

# Gezond & vitaal OUD WORDEN



VIER VOLKEN EN DE MODERNE WETENSCHAP GEVEN  
DE ZES GROTE OORZAKEN  
VAN ZIEKTE EN VEROUDERING

**Henk de Valk, arts**

# INHOUD

<i>Voorwoord</i>	7	<i>Laag stressniveau</i>	36
<i>Wat dit boek voor je kan betekenen</i>	9	<i>Lange goede slaap</i>	36
DEEL 1	11	<i>Religie</i>	38
<i>De vergelijking tussen ons en de ‘gezonde vier’</i>	11	<i>Alle invloeden op een rij</i>	38
<i>Waarom worden we ziek</i>	11	<i>Voedingsverdeling van de ‘gezonde vier’</i>	40
<i>Hoe lang kan een mens leven?</i>	13	<i>Supergenen</i>	43
<i>Hunza’s, Abchaziërs, Vilcabamba’ers, Okinawa’s,</i>		<i>Primitief</i>	43
<i>Nederlandse eeuwelingen</i>	14	<i>Ónze gezondheid in cijfers</i>	44
<i>Hunzaland, een Shangri-La</i>	14	<i>De vruchten van de gezondheidszorg en</i>	
<i>Abchaziërs, onvoorstelbaar gezond</i>	16	<i>onze leefstijl</i>	45
<i>Vilcabamba, het ‘heilig dal’ in de Andes</i>	19	<i>Waarom overlijden we in Nederland?</i>	45
<i>Okinawa, het paradijs op aarde</i>	21	<i>Hoe lang leven we? En in welke gezondheid?</i>	45
<i>De Denen in 1917-1918</i>	23	<i>Hoeveel jaren leven we zonder ziekte?</i>	46
<i>Eigenzinnige, actieve, optimistische</i>		<i>Ons medisch systeem, de oplossing?</i>	47
<i>Nederlandse 100-plussers</i>	24	<i>Onze eigen rol</i>	49
<i>Het geheim van hun gezondheid</i>	25	<i>Wacht niet op de medische wetenschap</i>	49
<i>Leefstijl, lichaamsbeweging?</i>	25	<i>Samenvatting deel 1</i>	51
<i>Leefstijl, voeding?</i>	26	DEEL 2: HOOOOOO!	53
<i>Ongeraffineerde voeding</i>	26	<i>Een voorbeeld uit de praktijk</i>	53
<i>Laagcalorische voeding</i>	27	<i>‘Biochemie van volmaakte gezondheid’ en</i>	
<i>Rauwe voeding</i>	29	<i>de invloed van leefstijl</i>	54
<i>Alcohol en wijn</i>	30	<i>1. Hyperaciditeit, oververzuring</i>	55
<i>Vis eten? Omega 3 vetzuren</i>	30	<i>Wat is zuurgraad en wat is PH?</i>	56
<i>Eten van eigen land</i>	31	<i>Alle leven is alkalisch</i>	56
<i>Vegetarische voeding</i>	31	<i>Waar komen die zuren vandaan</i>	57
<i>Fysieke omgeving</i>	32	<i>Compensatie van je slimme lichaam</i>	58
<i>Het klimaat</i>	32	<i>De compensatie van groente en fruit</i>	60
<i>Bodemkwaliteit, hoog mineralengehalte</i>		<i>De gevolgen van verzuring in je lichaam</i>	60
<i>in de voeding</i>	32	<i>Ben jij verzuurd?</i>	61
<i>Wonen in de bergen</i>	33	<i>Mevr. P.</i>	62
<i>Psychosociale omgeving</i>	33	<i>Terug naar de ‘gezonde vier’</i>	63
<i>Sociale structuur</i>	33	<i>2. Ontsteking</i>	65
<i>Actief blijven, geen pensioen</i>	34	<i>De oorzaken van ontsteking</i>	66
<i>Humor</i>	35	<i>Stress en ontsteking</i>	67

<i>Voeding en ontsteking</i>	68	DEEL 4: DE OORZAKEN VAN DE HOOOOO-FACTOREN	113
<i>Overgewicht en ontsteking</i>	69	Gebrek en Overmaat, GO!	113
<i>Voedingsallergie en ontsteking</i>	71	Zonlicht	113
<i>Darmen en ontsteking</i>	71	Buitenlucht	114
<i>Verzuring en ontsteking</i>	71	Voedingsstoffen, voedselkwaliteit	114
<i>Infecties en ontsteking</i>	72	Water	118
<i>Leeftijd en ontsteking</i>	73	Sociaal netwerk	118
<i>De gevolgen...</i>	73	Beweging	118
<i>Weer terug naar de 'gezonde vier'</i>	73	Slaap	119
3. Oxidatie	74	Spiritualiteit	121
<i>Oorzaken van oxidatie en vrije-radicalenvorming</i>	76	Calorieën	123
<i>Oorzaak nummer één: verbranding met zuurstof</i>	76	Vetten	124
<i>Oorzaak nummer twee: stress</i>	76	Transvetten	126
<i>Oorzaak nummer drie: suiker, AGE en RAGE</i>	76	Welvaart en Keuzemogelijkheden	126
<i>Oorzaak nummer vier: ontsteking</i>	77	Glycaemische index (GI) en	
<i>De gezonde vier en oxidatie</i>	77	glycaemische lading (GL)	127
4. Overbelasting van het stress-systeem	77	Mileuvervuiling	129
6 5. Overbelasting van de Alvleesklier	80	De anti-HOOOOO-leefstijl en het	
6. Overbelasting van de Darm	80	anti-HOOOOO-dieet	129
Wie of wat is de baas in je lichaam?	85	Leefstijltest	131
DEEL 3: KANKER, VAATZIEKTEN, DIABETES, ALZHEIMER, REUMA EN DEPRESSIE ZIJN HET GEVOLG VAN HOOOOO-FACTOREN EN ZIJN NIET NODIG	89	DEEL 5: EXTRA COMPENSATIE VOOR ONZE LEEFSTIJL	133
Veroudering vertragen	89	Thee, de Chinese vondst	133
Hart- en vaatziekten	92	Mangosteent, de schil van de Koningin der Vruchten	136
De oorzaak van vaatziekten en de beperkte rol van cholesterol	93	Kurkuma de wonderwortel	137
Hoe Bob genas	95	Gember	137
Zijn cholesterolverlagende medicijnene aan te raden?	97	Tuinkruiden en andere voedingsmiddelen	138
Kanker en de oorzaken	98	Groente en fruit aanvullen?	138
Diabetes en overgewicht	100	DEEL6: NAAR EEN NIEUWE LEVENSTIJL?	139
Dementie en de ziekte van Alzheimer	104	Je bent niet zoals je bent	139
Osteoporose, botontkalking	106	Beginnen	142
Artritis, gewrichtsontsteking	108	Terug naar een natuurlijke leefstijl	143
Depressie	110	LITERATUUR	145
Samenvatting van de rol van de HOOOOO-biochemie bij het ontstaan van de zes grote ziekten	112	VOEDINGSPIRAMIDE	157
		REGISTER	158

