M A S T E R

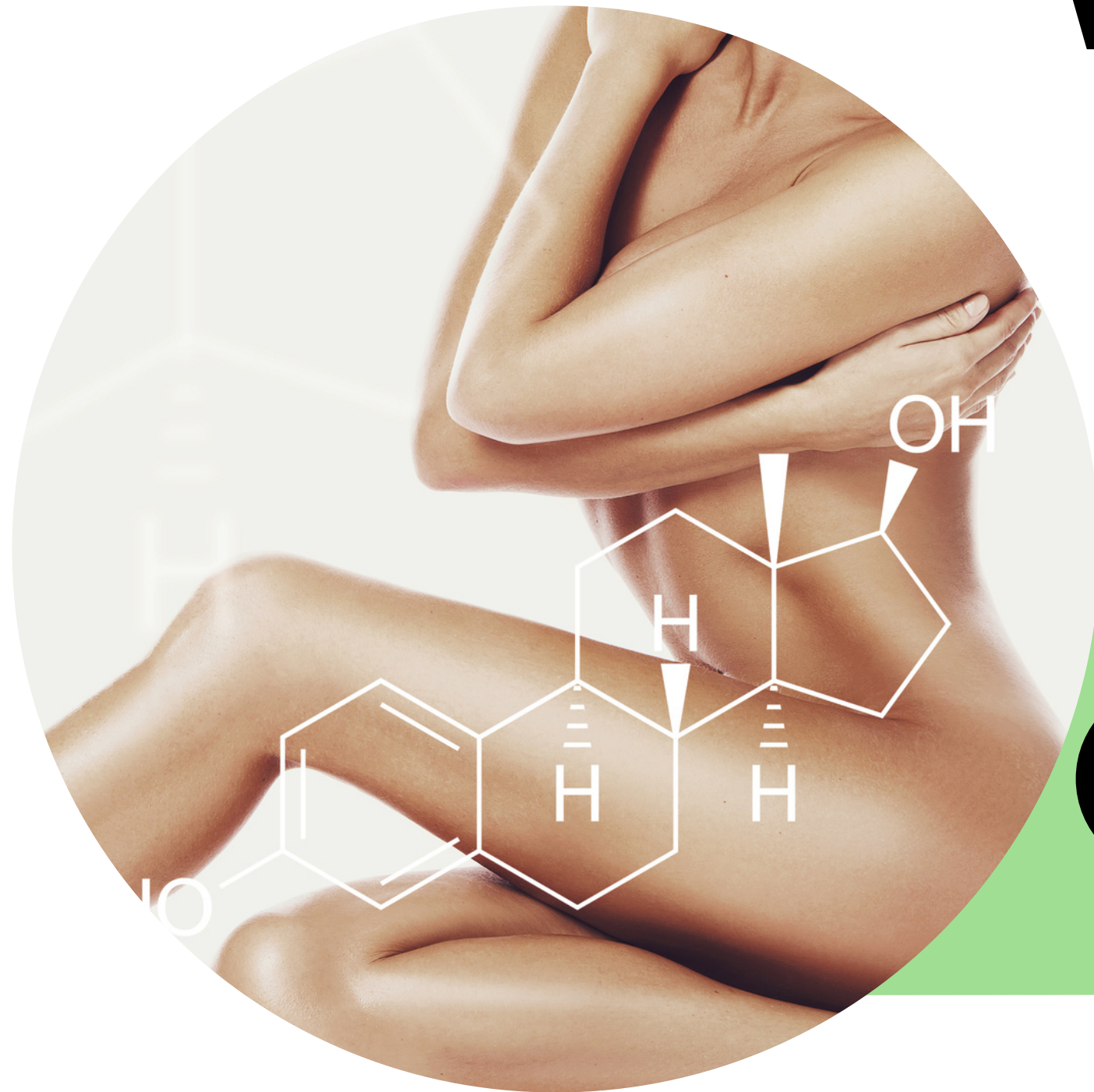
C L A S S



WEEK 14: Epigenetica



Wat is epigenetica?



01

Stress

02

Leefstijl

5 belangrijkste evolutionaire zwaktes

Schaarste



Opmerkzaamheid



Stilzitten



Comfortzone



Goedkeuring



5 belangrijkste verstorende factoren

**Globaliserende
voeding**



Verstedelijking



Digitaal tijdperk



Keuzestress



**Sociale
media**



Voorbeelden van epigenetica:



