

Blue Zone: Ikaria Griekenland

The island where people forget to die



Nabootsen bergleven: De langstlevende Ikariërs waren meestal arme mensen die in de hooglanden van het eiland woonden. Ze oefenden gedachteloos zijn door gewoon te tuinieren, naar het huis van hun burens te lopen of hun eigen tuinwerk te doen. De les voor ons: integreer meer gedachtenloze activiteiten in ons leven.

Eet een mediterraan dieet: Ikarians eten is een variatie op het mediterrane dieet, met veel fruit en groenten, volle granen, bonen, aardappelen en olijfolie.

Voorraad op kruiden: Mensen in Ikaria genieten van het drinken van kruidenthee met familie en vrienden. Wilde rozemarijn, salie en oreganothee werken ook als een diureticum, dat de bloeddruk onder controle kan houden door het lichaam te bevrijden van overtollig natrium en water.

Dutje nemen: Neem de gewoonte van de Ikarians door in de namiddag een dutje te doen. Mensen die regelmatig dutten hebben tot 35 procent minder kans om te sterven aan hart- en vaatziekten.

Af en toe vasten: Ikariërs zijn van oudsher felle Grieks-orthodoxe christenen. Hun religieuze kalender riep bijna de helft van het jaar op tot vasten. Calorische beperking - een soort vasten dat ongeveer 30 procent van de calorieën uit het normale dieet snijdt - is de enige bewezen manier om het verouderingsproces bij zoogdieren te vertragen.

Maak van je familie en je vrienden een prioriteit: Ikarians bevorderen sociale verbindingen, waarvan is aangetoond dat deze de algehele gezondheid en levensduur ten goede komt.

Kies geitenmelk boven koemelk: In plaats van koemelk gebruiken Ikarians geitenmelk die met gras wordt gevoerd. Het biedt kalium en het stressverlichtende hormoon tryptofaan.

Blue Zone: Loma Linda, California

A group of Americans living 10 years longer



Vind een rustoord: Een wekelijkse onderbreking van de ontberingen van het dagelijks leven, de 24-uurs sabbat biedt een tijd om zich te concentreren op familie, God, kameraadschap en natuur. Adventisten beweren dat dit hun stress verlicht, sociale netwerken versterkt en consistente lichaamsbeweging biedt.

Zorg voor een gezond BMI: Adventisten met een gezond BMI zijn actief en eten nauwelijks of geen vlees, hebben een lagere bloeddruk, een lager cholesterolgehalte in het bloed en minder hart- en vaatziekten dan zwaardere Amerikanen met hogere BMI's.

Doe geregeld aan matig intensieve oefeningen: De Adventist Health Survey (AHS) laat zien dat je geen marathonloper hoeft te zijn om je levensverwachting te verhogen. Regelmatige oefeningen met een lage intensiteit, zoals dagelijkse wandelingen, lijken je kans op hartaandoeningen en bepaalde kankers te verminderen.

Breng tijd door met gelijkgestemde vrienden: Adventisten hebben de neiging om tijd door te brengen met veel andere adventisten. Ze vinden het fijn om hun waarden te delen en elkaars goede leefgewoonten te stimuleren.

Eet geregeld noten: Adventisten die minstens vijf keer per week noten consumeren, hebben ongeveer de helft van het risico op hartaandoeningen en leven ongeveer twee jaar langer dan degenen die dat niet doen. Ten minste vier grote studies hebben bevestigd dat het eten van noten een impact heeft op de gezondheid en de levensverwachting.

Doe vrijwilligerswerk: Zoals veel religies moedigt de Zevende-dags Adventistische Kerk haar leden aan om vrijwilligerswerk te doen. Veel honderdjarigen blijven actief, hebben een doel in het leven en geen last van depressies door zich te concentreren op het helpen van anderen.

