

**MARIA BORELIUS**



**HOE EEN ZWEEDSE JOURNALIST  
DE SLEUTEL NAAR GELUK EN  
GEZONDHEID VOND**

In vijf stappen naar een ontstekingsremmende lifestyle

SPECTRUM



*We moeten blijven zoeken en  
het einde van al ons zoeken zal  
zijn als wij aankomen waar we  
zijn begonnen en deze plaats  
voor het eerst kennen.*

*– T.S. Eliot*

# INHOUD

|  |     |
|--|-----|
| DIT IS EEN BOEK OVER MIJN REIS                     | 8   |
| 1. EEN NIEUW JAAR                                  | 11  |
| 2. MIJN LICHAAMSREIS                               | 19  |
| 3. INZICHT   | 47  |
| 4. HELEN   | 75  |
| 5. ZALM EN VOSSENBESSEN                            | 91  |
| 6. DARMFLOORA                                      | 111 |
| 7. ADEMEN  | 133 |
| 8. STRALEN   | 153 |
| 9. EEN BLAUWE ZONE                                 | 165 |
| 10. VERWONDERING                                   | 187 |
| 11. GELUK  | 211 |
| 12. VREDE  | 225 |
| 13. OORSPRONG                                      | 243 |
| 14. GEWELF NA GEWELF                               | 261 |
| 15. OP NAAR EEN ONTSTEKINGSREMMENDE<br>LEVENsstIJL | 277 |
| 16. EEN RUSTIGE START                              | 291 |
| 17. DE DRIEDAAGSE KUUR                             | 297 |
| 18. MIJN NIEUWE LEVEN IN DE KEUKEN                 | 307 |
| WAT IK VERMIJD                                     | 329 |
| DANKBETUIGING VAN DE AUTEUR                        | 335 |
| BRONNEN  | 338 |
| RECEPTENREGISTER                                   | 344 |

## DIT IS EEN BOEK OVER MIJN REIS

Op mijn tweeënvijftigste zat ik midden in de overgang. Ik had last van mijn rug. Ik was moe. Ik vond mijn leven niet bepaald iets om over naar huis te schrijven. Ik had het gevoel dat alles bergafwaarts ging. Op dat moment ben ik van levensstijl veranderd en al na een paar maanden was ik een compleet ander mens. Ik voelde me gelukkiger en sterker en had geen pijn meer – wat was er gebeurd?

Door een paar toevallige gebeurtenissen was ik in aanraking gekomen met iets compleet nieuws – ontstekingsremmende voeding – waardoor ziektes konden worden voorkomen en genezen. Zelfs het verouderingsproces kon er op mysterieuze wijze door worden afgeremd.

Daarmee begon mijn zoektocht naar kennis, een reis waarop ik vol verwondering rondkeek in een nieuw landschap en ontdekte dat daar veel meer te beleven viel dan alleen eten. De contouren van een totaal nieuwe levensstijl doemden op en de puzzelstukjes daarvoor werden aangedragen door een aantal heel verschillende, stuk voor stuk bijzondere mensen.

Zo kwam ik in contact met een innovatieve, buitengewoon inspirerende Canadese fitnessgoeroe; een professor uit Lund, Zweden, die baanbrekende research verricht; een Indiaas kuuroord waar onbarmhartige klysmas worden gezet; een prehistorische mensachtige, genaamd Lucy, in Addis Ababa; een visionair dermatoloog met een praktijk in Londen; leden van een religieuze sekte bij Los Angeles, die bovengemiddeld lang leven; een Deense tv-persoonlijkheid die vijftien jaar ouder bleek te zijn dan ik had gedacht; een gezonde-darmengroep op het Engelse platteland; een vooraanstaand geneticus van het Zweedse Karolinska Instituut met een zwak voor rimpels; een hippe, heupwiegende yogalerares op een newageworkshop in Californië; en een etherische wetenschapper die onderzoek doet naar ontzag en verwondering.

Ze spelen allemaal een rol in dit verhaal.

Net als mijn eigen experimenten. Ik ben in de omega 3-vetzuren gedoken, in probiotica, gluten, lactose, meditatie, bottenbouillon, ayurveda, HIIT-training, yoga, zonsondergangen, ontstekingsmarkers en spirituele apps. Ik ben op reis gegaan, maar veel wegen liepen dood en dan moest ik van koers veranderen.

