

DE
**TESTO
FACTOR**





www.cocobooks.nl

© 2020 Uitgeverij CocoBooks, Amsterdam
Alle rechten voorbehouden

Omslagontwerp: Bruno Heemskerk
Vormgeving binnenwerk: Bruno Heemskerk
Auteursfoto's: Nina Zwaanswijk
Trainingsfoto's: Nina Zwaanswijk
Foto's: Shutterstock
Graphics: Paul Mouwes

ISBN 978 90 79142 25 5 / NUR 860

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, nocht de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INHOUD

Inleiding 7

DEEL 1 DE BASICS

Alles wat je moet weten over je hormonen

- 1 Hormonen: Wat zijn het en wat doen ze? 14
- 2 De aansturing van het hormonale systeem 17
- 3 De belangrijkste hormonen in vogelvlucht 19
- 4 Veelvoorkomende hormoonproblemen 24
- 5 Testosteron 26
- 6 Hormoontherapie 35

DEEL 2 WORD EEN MEGAMAN

De kortste route naar de beste versie van jezelf

- 7 Eet als een man 46
- 8 Beweeg veel, train slim 69
- 9 Kweek meer spiermassa 76
- 10 Versterk je zwakke plekken 96
- 11 Werk aan een wasbord of een plat bord 103
- 12 Bouw een superbrein 106
- 13 Klim naar de top van de apenrots 121

DEEL 3 PECH ONDERWEG

Mannenproblemen opgelost

- 14 Agressie 134
- 15 Borstvorming 142
- 16 Buikje 144
- 17 Depressie en somberheid 150
- 18 Ejaculaattekort 155
- 19 Energiegebrek en vermoeidheid 157
- 20 Erectiestoornis en libidoverlies 160
- 21 Grijs haar 169
- 22 Haaruitval (mannelijke kaalheid) 172
- 23 Hart- en vaatziekten 178
- 24 Kleine penis 187
- 25 Prostaatvergroting 193
- 26 Prostaatkanker 198
- 27 Prostaatontsteking 204
- 28 Roos 207
- 29 Scheten laten 209
- 30 Slaapapneu en snurken 211
- 31 Slapeloosheid 216
- 32 Snel klaarkomen 221
- 33 Varicocele 223
- 34 Verminderde vruchtbaarheid 225
- 35 Zweeten en stinken 228

De testofactor in 1 minuut 233

Bronnen 234

Trefwoordenregister 272



INLEIDING

In dit boek gaan we je vertellen hoe je volgens de laatste wetenschappelijke inzichten superfit, ultrasterk en megascherp kunt worden. De sleutel naar dit succes ligt bij je hormonen.

Hormonen?!

Veel mannen denken dat hormonen een exclusief vrouwenonderwerp zijn. Menstruatie, menopauze, het soort dingen waar je liever buiten blijft. Onder ons gezegd en gezwegen, hoe vaak denk je als een vrouw je volkomen onverwacht afsnauwt: het zullen de hormonen wel zijn ...? Maar pas op, ook wij mannen worden van top tot teen gereguleerd door hormonen. Ook ons humeur, en zelfs ambitieniveau en werklust worden erdoor beïnvloed. Zoals de titel van dit boek al doet vermoeden, speelt testosteron de eerste viool in het hormonenorkest in ons lijf. Maar 'De testofactor' gaat beslist niet alleen om testosteron. In dit boek maak je kennis met acht belangrijke hormonen, plus een reeks andere signaalstoffen die je voor je kunt laten werken.

Als je fit, sterk en scherp wil worden en blijven, ontkom je niet aan een goede hormonale balans. Evenwichtige hormonen staan aan de basis van een evenwichtig humeur, een gezond hart, een scherp verstand, een hoog energieniveau, sterke spieren, een platte buik en een onverwoestbaar libido. Het probleem is dat er duizend-en-een

dingen met je hormonen mis kunnen gaan. Slechte voeding, vervuilende stoffen in je omgeving, gebrek aan lichaamsbeweging, chronische stress, sloten drank en veel andere zaken kunnen je hormonen verstoren. De gevolgen zie je overal om je heen. Buikige mannen, boze mannen, uitgezakte mannen, ingekakte mannen, gestreste mannen, oververmoeide mannen: vrijwel altijd spelen ontregelde hormonen hier een rol.

Geen stress, er zijn genoeg manieren om je hormonen onder controle te houden en je lichaam en geest naar een hoger plan te tillen. Daar gaat dit boek over.