01

02

03

04

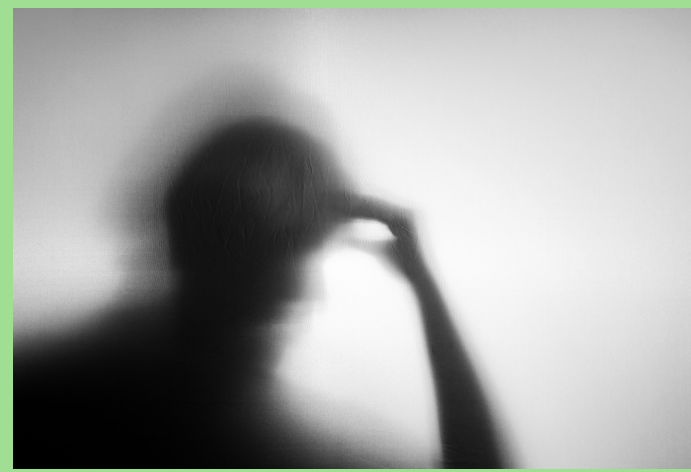
05



Roken & overgewicht



Zelfmoord



Depressiviteit

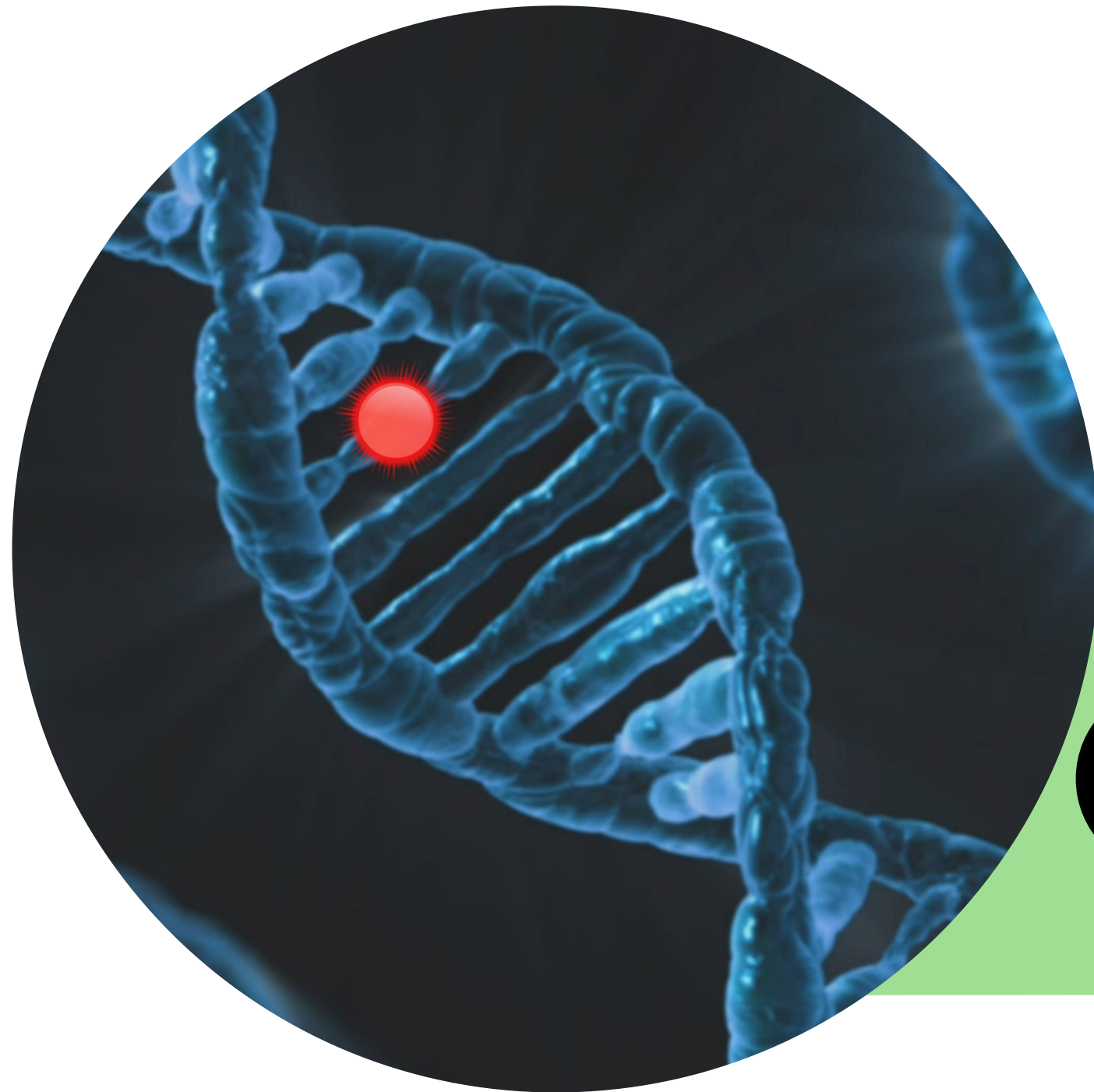


Placebo



Nocebo

Conclusie



01

Dynamisch

02

Vormbaar

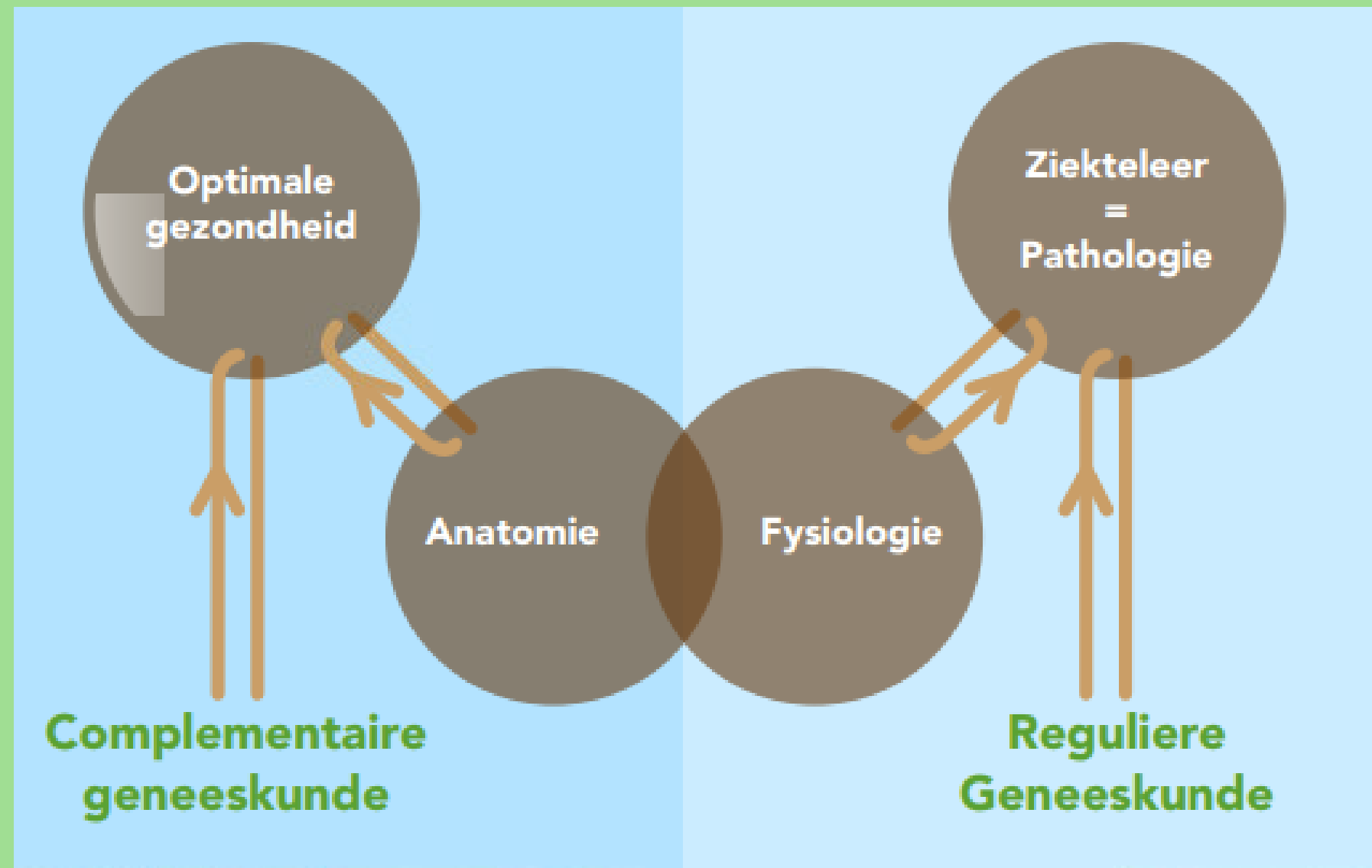
Genen: slachtoffer of controleur?

Invloed van omgeving op onze genen...

 Genetica gaat over onze genen. Epigenetica is de invloed van de omgeving op onze genen. De grootste oorzaak (95%)* van ziekte zijn niet onze genen, maar is onze omgeving (epigenetica). De genen zijn speelballen van de omgeving, waaronder hormonen en andere signaalstoffen in ons lichaam. Deze laatste worden weer beïnvloed door alles wat je eet, drinkt, denkt en doet.

**”Doe het in de basis goed,
zodat je nooit fouten hoeft te herstellen.”**

**”Waarom wachten op
gezondheidsklachten?
Je kunt ze ook voorkomen.”**



Genen mens uniek?

60 % hetzelfde als
een banaan



75 % hetzelfde als
een fruitvlieg



80 % hetzelfde als
koeien



99 % hetzelfde als
chimpansees



Flits in de evolutie

• 160.000 jaar Paleolithisch
tijdperk (oertijd)



