

dr John D. Day i Jane Ann Day  
oraz Matthew LaPlante

# Sekret długowiecznych Chińczyków

7 sposobów na dłuższe  
i zdrowsze życie



**vital**  
CZYMNIŁO SIĘ







REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Dorota Morawska  
Zdjęcia udostępnione dzięki uprzejmości autora

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-65846-69-3

Tytuł oryginału: The Longevity Plan: Seven Life-Transforming Lessons from Ancient China

Copyright © 2017 by John D. Day and Jane Ann Day.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Naszym bliskim*



# SPIS TRE CI

Ceb_bZ. 'nhcT 'WhZbj 'XVnab V\.....	9
J cobj TWnXaX.....	11
1. 7bUenX'f\ 'bWlj V].....	39
2. BcTah]fj ê]h` I fy.....	99
3. MWhWh]fj b[X` X]fVX]j 'cbmhgj aX] fcbXVnab V\.....	135
4. 5 W j 'ehV[ h.....	159
5. M]T]W'fj ê]dg .....	183
6. I]j 'nZbWnX'mbgbVnXaX` .....	209
7. I]nZbWnX'mVX_X` .....	247
8. Fgb_IgZj 'bf^b.....	269
8c_bZ. m]ftW'cobjfgj .....	283
CbWn^bj TaV.....	285
5U_bZetV.....	289
B'4hgbetV[.....	303
Cenhc'fI^b Vbj X.....	305





# Prológ

Młoc T'WjZbj XVnab V\

u6 [bWż aThVm V\ žJT ^' cenhem W\ nhc VjZbj XVnab V\ žcbj XWNTYJ"

Czekałem na tę chwilę od bardzo dawna; w końcu poznam ten sekret. Nareszcie zdobędę wiedzę.

Feng Chun zmiażdżyła jedną garść nasion konopi, a potem drugą. Zalała je gorącym wodą. Ugotowała miksturę w woku, dodała trochę pestek z dyni i zamieszała.

„Gotowe”, powiedziała, wlewaj ciepły płyn do miski.

„Czekaj”, odparłem. „To wszystko?”

„To wszystko”.

„Ale... ale to takie proste!”

„Oczywiście”, odpowiedziała. „A czego oczekiwałeś?”



# Wprowadzenie

„CenXWcbyhWÁX` c Vm\ina\Va ”

Istotnym elementem mojego codziennego planu dnia było to, że przygotowywałem swoje śniadanie w gabinecie lekarskim w szpitalu, gdzie pracuję. Zawsze brałem paczkę, bajglę i dietetyczną colę. Potem zawijałem drugiego paczka w serwetkę i chowałem w szafce tuż przy sali operacyjnej.

Moi koledzy mieli się i przewracali oczami. Wzruszałem ramionami. To wszystko wydawało mi się całkowicie racjonalne.

Moje dni w pracy kardiologa wypełnione były wszczepianiem stymulatorów, procedurami związanymi z trójwymiarowym „mapowaniem i zmianami” przy potencjalnie śmiertelnych arytmiach serca i operacjami wszczepiania rozruszników. W mi dzyczasie jadłem przekąski.

Przez większość dni na obiad składał się kawałek pizzy lub dwa wraz z kolejną dietetyczną colę. Podczas długich dni jadłem w stołówce szpitalnej cheeseburgery, frytki i ciasteczka czekoladowe.

Wiedziałem, że nie były to dobre wybory żywieniowe. Ale mówiłem sobie, biorąc pod uwagę mój napięty plan dnia, że nie mam czasu na nic innego. Poza tym, twierdziłem, że

wielu innych lekarzy równie korzysta z darmowego fast foodu w szpitalu i wszyscy oni wydają się całkiem zdrowi. A mój szpital był podobny do wszystkich innych, w których pracowałem lub które odwiedzałem. Do szpitala przy Uniwersytecie Johnsa Hopkinsa, gdzie ukończyłem szkołę medyczną. Do szpitala przy Uniwersytecie Stanforda, gdzie byłem rezydentem w zakresie chorób wewnętrznych oraz gdzie odbywałem stypendium w dziedzinie kardiologii i elektrofizjologii serca. Do szpitala przy Uniwersytecie w Utah, gdzie pracowałem jako profesor medycyny. Do prawie każdego szpitala, który odwiedziłem jako gościnny wykładowca. Jeśli tego rodzaju żywność jest oferowana lekarzom w całym kraju, myślałem, że nie może być **ona** tak zła.

