

# Filozofia zdrowia

Przemysł spożywczy nastawił się na wygląd, zapach i smak, kosztem walorów odżywczych i witalności produktów. Najlepszym dowodem tego jest, że szczury - które nie jedzą byle czego - umierają z głodu w supermarketach. Nie jedzą nawet swojego ulubionego przysmaku - sera, ponieważ wszystkie sery w tych sklepach są niedojrzałe. Ale człowiek nie szczur, zje wszystko, byle ładnie wyglądało...



Lena Osińska

Żeby mówić o zdrowiu, najpierw musimy ustalić wzorzec zdrowia. Czym jest zdrowie? Najprościej można powiedzieć, że to dobre samopoczucie, przy pełnej sprawności całego ustroju, wszystkich jego narządów i tkanek. Trening fizyczny, połączony z prawidłowym odżywianiem i higienicznym trybem życia, powoduje wzrost ogólnej sprawności i wydolności ustroju we wszystkich jego funkcjach. Daje także odporność przeciwbakteryjną i przeciwnowotworową. Ale żyjemy niestety w cywilizacji przemysłowej, stąd takie doskonałe zdrowie wydaje nam się nieosiągalnym, nierealnym wręcz ideałem. Większość osób uważa, że zdrowy oznacza wolny od jawnych chorób. Czyli, mówiąc obrazowo, dzień przed zawałem taki delikwent uważa się za zdrowego. W języku polskim pojęcie "zdrowie" ma dwójakie znaczenie. Pierwsze oznacza stan, który może

się zmieniać, polepszać lub pogarszać, zaś drugie oznacza stan stały, niezmienny, dobry. Dobre zdrowie to równowaga, jej zaburzenie oznacza chorobę. Jeżeli chcemy, żeby całe społeczeństwo cieszyło się dobrym zdrowiem, należy przede wszystkim podnosić świadomość pojedynczych jednostek. Utrzymanie zdrowia wymaga wysiłków, narzucenia sobie nowych, prawidłowych nawyków, nowego sposobu odżywiania, zbliżonego do ideału. A jak wygląda ten ideał?

## Hunzowie

Za górami, za lasami, na granicy Indii i Chin, w Himalajach, żyje naród Hunzów. Jest to najszczęśliwsza, najzdrowsza i najdłużej żyjąca populacja na Ziemi. Ale... nie posiadają żadnej z rzeczy uznawanych przez świat zachodni za konieczne do szczęścia. Na przykład nie znają służby zdrowia, banków, fiskusa, policji, telewizji, gazet itd. Za to mają zdrową glebę, czystą wodę, ciężko pracują, poszczą, prowadzą higieniczny tryb życia. Matki karmią dzieci piersią do czwartego roku życia. Kobiety rodzą nawet po sześćdziesiątce, a miesiączkują do 80. roku życia. Mężczyźni płodzą dzieci w wieku stu lat. To wszystko brzmi jak bajka, jednak jest to istniejąca kraina i istniejący naród. Ich kraina jest najczystsza na świecie.

Wszystko jest wykorzystywane, w tej społeczności nie może się zmarnować najmniejsza rzecz. Głównym pożywieniem Hunzów są owoce, latem surowe, a zimą suszone, moczone w wodzie. Z owoców spożywają głównie morele. Codziennym daniem są placki z ciemnej mąki, z pełnego ziarna, sporządzone tuż przed posiłkiem, krótko pieczone i zjadane na ciepło. Jedzą również jarzyny, orzechy i migdały, olej uzyskują z pestek moreli i z orzechów. Soli używają mało, wino piją tylko z okazji szczególnych uroczystości, z umiarem, nie znają cukru ani białej mąki, choć zachodnie ekspedycje próbowały je u nich zaszcześcić (nie trzeba dodawać, że bezskutecznie). Ciężko pracują na świeżym powietrzu, żyją w zgodzie z prawami i rytmem natury. Stosują posty, wymuszone przez cykl przyrody, nawet kiedy głodują, nie sprowadzają pożywienia z zewnątrz. Ich filozofia życiowa jest pełna radości i pogody ducha. Są niezwykle pogodni, otwarci i życzliwi dla obcych. Co ciekawe, wśród Hunzów nie zdarzają się zakłócenia porządku publicznego. Nie znane są u nich choroby, określane mianem cywilizacyjnych, ani otępienie starcze i niedołęstwo. Uciekają od dobrodziejstw cywilizacji, mimo że je znają. W sposób świadomy nie chcą korzy-



