

De Geheimen van de 5 Blue Zones in de wereld.

Via Netflix kwam ik deze documentaire tegen en ik ben erdoor gefascineerd.

Waar gaat het over:

Een Blue Zone is een gebied waar mensen bovengemiddeld vaak 100 jaar of ouder worden.

Lees hoe deze vijf gebieden in de wereld deze gezondheid bevorderen met gewoontes zoals bewegen, ikigai, stress en plantaardig eten.

Dan Buettner heeft hier 20 jaar onderzoek naar gedaan en heeft alle vijf de gebieden bezocht.

De 5 blue zone gebieden zijn:

1. Okinawa, Japan
2. Ogliastro Region, Sardinia
3. Loma Linda, California
4. Ikaria, Greece
5. Nicoya Peninsula, Costa Rica

Okinawa, Japan

In de gesprekken die Dan Buettner had met vele 100-jarigen en mensen net daaronder kwamen de volgende, opvallende zaken naar boven:

- Mensen eten plantaardig, onbewerkt biologische voeding, die ze veelal zelf verbouwen
- Hierdoor krijgen ze veel minder calorieën naar binnen dan met bewerkt voedsel
- Ze leven volgens de “Hara Hachi Bu” methode; vul je maag nooit verder dan 80%.
- Balans
Ze leven op de grond (zitten niet op stoel) dus staan meer dan 30 keer per dag op, ze werken (op hun hurken en gebukt) in de tuin. En mede door het vele lopen hebben ze een veel betere balans en kracht in hun onderlichaam waardoor ze niet snel vallen. Ze staan letterlijk steviger op hun benen.
- Ze bewegen de hele dag door: lopen, tuinieren, huishouden (zonder apparaten), koken etc. etc.
- Contact met anderen
Ze zingen/dansen/praten/lachen met anderen. Ze kennen daar bijna geen eenzaamheid, dit verlengt het leven met 15 jaar!
- Ikigai
Ze hebben een reden om hun bed uit te komen, een levensdoel. Je kent je eigen kern, en je waarde in het leven. Die houden lichaam en geest bezig. Ze hebben geen pensioen en iedereen blijft op zijn of haar manier bezig met iets van werk. Ook de 100-jarigen werken nog en zijn een volledig lid van de maatschappij.
Hierdoor tel je mee en iedereen heeft iedereen nodig.

Ogliastro Region, Sardinia

- De mensen daar bewegen de hele dag natuurlijk. Ze lopen overal heen. Omdat het dorp hoog in de bergen ligt is alles steil omhoog of naar beneden. Ze lopen elke dag heel veel trappen op en af.
- Ze eten gezond: veel bonen, peulvruchten en zelfgemaakt zuurdesembrood en pasta. Dus veel koolhydraatrijker dan in Okinawa. Ze maken de pasta en het brood helemaal zelf. Dit betekent dus deeg mengen en kneden, ook goede manier van bewegen.
- De dagindeling is vooral bewegen, geen stress, in de middag een dutje doen, kracht gebruiken in het werk (bijvoorbeeld bussen melk sjouwen) en een goed glas wijn
- Stressbeheersing
Stress geeft glucosepieken en ook piek in de ontstekingsmarkers (je vecht/vlucht/vries reactie). Chronische stress geeft hart en vaatziekten. Door het rustige werk en de dutjes zorgen ze voor zo min mogelijk stress.

- Actieve coping
Je hoeft niet de problemen van de hele wereld op te lossen, die je hier constant doorkrijgt via alle media ook de alternatieve. Je hoeft alleen maar je eigen, vaak kleinere, problemen op te lossen, bijvoorbeeld een zieke geit. Dit geeft veel meer rust en minder stress.

Loma Linda, California

Dit is een buitenwijk in Californië, Amerika. Het is een hechte geloofsgemeenschap die goed voor elkaar zorgt.

- Ze sporten veel (tennis, zwemmen, gymnastiek etc.)
- Ze zijn actief (lopen etc.)
- Ze hebben een vaste dagelijkse routine
- Onderling is het sterke gevoel dat je elkaar nodig hebt en vrienden hebt.
- Ze hebben een religieuze en sociale omgeving
- Ze leven een productief leven door veel vrijwilligerswerk te doen, daardoor richt je je op de ander en niet zozeer op jezelf
- Voeding
De voeding bestaat uit fruit, groenten, bonen, volkoren granen, noten en maximaal 5% vlees. Dit verbetert het immuunsysteem
- Ze maken gezamenlijk muziek en zingen
- Sabbat
Elke week hebben ze 24 uur waarin ze niets doen, er wordt echt rust gehouden. Niet dat ze op bed liggen maar er is rust en tevredenheid. Geen zorgen.
- Het geloof is heel belangrijk voor deze gemeenschap
- Sociaal contact
Er is onderling veel contact. Er werd ook gezegd dat je de 'goede' mensen moet opzoeken. Als je gezond wil eten en leven moet je ook dit soort mensen opzoeken. Als je dan mensen opzoekt die roken, drinken of bijvoorbeeld veel vlees eten dan zal je daar eerder aan meedoen.
Een gezonde omgeving geeft je goed gevoel en daardoor zal je automatisch gezond blijven eten.