Stap voor stap kwam ik verder, een voor een vielen de puzzelstukjes op hun plaats en begon ik te zien hoe stille, systemische ontstekingen ziekten kunnen veroorzaken en wat we zelf kunnen doen om sterker, gelukkiger en gezonder te worden.

Dat alles heb ik verwerkt in een vijfstappenplan waarmee iedereen de beste versie van zichzelf naar boven kan halen, waar alles in zit wat ik heb geleerd én dat rekening houdt met wat praktisch haalbaar is in het dagelijks leven.

Er is een gezondheidsrevolutie gaande. We gaan anders denken over voeding, lichaamsbeweging, rust en kalmte, gezondheid en verwondering – en dat biedt ons nieuwe handvatten om lichter en tegelijk krachtiger te leven.

Dit is mijn verhaal. Ik deel het met je in de hoop dat je er inspiratie en heling in vindt op je eigen reis naar empowerment.

Maria Borelius

Londen, november 2017





*Een onbestudeerd leven  
is het leven niet waard.*

– Socrates

# 1. EEN NIEUW JAAR

Het begin van een nieuw jaar, 2013.

Ik ben tweeënvijftig, ik voel me opgeblazen, ik ben bekaf. Met Kerstmis heb ik zoals gewoonlijk veel te veel gegeten: zure haring, peperkoek, roggebrood met kaas, dikke plakken kerstbrood vol rozijnen, schnaps, toffees en hele dozen chocolaatjes die ik achter elkaar heb weggewerkt. En meteen na al die feestelijke overdaad een nieuwjaarsreisje naar de Keniaanse kust, met cocktails bij zonsondergang en driegangendiners met wijnarrangement in de zwoele Afrikaanse nacht.

De terugreis duurt vierentwintig uur. Als ik thuis mijn koffer de trap op zeul, heb ik het gevoel dat ik tachtig ben, ook al kom ik net terug van een week in de zon. Ik heb een zeurende pijn in mijn onderrug en last van mijn gewrichten. Ik zit midden in de overgang. Mijn menstruatie is een onvoorspelbaar eigen leven gaan leiden. Mijn voeten zijn dik en pijnlijk.

En dan mijn buik. Of mijn 'lovehandles', zoals de damesbladen zeggen: een blubberende vetrol die per se boven de band van mijn spijkerbroek wil uitpuilen. Mijn bezoeken aan kledingzaken zijn erg voorspelbaar geworden: ik snuffel een tijdje tussen de leuke strakke topjes en ga de deur uit met een lang wijd shirt dat lekker camoufleert.

Ook heb ik steeds last van kleine infecties in de vorm van verkoudheden of een zere keel. Mijn chronische lichte blaasontsteking wordt bestreden met antibioticakuurtjes, die me extra moe maken en zelfs een beetje ziek.

Zo voelt oud worden dus. Zucht.

Kennelijk heeft mijn leven richting gekozen: bergafwaarts.

Denkt mijn depressieve ik.

Mijn andere ik gaat daar tegenin. 'Doe even normaal! Wees blij dat je leeft! Je hebt gezonde kinderen, je kunt werken. *Laat je niet zo op je kop zitten!*

Tja, ook wat voor te zeggen.

Maar mijn derde ik wil meer.

Het zit in de menselijke natuur: we willen onszelf verbeteren. Je hoeft niet altijd genoeg te nemen met de manier waarop het leven de kaarten schudt. We willen ons lot zelf bepalen. Ik zit vol vragen – want het gaat om meer dan alleen mijn rug, buik en infecties.

*Waar is die sterke, gelukkige jonge vrouw gebleven?*

Misschien is ze nog altijd sterk en gelukkig, maar dan wel met veel langere tussenpozen. Steeds vaker voel ik me al bij het opstaan melancholiek, terneer-geslagen, grijs...

Ik heb spijt van alle dingen die ik niet met de kinderen heb gedaan, vroeger, omdat ik het te druk had. Ik treur om mijn overleden vader en broer en om mijn moeder, die ziek is. Ik raak sneller geïrriteerd als er problemen op het werk zijn en ik zie struikelblokken als persoonlijke nederlagen in plaats van uitdagingen die met wat creativiteit en wilskracht opgelost kunnen worden. Zoals ik dat vroeger deed.