# WAT DIT BOEK VOOR JE KAN BETEKENEN

Er bestaat een merkwaardige tegenstrijdigheid. Als je iemand zou vragen of hij of zij honderd zou willen worden, is de kans groot dat je een antwoord krijgt in de trant van: 'nee alsjeblieft niet zeg, dat hoeft voor mij niet'. Tegelijkertijd staat gezondheid boven aan het verlanglijstje van de meeste mensen en met een heel goede gezondheid loop je het risico honderd jaar of ouder te worden. We willen dus niet oud worden maar wel graag gezond blijven. Velen van ons willen niet oud worden omdat we oud worden verbinden met ziekte, pijn, invaliditeit en eenzaamheid. Het is heel logisch dat we dat doen want oud worden gaat in onze samenleving inderdaad vaak gepaard met ziekte, pijn en eenzaamheid. Het is begrijpelijk dat we er ons niet op verheugen. Wie verheugt zich op botbreuken of dementie? Wie kijkt uit naar het bejaardenhuis of het verpleeghuis?

We hebben geen vertrouwen in een gezonde 'oude dag'. Toch is een gezond, vitaal en gelukkig leven tot honderd jaar of ouder mogelijk. En het blijkt dat je dat voor een heel belangrijk deel zelf in de hand hebt. Heel gezond honderd jaar of ouder worden is mogelijk. Dat wordt bewezen door mensen die daadwerkelijk gezond blijven tot op zeer hoge leeftijd. Er zijn volken bij wie gezond en vitaal heel oud worden meer regel is dan uitzondering. Daar verheugt men zich wel op de 'oude' dag. Ze kijken er naar uit en zien het als de mooiste periode in hun leven. Net als voor hen kan een 'oude dag' voor jou iets worden om je op te verheugen. Vitaal blijven tot op hoge leeftijd en genieten met behulp van je opgedane levenservaring en levenswijsheid, dat kan.

Onderzoekers bevestigen dit. De bekende onderzoeker Dean Ornish, professor aan de Universiteit van Californië en bekend promotor van een gezonde leefstijl, zegt dat

hart- en vaatziekten voor 95 procent te voorkomen zijn. Niet alleen dat, ze zijn volgens hem omkeerbaar. Naar zijn mening zijn vaatziekten vrijwel volledig door leefstijl bepaald. En dat ben ik met hem eens. Niet alleen vaatziekten maar ook kanker, overgewicht, diabetes en andere chronische ziekten kunnen voorkomen worden. Ziekte en aftakeling zijn te vermijden.

Prof. dr. Edith Feskens, hoogleraar Voeding en Epidemiologie van Wageningen Universiteit zegt over preventie van diabetes: 'Een gezonde voeding verlaagt het risico met 50 procent en voldoende lichaamsbeweging zorgt voor 30 procent risicodaling. Niet roken gaat gepaard met een 25 procent lager risico en een matige alcoholconsumptie verlaagt het risico met 40 procent. Alles bij elkaar is een risicoreductie van 90 procent mogelijk.' Feskens baseerde deze cijfers op de Amerikaanse Nurses Health Study onder circa 85.000 vrouwen<sup>1</sup>.

Maar *hoe* kun je een goede gezondheid opbouwen en behouden tot hoge leeftijd? Hoe kun je gezondheid die verloren is gegaan herwinnen? Wat onderscheidt de zeer gezonde volken van ons? Wat kenmerkt hun biochemie? Hebben ze een geheim? Kunnen we hun gezondheid wetenschappelijk verklaren en deze kennis gebruiken voor onze eigen gezondheid? Wat zijn de zes kenmerken van ziekte? En als je dat weet, wat kun je daarmee? Over al deze vragen gaat dit boek. Je leert niet hoe je 'oud' kunt worden want 'oud' wil niemand worden. Je leert hoe je lang en gezond kunt leven zodat je leven niet alleen lang maar ook vol met leven is. Het antwoord wordt gegeven door gezonde volken en hedendaags wetenschappelijke kennis. Dit resulteert in zes factoren, de zogenaamde HOOOOO factoren, die bij vrijwel iedere ziekte een rol spelen. Deze zijn de factoren in het ziek wordende lichaam, ook al voordat symptomen uitbreken.

Het is daarom niet nodig voor iedere ziekte een ander plan te ontwikkelen. Je kunt met dezelfde principes verreweg de meeste ziektes voorkomen. Deze basisprincipes zijn uiteindelijk eenvoudig. Ingewikkelde dingen worden simpel.

De meeste ziekten zijn ‘ouderdomsziekten’. Ze treden op met het vorderen van de leeftijd. Ze ontstaan allemaal door dezelfde oorzaken. Of je het nu over kanker, hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten of over de ziekte van Alzheimer hebt, steeds liggen er dezelfde principes aan ten grondslag. Door een andere manier van denken kan je dat gaan zien. Het is dus anders dan bijvoorbeeld: cholesterol veroorzaakt vaatziekten en straling veroorzaakt kanker. Dat is misschien wel zo, maar waarom krijgt de één vaatziekten bij hoog cholesterol en de ander niet? Daar zijn redenen voor.

10

Dit is geen receptenboek. Je leert vooral welke universele principes je gezond kunnen houden. Johan Cruijff zei: *Je gaat het pas zien als je het door hebt*. Ik wil graag dat je het ‘gaat zien’. Ik hoop dat je aan het eind van dit boek ‘het door hebt’ en ‘het ziet’. Inzicht is namelijk belangrijk voor een blijvend resultaat.