• 8.000 jaar
Landbouw & Veeteelt



• 200 jaar
Industriële revolutie

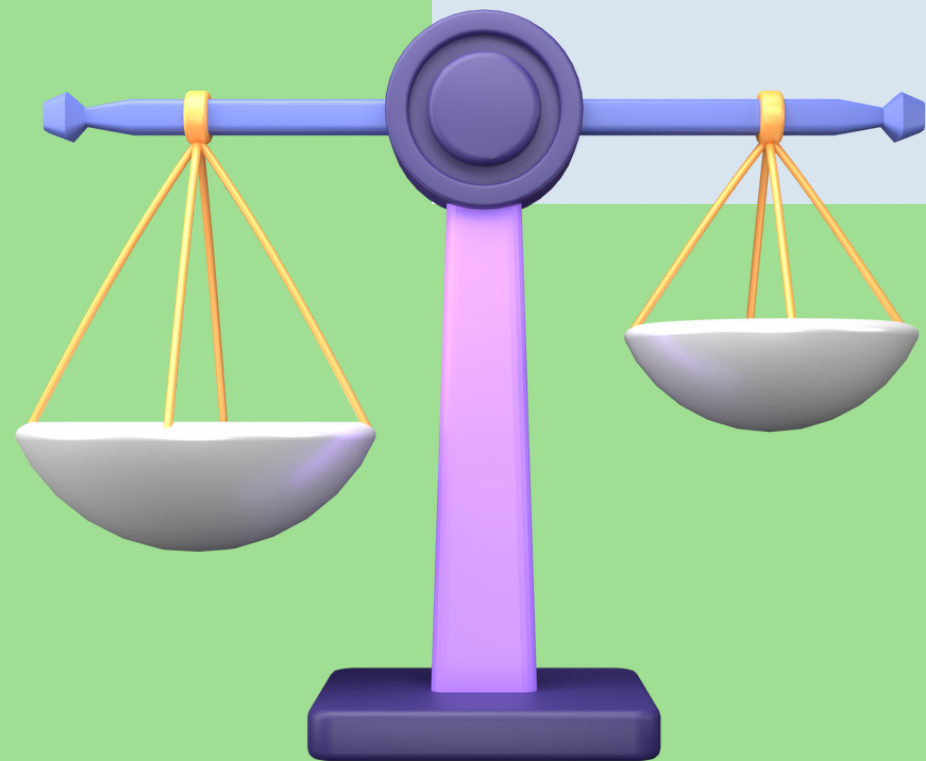
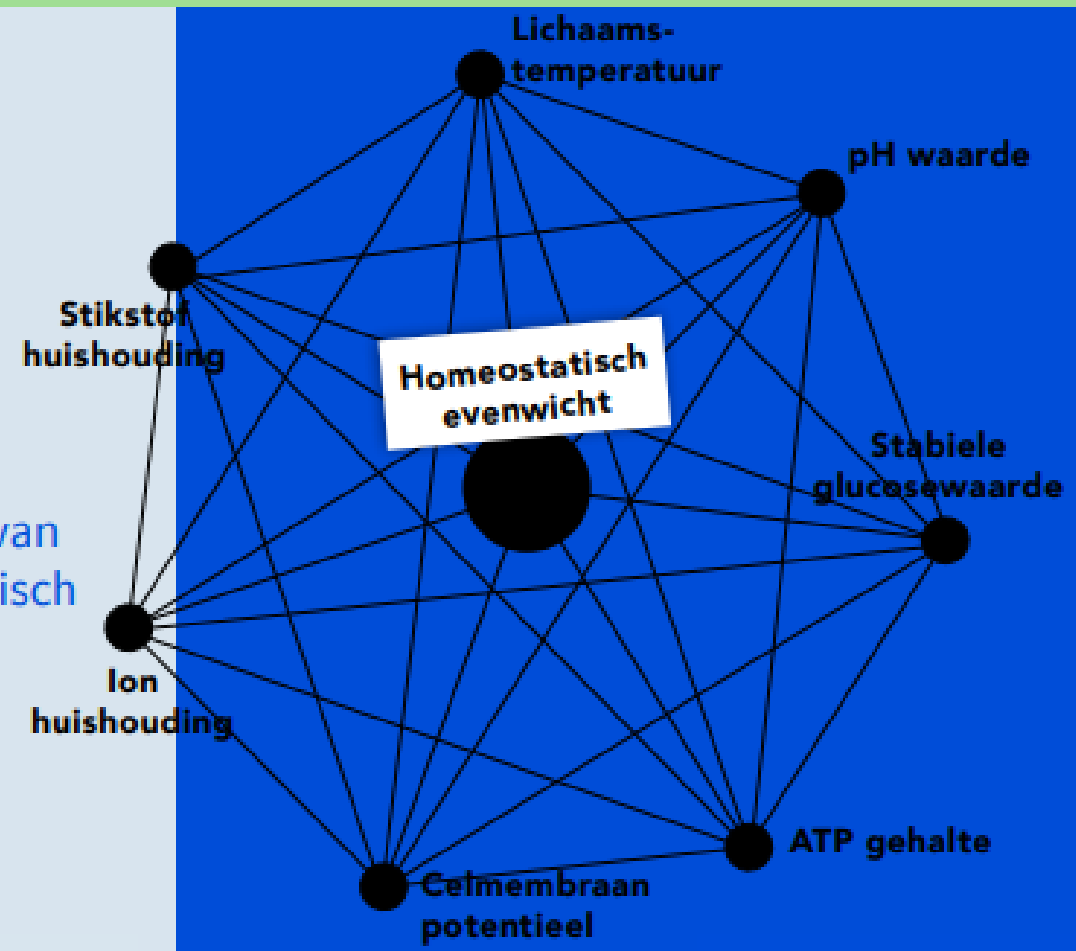


• 50 jaar
Digitaal tijdperk



Ziekte

Ziekte is altijd een eindsituatie van een te lang verstoord homeostatisch evenwicht



Waarom versnelde hartslag?

- Meer bloed naar spieren = harder wegrennen voor dreigend gevaar
- Meer bloed naar brein = juiste beslissing maken



Waarom zweethanden?

- Door te zweten raak je tijdens het vluchten of vechten hitte kwijt.
- Waarom?



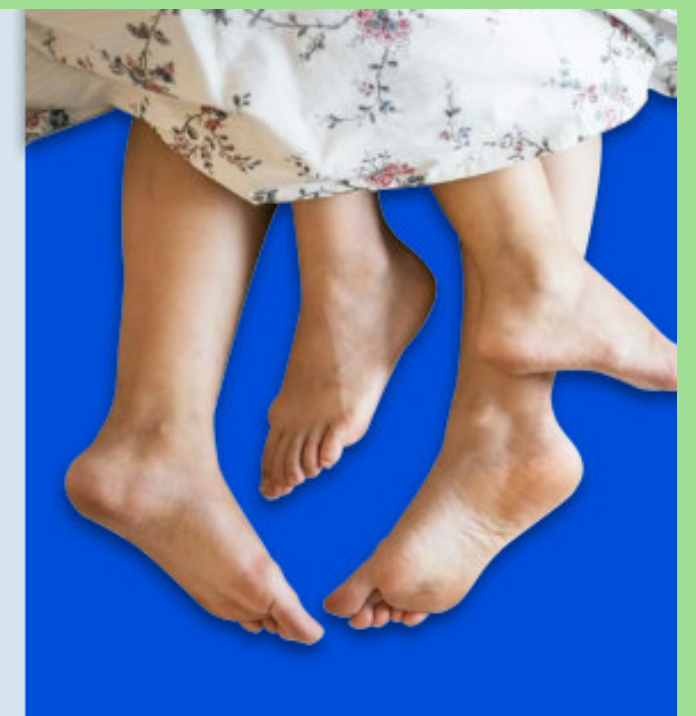
Waarom agressie?

Overleven.



Waarom lust?

- Voortplanten.



**Zijn we gemaakt voor wonden aan
de binnenkant of de buitenkant?**

**Belangrijkste
doods-
oorzaak**

- Voor 1900:
infectieziekten
- Na 1900:
welvaartsziekten

De drie belangrijkste doods- oorzaken:

