



*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 LEVENSTIJL	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 bezoekjes 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 komt me bekend voor, dat stuk over ijs en pindakaas. Ik begin haar blog te volgen.

Tosca maakt smoothies, traint met gewichten en eet veel eiwitten. Maar opeens veranderen de verhalen op haar blog van gezellige tips over gezond leven in bittere ernst. Tosca's man heeft longkanker en nog maar een paar dagen te leven. Ik schaam me er aan de ene kant een beetje voor dat ik zit te lezen hoe een Amerikaanse gezondheidsblogster de doodstrijd van haar man beschrijft, compleet met foto's van hem op zijn sterfbed. Zo zie ik de kwijnende man samen met Arnold Schwarzenegger, kennelijk een vriend van hem. Fijn voor die mannen, maar wel gênant dat ik dat allemaal volg.

Toch kan ik er niet mee stoppen.

Tosca Reno schrijft heel open en oprecht over de laatste uren van haar man, ze betreft de lezers erbij. Na zijn dood en de begrafenis zoekt ze een personal trainer om haar door de rouw te helpen. Het wordt een blonde Canadese, genaamd Rita Catolino. Samen trainen ze voor een of andere wedstrijd waarvan Tosca wil deelnemen ter nagedachtenis aan haar overleden echtgenoot.

Wat *is* dit? vraag ik me af.

Maar aan de andere kant – wie ben ik om iemand te veroordelen die pas haar man heeft verloren?

Tosca en haar personal trainer, Rita Catolino, beginnen samen te bloggen: over gezondheid, werk, liefde en hun innerlijk leven. Rita's blogs maken iets in me los. Dit gaat niet alleen over gewichtheffen of hardlopen. Dit gaat over het innerlijke licht.

Rond diezelfde tijd ben ik samen met twee andere vrouwen bezig een stichting op te richten om kwetsbare immigrantenvrouwen te helpen een bedrijfje te starten. Ons doel is de vrouwen sterker maken door onderwijs, morele steun en microfinanciering aan te bieden, zodat ze aan het werk kunnen en hun eigen geld verdienen. We zijn twee jaar bezig geweest om de oprichting van de Ester Foundation voor te bereiden en nu gaat het gebeuren. Maar voor ons is dit vrijwilligerswerk. Het moet er dus tussendoor, het moet naast mijn werk als ondernemer, journalist en moeder.

Het tegenstrijdige is alleen: dat extra werk vraagt *meer* energie, terwijl ik

juist *minder* energie heb. Ik denk aan de stewardess die het zuurstofmasker demonstreert. Wat zegt zij ook altijd voordat het vliegtuig opstijgt? *Zet uw eigen zuurstofmasker op voordat u anderen gaat helpen.* Voordat ik iets aan ons prachtige project kan bijdragen, moet ik *mijn eigen energie zien op te krikken.* En snel ook!

Ineens krijg ik een idee. Als ik die Rita Catolino nu eens vraag of ze mij ook wil trainen – online, van de andere kant van de oceaan...



Ik kom er al snel achter dat Rita Catolino een ster is in een wereld die ik niet ken, waar ze vrouwen traint die deelnemen aan Amerikaanse bodybuilding- en fitnesskampioenschappen. Een paar bruggen te ver voor mij.

Dus ik stuur haar een e-mail.

Beste Rita Catolino,

Ik schrijf je vanaf de overkant van de Atlantische Oceaan. Ik ben in de verste verte geen Amerikaans fitnesswonder. Ik ben een vrouw van tweeënvijftig met vier kinderen en een drukke baan. Daarnaast ben ik bezig een stichting op te richten die migrantenvrouwen gaat ondersteunen. Maar om anderen te helpen, moet ik zelf energie hebben, moet ik zelf sterk zijn.

Daarom heb ik je hulp nodig. Ik ben te dik, ik heb last van mijn rug en ik zit in de overgang. Maar ik droom van iets anders. Ik ben op zoek naar een plan.

Kun je me helpen?

Hartelijke groeten,

Maria B

Klik.