Toen Pim (1959) op zijn 44ste overwoog zijn aanstaande midlifecrisis te vieren met de aanschaf van een snelle bolide en een jonge vriendin, besloot hij in plaats daarvan tot op de bodem uit te zoeken hoe hij zijn lichamelijke veroudering kon remmen. Als journalist en voormalig hoofdredacteur van mannenblad Men's Health vond hij snel zijn weg naar artsen en wetenschappers die hem op de hoogte brachten van de laatste medische inzichten. Zijn zoektocht resulteerde in 'De houdbare man, praktische gids voor een eeuwige jeugd', dat tien herdrukken beleefde. Hormonen spelen een belangrijke rol in dit geruchtmakende boek en tijdens het schrijven ervan testte Pim verschillende hormoontherapieën op zichzelf.

Ondertussen voltooide Ralph (1976) zijn

studie levensmiddelentechnologie in Wageningen terwijl hij als natuurlijke bodybuilder behalve in voeding ook geïnteresseerd raakte in hormonen. Omdat hij 'clean' wilde blijven trainen, volgde hij een reeks internationale artsencongressen waar hij leerde hoe je met voeding en andere natuurlijke middelen en methoden de hormoonproductie van het lichaam kunt bijsturen. Met zijn kennis over voeding, hormonen en krachttraining begon hij mensen als fitnesscoach te begeleiden. In 2009 vatte hij zijn kennis en ervaring samen in het handboek 'De hormoonfactor' waarvan Pim de eindredactie voerde. Onlangs beleefde dit populaire boek de zeventiende druk.

In 'De testofactor' bundelen Pim en Ralph hun krachten. Ralph kan putten uit veel ervaring met mannen die hij als coach heeft

begeleid. Daarnaast heeft hij door zijn achtergrond als levensmiddelentechnoloog veel kennis van voeding en wetenschap. Pim is met zijn blog lifeunlimited.nl uitgegroeid tot een expert op het gebied van gezond ouder worden en heeft voor dit boek zijn journalistieke ervaring ingezet om de nieuwste kennis over hormonen en mannengezondheid te verzamelen.

In deel 1 worden de basisprincipes van hormoonbalans uitgerold en maak je kennis met de belangrijkste hormonen voor je gezondheid. In deel 2 leer je hoe je een verstoorde hormoonbalans kunt herstellen en jezelf tot een megaman kunt transformeren. In deel 3 staat een reeks veelvoorkomende mannenproblemen met de oplossingen overzichtelijk op een rij. Helemaal achterin vind je de bijlagen plus een handig trefwoordenregister.



Dit zou weleens het nuttigste boek kunnen zijn dat je ooit in handen hebt gehad!

Ralph over Pim

Pim is ...

... **een houdbare man** Ik hoorde voor het eerst van Pim in 2007 toen ik zijn boek met de inspirerende titel 'De houdbare man, praktische gids voor een eeuwige jeugd' las. Kort daarna startte hij zijn eigen uitgeverij (CocoBooks) en werd hij de uitgever van mijn boeken. Ik moet zeggen dat ik hem in de afgelopen dertien jaar een stuk minder snel heb zien verouderen dan de meeste mannen om mij heen. Hij is wel een stukje grijzer dan in 2007, maar dat komt waarschijnlijk omdat hij elk jaar enorme bedragen aan auteursroyalty's aan mij moet

overmaken omdat mijn boeken maar blijven verkopen. Prima reden om grijs te worden Pim, haha!

... **een proefkonijn** Pim is niet te beroerd experimentele antiverouderingstherapieën en middelen die hij in zijn boeken en blogs beschrijft op zichzelf te testen. Zo onderging hij een behandeling waarbij een antiverouderingsarts hem bio-identieke (natuurlijk-kende) hormonen voorschreef om hem weer op het hormonale niveau van een 25-jarige te brengen. Het effect schoot enigszins door: hij werd weer even bronstig als een 16-jarige! (lees het verslag vanaf bladzijde 35).

... **een pitbull** Als Pim zich als journalist in een gezondheidsonderwerp verdiept, bijt hij zich erin vast als een pitbull en laat hij niet los voordat hij er werkelijk alles over heeft



uitgezocht wat er maar over uit te zoeken valt.