1. Infectie
2. Schaarste
3. Geweld

versus

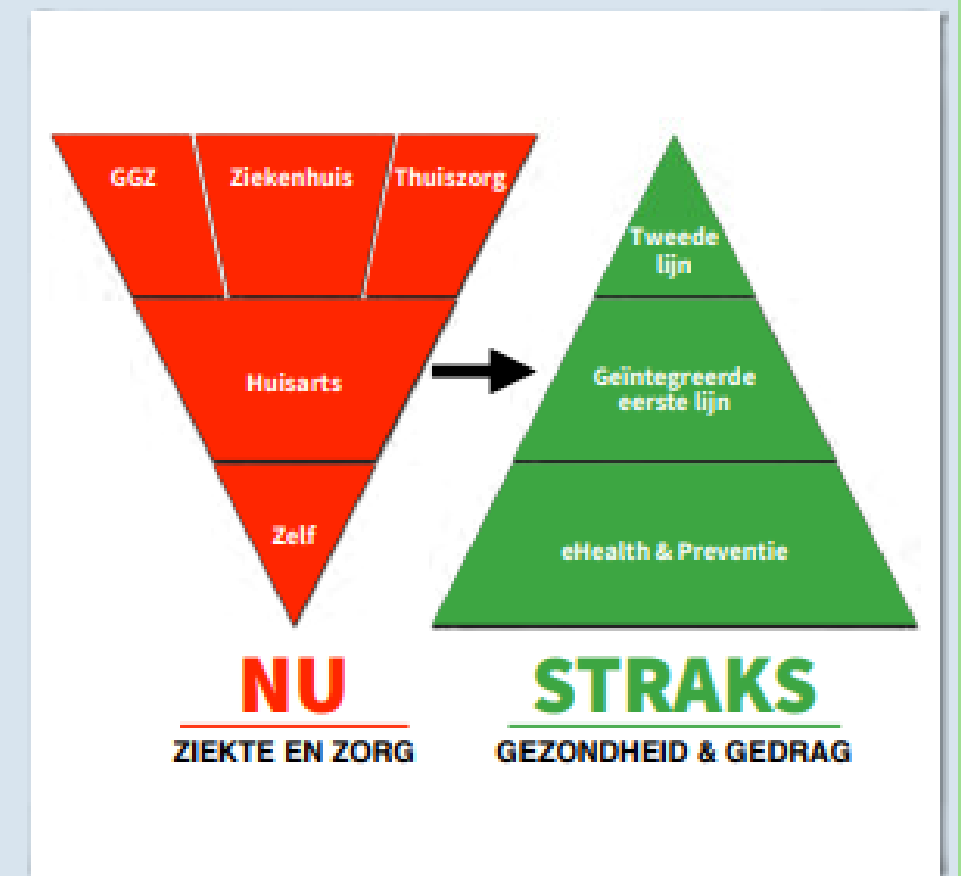
Wond been

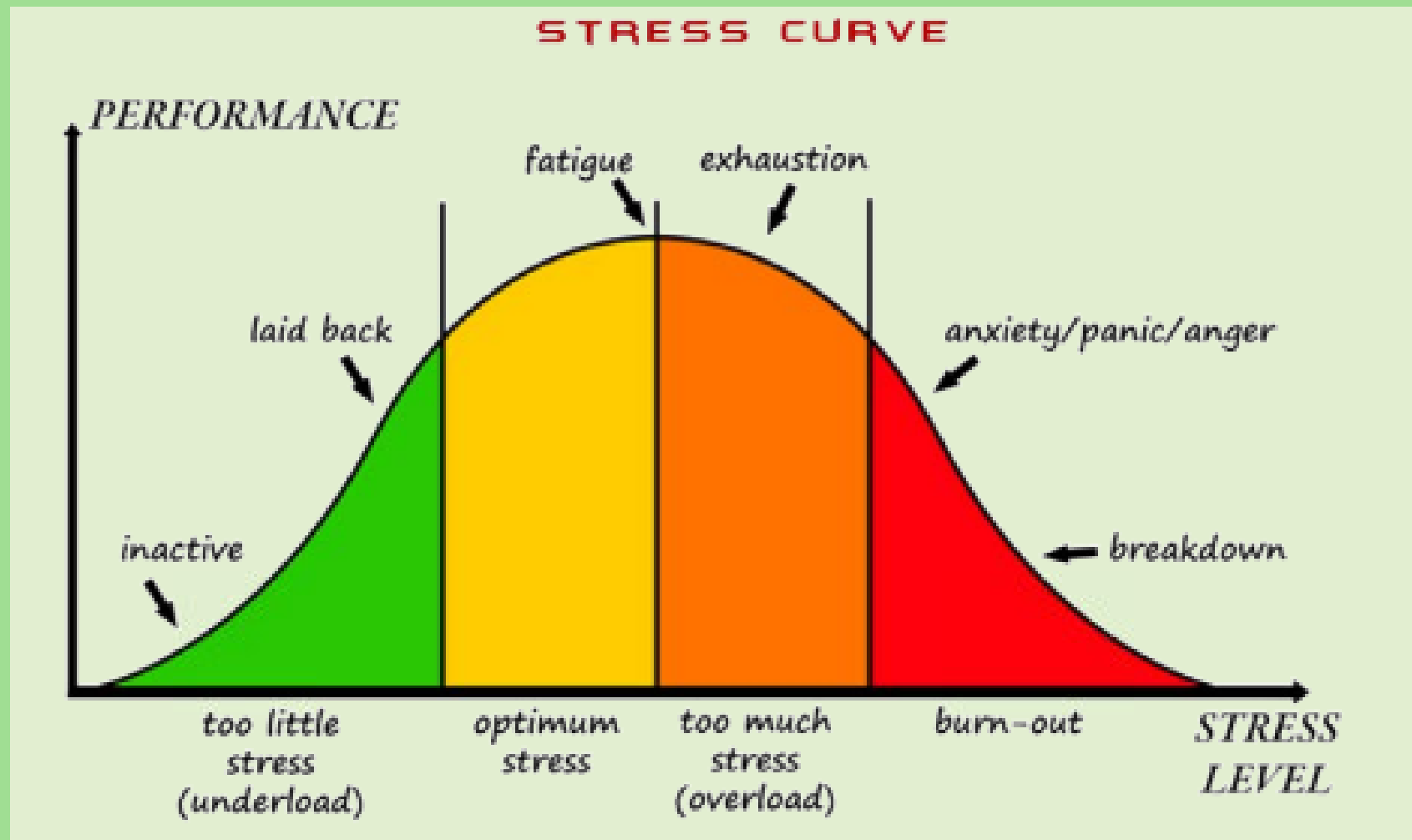
**Stress
hypotheekrente-
aftrek**

De natuur als basis voor gezondheid

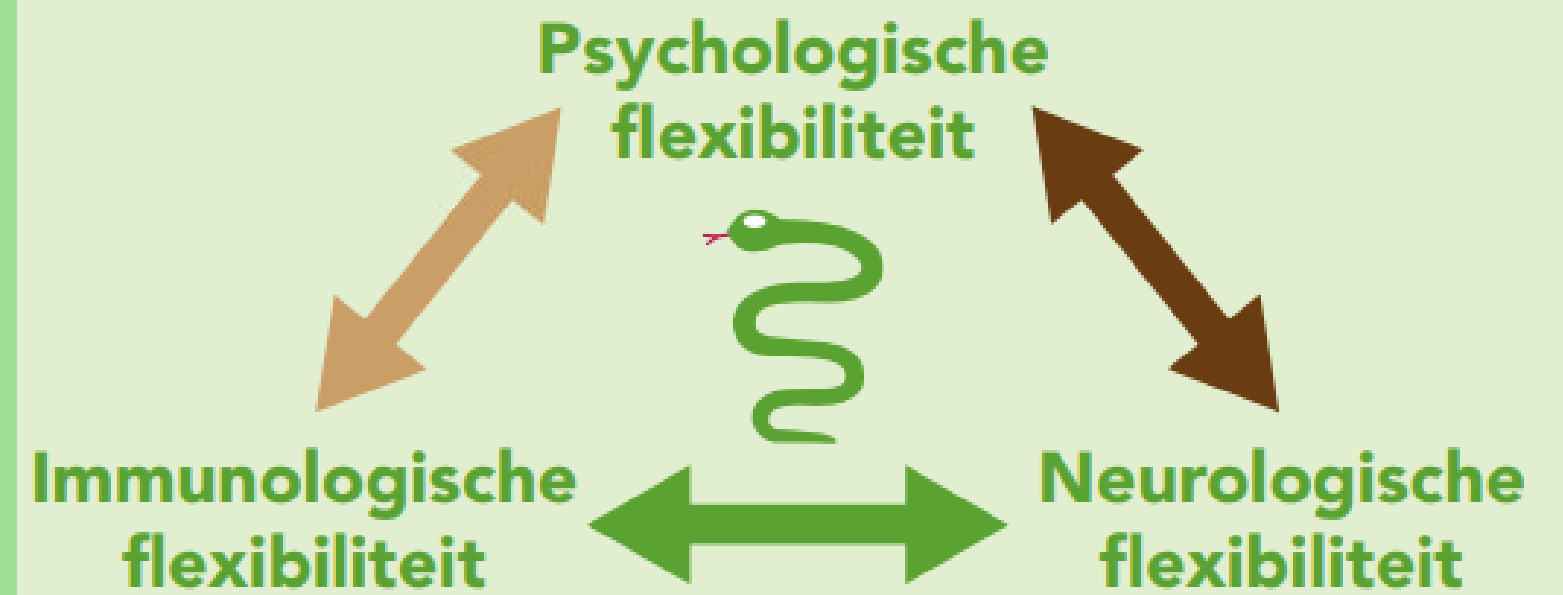
- Self sufficient: honger, dorst en schuilplaats
- Veel bewegen
- Klimaat: veel zonlicht
- Thermoregulatie: geen kachel of airco
- Natuurlijke ritmes
- Geen spiegel
- Geen (chronische) stress
- Veel wondjes (hoe viezer aan buitenkant, hoe schoner aan binnenkant)
- Kleine wereld = afstand nemen van dagelijkse zorgen
- Maar 1 keuze: veel keuzemogelijkheden maken je kwetsbaarheid voor ziekte.