Ik maak in gedachten een checklist.

Naar welke kant slaat de balans van mijn leven door?



Mijn eetgewoonten zijn oké, geloof ik. Als tiener had ik vaak eetbuien, maar daarna is mijn patroon redelijk normaal geworden. Ik eet waar ik trek in heb en meestal maak ik dat zelf klaar, met veel groenten en olijfolie. Als ik zin heb om een chocoladecake te bakken of vanille-ijs met pralines en karamelsaus toe te nemen, dan doe ik dat zonder daar lang over na te denken. Als ik 's avonds honger heb, neem ik nog een paar stukken toast met dik boter, kaas en jam (hoewel ik me daar dan een beetje schuldig over voel; ik weet niet precies waarom).

Maar ik hou er geen extreme eetgewoonten op na. Ik drink wel sloten thee, net als mijn moeder en mijn Engelse oma, maar met koffie ben ik matig, want daar krijg ik hoofdpijn van, wat me weer prikkelbaar en moe maakt.

Ik hou van lichaamsbeweging, maar heb geen speciale doelen.

Als ik iets in de krant lees over een nieuw soort trainingsprogramma, volg ik dat een week of wat. Hardlopen doe ik alleen als ik tijd heb en het niet regent. Een paar keer per week naar de sportschool voor de lichte gewichten, een beetje zwemmen, een uurtje yoga. Alles is mogelijk, maar niets is vastomlijnd. Het enige wat ik consequent doe is met onze hond wandelen, Luna. Ik mediteer en ik kan mijn eigen mantra nog onthouden.

Al met al ben ik absoluut geen wrak.

Toch lijkt het of de zwaartekracht me naar beneden trekt. Het leven drukt op heel mijn wezen.

Ik maak een afspraak met mijn gynaecoloog.

'Ik denk dat ik een beetje depressief ben,' zeg ik.

'Nee, je zit in de menopauze,' antwoordt hij.

Krijg ik dus wat ik kon verwachten? Moet ik het gewoon maar accepteren?

Dat ligt niet in mijn aard.

Naar verluidt heeft Boeddha gezegd: 'Als de leerling er klaar voor is, verschijnt de meester.' In de Bijbel zegt Jezus iets soortgelijks: 'Zoekt en gij zult vinden.' Op reis gaan om nieuwe dingen te leren, om inzicht en kennis te verwerven, hoort bij onze spirituele traditie.

Dus dat doe ik.



In ben op zakenreis naar de Verenigde Staten en op het vliegveld zie ik in de kiosk een boek met een typisch Amerikaanse titel: *Your Best Body Now: Look and Feel Fabulous at Any Age the Eat-Clean Way*. De vrouw op het omslag is geen model van vijftientig maar een vrouw van mijn leeftijd en ze straalt van gezondheid. Ze kijkt me uitnodigend aan.

Het is Tosca Reno en ze schrijft op een intelligente, overtuigende manier over haar reis naar een betere gezondheid. Ze beschrijft dat ze een te dikke, depressieve huisvrouw van in de veertig was, die 's nachts ijs en pindakaas zat te eten, en hoe het haar lukte om die deprimerende levensstijl achter zich te laten en op zoek te gaan naar een gezonder leven.



*'Het ontstekingsremmende traject is geen gelukspil maar je wordt er wel gelukkiger en geestelijk stabiel van.'*

## 15. OP NAAR EEN ONTSTEKINGS-REMMENDE LEVENSTIJL

Ik heb nu alles gedaan wat ik me had voorgenomen aan het begin van mijn ontdekkingsreis op ontstekingsremmend gebied, waarbij ik als wetenschapsjournalist heb geprobeerd verder te kijken dan de korte koppen en al te eenvoudige verklaringen. Ik heb ook alles op mezelf willen testen en zo successen en mislukkingen ondervonden en kennis opgedaan.

Dit is mijn conclusie.

We hebben wetenschappelijk bewijs dat stille systemische ontstekingen aan de basis liggen van ziekte en dat ontstekingsremmende maatregelen niet alleen helpen tegen de ziekte maar ook onze gewone gezondheid krachtig bevorderen. We vinden bewijzen hiervoor in de Blauwe Zones, in het onderzoek van de Universiteit van Lund, vanuit de epigenetische frontlinie, in het onderzoek naar gevoelens van verwondering, en op allerlei andere plaatsen.