stać z udogodnień cywilizacyjnych, wybierają życie skromne i surowe. Hunzowie mają króla, swoje tradycje, uroczystości i zabawy. Jedyнным autorytetem są osoby starsze, które rządzą wyłącznie za pomocą siły moralnej i wynikającego z wieku doświadczenia. Posiadają wysoką kulturę współżycia, szlachetność i delikatność uczuć. Kraj Hunzów nie jest jedynym siedliskiem długowieczności na Ziemi, choć trzeba przyznać, że nigdzie nie występuje ona na taką skalę. Dożycie setki nie jest tam czymś wyjątkowym (a byłoby takim np. w Polsce), a dopiero po przekroczeniu tego wieku możliwe jest wstąpienie do

elitarnego klubu sportowego, w którym gra się w coś w rodzaju polo. Przykład Hunzów, narodu żyjącego obecnie, świadczy o tym, że we współczesnym świecie możliwe jest - mimo wielu zagrożeń i utrudnień - posiadanie zdrowia. Jak wobec tego przeszczepić dobre wzorce tej społeczności na nasz grunt? Choć wydaje się to trudne, z pewnością nie jest niemożliwe. Na pewno szczególnie nacisk trzeba położyć na dietę. Biorąc przykład z Hunzów, należy jeść przede wszystkim mało, nie objadać się. W jadłospisie powinny przeważać świeże owoce i warzywa. Pieczywo - jeśli już zamierzamy je jeść - należy przygotowywać ze świeżo



zmielonego pełnego ziarna, dietę uzupełniać orzechami, grochem, fasolą, kaszami, olejami tłoczonymi na zimno. Poza tym w codziennym menu musi się znaleźć nabiał (choć niezbyt często), produkty z mleka (naturalne masło, śmietana, maślanka) i od wielkiego święta - jak u Hunzów - odrobina białka zwierzęcego. Ciężką pracę Hunzów, która dawała im jednocześnie pożywienie i ruch, możemy w naszym świecie zastąpić ćwiczeniami fizycznymi, szczególnie w przypadku siedzącego trybu pracy. Niezwykle ważny jest ruch na świeżym powietrzu, nawet zwyczajny spacer, pod warunkiem, że wykonywany regularnie, bez względu na pogodę. Ulubioną gimnastyką wielu Polaków jest niestety siedzenie przed telewizorem i zmienianie kanałów. Od oglądania aerobiku jeszcze nikomu zdrowia nie przybyło. Bardzo ważny jest także sposób myślenia, pozytywne nastawienie do siebie i świata, poczucie humoru, nie pielęgnowanie uraz. Należy pamiętać o tym, że wszelkie zmiany zaczynają się w głowie, od myśli. To ona jest pierwsza, dopiero potem pojawia się działanie. W świecie zachodnim od kilkudziesięciu lat lansuje się wzorzec zdrowia, młodości i urody polegający na tym, że można szybko i skutecznie je osiągnąć, biernie poddając się zabiegom chirurgicznym, łykając tabletki, korzystając ze zdobyczy nauki. Nic bardziej mylnego! Temu szkodliwemu wzorco-

wi musimy przeciwstawić stary, sprawdzony przez Hunzów. Po co zmieniać coś, co jest dobre? Tylko gruntowna zmiana trybu życia i odżywiania jest w stanie spowodować odmłodzenie organizmu i jego zregenerowanie.