96%
nazorg
4%
preventie





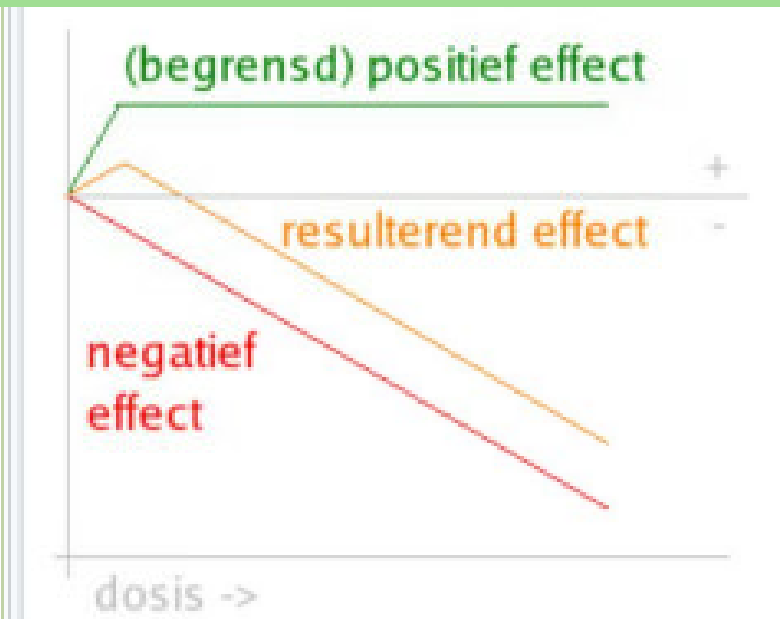
Hoe flexibeler, hoe gezonder



**De basis van gezond worden is
geen chronische stress
meer hebben.**

Matig seksleven? Zoek de oorzaak
eens op werk

**Acute stress =
hormese**



Een verklaring voor hormese: een
begrensd positief effect bij lage dosis
overschaduwed door een negatief effect bij
hogere dosis

Evolutionair	Adaptief gedrag	Huidige omgeving	Modern gedrag	Consequentie
Honger	Bewegen 2x eten	Overvloed IJskast	Zitten 6x eten	Overgewicht, diabetes
Dorst	Bewegen Bulkdrinken	Overvloed Flessen	Zitten Slokjes	Hypertensie, oedeem
Infectie	Koorts Rusten	Hygiëne	Zitten Moe Autoimmuunziekten Doorwerken	Ziektegedrag Hyperactief immuunsysteem
Gevaar	Bewegen	Hypotheek	Eten Drugs	Klagen Moe

Hoe acute stress?



- Drink 12 uur niets
- Eet 16 uur niets
- Koude douche
- Sauna
- Eet geelwortel of knoflook (hormetische stoffen activeren vitagenen)
- High Intensity Training (HIT)
- Zonder handschoenen in de tuin = wondjes
- Loop op blote voeten

Stap uit uw comfortzone



Stap uit uw comfortzone



Kwaliteit staat onder druk

Significante daling in levensverwachting zonder chronische ziektes.

Levensverwachting zonder chronische ziektes	vrouwen	
	mannen	vrouwen
1983	52,7	51,5
1993	50,2	47,1
2003	49,1	41,8
2013	48,7	42,0

Mismatch = Conflict

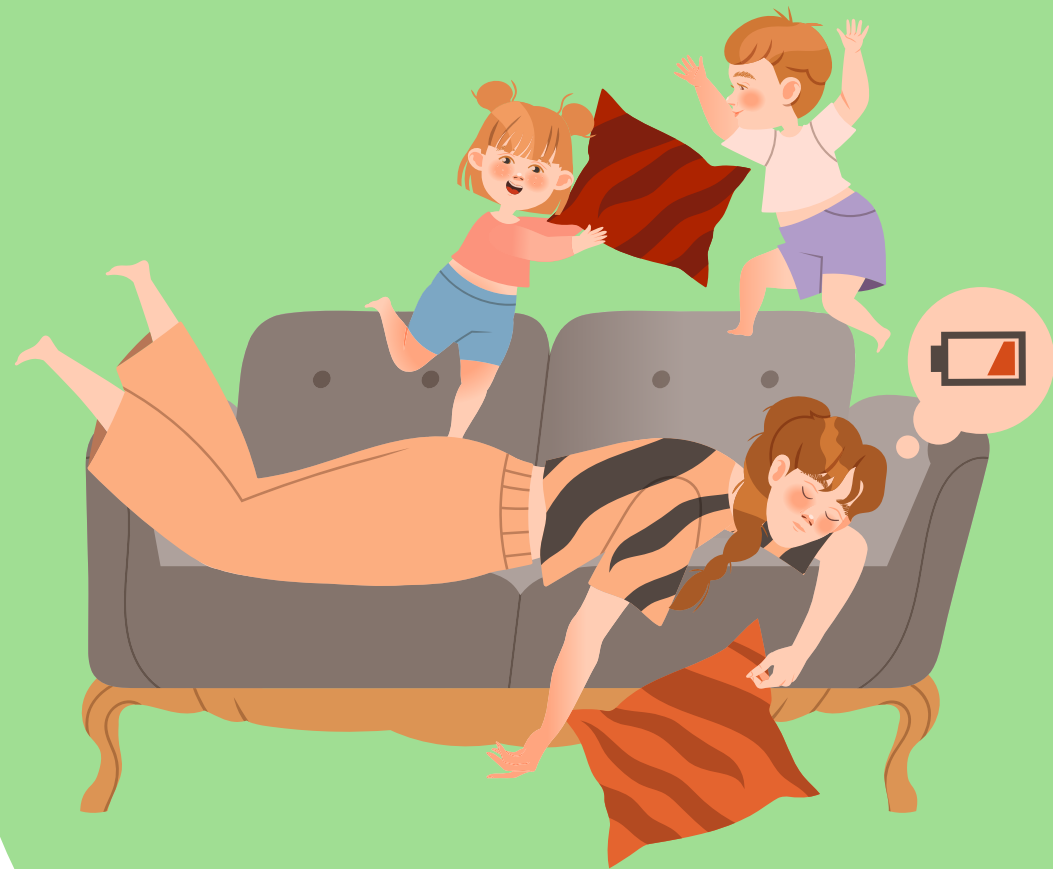
- Hoe wij ons gedragen
- Wat onze genen ervan vinden
- Ons brein en lichaam zijn gemaakt voor een omgeving die niet meer bestaat

NA 3 MILJOEN JAAR EVOLUTIE



ZIJN WE ALLEEN VEEL HAAR KWIJT!