... **een vitaminedeuk** In de strijd tegen de tijd slijkt Pim een flinke handvol vitaminedepillen per dag. Hij bezweert zich daar prima bij te voelen. Ik zie dit ook als een experiment en volg zijn ervaringen als proefkonijn met belangstelling. Zelf houd ik het op gezonde voeding en af en toe wat 'simpele' supplementen zoals vitamine C en magnesium.

Pim over Ralph

RALPH IS ...

... **een personal coach met brains** Toen ik Ralph ergens in 2008 leerde kennen, werkte hij alleen nog als personal coach

en beunde hij bij als fotomodel. Ik was net met mijn eigen uitgeverij gestart en Ralph vroeg mij of ik een boek over gezondheid en hormonen van hem wilde uitgeven. Het moest alleen nog wel effe worden geschreven. Toegegeven: ik had er weinig vertrouwen in. Maar tot mijn verbazing dumpte Ralph op de afgesproken tijdstippen met de betrouwbaarheid van een atoomklok delen van zijn manuscript in mijn mailbox. Ik kon niet meer terug! Een half jaar later rolde 'De hormoonfactor' van de drukpersen, een boek dat enorm invloedrijk is geworden.

... **tomeloos ambitieus** Ik heb Ralph met bewondering zien uitgroeien van een onbekende personal coach tot een landelijk bekende gezondheidsautoriteit met vier bestsellers op zijn naam, een eigen hormoonfactoropleiding en een aantal zelf ontwikkelde



voedingsproducten in de winkelschappen. Zijn ijver heeft ook een irritant kantje. Toen hij zelf nog in een mal Donald Duck-autotje rondtuft, keek hij met scheve ogen naar mijn witte Mercedes W123 uit 1983. Het lachen verging mij toen hij mij afroefde door een nóg grotere, gitzwarte Mercedes 500 sec USA uit 1985 aan te schaffen. Dat monster svp niet steeds naast mijn auto parkeren Ralph!

... **een onruststoker** Vooral in het begin van zijn carrière als schrijver en blogger zocht hij met zijn eigenzinnige opvattingen over gezondheid en voeding de confrontatie met gevestigde instituten als Het Voedingscentrum en deftige professoren die geen tegenpraak gewend waren. Hij heeft als jonge hond heel wat heilige gezondheidshuisjes omvergeschopt. Veel van wat hij ruim tien

jaar geleden tot ergernis van de gezondheidsautoriteiten riep ('wees alert op een glutensensitiviteit', 'matig snelle koolhydraten', 'eet zo veel mogelijk onbewerkte voeding'), is nu gemeengoed geworden.

... **een gezondheidsfreak** Ralph neemt gezond eten wel errug serieus. Ik durf me alleen maar aan een roomboter croissantje of een glas wijn te vergrijpen als hij niet in de buurt is.





DE BASICS

Alles wat je moet weten
over je hormonen

HORMONEN: WAT ZIJN HET EN WAT DOEN ZE?

Hormonen zijn boodschapperstoffen die via het bloed door het lichaam reizen en organen en cellen vertellen wat ze moeten doen. Ze worden door een klier op punt A in je bloedbaan afgeleverd om enkele seconden later op punt B opdrachten door te geven.

Dat is nodig om de 100.000 miljard cellen die je lijf telt soepel en efficiënt als één geheel te laten samenwerken. Bekende voorbeelden van hormonen zijn het geslachtshormoon testosteron dat wordt geproduceerd in je testikels, het stresshormoon cortisol dat in de bijnieren wordt gemaakt en insuline uit de alvleesklier dat de bloedsuikerspiegel reguleert. Deze en een reeks andere hormonen zijn onder andere nodig om je lichaam in stand te houden, om je voort te kunnen planten en om te kunnen vechten of vluchten als de nood aan de man is.

Maar hoe weet je lichaam welke hormonen wanneer en waar nodig zijn?

Daar komt je zenuwstelsel om de hoek kijken. Je brein, je ruggenmerg en de ontelbare zenuwen die zich door je lijf vertakken, meten voortdurend belangrijke zaken die zich

in je lichaam afspelen, zoals bloeddruk, lichaamstemperatuur, bloedsuikergehalte, ontstekingsniveau en weefselafbraak (een wond of andere schade) dat herstel vergt. Voorbeeld: Als je eet, belandt een deel van de maaltijd als suiker in je bloed. Daardoor stijgt na een maaltijd of snack je bloedsuikerspiegel. Er gaat dan meteen een seintje naar je alvleesklier die insuline begint af te scheiden. Insuline geeft spiercellen de opdracht suiker uit het bloed op te nemen. Daardoor zakt de bloedsuikerspiegel weer naar het oude niveau en beschikken je spiercellen over nieuwe brandstof.