### Smakosze

Wystarczy nawet pobieżnie przyrzeć się sposobowi, w jaki współczesny człowiek przygotowuje jedzenie, żeby dostrzec kolosalne różnice w porównaniu z tym, jak to robią Hunzowie. Jedzą jak najczęściej nieprzetworzonych produktów, nie opychają się na zapas. Nie ma wśród nich ludzi otyłych (tymczasem 30% Amerykanów cierpi na otyłość), jedzenie się nie marnuje. Chleb przygotowywany jest na poczekaniu w postaci podplomyków, zjadany jest też od razu po upieczeniu. Pożywienia się nie przechowuje (nie mają lodówek), a jeśli robią zapasy na zimę, to tylko w postaci suszonych owoców, orzechów i ziaren. Jedzenie w naszym życiu spełnia trzy funkcje: odżywczą, przyjemnościową i towarzyską. W warunkach głodu pierwsza z nich jest najważniejsza. Cywilizacja niesie nam obfitość pożywienia, zakłócając hierarchię ważności. Je się dla przyjemności, a nie po to, by zaspokoić łaknienie. W przypadku prawdziwego głodu, sztuka kulinarna jest niepotrzebna, a najprostsze produkty smakują wybornie. Dietetycy podkreślają, że potrawy powinny być smaczne, atrakcyjne i ładnie udekoro-





wane, aby ciągle pobudzać do jedzenia. Zdarza się, że nie odczuwamy głodu, a jemy, co kłóci się z naturalnym instynktem zapotrzebowania na pokarm. Hunzowie na pewno tego nie robią. Mało tego, w czasach ciężkich zim, kiedy cierpią głód, nie szukają pożywienia, nie importują go z sąsiednich krain, tylko czekają, aż natura sama im go dostarczy. Sztuka kulinarna w naszym społeczeństwie powoduje, że mamy do czynienia z zespołem przekarmienia. Jemy za dużo, za często, nie zważając na jakość pokarmów, tylko na ich smak i ilość. Smakosze to ludzie, którzy preferują potrawy o wyrafinowanych smakach, gardząc naturalnym pożywieniem. Prawdziwy smakosz, zamiast zjeść zdrowego, surowego banana, musi go opiec na grillu, posmarować miodem lub czekoladą, nie dbając o to, czy takie połączenie jest zdrowe dla jego żołądka, wątroby, trzustki i jelit. Poprzez obróbkę kulinarną niszczy biologiczną wartość pożywienia, pozbawiając je biokatalizatorów, enzymów i innych cennych wartości. Sztuka kulinarna właściwie

falszuje naturalne smaki potraw. Odpowiada ona za znaczne skrócenie naszego życia i zniszczenie zdrowia. Spróbujcie zjeść nie osolony rosół, bez warzyw i przypraw. Ohyda!

To znak, że rosół nie jest naszym naturalnym pożywieniem. A co w takim razie nim jest? To, co bez dodatków nam smakuje!

Poprzez wielokrotne przypiekanie i przysmażanie, niszczy się artykuły spożywcze, które przez te zabiegi posiadają więcej toksyn niż walorów odżywczych. Wypełniają jedynie żołądek, ale nie spełniają podstawowej funkcji jedzenia, mianowicie dostarczenia organizmowi elementów potrzebnych do życia i zachowania zdrowia. Przemysł spożywczy nastawia się na wygląd, zapach i smak, kosztem walorów odżywczych i witalności produktów. Najlepszym dowodem tego jest, że