Chronische stress: Oplossing

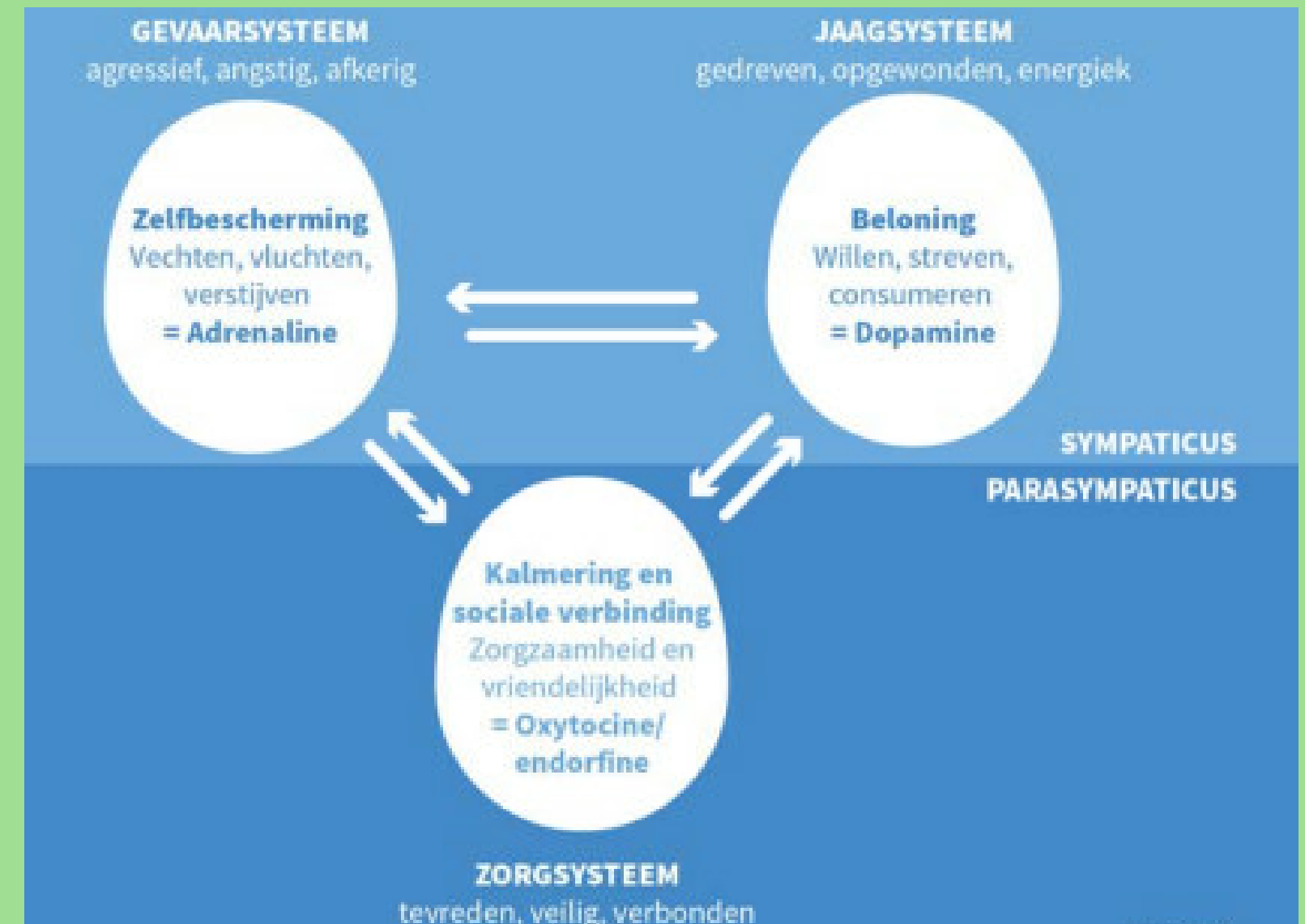


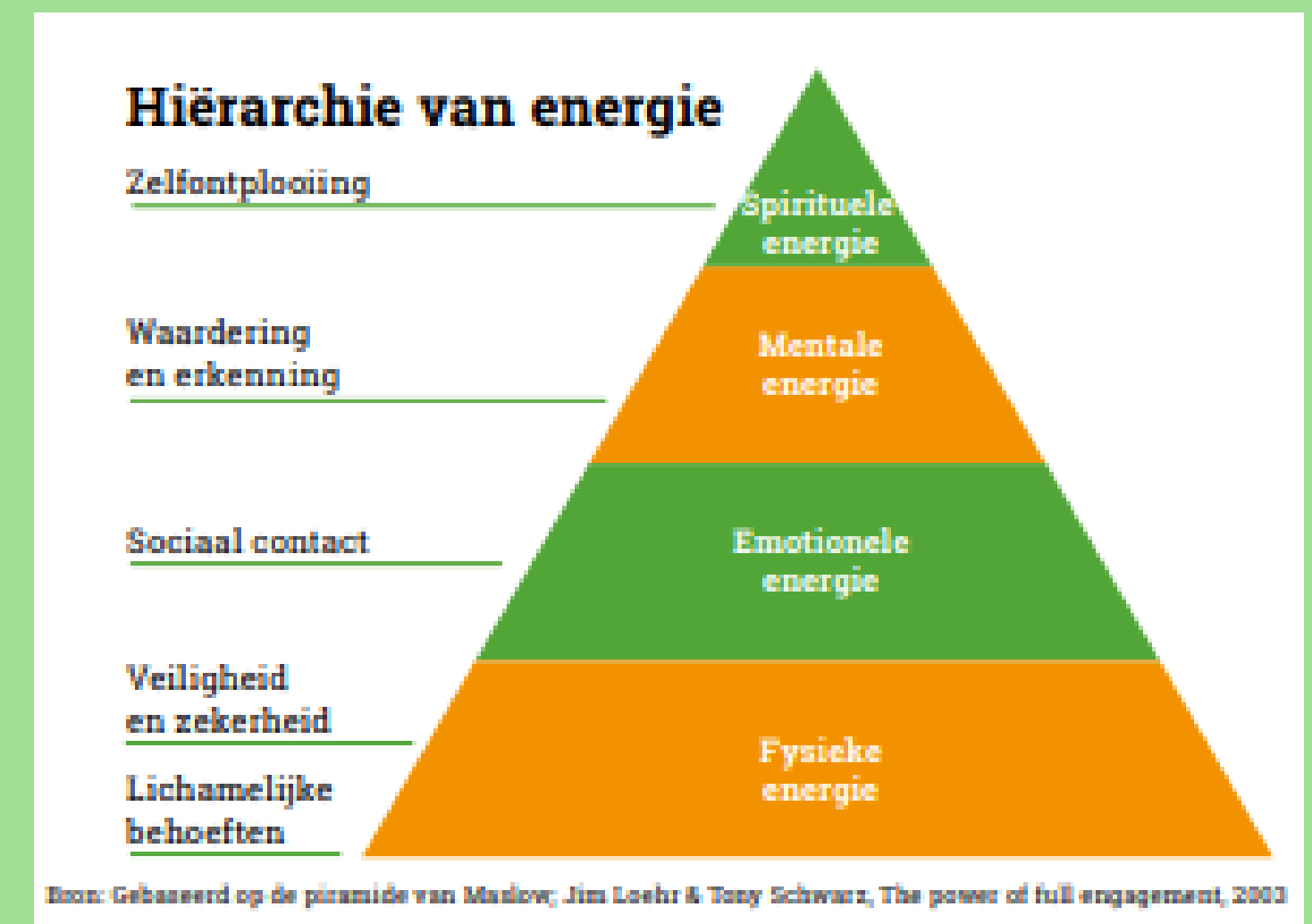
- **Beweging**
- **Meditatie**
- **Mindfulness en yoga**
- **Huidcontact (knuffelen, seks, maar ook hond aaien)**
- **Aarden (met blote voeten op natuurlijke ondergrond of aardingsmat)**
- **Boswandelingen**
- **Aanpak psychologische stress (geef controle terug)**