Blue Zone: Loma Linda, California (vervolg)

A group of Americans living 10 years longer

Eet vlees met mate: Veel adventisten volgen een vegetarisch dieet. De AHS laat zien dat het consumeren van groenten en fruit en volle granen beschermend lijkt te zijn tegen een grote verscheidenheid aan kankers. Voor degenen die liever wat vlees eten, raadt Adventist kleine porties aan die als bijgerecht worden geserveerd in plaats van als hoofdmaaltijd.

Eet een vroeg, licht diner: "Eet ontbijt als een koning, lunch als een prins en diner als een pauper", zou de Amerikaanse voedingsdeskundige Adelle Davis hebben aanbevolen - een houding die ook tot uiting komt in adventistische praktijken. Een licht diner vroeg in de avond voorkomt dat het lichaam wordt overspoeld met calorieën tijdens de inactieve delen van de dag. Het lijkt een betere slaap en een lagere BMI te bevorderen.

Zet meer planten in je dieet: Ter ondersteuning van een Bijbels dieet van granen, vruchten, noten en groenten citeren adventisten Genesis 1:29: "En God zei: Zie, Ik heb u elk kruid gegeven dat zaad draagt, dat op het aangezicht van de hele aarde is, en elke boom, waarin de vrucht is van een boom die zaad voortbrengt; voor jullie is het voor vlees." De adventisten moedigen een "uitgebalanceerd dieet" aan, inclusief noten, fruit en peulvruchten, laag in suiker, zout en geraffineerde granen. Studies hebben aangetoond dat niet-rokerige adventisten die 2 of meer porties fruit per dag aten, ongeveer 70 procent minder longkanker hadden dan niet-rokers die een of twee keer per week fruit aten. Adventisten die 3 keer per week peulvruchten zoals erwten en bonen aten, hadden een vermindering van 30 tot 40 procent van darmkanker.

Drink veel water: De AHS suggereert dat mannen die 5 of 6 glazen water per dag dronken een aanzienlijke vermindering van het risico op een fatale hartaanval hadden (60 tot 70 procent) in vergelijking met degenen die aanzienlijk minder dronken.

Blue Zone: Nicoya, Costa Rica

A Latin American Blue Zone



Maak een levensplan alias “Plan de vida”: Geslaagde honderdjarigen hebben een duidelijk doelin hun leven. Ze voelen dat ze nodig zijn en willen bijdragen aan een groter goed.

Drink hard water: Het water van Nicoya bevat het meeste calcium van het land, wat mogelijk de lagere percentages hartaandoeningen verklaart, evenals sterkere botten en het minder voorkomen van heupfracturen.

Richt je op je familie: Veel honderdjarigen wonen bij hun familie; kinderen of kleinkinderen geven steun en hulp, zingeving en het gevoel erbij te horen.

Gebruik 's avonds een lichte maaltijd: Minder calorieën eten lijkt een van de zekerste manieren om jaren aan je leven toe te voegen. Nicoyanen eten vroeg in de avond een licht diner. Het grootste deel van hun leven aten Nicoyan-honderdjarigen een traditioneel Meso-Amerikaans dieet dat werd benadrukt met de "drie zussen" van de landbouw: squash, maïs en bonen.

Onderhoud uw contacten: Nicoyan honderdjarigen krijgen vaak bezoek van hun burenen. Ze weten hoe ze moeten luisteren, lachen en waarderen wat ze hebben.

Blijf aan het werk: Honderdjarigen lijken hun hele leven van fysiek werk te hebben genoten. Ze vinden vreugde in alledaagse fysieke klusjes.

Ga verstandig om met de zon: Nicoyanen komen regelmatig in de zon, wat hun lichaam helpt vitamine D te produceren voor sterke botten en gezonde lichaamsfuncties. Vitamine D-deficiëntie wordt geassocieerd met een groot aantal problemen, maar regelmatige, "slimme" blootstelling aan de zon (ongeveer 15 minuten op de benen en armen) kan helpen uw dieet aan te vullen en ervoor te zorgen dat u genoeg krijgt van deze vitamine.