Maar het zenuwstelsel houdt ook de buitenwereld voortdurend in de peiling. Als er een grote vrachtwagen stuurloos uitgerekend op jou afdendert, of als er een leuke vrouw binnen je actieradius arriveert, zorgt je zenuwstelsel in het eerste geval voor een scheut adrenaline in je bloed zodat je in een flits weg kunt springen, terwijl het in het tweede geval je testikels om een dosis extra testosteron vraagt om je in de voortplantingsmodus te zetten.

Het zenuwstelsel meet ook het dag- en nachtritme, het neemt zelfs seizoenen waar.

Naar aanleiding van deze informatie zorgt het hormoonstelsel dat je als een goed geliede machine blijft functioneren, met zo min mogelijk lichamelijke klachten.

Dat systeem wordt behoorlijk op de proef gesteld. Het menselijke lichaam met alles erop en eraan is gebouwd voor een wereld zoals die er tot pakweg vijftienduizend jaar geleden nog uitzag. Een wereld zonder roltrappen, auto's, files, uitlaatgassen, vervelende managers, supermarkten, snackbars, thuisbiertaps en de fatale combinatie van Netflix en een comfortabele bank. Om iets te eten te vinden, moest je lopen, rennen, graven, plukken en jagen. Als het donker werd, ging je slapen en als het licht werd, stond je weer op. Je was de hele dag buiten. En net zoals jij het op dieren had voorzien, hadden dieren het op jou voorzien; de prehistorische mens stond niet zoals zijn moderne opvolger fier aan de top van de voedselketen, maar was er een bescheiden onderdeel van.

De signalen die het zenuwstelsel nu meet, zijn totaal anders dan destijds. We bewegen veel minder, dankzij verwarmde auto's, woningen en kantoren zijn we nauwelijks blootgesteld aan sterk wisselende temperaturen, we krijgen amper nog zonlicht op de huid en tot 's avonds laat baden we in kunstlicht. Wat we eten, is een soort chemische karikatuur van wat de jager-verzamelaar gedurende een paar honderdduizend jaar in de natuur vond. De korte, hevige pieken van stress die hij af en toe doormaakte als hij oog in oog stond met een sabelantijger of een lid van een vijandige stam, heeft plaatsgemaakt voor de chronische stress die onze tijd kenmerkt, met dank aan geldzorgen, schokkend wereldnieuws, carrièreperikelen en eeuwige tijdsdruk.

Natuurlijk, dankzij de krachten van de evolu-

Steroïdhormonen

De meeste hormonen worden gemaakt van eiwitten en de bouwstenen daarvan, aminozuren. Maar er is een aparte klasse van hormonen die van cholesterol worden gemaakt: de steroïdhormonen.

► **Cholesterol** is een vetachtige substantie in je bloed. Misschien denk je dat het een soort gif is omdat cholesterol in verband wordt gebracht met hart- en vaatziekten en honderdduizenden mannen en vrouwen in ons land cholesterolverlagende geneesmiddelen slikken. Maar cholesterol is juist onmisbaar voor de gezondheid. Zo is cholesterol nodig voor het goed functioneren van celmembranen. Daarnaast is het dus ook de grondstof van een reeks hormonen. Cholesterol is zo belangrijk dat de stof door de lever wordt aangemaakt. Je krijgt het ook via voeding binnen, maar dat heeft maar een geringe invloed op het cholesterolgehalte in je bloed.

► **Steroïdhormonen** worden gemaakt in de bijnierschors en de testikels. Belangrijke zijn testosteron, cortisol, DHEA en oestrogenen.

tie heeft ons jager-verzamelaarslichaam zich in de afgelopen twintigduizend jaar een beetje kunnen aanpassen aan de nieuwe omstandigheden. Zo kunnen veel (maar niet alle!) mensen nu beter melk verteren^{1,2} en zijn we waarschijnlijk iets beter dan onze verre voorouders bestand tegen koolhydraten die snel als suiker in het bloed terechtkomen^{3,4}. Maar het evolutionaire proces heeft de snelle verandering van vooral de afgelopen tweehonderd jaar bij lange na niet kunnen bijbenen. Ons lijf voelt zich nog steeds meer thuis met een gegrild visje bij een kampvuur op een