



Dermatoloog Elisabeth Houben:

“Alles draait om het
lang houden van onze
telomeren”



Dokter Elisabeth Houben specialiseerde zich na haar studie geneeskunde in Dermatologie. Al heel snel vond ze haar passie in de esthetische geneeskunde, waar in de jaren 80 nog heel weinig onderzoek naar was gedaan. Inmiddels doet zij veel onderzoek naar de gezondheid van telomeren. Annelies Aarts, eigenaresse van Medispa Annelies, gefascineerd door huid en lichaam en de mogelijkheden tot het uitstellen, voorkomen of terugdraaien van problemen en veroudering, ging in gesprek met deze intrigerende arts.

Hoe jonger de mensen bewuster met hun lichaam en huid omspringen, hoe langer ze een mooie huid én een vitaal lichaam houden. Nu investeren in de schoonheid van morgen, met het beste wat de natuur te bieden heeft.



Annelies: “Toen ik je op de vakbeurs in Utrecht ontmoette, en je vertelde over het langer gezond houden en het verlengen van telomeren én welke invloed we daar zelf op konden uitoefenen, was ik een en al interesse! Eindelijk iemand die me kan vertellen hoe het werkelijk zit met die telomeren en daar dan ook nog een plan van aanpak voor heeft”. Elisabeth: “Aan de hand van wetenschappelijke onderzoeken(1) kan ik inderdaad laten zien hoe we de telomeren kunnen verlengen met de nieuwste technologie én de natuur. Het blijkt dat chemische stoffen meer schade aanrichten dan tot nu toe gedacht werd. Het tijdperk van Epigenetica is aangebroken. In de Epigenetica wordt de invloed van de omgeving bestudeerd op het DNA. We weten nu dat wat je grootmoeder at, nog steeds een invloed heeft op jouw leven.”

Annelies: “Wat zijn telomeren eigenlijk?” Elisabeth: “Telomeren zijn de uiteinden van het DNA (chromosomen). Chromosomen dragen ons genetische materiaal. Zie telomeren als een stel schoenveters waarbij telomeren de harde plastic uiteindjes zijn. Deze bevatten herhalingen van het DNA. Elke celdeling korten ze namelijk iets in, en elke cel is na deling steeds iets minder goed. Indien de telomeren in prima conditie zijn, kunnen ze ziektes voorkomen die verband houden met veroudering. Kunnen de telomeren de cel om wat voor reden dan ook niet goed beschermen,

dan kan de cel niet goed meer functioneren. Ze blijken een sleutelrol te spelen in veroudering. Sinds de ontdekking dat cellen verouderen door de verkorting van telomeren (onderzoeker Elizabeth Blackburn won hiervoor de nobelprijs, red.), zoekt de hele wereld naar stoffen die de telomeren weer langer kunnen maken. Ik ben enorm geboeid door deze materie en heb samen met Zwitserse wetenschappers diverse onderzoeken gedaan aan de Universiteit van Wenen(2). Na een lange zoektocht naar planteneiwitten die een invloed kunnen uitoefenen op de lengte van telomeren, hebben we mooie uitkomsten gevonden voor gezonde telomeren.”

Annelies: “Wat is uit dat onderzoek gekomen?” Elisabeth: “Uit het onderzoek kwam naar voren dat het enzym Telomerase in staat is om DNA toe te voegen aan de telomeren om verkorting te vertragen, te voorkomen en gedeeltelijk weer te verlengen. In de tijd dat een cel leeft, moet ze goede eiwitten afleveren. Blijft een slechte kwaliteit cel toch delen, dan wordt dat een senescente cel die kan gaan woekeren en verkeerd delen en zo ziekten en kanker kan veroorzaken.”

Annelies: “Dus oplossingen zijn dichterbij dan we denken?” Elisabeth: “De oplossing voor een gezond lichaam en een mooie huid door gezonde telomeren heb ik juist in de natuur gevonden!

Annelies: “Hoe ben je dit op het spoor gekomen?”

Elisabeth: “In de jaren 80, met de opkomst van fillers, botox en lasers, werkte ik jaren als cosmetisch arts in klinieken. Ik ontdekte ook dat de grote vraag en behoefte van mensen niet altijd reëel was. Mensen verscholen zich achter hun uiterlijk, het uiterlijk moest hen het uiteindelijke geluk brengen. Er gebeurden steeds meer rare dingen in de cosmetische wereld. Er werd niet nagedacht maar gedaan en geld verdiend, veel geld verdiend. Met weinig respect voor de werkelijke esthetiek. Ik kon hier niet langer achter staan en ben met gezond verstand gaan nadenken over onze essentie. Terug naar de kracht van de natuur. Als we stellen dat genetica voor 20 tot 30 procent bepalend is, en Epigenetica voor 70 tot 80 procent, dan hebben we zelf meer invloed dan we denken! Dat intrigeerde me en ik ben daar verder in gaan onderzoeken met een team.”