Ik kan het alleen maar zó samenvatten: naar mijn mening is het ontstekingsremmende traject een traject naar de *beste versie van jezelf*, met lichaam en ziel in evenwicht, een gevoel van harmonie en alertheid.

Maar laat ik daar wel aan toevoegen:

- Het ontstekingsremmende traject is geen gelukspil, maar je wordt er wel gelukkiger en geestelijk stabiel van.
- Het is geen doktersbezoek, maar belangrijke lichaamsfuncties worden optimaal op elkaar afgestemd.

- Het is geen dieet, maar je komt op een stabiel gewicht en je lichaam voelt sterk en gestroomlijnd.
- Het is geen schoonheidsmiddel, maar je huid gaat stralen en wordt strakker, met minder rimpels.
- Je wordt niet intelligenter, maar je gaat wel scherper denken en je verbetert je werkgeheugen.

Je blijft jezelf, maar dan in je allerbeste versie.

Hoe kun je dit bereiken? Wat heb je nodig voor een ontstekingsremmende levensstijl?

**G**eef je systeem een boost met ontstekingsremmende voeding. Eet elke dag veel goede, natuurlijke voeding met polyfenolen, omega 3-vetzuren en probiotica.

**E**t minder suiker. Bespaar je lichaam elke dag een overdosis suiker en koolhydraten om de glycemische respons op suiker te verlagen.

**L**ichaamsbeweging. Geef jezelf elke dag de kans om te bewegen.

**U**itschakelen. Schakel elke dag je drukke gedachten uit en ervaar verstillings, vrede, kalmte en rust.

**K**ijk uit naar verwondering. Stel je open voor overweldigende indrukken en geef jezelf de gelegenheid grootse en verheven momenten te beleven.

Door een gelukkig toeval vormen de beginletters van deze vijf punten samen het woord GELUK.

Het GELUK-programma is eenvoudig maar vraagt een nieuw bewustzijn. Het is een moderne versie van de levensstijl van Lucy, de oermens, met diep respect voor onze menselijke oorsprong met de nodige aanpassingen, want

we leven immers niet meer op een Afrikaanse savanne, maar in een moderne samenleving met compleet andere structuren. Door deze levensstijl kunnen we de weg naar onszelf terugvinden, en onszelf met nieuwe ogen bezien.

Nu ga ik de basisprincipes van het geluk-programma voor een ontstekingsremmende levensstijl doornemen.



## DE PRINCIPES VAN HET GELUK-PROGRAMMA

### 1. Geef je systeem een boost

**De waarde van echte voeding. Meer polyfenolen.**

**Meer omega 3-vetzuren. Meer probiotica.**

Geniet van voeding die je gezonder en sterker maakt, die je vreugde en plezier geeft. Kies net als Lucy voor natuurlijk voedsel, in de meest natuurlijke vorm. Volg de slogan 'gemaakt door de natuur, niet door mensen' en eet liever een tomaat dan tomatensaus, eet liever een sinaasappel dan sinaasappelsap te drinken, kies liever gegrild vlees met zoete aardappelen dan hachee uit een pak. Bekijk kant-en-klare producten met meer dan vijf ingrediënten kritisch.

Eet echte voeding uit eigen keuken. Geen slappe salade waardoor je 's middags een acute suikerdip krijgt, maar 'normale' voeding, opgevoerd met ontstekingsremmende elementen.

Eet meer groenten van verschillende soorten, liefst vier verschillende soorten in vier verschillende kleuren.

Eet elke dag groenten en bessen in alle kleuren. Blauwe bessen, paarse aubergine, rode ui, groene spinazie, gele paprika, oranje wortels, oertomaten in allerlei kleuren. Groenten zijn rijk aan polyfenolen, hebben direct of indirect effect (hier wordt nu onderzoek naar gedaan) als beschermingsmechanismen voor de planten, en wij mensen kunnen die effecten lenen voor onze eigen bescherming.

Eet bij elke maaltijd veel eiwitten, uit gevogelte, eieren, linzen, vlees, vis of eiwitpoeder. Eiwitten versterken de cellen, het bindweefsel en de spieren.