Zawsze się działo, że nadrabiam aktywności życiowej. Byłem zapalonym biegaczem – ni mniej, ni więcej, tylko maratonczykiem – przez dwadzieścia lat. To jedna rzecz, zdrowo się odżywia i być w stanie przebiec 42 kilometry. Ja jadłem mięso i wciąż byłem w stanie przebiec. Oczywiście mówiłem sobie, że to nie tylko wskazówka, że jestem zdrowy, to sugestia, że jestem **wiśniej** ni zdrowy.

Tylko że nie byłem. Nawet nie zbliżyłem się do tego stanu.

Nie chodzi tylko o to, co jadłem; chodzi o to, jak żyłem. Pracowałem przez długie godziny. Miałem zbyt mało urlopu. Prawie w ogóle nie spędzałem czasu z rodziną. Spędzałem długie godziny, myśląc o swojej wydajności, ale niewiele zastanawiałem się nad moim celem. Życie pozostawało jakby za mną.

Miałem nadwagę, byłem przepracowany, miałem nadciężnienie i znacznie wyższy niż prawidłowy poziom cholesterolu. Ciężko byłem zmęczony i zestresowany.

Cały czas odczuwałem ten ból. Był to ból w klatce piersiowej z powodu krwotoku. Był to ból pleców i karku

z powodu choroby autoimmunologicznej zwanej zeszywnia-  
j cym zapaleniem stawów kręgosłupa. Jedzenie cz. sto stało  
mi w gardle z powodu eozynowego zapalenia przełyku, które  
utrudniało mi przełykanie.

Wiele z tych chorób było obecnych w mojej rodzinie. Zatem  
obwinałem moje geny. Uznałem, że nie ma sensu próbowa-  
z tym walczyć. To była po prostu cz. procesów starzenia. To  
było moje życie.

Brałem pi. rónych leków dziennie. I to pomagało...  
troch ... na chwil .

Maj c czterdzie ci cztery lata, zacząłem marzyć o emerytu-  
rze. Którego dnia ustatkuj si i życie znów b dzie dobre. Lub  
mo e b dzie po prostu mniej złe. To prawie to samo, prawda?

W mi dzyczasie: jeszcze jeden pracowity tydzie . Jeszcze je-  
den przegapiony urlop. Jeszcze jeden p czek.

AVfrnXZe\_aX`hU\`d6m Tj V`o tym, jak zawróciłem  
z tej drogi, ale mam nadzieję, że czytaj c moje wyznania,  
przekonaś si, że walka o zdrowie, z któr masz do czynienia  
w swoim życiu, mo e zosta wygrana dzi ki kilku drobnym  
poprawkom. Wybacz mi, je li b d troch nieskromny, aby  
udowodni swój punkt widzenia, ale jestem dobrym leka-  
rzem. Niedawno zako czyłem kadencj na stanowisku prezesa  
Heart Rythm Society, mi dzynarodowej organizacji zrzeszaj -  
cej tyś ci kardiologów z ponad 70 krajów. Przez ponad dwa-  
dzie ci lat kariery wykonałem ponad 6000 operacji metod  
abłacji cewnikowej i ponad 3000 zabiegów wszczepienia sty-  
mulatora. Wyleczyłem dziesi tki tyś ci pacjentów.

Miałem dost p do wi kszej ilo ci informacji o zdrowym ży-  
ciu ni wi kszo osób mogłaby marzyć oraz miałem wszystkie

potrzebne warunki, aby wprowadzi zmiany. Pomimo tego wci nie wiedziałem, co powinienem zrobi , aby powróci na wła ciwe tory prowadz ce do szcz liwszego i zdrowszego ycia. Wi c niezale nie od tego czy wła nie po raz pierwszy rozwa sz wprowadzanie yciowych zmian, aby poprawi swój stan zdrowia, czy próbujesz od lat, jeste w dobrym towarzystwie.