Ik ben ervan overtuigd geraakt, aan de hand van mijn eigen gezondheid en de gezondheid van mijn patiënten dat er veel, heel veel winst te behalen is. Kanker, vaatziekten, de ziekte van Alzheimer en artritis kun je voorkómen. En fit en energiek zijn zonder pijntjes is mogelijk. Je tien jaar jonger *voelen* en tien jaar jonger *zijn* is mogelijk. Je lichaam is een plastisch organisme. Veel klachten en beperkingen zijn omkeerbaar. Bedenk: ‘Iedere reis begint met een eerste stap’. De eerste stap is begrip, of eigenlijk beter: ‘inzicht’. De tweede stap is ernaar gaan handelen. Voor inzicht heb je nodig: een beetje kennis, tijd (lees ook: geduld) en een heel klein beetje discipline. Niet veel discipline, een beetje maar, om een begin te maken. Na verloop van tijd kunnen zich een gezondheid en vitaliteit

gaan openbaren die je verwachtingen overtreffen.

Aan de hand van uiterst gezonde volken kunnen we zien dat een lang en gezond leven wel degelijk mogelijk is... Daarover gaat dit deel één. In deel twee kun je lezen wat er in je lichaam gebeurt als je in conflict leeft met je natuur, als je in conflict leeft met je genen. Je kunt lezen hoe verwoestend dat is voor je gezondheid. Je kunt lezen dat het de zogenaamde HOOOOO-factoren zijn die je ontregelen. Als je dat weet heb je de oplossing in handen. Dat er een oplossing is blijkt uit de voorbeelden van mensen die hun gezondheid verloren en hebben herwonnen. In deel drie laat ik zien dat de zes grote ziektes en veroudering onder invloed van de HOOOO-factoren ontstaan. De stap naar genezing en preventie wordt dan heel logisch. Daarna lees je in hoofdstuk vier hoe je leefstijl de HOOOOO-factoren veroorzaakt. Je leest dus hoe je kunt herstellen, hoe je kunt bouwen aan een gezond lichaam met hulp van wetenschappelijke inzichten. Waarom is gezond gedrag gezond. Daarover gaat deel vier. In deel vijf geef ik adviezen om tegenwicht te bieden aan de nadelige gezondheidseffecten van onze samenleving. We leven in een wereld waaraan we ons vanzelfsprekend niet geheel kunnen onttrekken. Deze wereld dringt je een leefstijl op die de HOOOOO-factoren in je lichaam veroorzaakt. Met bepaalde adviezen, bepaalde voedingssupplementen kun je daar een tegenwicht aan bieden. In deel zes geef ik je handreikingen die je helpen daadwerkelijk tot gezonder gedrag te komen.

Maar eerst kijken we naar de supergezonden... die het geheim dat leidt tot een goede gezondheid blijkbaar toepassen en misschien ook wel doorgronden.

# DEEL 1

## De vergelijking tussen ons en de 'gezonde vier'

---

Hoe belangrijk is leefstijl voor je gezondheid? Het antwoord wordt gegeven door de gezondste volken ter wereld. Zijn zij gezond door hun leefstijl of hebben ze supergenen? De gezondste volken die ik hier wil bespreken zijn de Okinawa's, de Hunza's, de Abchaziërs en de Vilcabamba's. Is het werkelijk hun leefstijl die het 'm doet?

Waar het om gaat is: als het om leefstijl gaat, welke elementen uit hun leefstijl zijn het dan die 't hem doen? En welke gewoontes hebben deze vier volken gemeen? Leefstijl is uiteindelijk alles wat je denkt en doet. Leefstijl zoals ik het bedoel omvat eet- en beweeggewoontes maar ook je levenshouding. Het is de totale houding die je tegenover het leven aanneemt die het mogelijk maakt een gezond leefpatroon deel te laten worden van je leven. Niet even maar blijvend. Het is niet alleen wat maar ook hoe je eet. Het is wat je denkt. Het is wat je zegt en hoe je het zegt. Het is wat je beweegt in het leven en hoe je jezelf beweegt in het leven. Het is hoe je met mensen omgaat, hoe je over mensen denkt en hoe je over jezelf denkt. Je leefstijl wordt mede bepaald door je sociale contacten. Je kunt niet zeggen: ik sport, eet veel fruit en groente, dus ik heb een gezonde leefstijl... Dat is het niet. Dat is niet genoeg... Bij de gezondste volken zie je steeds dat het hele plaatje voeding, beweging, onderlinge verbondenheid, spiritualiteit in de vorm van religiositeit, zingeving, allemaal gezond is. Het is een manier van zijn. Gedrag wordt in gedachten. Eerst is er de gedachte dan het gedrag. Daaruit ontwikkelt zich je persoonlijkheid. Het is veel gemakkelijker om gezond te eten en gezond te bewegen als je tevreden en ontspannen in het leven staat...

Je moet eerst overtuigd zijn dat gezondheid ook voor jou mogelijk is. Daarna is het besef belangrijk dat een

gezonde leefstijl de basis is. Daartoe moet je zelf veranderen. Alles wat je meemaakt draagt daartoe bij, ook dit boek... Door over gezondheid te lezen, verandert geleidelijk je inzicht. Uiteindelijk kun je je gedrag en dus jezelf veranderen.

Rond een eeuw geleden schreef de Engelsman James Allen in *Above Life's Turmoil*:

*You can alter your thoughts, and so alter your condition. (...) You are powerful, not powerless. You are as powerful to obey as you are to disobey; as strong to be pure as to be impure; as ready for wisdom as for ignorance. You can learn what you will, can remain as ignorant as you choose. If you love knowledge you will obtain it; if you love wisdom you will secure it; if you love purity you will realise it.<sup>2</sup>*

[Je kunt je gedachten veranderen en dus je toestand (...). Je bent machtig, niet machteloos. Je hebt vrije keus. Je kunt kiezen voor zuiverheid of onzuiverheid, voor wijsheid of onwetendheid. Je kunt leren als je wilt of onwetend blijven. Als je kennis lief hebt zul je kennis verkrijgen, als je wijsheid lief hebt zul je deze vinden, als je zuiverheid lief hebt zul je deze verwerkelijken].

11

## Waarom worden we ziek?

---

Waarom worden we eigenlijk ziek? Is dat onontkoombaar door een ingebouwd mechanisme in ons lichaam? Moeten we ons schikken in dit lot? Moeten we lijdzaam afwachten hoe de ouderdom ons in zijn greep gaat krijgen en kunnen we alleen maar hopen op een wonderpil? We worden wel ouder dan vroeger maar niet gezonder oud. We leven dus wel langer maar niet gezonder. De winst in levensduur zit in de jaren met een aandoening. Ik weet niet hoe jij erover denkt? Ik wil wel oud worden maar dan gezond. Ik wil niet alleen meer jaren in het leven maar vooral meer leven in de jaren. Kun je langer leven zonder kwalen, zonder artrose, hartziekte, kanker of andere ziekte? Met goede ogen en goede oren?