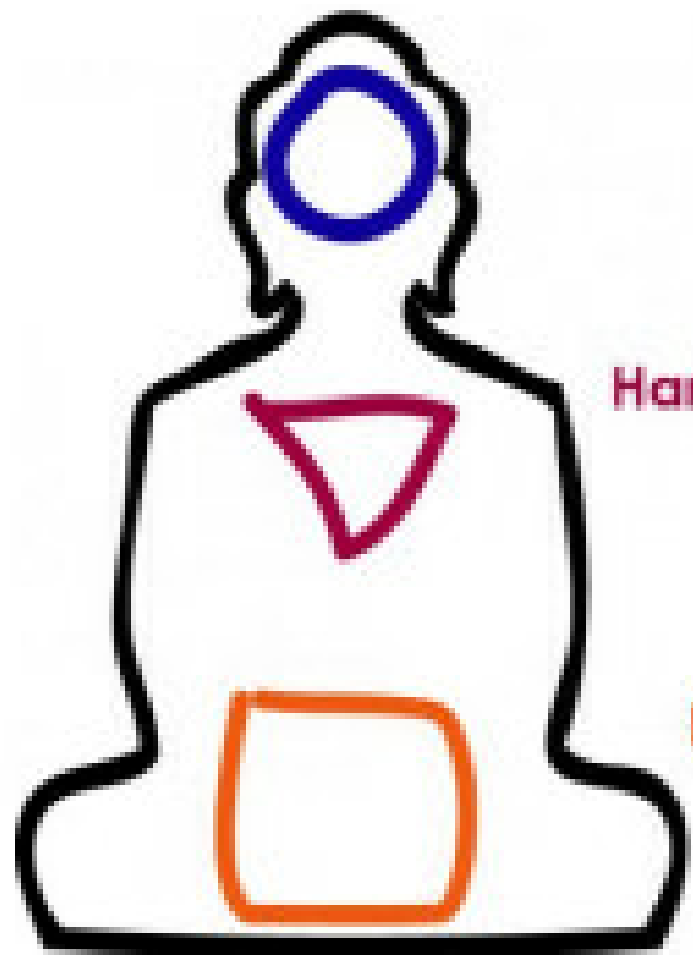
Gebrek aan sociaal contact

LIFESTYLE

Eenzaamheid is mogelijk een groter gevaar voor de volksgezondheid dan obesitas – en volgens experts wordt het alleen maar erger







Hoofd / Cortex

denken
kennis
oordelen
controleren

Hart / Limbisch systeem

emotie
verlangen
verbinden
beleven

Buik / Hersenstam

intuïtie
drijfveren
gewaarworden
adem



Oude wijsheid
Moderne wetenschap

Leefpatroon



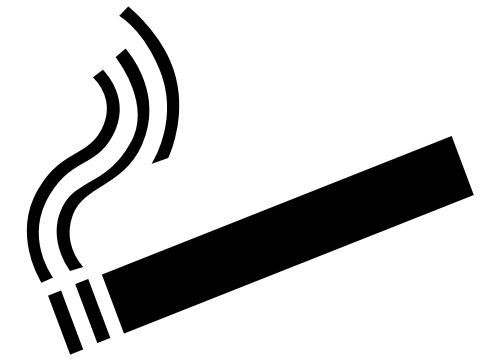
Leefpatroon is een bundeling van:

- eetpatroon
- beweegpatroon
- zitpatroon
- ontspanpatroon
- slaappatroon
- denkpatroon

Welk patroon verdient bij jou de meeste aandacht?

	Nu	Oorspronkelijk
Levensverwachting	80	49
Doodsoorzaak	Niet-infectieus – comfortziekten	Infectieziekten
Maaltijdfrequentie	Altijd eten	Afwisselend
Water	Schoon en altijd aanwezig	Niet steriel en afwisselend
Klimaat	Hele jaar dezelfde temperatuur (CV vs airco)	Hitte en koude
Gevaar van buitenaf	Afwezig	Vaak
Cognitieve druk	Laag	Heel hoog
Natriumchloride	4 – 14 gram (Geraffineerd zout)	680 mg
Zoogdieren vlees	Altijd	Soms
Vis	100 gram per week	1,5 kilo per week
Planten, variatie	20	120
Hygiëne	Maximaal	Nauwelijks
Beweging	Minder dan 30 minuten	2 – 8 uur
Zittijd	Meer dan 10 uur	Minder dan 6 uur
Hypoxie (zuurstoftekort)	Continu	Afwisselend