Prawda jest taka, e mimo i zmienilem swoje ycie w sposób, który wydaje si mi i mojej rodzinie prawie cudem, nie jestem tutaj, aby sprzedawa cuda czy przede wszystkim mówi , e powiniene wykona wszystko to, co ja zrobilem, bo to nie działa w ten sposób. Ka dy z nas jest troch inny, a niektórzy z nas ró ni si w bardzo du ym stopniu. Zatem to, co chciałbym zrobi , to pomóc ci dowiedzie si , co zadziała u **ciebie**. Niezale nie od indywidualnych okoliczno ci istniej podstawowe dobre zasady, które mog poprowadzi nas wszystkich do lepszego ycia, ale mo esz wybra , jak dostosowa te zasady do twojej własnej podró y.

Podczas tej podró yz przyjemno ci b d twoim przewodnikiem.

Ale nie sam. Na tych stronach przedstawi ci niektórym z najbardziej wykwalif kowanych ludzi na wiecie w zakresie dłu szego, zdrowszego i szcz liwszego ycia. Ich imiona to Boxin, Magan, Maxue, Mawen, Masongmou, Makun i Makang. W 2012 r. w Bapanie, wiosce w południowo-zachodnich Chinach, niedaleko granicy wietnamskiej, która znajduje si po rodku regionu o jednej z najwy szych znanych koncentracji osób w wieku powy ej stu lat w porównaniu z dowolnym miejscem na wiecie, mieszkało siedmiu stulatków. Sze kobiet i jeden m czyzna, wraz z niezliczon ilo ci innych, yj dzi ki tym podstawowym zasadom dobrego ycia, nigdy o tym nie my l c. To po prostu cz ich ycia.

Nie chc opowiedzie , jak yj oni dzisiaj, poniewa nikt nie chce y jak stulatak, bez wzgl du na to jak zdrowym mo na byłoby by . Chc ci powiedzie , jak yli oni **przez** całe ycie. Przedstawi ci tak e innym osobom, z ka dego pokolenia, którzy yj , miej si , kochaj i pracuj w tym niezwykłym miejscu. To ci ludzie razem pomogli mi kształtowa moje pomysły na dobre ycie, a te pomysły sprawiły, e pomogłem wielu moim pacjentom w zachowaniu **dobrego stanu zdrowia**.

W 2014 roku uruchomiłem serie czteromiesi cznych grup wsparcia obejmuj cych pacjentów, którzy pracowali razem, aby wprowadzi lekcje z długowiecznej wioski do swojego ycia. Chocia mocno wierz w moc stylu ycia długowiecznej wioski, byłem zdumiony wynikami; 92% uczestników było w stanie zrealizowa plany i spokojnie osi gn swoje cele w zakresie zdrowia. S to ludzie, którzy nadmiernie eksploatowali swoje organizmy przez wiele lat, przez dziesi tki lat mieli złe nawyki zdrowotne i cz sto nie mieli prawdziwego wsparcia w domu. Pomimo tych wyzwania , wi kszo była w stanie wyleczy si przynajmniej z niektórych swoich przewlekłych schorze , w tym cukrzyca, nadci nienia, otyło ci, migotania przedsionków, bezsenno ci, zm czenia, re uksu oł dkowego, niewydolno ci serca oraz wysokiego poziomu cholesterolu.

Widziałem podobne wyniki w ród setek innych pacjentów, którzy zastosowali te lekcje. Po uruchomieniu strony internetowej po wi conej pomaganiu w szcz liwszym i zdrowszym yciu, ludzie z całego wiata podzielili si ze mn swoimi historiami radykalnych przemian. I, oczywi cie, moje własne ycie stanowi wiadectwo skuteczno ci tego modelu; zostało całkowicie zmienione.