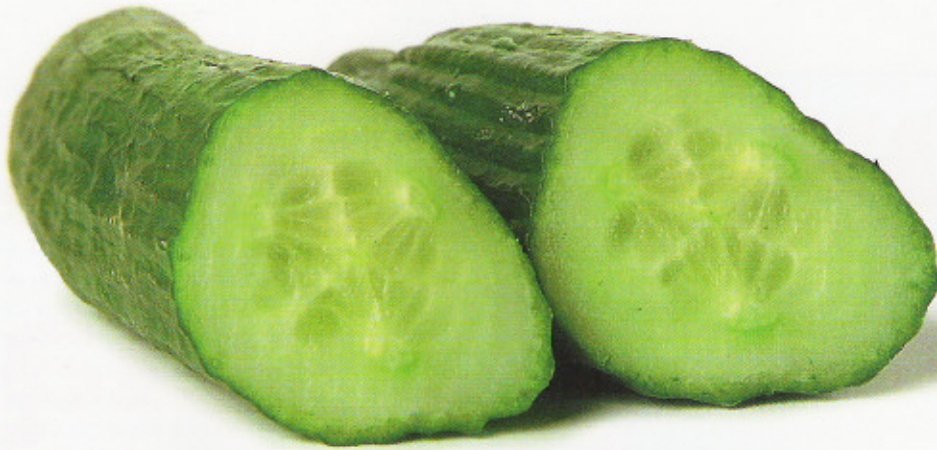
szczury – które nie jedzą byle czego – umierają z głodu w supermarketach. Nie jedzą nawet swojego ulubionego przysmaku – sera, ponieważ wszystkie sery w tych sklepach są niedojrzałe. Ale człowiek nie szczur, zje wszystko, byle ładnie wyglądało... Obecnie kupujemy nie jedzenie, tylko opakowanie. Producenci żywności dobrze wiedzą o tych estetycznych upodobaniach klientów i z pełną premedytacją je wykorzystują. Jemy oczami. Najlepszym przykładem tego zjawiska jest fakt, że gdyby na wystawie leżały dwa identyczne ogórki w tej samej cenie, a jeden z nich miał związaną czerwoną kokardkę, większość (jeśli nie wszyscy), wybierze ozdobionego.

### Choroba

Zdrowie to stan idealny. Niestety, trudno w dzisiejszym świecie znaleźć choć jedną osobę, która nigdy nie chorowała. Choroba nie musi być wcale naszym wrogiem, może stać się naszym nauczycielem. Daje nam czytelny znak, żebyśmy się przebudzili i coś zmienili w swoim życiu. Oznacza, że popełniliśmy jakiś błąd – w myśleniu, w trybie życia, w sposobie odżywiania. Jeżeli już jesteśmy chorzy, możemy zadać pytanie, jak długo dochodzić będziemy do pełni zdrowia. Są różne stopnie chorób. Nie można porównywać kataru ze zwyrodnieniem stawów. Jesteśmy zbudowani z pożywienia, z tego, co jemy. Jeśli chcemy w pełni się odrodzić

i zrewitalizować, proces ten trwać będzie 7 lat, bo tyle trwa wymiana wszystkich atomów naszego ciała. Dlatego, jeśli ktoś nam obiecuje krótką i szybką kurację, możemy być pewni, że nas oszukuje. To paradoksalne, ale ludzie lubią chorować. Dlaczego? Bo choroba przynosi im korzyść w postaci ekonomicznej (renta), psychicznej (współczucie, zainteresowanie), kreatywnej (czasami jest to ich jedyna twórczość, dzieło życia). Chwalą się chorobami swoim bliskim i znajomym, jakby to było coś, czym wypada się pochwalić. Wiele osób, nie zdając sobie nawet z tego sprawy, jest przywiązana do swoich dolegliwości i właściwie nie chce z nich zrezygnować. Jedyne, czego pragną, to nie odczuwać bólu, a ból jest objawem, a nie chorobą. Przy pomocy choroby można szantażować innych, na przykład: "proszę mnie nie denerwować, bo dostanę migreny", "proszę nie wprowadzać do domu psa, bo dostanę ataku astmy". W chorobie nas rozpieszczają, odwiedzają, karmią, myją, przynoszą jedzenie do łóżka. Chorych wyręcza się z czynności, których nie lubią robić. To kolejny przykład korzyści z choroby. Można prawie być pewnym, że taka osoba nie będzie chciała wyzdrowieć, bo coś we własnym przekonaniu straci. Zdrowy musi pracować, więc osoby, które tego nie lubią, uciekają w choro-





bę. Pracoholicy z kolei nie mają czasu chorować, na przykład nauczycielki zapadają na zdrowiu najczęściej w wakacje. Migrena weekendowa to jedna z nowych chorób cywilizacyjnych; w wolnym czasie dopiero "puszczają" wszystkie toksyny, stresy i napięcia. Lekceważymy drobne dolegliwości, które co jakiś czas się pojawiają, np. migreny, obstrukcje, biegunki, kolki, kłopoty ze snaniem, zapomnianie itp., tym samym nie dopuszczamy do siebie sygnałów, które wysyła do nas organizm. Tymczasem najlepsze efekty daje wczesne zdiagnozowanie i zapobieganie chorobom.