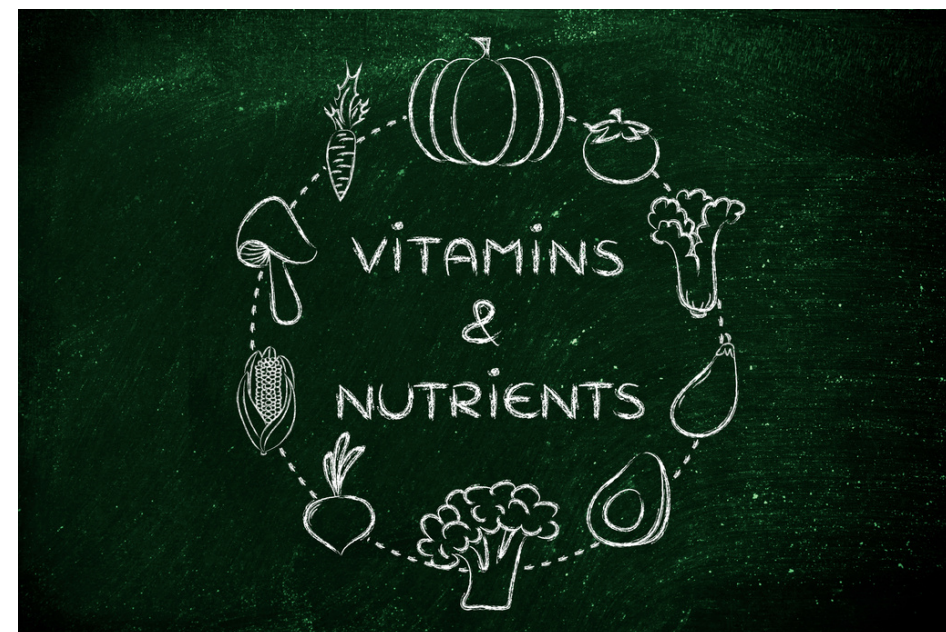
Actief of niet actief gen



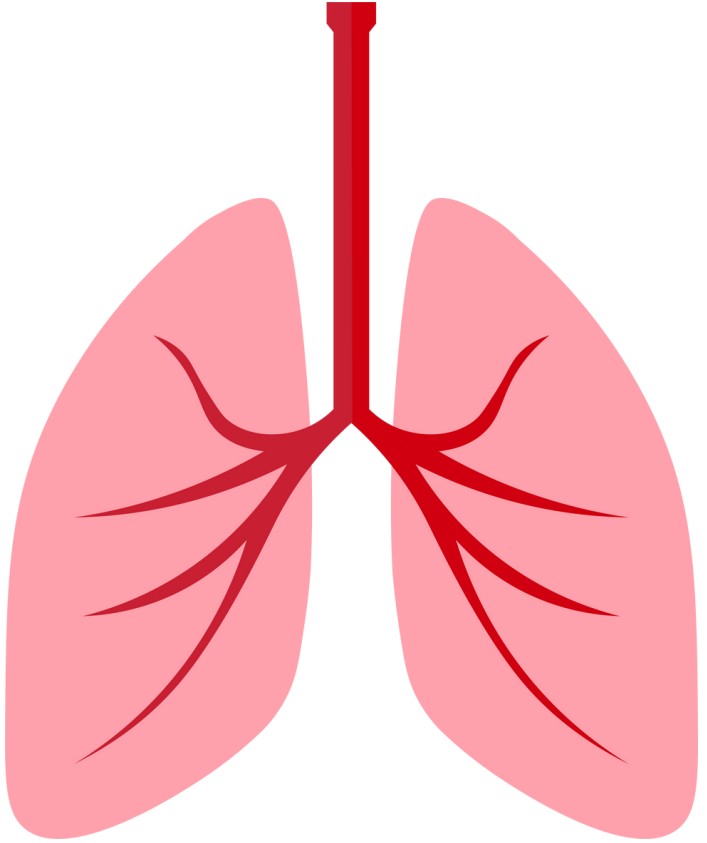
Hongerwinter



gezondheid



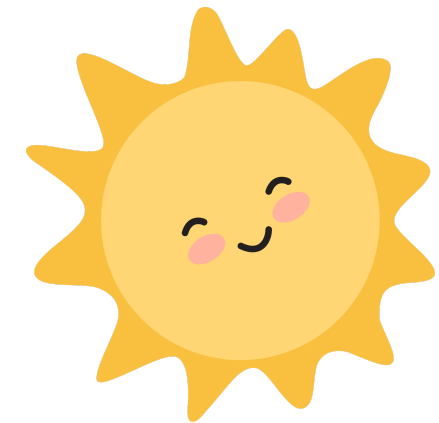
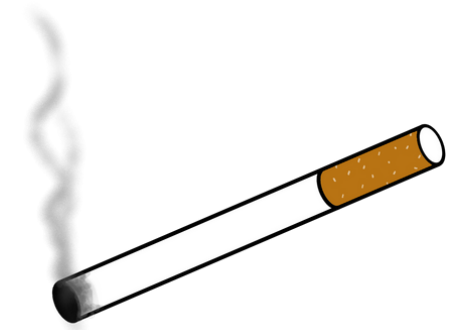
voeding



toxines



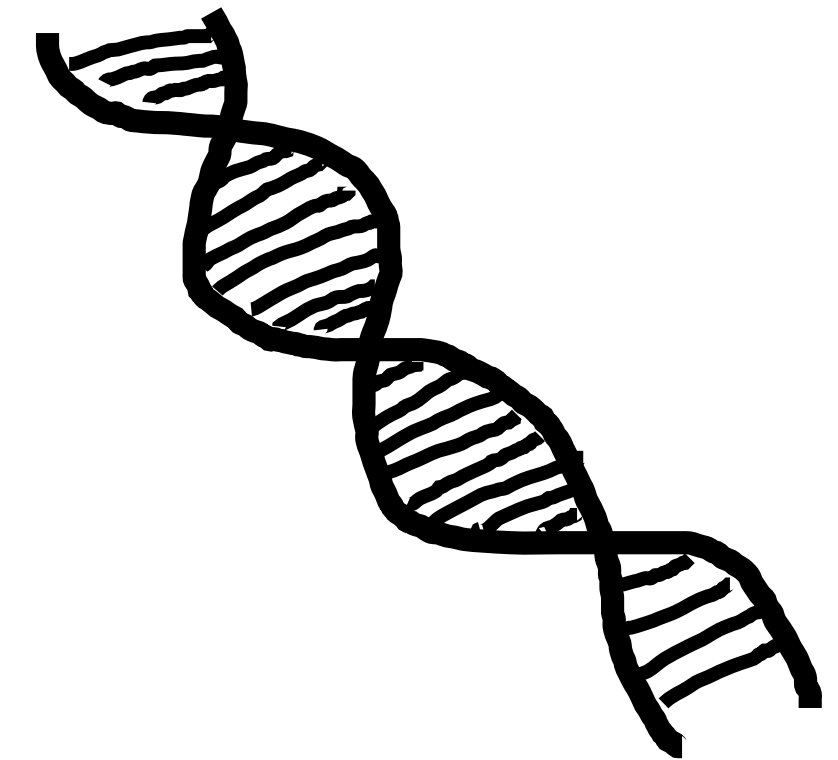
ouderdoms- klachten



**Waren je
ouders
goed bezig?**



Chemicaliën



Cosmetica



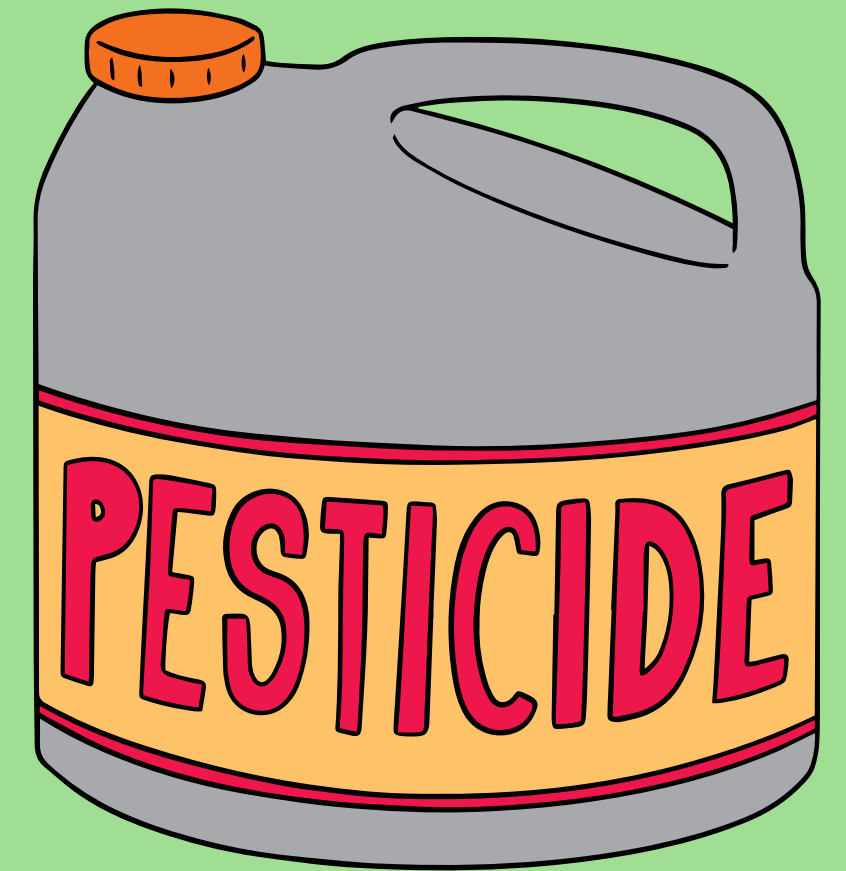
Huishoudelijke Producten



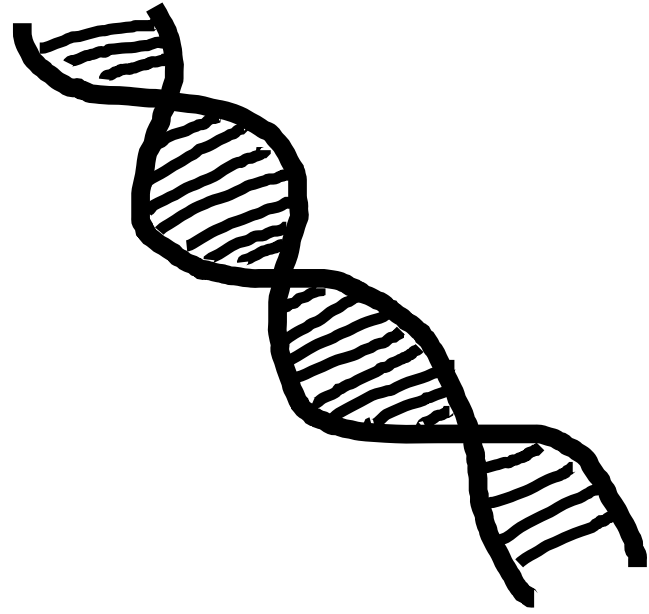
Medicatie



Pesticiden



Adviezen



“

**Quote
of the
week**

”

Your genetics load
the gun,
Your lifestyle pulls
the trigger

HOMEWORK



Hoe zit het met jouw epi-genetica?



Welk leefpatroon heeft voor jou de meeste aandacht en waarom?



Wees je bewust van de verschillende factoren in de maatschappij die je epi-genetisch kunnen beïnvloeden.



Doormailen naar dylan@bmorepersonaltraining.be of jouw coach binnen de week!

DANKJEWEL

VOOR JE AANDACHT!