Dlaczego to działa? Janine, czterdziestojednoletnia programistka z San Francisco, walczyła z otyłością i niektórymi zwiastującymi z nią schorzeniami serca, kiedy po raz pierwszy przysłała mnie odwiedzić. Po dziewięciu miesiącach jej waga spadła o ponad 20 kilogramów, a jej problemy z sercem znacznie się zmniejszyły, tak jakby nigdy nie istniały. Po sześciu miesiącach napisała w swoim dzienniku podróżniczym do długowiecznej wioski: „Dla mnie ta droga życia jest dobra. Trudno to wyjaśnić, ale to prawie coś takiego jak sposób, w jaki wszyscy by myśleli, gdyby nasi przodkowie wiedzieli, że po unowocześnieniu nie możemy po prostu odrzucić wszystkiego, co było dobre w starych czasach”.

Tymi słowami Janine wymownie określiła coś, czego nie mogłem wyrazić, kiedy po raz pierwszy wyjaśniałem ten model zdrowia moim pacjentom. Styl życia długowiecznej wioski nie jest stylem ludzi w odległej części Chin w przeszłości; chodzi o życie we współczesnym świecie z odrobiną starożytności, która obecnie nas prowadzi ku szczęśliwszej, zdrowszej przyszłości.

Był to prawie przez przypadek. Gdy miałem dziewięć lat, w ramach praktykowania swojej religii, spędziłem dwa lata, pracując z chińskimi imigrantami w Nowym Jorku. Do tego momentu nie wiedziałem nic o Chinach. Nie wiedziałem nic o ich bogatej historii ani tradycjach kulturowych. Nie znałem słowa w języku mandaryńskim. Nie lubiłem nawet chińskiego jedzenia.

Ale w tym niesamowitym okresie mojego życia zacząłem wielbić ten język, kulturę i ludzi, z którymi żyłem i pracowałem. Długo po tym jak wróciłem z Nowego Jorku do domu w Utah pozostawałem zafascynowany Chinami i kontynuowałem pracę nad rozwojem moich umiejętności językowych, tak że dziś jestem

jednym z niewielu lekarzy rasy kaukaskiej, którzy regularnie prowadzą wykłady medyczne w języku chińskim. Mówiono mi, że mój akcent nie jest taki zły. „Jesteś jak prawdziwy *Béij ng rén*”, powiedział mi ostatnio przyjaciel z chińskiej stolicy, u którego mieszka cała rodzina w Pekinie. Uśmiechnąłem się z dumą.

Mandaryński nie jest łatwym językiem do nauczenia i trzydzieści lat po pierwszej lekcji po swojej wymowie „*ni hao*” z odpowiednią intonacją wciąż nad tym pracuję. Co tydzień, przez wideokonferencję, spotykam się z moją nauczycielką języka mandaryńskiego, Zheng Lv, która mieszka w Xi'an, punkcie wyjściowym północnej trasy słynnego jedwabnego szlaku i miejscu, gdzie znajduje się niesamowita Terakotowa Armia cesarza Qin Shi Huang. Podczas rozmów Zheng pomaga poprawić mi sposób artykulacji tonów i wymów, a czasami przedstawia mi nowe słowa i chińskie koncepcje. Nasze wspólne sesje to zazwyczaj rozmowy na temat czegoś, o czym słyszeliśmy w chińskich lub amerykańskich mediach lub moje opowieści o konkretnym, szczególnie interesującym artykule, który przeczytałem w chińskim lub amerykańskim czasopiśmie medycznym.

Tak się właśnie stało w 2012 roku, kiedy wspomniałem Zheng o artykule poświęconym badaniom nad stulatkami w okręgu Bama, opublikowanym w chińskim czasopiśmie medycznym<sup>1</sup>. W tym czasie badałem literaturę przedmiotu odnośnie do sposobu życia pewnych grup ludzi, które zdają się opierać na konwencjonalnym prawie starzenia. Kiedy wspomniałem o tym artykule, Zheng powiedziała mi, że akurat widziała w telewizji program o tym regionie Chin, gdzie ludzie podobno żyją niezwykle długo bez chorób, które zwykle

---

\* Dzieło dobre.

towarzysz procesom starzenia. Wioska Bapan, powiedziała Zheng, zyskiwała sporo uwagi w Chinach. „Mówi , e tamtejsza ziemia ma magiczne wła ciwo ci”, powiedziała mi. „Teraz w Chinach nazywaj to miejsce długowieczn wiosk ”.