Ikaria, Greece

- Mediterrane voeding: dit bestaat uit vegetarisch eten, met bonen en zuurdesembrood en veel verse kruiden.
- Kruidentheeën, heel vroeger was er geen koffie omdat het eiland niet bereikbaar was via zee. Het eiland was zelfvoorzienend.
Er is, nog steeds, een heel grote variatie in soorten kruidenthee. Hiervan zijn er meerdere ontstekingsremmend.
- De mensen eten echte, rauwe, honing, alleen van het eiland. Honing mag je nooit verwarmen ook niet in hete thee. Eerst laten afkoelen en dan pas honing erin doen.
- Wijn, ze verbouwen daar zelf wijn op een speciale manier waardoor de mineralen er nog in zitten en dus het eigenlijk een soort vloeibaar supplement is geworden.
- De mensen bezitten veerkracht door de moeilijke omgeving (rotsachtig, zelfvoorzienend)
- Partnerschap
Hier is echt belangrijk om je partner voorop te stellen. Je hebt elkaar nodig.
- Hechte gemeenschap/familie
Er wordt veel samen gevierd, gedanst, gedronken en gelachen. Dit geeft een geluksgevoel en het is vreugdevol.

Nicoya Peninsula, Costa Rica

- Dit is een heel arm gebied maar de mensen worden er erg oud en zien er gezond en gelukkig uit.
- Ze hebben een doel in het leven (Plan de la Vida)
- Ze gaan niet met pensioen maar blijven, al is het een paar uur per dag, werken.
- In de middag doen ze een dutje.
- Ze staan vroeg op en er is veel fysieke activiteit (hout hakken, maaien met een zeis, rijden nog op 100-jarige leeftijd op een paard, mais malen, tortilla's maken). Ze bewegen heel veel en doordat alles met de hand gedaan wordt gebruikt men veel meer energie dan met sporten
- Voeding
De voeding is vooral: (zwarte) bonen, tortilla van mais, pompoen. Deze combinatie is erg gezond.
- Ze genieten, lachen, dansen en drinken met elkaar.
- Er is een diep geloof in God
- Er wordt nooit extra gewerkt als ze met familie kunnen omgaan. Familie is alles.
- Hun motto is SLOW DOWN

Conclusie:

- Er wordt niet gesport (behalve in Loma Linda)
- Bewegen op natuurlijke manier (niet rennen, joggen etc. maar gewoon wandelen). Ze lopen overal heen
- Ze hebben tuinen waarin ze elke dag werken en dus rustig en niet intensief bewegen
- Er zijn geen mechanische voorzieningen
- Ze doen dutjes en rusten uit na het werk
- Veel meer fysieke activiteit dan op de sportschool (die bijna niemand volhoudt)
- Ze hebben een doel om elke dag op te staan
- Stress wordt gereduceerd door dagelijkse rituelen en levensvisie
- Zij horen tot een (geloof)gemeenschap en komen daar ook opdagen, elke week of meerdere keren per week
- Er zijn bijna geen ziekten (zoals diabetes, hoge bloeddruk, cholesterol, hartziekten) en ook geen gluten intoleranties (ondanks mais en zuurdesembrood)
- Voeding: plantaardig, volkoren granen, zuurdesembrood, zelfgemaakte pasta, noten, granen, knollen (zoete aardappel) en bonen.
- Wijn wordt er, bij sommige gemeenschappen dagelijks gedronken maar 1 glas
- Kruidenthee
- De methode dat je je maag maar voor 80% vult dus eet verstandig en overeet niet
- Eten met familie en of met je gemeenschap (vrienden) is belangrijk
- Zorgen voor elkaar! Houd je familie en vrienden dichtbij
- Dankbaar zijn voor alles om je heen en ook het voedsel
- Langzaam eten en onderhand gezellig praten met de mensen aan tafel
- Maak plezier, dans, zing, maak muziek en geniet en lach
- Zorg dat je vrienden hebt
- Er zijn geen verpleeghuizen in de Blue Zones, de mensen zorgen voor elkaar. De gemeenschap of de familie zorgen voor de ouderen. Ze brengen elke dag tijd met elkaar door, de ouderen worden gerespecteerd om hun wijsheid en brengen ook die wijsheid door op de kinderen en kleinkinderen.

Opmerking

Ik kreeg hier zoveel energie van, alleen al omdat je dus zelf heel veel kan doen om gezonder te worden. De genen bepalen maar 20% van je ziekten dus de omgeving en je voeding, beweging en je instelling doen de rest!

Dat is 80%!!

Ik heb nog geen idee hoe verder maar ik heb in elk geval een receptenboek met nog meer informatie besteld want ik ga hier zeker mee aan de gang.

Wat mij opviel is dat niemand supplementen gebruikt, geen water met Keltisch zeezout gebruikt. Er is geen bewerkte voeding. Er wordt zelf groenten verbouwd, op schone grond (dat is hier wel een dingetje zeg maar).

En ze gaan niet naar sportschool, hardlopen, niets van dat alles alleen maar lopen, tuinieren, alles zelf maken (deeg kneden etc.) en dat elke dag, altijd!

Niet meer bankhangen, teveel zitten maar bewegen maar gewoon bewegen, lopen en wandelen.

Ze blijven ook werken, dus blijven bewegen in plaats van met pensioen en dan gaan zitten (niet iedereen maar toch....). Ze doen dutjes, rusten uit en zorgen voor zo min mogelijk stress.

Helaas wordt in het laatste stuk van de documentaire ook gezegd dat ook op deze plekken de 'Westerse' omgeving zijn intrede heeft gedaan. En ook op deze plekken is waarschijnlijk, door onder andere bewerkt voedsel, de laatste generatie van zoveel 100-jarigen in leven.

Mac Donalds, supermarkten etc. hebben daar ook hun intrede gedaan.