Dat we massaal ten onder gaan aan ziekte en gebrek zijn feiten. Het blijkt uit de officiële statistieken. Veel mensen zien dit gebeuren in hun omgeving en geven daarom als antwoord op de vraag of ze oud willen worden: ‘nee, alsjeblijft niet’. Oud worden is verbonden met ziekte en lijden. De kosten van onze gezondheidszorg blijven stijgen. In 2007 gaven we in Nederland 74 miljard uit aan gezondheidszorg. Tel daar de niet-verzekerde uitgaven die we doen om onze gezondheid bij te spijkeren bij op... De gemiddelde mens leeft tegen de tachtig jaar, maar slechts 45 tot 50 jaar zonder kwalen. En vanaf een jaar of zestig krijgen we te maken met beperkingen voor het dagelijks leven. Is het dan niet heel opvallend dat er ook mensen zijn die gezond en zonder ziekte honderd jaar worden? Is daarmee niet aangetoond dat dit kàn? Ook voor jou en mij?? Doen we niet iets helemaal verkeerd?? Of hebben deze mensen gewoon geluk met supergenen?

12

Vanaf het begin van mijn zoektocht heb ik gehoopt dat onze ziekten ontstaan doordat we verkeerd leven. Ik vond het veel hoopvoller als we zélf de fouten zouden blijken te maken dan te moeten constateren dat gezondheid en ziekte allemaal te danken zijn aan genen. Nadat lange tijd onderzoekers meenden dat veel, zo niet alles, een gevolg is van ons DNA treedt er nu een kentering op. Steeds meer blijkt de rol van gedrag van doorslaggevende invloed. Deze kan zelfs de werking van onze genen beïnvloeden. Dat genen niet zo belangrijk zijn als men lang heeft gedacht blijkt ook uit het simpele feit dat onze genen voor 90 procent identiek zijn aan die van een muis. Wij mensen hebben genen die kunnen zorgen voor een staart. Voorwaarde is dat dit gen geactiveerd wordt. Gelukkig gebeurt dat niet. Dit gen is bij ons uitgeschakeld. Dit principe van genen die aan of uit staan, meer of minder actief zijn, is belangrijk. Het blijkt dat er nogal wat genen zijn die onder invloed van onze manier van leven aan- of uitgaan.

Er zijn berekeningen gemaakt die aangeven dat de ontwikkeling van ziekte inderdaad voor een heel groot deel veroorzaakt wordt door leefstijl. Als we de gezondheids-

statistieken van onze westerse samenleving vergelijken met een aantal oude gezonde intacte culturen dan lijkt er veel, heel veel mogelijk. Vrijwel alle aandoeningen zijn ‘welvaartsaandoeningen’. Dus ook vrijwel alle medische kosten zijn een gevolg van ‘welvaart’. Er zijn volken bij wie borstkanker een zeldzaamheid is. Hetzelfde geldt voor andere vormen van kanker, zoals darmkanker en prostaatkanker. Bij ons een killer, maar in sommige gebieden onbekend. Ook hart- en vaatziekten komen een veelvoud minder voor in bepaalde streken. Okinawanen zijn het best bestudeerd maar ook studies van andere gezonde volken laten hetzelfde zien; een lang en gezond leven is mogelijk. Als we iets verkeerd doen, doen we het massaal want vrijwel niemand ontsnapt in onze westerse wereld aan de lichamelijke gebreken van de ouderdom...

Als je de mechanismen achter de ontwikkeling van ziekte begrijpt, zul je inzien dat je veel zelf kunt. We zijn van onszelf en onze intuïtie vervreemd. Daardoor voelen we niet meer wat goed voor ons is en zijn we nog ongezonder dan we denken. Dat betekent tegelijk dat je je fitter kunt voelen dan je nog zou durven dromen.

Wacht niet op de redding van de medische wetenschap, want die gaat voorlopig niet komen. Als die al ooit komt. Ons lichaam is te complex en bevat te veel terugkoppelingsmechanismen. Daarbij is in ons lichaam ‘te veel afhankelijk van te veel’. Het netwerk aan chemische reacties in ons lichaam is enorm gecompliceerd. Daardoor zijn oplossingen met behulp van een ‘magical bullet’ onwaarschijnlijk. Die wonderpil gaat er niet komen. Met al het vernuft staat de wetenschap nog steeds machteloos tegen de ziekten van de ouderdom zoals vaatziekten, kanker, artritis, de ziekte van Alzheimer en machteloos tegen de ouderdom zelf. Ja, deze ziekten kan men *behandelen*, maar nee, deze ziekten kan men niet *genezen*. Zo ver is de wetenschap nog lang niet kan ik je verzekeren. Dat komt doordat het verouderingsproces wetenschappelijk nog steeds niet voorzien wordt op de manier waarop men dat wil. Namelijk door één oorzaak aan te kunnen wijzen. Dat is niet gelukt. Door de aandacht te richten op de

zogenaamde ‘magical bullet’ doorziet men niet hoe de meeste ziekten ontstaan en is er dus ook geen echte oplossing voor. *De meeste ziekten zijn namelijk onderdeel van een verouderingsproces.* Stop of vertraag de veroudering en minstens 80 procent van de ziekten verdwijnt. Daar ligt de sleutel.

Als je gezondheid en jeugd eenmaal verloren zijn gegaan kan niemand je deze teruggeven. Ook de knapste dokter niet. Maar in plaats van een hele goede dokter is er iets veel beters voor je gezondheid en dat ben je zelf. Je kunt jezelf redden... Daarvoor is slechts nodig dat je begrijpt hoe en waardoor we ziek worden en dat je weet wat je kunt doen om dit te voorkómen en hoe je je gezondheid kunt hervinden. Dat is nodig en niets meer dan dat. Door inzicht kun je de motivatie vinden je leefstijl structureel en blijvend te veranderen. Want daar gaat het om. Dan is alles mogelijk en kun je gaan voor die vitaliteit die je uit de malaise haalt en die een belangrijke basis vormt voor je levensgeluk en het behalen van je levensdoelen.

Je moet je verstand gebruiken. Je kunt inzien dat je meer dan genoeg hebt. Je kunt je zegeningen tellen. En je kunt proberen de ‘natuurwetten’ te voorzien die gaan over ziekte en gezondheid. Je kunt je verstand ook zo inzetten voor je gezondheid.