Dowiedziałem si , e długowieczna wioska to mała i uboga miejscowo na odludziu, w której mieszka zaledwie kilkaset osób i która znajduje si w autonomicznym regionie Kuan-gsi-Czuang. Nigdy wcze niej nie byłem w tej cz ci Chin, ale wiedziałem o tym, e wioski w bardziej odległych regionach Chin cz sto cierpi z powodu niedostatecznej jako ci usług medycznych. Wiedziałem te , e ogólnie na całym wiecie biedni ludzie nie yj tak długo i cz sto maj gorszy stan zdrowia w porównaniu do ludzi, którzy mieszkaj w bardziej rozwini tych regionach. Ale je li to, czego si dowiedziałem, jest prawd , nic z tego nie ma znaczenia. W szcz ciu i nieszcz ciu, z kilkoma nowoczesnymi udogodnieniami i przy przeprowadzeniu bardzo niewielu procedur medycznych, ludzie z Bapanu do ywaj do osiemdziesi ciu, dziewi dziesi ciu i stu lat.

Zheng i ja wci powracali my do tematu Bapanu. Opo-wiadałem jej, czego si dowiedziałem podczas swoich bada literatury medycznej, a ona mówiła mi, co zasłyszała w popu-larnych chi skich mediach. Czulem, e po prostu nie mog zdoby wystarczaj cej ilo ci informacji.

„*Q1 ng duo gào sù wo yidi a n*”, powiedziałem jej. „Prosz , powiedz mi wi cej”.

Zheng prawdopodobnie zastanawiała si , dlaczego mam tak obsesj . Nie wiedziała, e przechodziłem kryzys zdrowotny, a rozwi zania, których próbowałem, po prostu nie działały. Mój stan zdrowia si pogorszył.

Mój ból te był coraz silniejszy. Nie mogłem biega tak jak kiedy, więc jeszcze bardziej przybrałem na wadze. Pod koniec każdego dnia w szpitalu czułem się wyczerpany, ale w nocy byłem niepokojny. Cały czas byłem zmęczony, więc byłem też rozdrażniony. Straciłem nadzieję.

Gdy krok po kroku znajdowałem informacje dotyczące długowiecznej wioski i z nią razem, kiedy odkrywałem nowe badania lub innego lekarza, który pracował w okolicy Bama, czułem się tak, jakbym otwierał jak magiczną skrzynię skarbów. Przez większość mojego życia byłem typem rannego ptaszka, ale spędziłem długie godziny przed komputerem, przeglądałem literaturę medyczną w poszukiwaniu wszelkiej ilości informacji o Bapanie.

To moja matka, z którą szybko podzieliłem się moim podekscytowaniem, w końcu przekonała mnie, że musimy jechać.

Tak właśnie zrobili my.

I to zmieniło moje życie.

Moja matka do Bapanu odbyła się latem 2012 roku. Towarzyszyła mi, jak w przypadku wszystkich naszych wycieczek do okolicy Bama, moja matka, Jane.

Dołączył do nas również nasz najstarszy syn, Joshua, który miał wówczas dziewięć lat<sup>2</sup>. Zamierzali my przyjechać do wioski wieczorem dnia poprzedzającego, odpocząć i rano udać się prosto do domu jednego z wiejskich stulatków. Jednak dotarcie do długowiecznej wioski okazało się wyzwaniem. Kiedy przyjechaliśmy do północno-zachodniego krańca okolicy Bama, padały ulewne deszcze, które zalewały wzdłuż dróg, słychać było grzmoty i widać było błyskawice oraz mieliśmy wrażenie, że to niewłaściwa

wioska. Pozostali my w pensjonacie, a gdy obudzili my si na-  
st pnego ranka, dowiedzieli my si , e jeste my niedaleko od  
Bapanu. Udali my si tam rozklekotan trójkołow taksówk na  
bazie motocykla, z której wysiedli my przy głównej drodze.