Omarm de gezamenlijke geschiedenis: De hedendaagse Nicoyanen stammen af van de oorspronkelijke Chorotegabevolking. Hun tradities hebben hen in staat gesteld om relatief vrij van stress te blijven. Hun traditionele dieet van versterkte maïs en bonen is misschien wel de beste combinatie van voedingsstoffen voor een lang leven die de wereld ooit heeft gekend.

Blue Zone: Okinawa, Japan

Secrets of the world's longest-living women



Heb een doel in je leven “Ikigai”: Oudere Okinawanen kunnen gemakkelijk verwoorden waarom ze opstaan in de ochtend. Doelgericht leven geeft hun een gevoel van verantwoordelijkheid en dat ze nodig zijn ook al zijn ze boven de 100.

Eet voornamelijk plantaardig: Oudere Okinawanen hebben het grootste deel van hun leven een plantaardig dieet gegeten. Hun maaltijden van roergebakken groenten, zoete aardappelen en tofu zijn rijk aan voedingsstoffen en laag in calorieën. Ze eten enkel varkensvlees in kleine hoeveelheden op speciale feestdagen.

Ga tuinieren: Bijna alle Okinawan honderdjarigen hebben een tuin. Het is een uitstekende manier om aan lichaamsbeweging te doen en helpt stress te verminderen. Het is ook een bijna constante bron van verse groenten.

Eet meer soja: Het Okinawan-dieet is rijk aan voedingsmiddelen gemaakt met soja, zoals tofu en miso-soep. Flavonoïden in tofu kunnen helpen de harten te beschermen en te beschermen tegen borstkanker. Gefermenteerde sojaproducten dragen bij aan een gezonde darmflora.

Richt een moai op: De Okinawan-traditie van het vormen van een moai biedt veilige sociale netwerken. Deze vangnetten bieden financiële en emotionele ondersteuning in tijden van nood en geven al hun leden de geruststelling dat ze altijd op anderen kunnen terugvallen.

Geniet van de zon: Door elke dag buiten door te brengen, kunnen zelfs oude Okinawanen het hele jaar optimale vitamine D-niveaus hebben.

Blijf actief: Oudere Okinawanen zijn actieve wandelaars en tuiniers. Het huishouden heeft zeer weinig meubels; bewoners nemen maaltijden en ontspannen zittend op maten op de vloer. Het feit dat oude mensen tientallen keren per dag op en neer van de vloer komen, bouwt de kracht en balans van het lichaam op, die beschermen tegen gevaarlijke valpartijen.

Leg een kruidentuin aan: Bijvoet, gember en kurkuma groeien in een Okinawaanse tuin en hebben allemaal bewezen medicinale kwaliteiten. Door deze elke dag te consumeren, beschermen Okinawanen zichzelf tegen ziekte.

Heb een positieve levensinstelling: Okinawanen zijn gevormd door een zwaar leven en daardoor gezegend met een tevreden levensinstelling. Ze zijn in staat om moeilijke vroege jaren in het verleden te laten blijven terwijl ze genieten van de eenvoudige geneugten van vandaag. Ze hebben geleerd om prettig gezelschap te zijn en trekken tot op hoge leeftijd jonge mensen aan.

Blue Zone: Sardinia, Italie

Home to the world's longest-living men



Eet sober en plantaardig, met weinig met vlees: Het klassieke Sardijnse dieet bestaat uit volkorenbrood, bonen, tuingroenten, fruit en, in sommige delen van het eiland, mastiekolie. Vlees is grotendeels gereserveerd voor zondagen en speciale gelegenheden.

Eet dagelijks het dieet uit Sardinië: Sardiniërs eten ook traditioneel pecorinokaas gemaakt van grasgevoerde schapen, waarvan de kaas rijk is aan omega-3-vetzuren.

Zet familie op de eerste plaats, hun levensdoel: De sterke familiewaarden van Sardinië helpen ervoor te zorgen dat elk lid van het gezin wordt verzorgd. Mensen die in sterke, gezonde gezinnen leven, hebben minder last van depressie, zelfmoord en stress.