Een hond weet niet wat hem te wachten staat noch kan hij er zich zorgen over maken. Wij mensen wel. Gebruik je verstand alsjeblieft vóór jezelf en niet tégen jezelf. De cijfers betreffende psychisch lijden zijn dramatisch en worden steeds dramatischer. Dit is deels een gevolg van angst voor ouderdom, ziekte en eenzaamheid. In feite ontstaat dat dus door te tobben over de toekomst. Verander tobben in productief en nuttig nadenken. Anticipeer. Lees dit boek met aandacht. Het hoeft namelijk niet zo te gaan. Het kan anders. Ook psychisch lijden wordt groten-deels door leefstijl bepaald. Daarover kun je ook lezen. Ons verstand is een zegen. Gebruik het als een zegen.

Of je gelooft dat wij het product van 3 miljard jaar evolutie zijn of dat we door God geschapen zijn, dat maakt niet uit. Het is uit te sluiten dat we door willekeur zijn ont-

staan. Achter de Schepping, achter de Evolutie schuilt een intelligent plan, een Design<sup>3</sup>. Geen wetenschapper overziet de gehele wetenschap maar de grote lijnen ontdekken, patronen in dit Design te zien is mogelijk. In het oude China en India is men hierin al heel lang geleden in geslaagd. Hoe ingewikkeld in detail ‘leven’ is, in grote lijnen is het voor iedereen begrijpelijk te maken. Ik doe een poging je de patronen te laten zien die leiden tot ziekte. De patronen zijn voor de diverse ziekten gelijk. Het is misschien wel simpeler dan je denkt. Alles is te herleiden tot een aantal overzichtelijke oorzaken en hun gevolgen.

## Hoe lang kan een mens leven?

---

Officieel was de langstlevende mens tot nu toe de Française Jeanne Louise Calment. Zij leefde van 21 februari 1875 tot 5 augustus 1995 en werd dus ruim 122 jaar! Zij was zo oud dat ze op een bepaald moment de enige levende persoon was die Vincent van Gogh nog had ontmoet. Zij had overigens een bijzondere mening over hem: ‘slecht gekleed en koppig’. Officieel erkend worden alleen leeftijden van personen van wie betrouwbare geboortegedevens bij de burgerlijke stand of een vergelijkbare instantie zijn opgeslagen. Er zijn wereldwijd niet meer dan acht mensen officieel geregistreerd die ouder zijn geworden dan 115. Daar zit zo ongeveer de grens, want er zijn velen die honderd of ouder werden. Slechts 1 procent van hen haalt de 110. En van degenen die de 110 halen haalt ongeveer 7 procent de 115. Overigens passeerde Jeanne Louise Calment als enige officieel de 120. Dit voor zover de officiële cijfers.

Daarnaast zijn er niet erkende records. Deze records worden meestal niet erkend vanwege het ontbreken van een goed functionerende burgerlijke stand en dus een officieel geboortecertificaat. Toch zijn er behoorlijk geloofwaardige verhalen van mensen die nog aanzienlijk ouder werden dan 120 jaar. Deze mensen leefden in ‘primitieve’ culturen. Alleen in deze culturen leven (leefden)



mensen nog in overeenstemming met de natuur. Daardoor konden mogelijk inderdaad veel hogere leeftijden bereikt worden dan 120 jaar. Het zijn juist deze ‘primitieve’ culturen die een natuurlijke levensstijl hebben volgehouden. Deze culturen hebben veelal geen geboorteregister. De bovengrens zou echter wel eens veel hoger kunnen liggen dan de 122 jaar van Jeanne Louise Calment.

Belangrijker dan de te bereiken leeftijd is, mijns inziens, de gezondheid die de ouderen in deze gemeenschappen weten te behouden en die is veel minder omstreden. Er komen bij hen nauwelijks hartinfarcten, kanker of de ziekte van Alzheimer voor. Deze ziektes exploderen bij ons in de statistieken. Men zegt door de vergrijzing. Maar dat kan niet de hele waarheid zijn als je kijkt naar de ‘gezonde vier’. Daar wordt men ouder dan bij ons en krijgt men deze ziekten niet. Deze volken weten wel een natuurlijke balans in stand te houden. Dat doen ze door een manier van leven en eten en daar kunnen wij van leren.

14

## Okinawa's, Hunza's, Abchaziërs, Vilcabamba'ers, Nederlandse eeuwelingen

---

Ik wil je laten kennismaken met Okinawa's, Hunza's, Abchaziërs, Vilcabamba'ers, met onze eigen Nederlandse eeuwelingen én met de Denen in de Eerste Wereldoorlog.

De Okinawa's, Hunza's, Abchaziërs, Vilcabamba'ers hebben een superieure gezondheid. Over hen wordt een zeer lange levensduur gerapporteerd. Zij hebben een gezondheid die wij nauwelijks voor mogelijk houden maar die wel degelijk bestaat. Je kunt lezen hoe deze mensen leven en je gaat uiteindelijk zien waaraan ze hun gezondheid te danken hebben. Zijn het hun supergenen of is het hun manier van leven? Verder lees je over de mogelijke overeenkomsten tussen deze vier volken. Deze overeenkomsten zouden de simpele sleutel tot jouw gezondheid kunnen bevatten.

Van Nederlandse eeuwelingen kunnen we ook iets

leren. Afgezien daarvan maakten de Denen aan het eind van de Eerste Wereldoorlog een opmerkelijke gezondheidsverbetering door...

### *Hunzaland, een Shangri-La<sup>4,11</sup>*

De Hunzavallei ligt helemaal in het noorden van Pakistan tegen de grens met Rusland. Het is een streek met hooggebergte. Er komen hier meerdere bergketens samen en er zijn bergpieken van 6000 tot 7500 meter. Sommigen denken dat de Hunzavallei Shangri-la is, het paradijs in de Himalaya in het verfilmde boek *Lost Horizon* van de Britse auteur James Hilton. De hoofdrolspelers storten neer met een vliegtuig en overleven wonder boven wonder. Eenmaal opgevangen in een verborgen vallei, willen ze niet meer weg. In dit dal bestaat namelijk een geheim waardoor de bewoners niet of slechts zeer langzaam oud worden en een extreem lang en gelukkig leven hebben. In dit dal komen ziekte, dood en ellende niet voor. Het leven is paradijselijk. Het leven in de Hunzavallei doet inderdaad wel sterk denken aan Shangri-La. De Hunza's zijn uitzonderlijk optimistisch, vrolijk, gastvrij en ongelooflijk gezond. Volgens bezoekers van Hunzaland: 'prachtige mensen'.

Het idyllische dal is moeilijk bereikbaar waardoor het tot voor kort behoorlijk geïsoleerd van de wereld is gebleven. Mede daardoor hebben ze hun leefstijl lang kunnen behouden.