Eet voldoende vetten, die het lichaam energie geven en de smaak versterken. Oliën als olijfolie, raapzaadolie, kokosolie, avocado-olie en af en toe biologische boter zijn goed. Maar vermijd margarine, zonnebloemolie en geharde plantaardige vetten in kant-en-klaar voedsel.

Gebruik kruiden en specerijen met kwistige hand. Bedenk nieuwe combinaties. Probeer en combineer; ga op zoek naar 'kruidenfamilies' die goed bij elkaar passen, dat maakt koken leuker en makkelijker. Ik combineer vaak tijm en knoflook, kurkuma en paprikapoeder, koriander en komijn, Spaanse peper en munt, gember en citroen. Ik zoek voortdurend naar nieuwe manieren om gerechten op smaak te brengen met specerijen die krachtige polyfenolen bevatten.

Algemene tip: doe overal kurkuma in! Mijn pannen zijn geel van alle kurkuma die ik gebruik bij het bereiden van groenten, en ik bak kip, zalm en biefstuk in kokosolie met een snufje kurkuma voor een mooie goudgele glans.

Geniet van thee. Van alle soorten: zwarte, groene, rooibos... Drink elke dag verschillende soorten kruidenthee.

Koffie bevat polyfenolen maar stimuleert ook de bloedsuikerspiegel. Compromis: drink één kop koffie per dag.

Wees voorzichtig met alcohol. Je kunt wel een glas rode wijn drinken omdat dit (a) zo lekker is, en (b) het polyfenol resveratrol bevat, dat blijkens onderzoek ontstekingsremmend is. Kies liefst een rode wijn met een krachtige, licht wrange smaak, bijvoorbeeld pinot noir, die bevat extra veel resveratrol.

Eet elke dag omega 3-vetzuren. Neem ook als je een paar keer per week vette vis eet omega 3-capsules, of haal je dagelijkse dosis uit chiazaad; maak een chiatoeetje door chiazaad een nacht te laten weken in een glas amandelmelk; je zult snel merken dat je huid en je stemming hiervan opknappen, om nog maar te zwijgen van je gezondheid.

Ben je in een restaurant en aarzel je wat je moet kiezen, bestel dan vette vis en groenten. Dat is het nieuwe basisdieet.

Kweek je darmflora aan. (Hallo, bacteriën!) Eet veel groenten en neem dage-

lijks een probioticsupplement, en stap als het potje leeg is over op een andere bacteriesoort. Zo krijg je verschillende soorten goede bacteriën binnen. Eet ook elke dag extra yoghurt of kefir. Experimenteer met kombucha en probeer een paar verschillende smaken, bijvoorbeeld met gember of kurkuma.

Ik eet ook graag wat gefermenteerde rauwe groenten bij het avondeten, bijvoorbeeld zuurkool of kimchi, maar ik begrijp dat dat voor veel mensen misschien wat te spartaans is.

## 2. Eet minder suiker

**Hou je suikerspiegel laag. Eet betere, complexe koolhydraten.**

**Verlaag je GI-respons.**

Koolhydraten zijn een complex onderwerp. Koolhydraten komen voor in van alles, van snoep tot pasta carbonara. Wat is hier de beste strategie?

Er zijn twee voornaamste doelen: de hoeveelheid enkelvoudige ('snelle') suikers verminderen door betere koolhydraten te eten, in kleinere hoeveelheden; en de respons van het lichaam op suiker af te zwakken. Dat vermindert snelle suikerpieken die gevaarlijk zijn omdat ze direct tot ontsteking kunnen leiden.

In alledaagse strategieën vertaald, komt dat ongeveer op het volgende neer: plan voor de lange termijn en spreid verzadiging uit over de dag. Als je van tevoren plant, voorkom je paniek en stress. Planning kost minder tijd dan paniekacties; ik heb ontdekt dat 'vooraftijd' een ander categorie tijd is dan 'paniektijd'. Door planning kun je maaltijden van betere kwaliteit bereiden.

Haal om te beginnen alle suikertroep weg uit je koelkast, diepvriezer en keukenkastjes. Weg met jam, ijs, biscuits, frisdrank en dat soort dingen; je komt dan niet zo snel in de verleiding je honger aan te pakken met een snelle suikerfix.