Drink geitenmelk: Een glas geitenmelk bevat bestanddelen die kunnen beschermen tegen ontstekingsziekten van veroudering zoals hartaandoeningen en Alzheimer.

Respecteer ouderen: Grootouders kunnen liefde, kinderopvang, financiële hulp, wijsheid en motivatie bieden om tradities voort te zetten en kinderen stimuleren om te slagen in hun leven. Dit kan bijdragen aan gezondere, beter aangepaste en langer levende kinderen. Het kan de levensverwachting van de hele bevolking verhogen.

Ga wandelen: 8 kilometer per dag of meer lopen zoals Sardijnse herders doen, is gunstig voor hart- en bloedvaten en heeft ook een positief effect op de spieren en botten.

Drink dagelijks een of twee glazen rode wijn: Sardiniërs drinken matig wijn. Cannonau-wijn heeft twee of drie keer zoveel flavonoiden als andere wijnen. Matige wijnconsumptie zou een factor kunnen zijn in het lage stressniveau van mannen.

Lach met je vrienden: Mannen in deze Blue Zone regio staan bekend om hun sardonische gevoel voor humor. Ze komen elke middag op straat samen om met en om elkaar te lachen. Lachen vermindert stress, wat iemands risico op hart- en vaatziekten kan verlagen.



Oer-Zone: Oostelijk Afrika

There where it all started

Natuurlijk voedsel op basis van de seizoenen: Het klassieke voedsel van de jagers-verzamelaars komt uit de natuur. Het bestaat uit noten, wortels, bonen, eieren, knollen, fruit, vis, insecten en in kleine mate uit vlees.

Samengevat; dat wat de natuur ons gaf op basis van de seizoenen!

Veel noodzaak om fysiek actief te zijn, maar er was ook vrije tijd: Dagelijks waren jagers-verzamelaars enkele uren lang buiten hun kamp op zoek naar voedsel. Hun fysieke arbeid bestond uit sprinten, hardlopen, wandelen, zwemmen tot het gooien van speren, uitgraven van knollen en het dragen van prooidieren of stukken hout voor het haardvuur. Jagers-verzamelaars hadden ook veel meer vrije tijd dan bijvoorbeeld landbouwers. Bijv. de Hadzabe (Oost Afrika) spenderen minder dan 2u aan jagen en verzamelen.

Zonlicht: Jagers-verzamelaars leefden buiten en kregen continue zon op hun blote huid. Hun lichaam zorgde voor de productie van vitamine D voor sterke botten en gezonde lichaamsfuncties.

Zet je stam op de eerste plaats, hun levensdoel: Jagers-verzamelaars leven in groepsverband. De sterke 'familie'-waarden binnen de stam zorgen ervoor dat voor elk lid van het stam gezorgd wordt en geeft een grotere kans op overleving.

Natuurlijke ritmes in het buitenleven in de natuur: Leven op basis van het ritme van de dag en van de seizoenen. Door te leven zonder kunstlicht, gingen de Jagers-verzamelaars slapen als de zon onder ging en stonden ze op bij het aanbreken van de dag. Ook hier waren er avond- en ochtendmensen wat er voor zorgde dat de groep minimaal in gevaar was als iedereen tegelijk sliep. Daarnaast werden ze continue blootgesteld aan de natuurlijke temperaturen van koude van de nacht en hitte van de dag.

Blijf aan het werk: Jagers-verzamelaars kennen geen pensioen. Tot het einde van hun leven blijven ze aan de slag en zijn ze hun hele leven van fysiek werk te genieten. Ze vinden vreugde in alledaagse fysieke klusjes die ze in gezamenlijkheid doen voor de stam.

Gezonde, frisse lucht: Jagers-verzamelaars leven in de natuur zonder luchtvervuiling. Hierdoor kwamen ze niet in aanraking met rookdeeltjes, fijnstofdeeltjes, pesticiden, smog en uitlaatgassen. Al deze zaken zorgen voor lage graad ontsteking en zijn op lange termijn schadelijk voor de gezondheid en zorgen voor een verkorte levensverwachting.