Een zekere Dr. Wrench stelde zich als jonge arts in de jaren dertig de vraag: *Waarom zoveel ziekte en geen gezondheid? Waarom werd ons alleen ziekte onderwezen? Wat zou er gebeuren als we het proces zouden omdraaien en er mee zouden beginnen alles te leren van de meest gezonde mensen en dieren die we maar ergens zouden kunnen vinden, en dan hun gezondheid zouden bestuderen?* Hij bestudeerde met deze gedachte het werk van Sir Robert McCarrison, die jarenlang arts was geweest in Hunzaland en dit heel bijzondere volk had bestudeerd. Dr. Wrench schrijft 'Het Wiel der Gezondheid, een studie van een zeer gezond volk'<sup>11</sup>. Een deel van de informatie over de Hunza's heb ik aan zijn werk ontleend. Hij schrijft o.a.:

*Inderdaad, door de fascinerende verhalen van Schömbergs reizen heen 'Between the Oxcus and the Indus' (1905) vindt men constant lofzang over de lichamelijke en geestelijke gesteldheid van de Hunza's. Dit is hoogst interessant, omdat Schömberg een aantal bewoonde dalen van het Gilgit Agency bezocht en alhoewel bergachtige omstandigheden en klimaat hetzelfde waren, konden deze volkeren geheel niet wedijveren in lichamelijke gesteldheid en kwaliteit zoals die van de Hunza's.*

De Hunza's zijn blijkbaar veel gezonder dan de mensen uit hun omgeving. Een interessante vraag is: waarin onderscheiden de Hunza's zich van hen (en ons)? De Hunza's hebben een zeer goede reputatie als bergbeklimmers, maar bovenal als landbouwers. Landbouw hebben ze tot een kunst verheven. In feite is hier de biologisch dynamische landbouw uitgevonden. Een van de meest opvallende gewoontes van de Hunza's is verder dat ze grote hoeveelheden fruit eten, vers in de zomer en in de winter gedroogd. Er groeien veel abrikozen en bessen in dit moeilijk toegankelijke maar paradijselijke dal. Er is zoveel fruit in Hunzaland dat zelfs de dieren veel fruit eten. Ezels, koeien en geiten eten het fruit dat ze vinden. Ook de honden leven voor een deel op fruit. Verder bestaat het voedsel van de Hunza's uit volkoren tarwe, gerst, boekweit, zaden, bladgroenten, aardappels, wortels, knollen, erwten, bonen en andere peulvruchten, gekiemde zaden, verse melk en karnemelk of lassi; weinig geklaarde boter, en wat kaas. Slechts een enkele keer eten de Hunza's vlees. Ze drinken jonge wijn en strooien alle dagen gemalen lijnzaad over hun eten en komen zo aan een behoorlijke hoeveelheid omega 3 vetzuren. In Hunzaland bestaat een groot gebrek aan brandstof. Daarom eten Hunza's een belangrijk deel van hun voeding rauw. Als ze hun voeding toch verhitten is dat kort. Ze eten gekiemde peulvruchten. De Hunza's drinken geen thee en eten geen rijst, suiker of eieren.

Niet alleen wat de Hunza's eten onderscheidt dit bijzondere volk. Ongeëvenaard is hun landbouw. Door hun

landbouwmethode is de voeding van de Hunza's van ongewoon hoge kwaliteit. De Hunza's zijn echte kunstenaars als het gaat om landbouw. En dat heeft een goede reden. Hunza's hebben niet alleen heel weinig brandstof maar ook weinig landbouwgrond. Wat ze wel hebben willen ze optimaal benutten. Ze beseffen bovendien dat de kwaliteit van de grond van belang is voor de kwaliteit van hun voedsel. Slechte grond geeft slechte producten. Omdat ze hiervan diep doordrongen zijn doen ze er alles aan de kwaliteit van de grond zo hoog mogelijk te maken. En alles betekent dan ook werkelijk alles. De Hunza's beseffen het belang van een vruchtbare bodem juist omdat ze er zo weinig van hebben. Het wonen in een dal heeft veelal als voordeel dat met regenslib vanuit de bergen mineralen op het land worden gedeponeerd. Het regenwater neemt opgeloste mineralen vanuit het gesteente van de bergen mee naar het dal. Zo ook in het Hunzadal. De Hunza's beseffen dit voordeel maar al te goed. Dit natuurlijke proces van mineralenverrijking was de Hunza's echter nog niet genoeg. Om de ook al perfect gebouwde landbouwterrassen van nog meer mineralenslib te voorzien bouwden ze een irrigatiesysteem dat het rivierslib omhoog brengt en het land verder verrijkt. Zo creëerden de Hunza's een uitzonderlijk mineraalrijke vruchtbare grond. Het irrigatiesysteem is overigens gebouwd met grote intelligentie en wordt her en der als voorbeeld beschouwd. De Hunza's zijn perfectionisten als het gaat om hun landbouwgrond. Niets mag verloren gaan en niets gaat verloren in Hunzaland. Ook de mest van mens en dier en de compost worden gerecycled en op het land gebruikt. De Hunza's zijn de grote inspiratie geweest voor de Amerikaan J.J. Rodale die wel wordt beschouwd als de goeroe van de biologische voedingsbeweging.

Een van de mensen die al heel vroeg de kans kreeg om de Hunza's te bestuderen en hun gezondheidsgeheim te ontrafelen was de Engelsman McCarrison. McCarrison is aan het begin van de vorige eeuw een Engelse arts-legerofficier, die zeven jaar regio-arts was van de Hunza's. Hij schreef: 'Dit volk wordt door geen enkel ander Indiaas ras

geëvenaard in uitstekende lichaamsbouw; ze leven lang, zijn sterk zowel op jongere als oudere leeftijd, hebben een groot uithoudingsvermogen en genieten in het algemeen van een opmerkelijke vrijheid aan ziekte'. Jaren later, in 1927, werd McCarrison benoemd tot *Director of Nutrition Research* in India. Al snel komt de herinnering aan de bijna ongelooflijke gezondheid van de Hunza's bij hem naar boven. Dit is een kans voor een onderzoeker als deze McCarrison. Hij doet onderzoek met verbluffende resultaten die weliswaar opgemerkt werden door de wetenschappers van die tijd, maar toch niet de aandacht kregen die ze verdienden. Het onderzoek was simpel, de resultaten indrukwekkend.