Een andere manier is om een nieuw standaardontbijt te bedenken, dat waarschijnlijk anders is dan het ontbijt dat je gewend bent. Een copieus ontbijt met brood, sinaasappelsap, suikerzoete vruchtenyoghurt, 'gewone' melk met veel lactose, graanproducten en jam behoort nu tot het verleden. Veel



## GOEDE NOTEN, ZADEN EN PITTEN

- amandelen
- amandelmelk
- amandelpasta
- chiazaad
- hazelnoten
- hazelnotenpasta
- paranoten
- pecannoten
- sesampasta – tahin
- sesamzaad
- zonnebloempitten
- walnoten

van deze producten geven je een suikerpiek of leiden tot andere vormen van ontsteking. Brood, zelfs volkorenbrood, is rijk aan zware gluten die stille ontsteking kunnen veroorzaken. (In mijn nieuwe leven eet ik nog af en toe een boterham, bijvoorbeeld licht roggebrood of zuurdesembrood, waarin de gluten deels al zijn afgebroken door bacteriën.) In een glas sap zitten een paar theelepels vol vruchtensuiker, minus de voedingsvezels in het vruchtvlies en de schil; als je een hele vrucht eet, wordt de glycemische respons afgezwakt.

Het nieuwe ontbijt bestaat vooral uit eiwitten, vetten, groenten en fruit. Een smoothie met amandelmelk, fruit, noten en eiwitpoeder. Een kom yoghurt met bessen, noten, zaden en pitten. Roerei, plakjes tomaat, komkommer, spinazie en rijstwafels. Of een kom havermoutpap met zaden en pitten en misschien een ei voor extra eiwitten en vetten.

Het gaat er bij deze strategie om verse vruchten en bessen te kiezen, aangevuld met complexe koolhydraten in de vorm van onbehandelde producten als zoete aardappelen, zilvervliesrijst, quinoa en haver. En zorg dat je bij de koolhydraten ook vet en eiwitten binnenkrijgt!

Ik eet veel minder koolhydraten, zodat ik mijn insulinegehalte laag en gelijkmatig houd, maar mijn lichaam en brein hebben wel behoefte aan de energie die koolhydraten geven. Je zult zelf moeten experimenteren om de ideale hoeveelheid voor jezelf te vinden. Een goede strategie is bijvoorbeeld om maar bij één maaltijd per dag complexe koolhydraten te eten, bijvoorbeeld de maaltijd na het trainen. In mijn geval werkt dat niet als die maaltijd de lunch is. Als ik

bij de avondmaaltijd geen complexe koolhydraten eet, kan ik 's nachts niet slapen, want ik heb ze nodig om slaperig te worden.

Ik heb ook geleerd de volgorde een beetje aan te passen. Ik begin de maaltijd nu altijd met eiwitten, groenten en vetten, en eet de complexe koolhydraten, zoals zoete aardappelen en quinoa, tegen het eind van de maaltijd. Daardoor stijgt het insulinegehalte langzamer en krijg ik het signaal dat ik verzadigd ben door voedsel dat minder ontsteking teweegbrengt. Zo kun je een maaltijd van kip, gegrilde groenten, salade en zilvervliesrijst het best in deze volgorde eten: je begint met de groenten en kip, en besluit met de rijst. Als ik bij vrienden spaghetti krijg, laad ik mijn bord niet meer vol met pasta met een beetje bolognesesaus, maar neem ik vooral veel groenten en veel gehaktsaus, en weinig pasta (en liefst glutenvrij).

Lees de ingrediëntenlijst op de verpakking en kijk vooral onder het kopje

## DE BESTE COMPLEXE KOOLHYDRATEN

Kies complexe koolhydraten met een lage GI, die niet ontstekingsbevorderend zijn.

- aardappelen – af en toe, samen met eiwitten en vetten
- boekweit
- glutenvrije bloem, brood en graanproducten
- haver – glutenvrij
- quinoa
- zilvervliesrijst
- zoete aardappelen (bataten)

Wil je graag tarwebrood eten, kies dan liefst zuurdesembrood; dat is minder ontstekingsbevorderend omdat door de zuurdesemfermentatie al gluten zijn afgebroken. Of bak brood met glutenvrij meel, bijvoorbeeld amandelmeel, boekweitmeel of kokosbloem.