Annelies: “Stralend oud worden zonder allerlei leeftijd gerelateerde aandoeningen klinkt heel aantrekkelijk. Welke invloeden hebben we zelf in de hand?”

Elisabeth: “De invloed die we hebben is niet zozeer levensverlengend, maar heeft wel betrekking op kwalitatief leven en zo gezond en zo mooi mogelijk ouder worden. Voor een groot deel kan dit via onze voeding en aanvullende suppletie. Hoe gezonder men eet en beweegt

hoe minder schade de telomeren oplopen. Het biologisch ritme van ons lichaam is ook erg belangrijk. En stress is de belangrijkste factor voor de lengte van de telomeren(3). Stress reduceren en mediteren hebben een bewezen invloed op de telomeren. Geest en lichaam werken samen.”

Annelies: “Gezond eten alleen is dus niet genoeg?”

Elisabeth: “Sinds 2011 houd ik me bezig met onderzoeken naar mogelijkheden om de kwaliteit van de telomeren te stimuleren en te verlengen. Op basis hiervan is er een voedingssupplement ontwikkeld dat als aanvulling op een gezond voedingspatroon en lifestyle geldt. Geheel geïnspireerd door de natuur en gemaakt van uitsluitend plantaardige extracten. Dit voedingssupplement, Time Block, bevat plantaardige stoffen die de selectie beïnvloeden, de telomeren die kwalitatief goed zijn onderhouden, en de korte die slechter van kwaliteit zijn, bespoedigen tot apoptose. Een stimulatie van de jongere cellen ten opzichte van de oudere cellen. Het supplement gaat door de darmwand heen zonder tussenkomst van bacteriën. Het wordt dus goed opgenomen.

Annelies: “Kan je de lengte van de telomeren testen?”

Elisabeth: “Door een DNA-test vanuit de vingertop en het afnemen van een beetje wangslijmvlies kan je de lengte van telomeren op dat moment bepalen. We hebben 110 mensen gevolgd die de suppletie hebben ingenomen en na zes maanden wees het onderzoek(4) uit dat de telomeren 28 procent langer waren geworden.”

Annelies: “Wat merk je er zelf van?”

Elisabeth: “Het energieniveau stijgt al na drie dagen, de huid wordt mooier, de poriën fijner, de doorbloeding is beter, eigenlijk verbeteren alle uiterlijke kenmerken. Ook de algemene gezondheid verbetert, zelfs het zicht wordt beter. Cosmetische behandelingen geven een beter resultaat.”

Annelies: “En diepe behandelingen zoals peelings en microneedling, hebben die een ongunstig effect op de telomeren?”



Elisabeth: “Deze behandelingen zijn een goede manier om de cellen van de huid te stimuleren. Ze hebben geen enkele negatieve invloed op de telomeren. Denk maar aan een klein wondje dat geneest. Dat je versneld zou verouderen omdat de telomeren voortijdig korter worden met dergelijke behandelingen is niet aan de orde.”

(Hierop gaan we in een volgend interview uitgebreider in, red.) Echte huidverbetering begint ook echter aan de binnenkant. De huid werkt nu eenmaal van binnen naar buiten. Iemand met een ongezonde leefstijl van slechte voeding, roken en te veel zon verouderd sneller. Het allerbelangrijkste is echter de geest. Iemand met een hoog stresslevel, negatieve gevoelens en te weinig eigenwaarde of veerkracht verouderd sneller. Los van de omstandigheden waarin de persoon verkeert.”

Annelies: “Worden behandelingen in de schoonheidssalon dan overbodig?”

Elisabeth: “Nee, zeker massages gaan steeds belangrijker worden en de nieuwe technieken zijn zo hoopgevend dat de schoonheidssalon hoe langer hoe meer een centrale rol zal innemen in het leven van de consument. Kijk naar de jongeren en de druk waaronder ze verkeren. Het altijd online en altijd ‘aanstaan’. Ze moeten presteren. En wat dacht je van de ouderen, die staan veelvuldiger onder druk, door de combinatie van werken, een druk sociaal leven, kinderoppas en mantelzorg zijn. Maar hoe jonger mensen bewuster met hun lichaam en huid omspringen, hoe langer ze een mooie huid en een vitaal lichaam houden. Nu investeren in de schoonheid van morgen, met het beste wat de natuur te bieden heeft.”

We eindigen met een laatste waardevolle tip van Elisabeth:

“Alles is liefde. Met je beste vrienden pasta eten zal je voedselopname beter maken dan in je eentje de meest gezonde quinoa-schotel nuttigen. De opname van voedsel wordt namelijk bepaald door de omstandigheden. Je kunt wel op de beer schieten (de kwaal), maar die is wel een onderdeel van het geheel (de mens).”

Meer informatie: www.health-science.be/nl-be/timeblock%20AE.aspx.