16

Het ging als volgt: McCarrison onderzocht de effecten van Hunzavoeding op de gezondheid van ratten. Hij voerde de ratten chappati's, plat brood gemaakt van volkoren tarwemeel, licht besmeerd met verse boter, gekiemde peulvruchten, verse rauwe wortels, verse rauwe kool, ongekookte volle melk, en éénmaal per week een kleine hoeveelheid vlees met bot. Hij observeerde 1189 ratten vanaf de geboorte tot in de 27ste maand, wat de middelbare leeftijd is voor een rat. Daarna werden deze ratten gedood en zorgvuldig onderzocht in alle leeftijden tot de 27ste levensmaand. Het resultaat was zeer opmerkelijk. *Er was geen ziekte aanwezig in deze ratten.* Dit in tegenstelling tot ratten die 'normaal rattenvoer' kregen.

Later herhaalde McCarrison het experiment en nam de voedingswijze van de armere Indiase volkeren die bestaat uit rijst, peulvruchten, groenten, wat melk en gaf dit aan de ratten. De ratten werden ziek. De slechtste gezondheid kregen de ratten die McCarrison de voeding van de armere bevolkingslaag van Engeland gaf: witbrood, margarine, thee met suiker, gekookte groenten, ingeblikt vlees en goedkope jam. Dit bleek een desastreuze voedingsmethode. De ratten werden niet alleen fysiek ziek, maar ontwikkelden ook gedragsstoornissen: 'Ze waren nerveus en neigden hun mederatten te bijten; ze leefden niet gelukkig samen en rond de 16de dag van het experiment begonnen ze te doden en de zwakkeren onder

hen op te vreten'. Deze voeding veroorzaakte dus naast een slechte gezondheid ook nervositeit en agressie bij de ratten. Pas recent is er in het westen weer aandacht voor de relatie tussen voeding en psyche. Er zijn diverse experimenten doorgevoerd waaruit is gebleken dat in gevangnissen het aantal geweldsincidenten aanzienlijk afnam door slechts het toevoegen van een multivitamine en omega-3 vetzuren. Hoeveel meer resultaat zou er niet te behalen zijn als er nog meer aandacht is voor de rol van voeding? McCarrison, de Hunzakenner bij uitstek omdat hij zeven jaar als arts onder hen had gewerkt en had gezien dat de Hunza's een superieure gezondheid hadden, had met zijn onderzoek bevestigd dat naar alle waarschijnlijkheid voeding een grote rol speelt in de gezondheid van dit volk.

Hunza voeding is volkomen ongeraffineerd, bestaat voornamelijk uit fruit, groente en volkorenproducten. Daarnaast is de Hunzavoeding zeer volwaardig door de landbouwmethodes. In feite een volmaakte biologisch dynamische landbouw.

De Hunza's zijn moslim, maar dan wel van het vrijzinnige soort. Vrouwen hebben een volwaardige positie. Het is een heel positief en gelukkig volk. De Hunza's houden van het leven en genieten ervan. Zo drinken ze matige hoeveelheden verse jonge wijn, gemaakt van druiven van eigen land.

Van de vier traditionele volken die besproken worden hebben de Hunza's vermoedelijk de meeste beweging. Ze lopen net als de Abchaziërs en de Vilcabambers veel in de bergen. De andere drie volken bewegen ook veel, maar de Hunza's zijn zeer goede bergbeklimmers, ze werken op het land en houden van sport. Ze zijn zeer sterk, en blijven dat tot op hoge leeftijd.

Hunzaland ligt op bijna 2600 m in het hooggebergte; de winters zijn er hard en koud. Op het eerste gezicht geen ideaal klimaat.

### ***Abchaziërs, onvoorstelbaar gezond*<sup>4, 5, 7</sup>**

Tussen de Oostkust van de Zwarte Zee en het Kaukasus-

gebergte ligt een land waarvan de meesten van ons misschien de naam ooit hebben gehoord maar verder niets weten. Dat land heet Abchazië en herbergt een geheim. Net als de Hunza's en de Vilcabamba's die we verderop bespreken wonen Abchaziërs in afgelegen, moeilijk te bereiken gebergte. Door de afgelegen ligging hebben ze hun leefstijl en cultuur lang kunnen handhaven. Het geheim betreft hun ongelooflijke, extreem goede gezondheid en lange levensduur. Van de Abchaziërs werd gezegd dat ze tot ver boven de negentig jaar paardreden, op het land werkten en met enthousiasme en plezier deelnamen aan koorzang.<sup>6</sup>

In 1970 werd in Abchazië een volkstelling gedaan naar honderdjarigen en met verbluffende uitkomsten. De Amerikaan dr. Alexander Leaf, hoogleraar aan de beroemde universiteit Harvard, heeft naar aanleiding hiervan Abchazië in 1972 bezocht en studie gedaan naar de gewoontes van dit volk. Officieuze recordhouder in langlevendheid was overigens de Abchazische herder Shirali Luslimov over wie beweerd werd dat hij op 168-jarige leeftijd overleed! Deze zoon van een nomadische veehoeder kon zich nog steeds in detail de aanval op een dorp herinneren. Deze aanval had 150 jaar geleden plaatsgevonden! Geen bewijs voor zijn leeftijd, maar toch. Behalve deze Luslimov wemelde het in Abchazië van de honderdplussers die niet alleen oud waren maar ook nog eens behoorlijk vitaal en actief. Tot op hoge leeftijd bleken de Abchaziërs fysiek actief te blijven en nog immer gewaardeerde leden van de samenleving te zijn. Ze hadden en hebben een hekel aan haast en tijdsdruk. Deadlines kennen ze niet. Bij ons is het woord deadline sinds enkele decennia ingeburgerd. Het bestaan van dit woord zegt op zichzelf genoeg over onze cultuur waarin tijdslijmieten aan de orde van de dag zijn en steeds grotere materiële welvaart tot ultiem doel is verheven. Men heeft in Abchazië gezondheid en een lang leven als doel gekozen. *Men streeft niet naar rijkdom maar heeft heel bewust voor een gezond en lang leven gekozen.* Het belang van een goede gezondheid en lang leven is een vooraanstaand

onderdeel van hun cultuur. Met dat bewustzijn leven ze dag in dag uit zoals wij bezig zijn met materiële welvaart. Tweeduizend mensen (van de honderdvijftigduizend) bleken in de volkstelling honderdjarigen<sup>7</sup>. Een enorm groot aantal. Ze woonden verspreid in de 600 dorpen.