### Pokochoać zdrowie

Wiemy już, co to jest zdrowie, wiemy, czym dla organizmu jest choroba, znamy pozytywne wzorce profilaktyki zdrowia. Pewne jest jedno: choćbyśmy się nie wiadomo jak starali dbać o zdrowie i zdrowe odżywianie, w XXI wieku nie jest możliwe – bez wspomaganie się suplementami bogatymi w witaminy, minerały, zioła itp. – utrzymanie permanentnego, długotrwałego zdrowia. Dlaczego? Składa się na to wiele różnorodnych czynników. Nie oddychamy takim powietrzem, jak powinniśmy (zbyt mała ilość tlenu, zanieczyszczenia); woda, którą pijemy, nie jest bogata w minerały, a zawiera w sobie długą listę toksycznych składników, które nie

powinny się w niej znaleźć; ten sam problem dotyczy niestety również naszego pożywienia. Nagminne dodawanie konserwantów (nawet w odżywkach dla niemowlaków), polepszaczy smaku i wyglądu, trujących i szkodliwych dla organizmu ludzkiego związków powoduje, że pożywienie – zamiast nas utrzymywać przy życiu – może nas powoli zabić. Nadmiar hałasu, zbytnie zagęszczenie liczby mieszkańców na małym terytorium, brak kontaktu z przyrodą, smog elektromagnetyczny, stres, siedzący tryb życia, brak ruchu – te

wszystkie elementy składają się na to, że nasze otoczenie staje się dla nas środowiskiem wręcz wrogim. Wnioski nasuwają się same. Żeby utrzymać się przy zdrowiu, trzeba pokochać siebie i pokochać zdrowie. Niezwykle ważne jest budzenie świadomości prozdrowotnej i lansowanie zdrowego trybu życia. Hunzowie są przykładem tego, że można na tej planecie żyć długo w zdrowiu i szczęściu. Dlaczego więc – mając za wzór tak dobry przykład – nie pójdź w ich ślady?

■ Lena Osieńska

### Z przekazów historycznych wynika, że najpopularniejsze potrawy Polaków sprzed 300 i więcej lat to:

- kluski z mąki tatarskiej,
- żur z mąki owsianej, na noc zakwaszanej,
- kisiel i kwasza z mąki gryczanej i żytniej,
- prażucha - zacierka z pszennej mąki,
- zacierki z mąki żytniej,
- pęczak z jęczmienia lub orkisz z tłuczonym grochem,
- samucha - papka z mąki pośledniej (razowej),
- ciastuchy - kluski obwarzane,
- owies lub orkisz otłukany, luskany i potłuczony,
- gryczek - placek z mąki tatarskiej,
- pierogi ruskie z wyniesionym brzegiem, a środek cebulą smażoną wyłożony,
- pierogi z serem, kapustą, cebulą lub jagodami,
- placki z mąki jaglanej,
- tatarszuch - chleb z tatarskiej mąki,
- bliny hreczane na drożdżach (jak naleśniki),
- mamałyga z kukurydzy,
- groch roztarty, kraszony słoniną,
- kwaśnica z wędzoną słoniną.

Jedzono również orzechy, warzywa i popularny pasternak, owoce leśne i z sadów, grzyby, jajka, produkty z mleka, oleje tłoczone na zimno, miód, herbatki ziołowe, ryby, a od święta mięso. Nie ma w tym spisie ziemniaków i cukru, bo po prostu ich wtedy nie było.