Dr. Leaf die weliswaar over een open mind beschikte maar nog steeds wetenschapper was en kritisch bleef, dong uiteindelijk aanzienlijk af op de fabelachtige leeftijden die zouden worden bereikt. Desalniettemin concludeerde Leaf dat de mensen opvallend oud werden in Abchazië en dat de negentigplussers opmerkelijk gezond waren. En hij concludeerde, misschien wel het meest verbluffend, dat de ouderen niet te maken kregen met ziekte, maar vrijwel tot het eind gezond bleven.

In 1974 werden de conclusies van dr. Leaf helaas verder gerelativeerd door een Georgische wetenschapper in het wetenschappelijke tijdschrift de *Gerontologist*<sup>8</sup>. *Maar ook in zijn meest kritische beschouwing gaf deze Medvedev, afkomstig uit het buurland, toch wel toe dat men in Abchazië uitzonderlijk lang leefde en de bejaarden een ongebruikelijke gezondheid genoten.* Dus zelfs in de meest sceptische beschouwing werden de ongewone gezondheid en de ongewone hoge leeftijden die hier werden bereikt bevestigd. Het is het bewijs dat wij verkeerd en onnodig snel verouderen. Het is niet de vergrijzing die onze maatschappij belast. Het is de manier waarop we vergrijzen en de manier waarop we met ouderen ómggaan die de maatschappij belast. Abchaziërs noemen ouderen overigens respectvol 'langlevenden' en dat zegt veel. Het is uitermate jammer dat de aandacht voor Abchazië is verslapt nadat niet definitief te bewijzen bleek dat Abchaziërs zo extreem lang leefden. De belangrijke conclusie blijft echter overeind: Het is mogelijk heel gezond heel oud te worden.

In Abchazië heeft men uitdrukkingen voor zes generaties. Nog in leven zijnde oma's en opa's zijn in feite de 3e levende generatie. Overgrootoma en overgrootopa is een 4e generatie. Wij noemen in Nederland de 5e generatie, meen ik, betovergrootoma en betovergrootopa. In Abchazië heeft men nog een uitdrukking nodig en wel voor de

zesde generatie. Men zou dat dus bet-betovergrootoma en bet-betovergrootopa kunnen noemen. Taal is levend. Woorden voor dingen die niet bestaan, zijn er niet...

De invloed van voeding op de gezondheid is groot. Daarom is het goed te weten hoe de mensen in Abchazië eten. Men eet in Abchazië heel weinig vlees en tamelijk eiwitarm. Het grootste deel van de voeding bestaat uit groente, fruit, noten en volkoren granen. Abchaziërs eten daarnaast een beetje zuivel. Vis eet men helemaal niet. Abchaziërs hebben een hekel aan vis. Fruit en groenten zijn altijd vers en van eigen grond. Men vindt het heel belangrijk verse groente en fruit te eten. Men eet vetarm en Abchaziërs hebben een zeer laag cholesterol. Ze eten weinig suiker, soms wel wat honing.

Meest belangrijk misschien is dat ze weinig eten, nog geen 2000 kcal per dag<sup>9</sup>. De combinatie met een fysiek heel actieve levensstijl maakt dat ze zeer slank zijn. Ze zien ook het grote belang in van een slank lichaam voor de gezondheid en letten daar heel bewust op. Abchaziërs zijn ook trots op hun slanke postuur. Ze eten dus heel weinig in vergelijking met de hoeveelheden die wij gemiddeld eten, zelfs veel minder dan de officiële aanbevelingen die bij ons gelden. Maar hun voeding heeft wel een hoge voedingswaarde. Zogenaamde lege calorieën eten ze nauwelijks. Fruit is altijd helemaal zongerijpt. Groente wordt vers en van eigen bodem gegeten. Alle granen zijn volkoren. Geraffineerde voeding is volkomen onbekend.

In Abchazië beweegt men tot op hoge leeftijd. Ouderen werken nog steeds op het land want een Abchaziër gaat nooit met pensioen. De mensen verplaatsen zich altijd te voet, over bergachtig terrein en over steile bergpaden. Ook tot op hoge leeftijd.

De mannen gaan het rustiger aan doen als ze ergens tussen de tachtig en de honderd jaar oud zijn, maar ze blijven altijd actief. Men blijft dus tot aan het eind lichame-lijk actief en dat dagelijks. Ze doen het dus anders dan wij. Een belangrijk deel van ons beweegt niet of nauwe-

lijks. Het deel van ons dat wel beweegt werkt zich veelal een paar keer per week in het zweet en doet de andere dagen niets. Abchaziërs bewegen iedere dag. Men ziet dit zelf ook als een belangrijke verklaring voor hun gezondheid. De Abchaziërs hebben een speciaal gezegde om dit uit te drukken: 'Zonder rust kan een mens niet werken; zonder werk, levert de rust je geen gezondheid op.'

De meerderheid van de Abchaziërs wordt boer en Abchaziërs blijven dat meestal de rest van hun leven. Enkelen worden ambtenaar. Later keren dezen in het algemeen terug naar de boerderij van hun familie en werken dan weer met hen mee. Pensioenvoorzieningen zijn er niet, men blijft altijd deelnemen aan de gemeenschap. Ouderen zijn en voelen zich daardoor nog nuttig. Het leven houdt zijn zin. Een pensioen is ook helemaal niet nodig, want men zorgt voor de langlevenden tot het eind van hun dagen.

Ouderen worden gerespecteerd. Men noemt ouderen daar ook niet oud maar 'langlevend' en de langlevenden worden gerespecteerd om hun wijsheid. Naarmate men ouder wordt neemt de status toe en men wenst elkaar met regelmaat een lang en gezond leven.

Vrijwel iedereen is moslim maar niet van het dogmatische soort. Vrouwen en mannen zijn gelijkwaardig.

De omgeving is bergachtig. Heel gezonde volken leven altijd in gebergte, in een dal van een gebergte of aan de zee. Wonen op hoogte in de bergen is een voordeel zo lijkt het, evenals het wonen aan de zee. Wonen in de bergen is vermoedelijk voordelig omdat het hart getraind wordt door de lagere zuurstofspanning en door de inspanning van het lopen in de bergen. Het klimaat is gematigd, koel, met een gemiddelde temperatuur van 10 tot 13 graden. Hoewel het best koel kan zijn in Abchazië hadden de huizen tijdens de eerste onderzoeken, in ongeveer 1972, geen verwarming.

Al met al kun je zeggen dat de Abchaziërs een heel ontspannen, heel actief, natuurlijk bestaan leiden. En deze leefstijl lijkt heel erg op het leven van de bewoners van een dal in Ecuador...