Prawdopodobnie powinienem by zm czony po tak dłu-  
giej wyprawie. Miałem za sob trzydniow podró z naszego  
domu w Stanach Zjednoczonych i byłem zaniepokojony tym,  
e zbczyli my z trasy, wi c poprzedniej nocy nie spałem do-  
brze. Ale kiedy weszli my do wioski i zobaczyłem du y plakat  
ze zdj ciami siedmiu stulatków z wioski, odczułem przyływ  
energii i podniecenia niepodobny do niczego, czego kiedykol-  
wiek do wiadczyłem. I gdy popatrzyłem na moich towarzyszy  
podró y, było jasne, e czuj to samo.

Pod ka dym zdj ciem znajdowała si krótka biogra a naj-  
starszych mieszka ców wioski napisana pismem chi skim.  
Przetłumaczyłem biogra e mojej onie i synowi.

„Niektórzy z tych ludzi byli tutaj sto lat przed moimi naro-  
dzinami!”, podziwiał Joshua.

„Z kim mamy si najpierw spotka ?”, zapytałem.

„Czekam na spotkanie z Boxinem”, odpowiedziała Jane,  
wskazuj c na wyblakłe od sło ca zdj cie m czynny po rodku  
plakatu. „Mo emy odwiedzi go jako pierwszego?”

Boxin, wym. *bwo-sheen*, był najstarszym m czynn w wio-  
sce, podobno urodził si w 1898 roku. Nie było trudno go  
znale . Wszyscy w wiosce wiedzieli, kim jest i gdzie mieszka,  
oraz niecierpliwie pragn li nas do niego zaprowadzi .

Najpierw poprowadzono nas do w skich betonowych scho-  
dów odchodz cych od głównej drogi w wiosce, wzdłu brzegu  
rzeki, do drugiego rz du domów. Kilka domów wydawało  
si bardzo starych, były zbudowane z bali i cegieł błotnych.

O wiele więcej było jednak nowszych. Były całkiem proste, wykonane z drewna, cementu i bloków ułowych.

Kiedy szli my, miejscowy wieśniak powiedział nam, że Boxin osiągnął coś w rodzaju statusu gwiazdy w regionie, a nawet w całych Chinach. Gdy dotarliśmy do jego skromnego domu, było jasne, że „sława” nie przyniosła mu żadnych pieniędzy na sposób zachodni.

Wspieliśmy się po niewielkich schodach do domu z cementu w drugim rzędzie. Frontowy pokój miał trzy ściany, trochę jak w domku dla lalek, w którym pomieszczenia są widoczne dla każdego patrzącego z zewnątrz. Przeszliśmy przez otwartą przestrzeń do małego wejścia. Wydawało się, że nikogo nie ma w domu, ale słyszałem ciche dźwięki z wnętrza. Chwilę później na zewnątrz wyszedł jeden z krewnych Boxina.

Twarz mężczyzny wykrzywiła się w coś, co uznałem za mieszaninę zaskoczenia i zdziwienia. W przypadku naszej podróży do tego miejsca czułem, że moja rodzina i ja moglibyśmy być jednymi z pierwszych ludzi rasy kaukaskiej, których Chińczycy kiedykolwiek spotkali.

„Witaj”, przywitałem go w języku mandaryńskim. „Przybyliście tutaj z Ameryki i chcielibyście zobaczyć Boxina. Czy jest w domu?”

Słysząc, że mówi po chińsku, mężczyzna uśmiechnął się.

„Tak, oczywiście. Będzie bardzo podekscytowany tym spotkaniem”, powiedział mężczyzna.

Mężczyzna, który przedstawił się jako wnuk Boxina, powiedział nam, że jak większość starszych ze wsi, Boxin nie zna mandaryńskiego, ale zaoferował się, że będzie tłumaczył mój mandaryński i wiejski dialekt używany przez jego dziadka, zwany *Zhuàng huà*<sup>3</sup>.

Weszli my do domu, mijając małe pomieszczenie w rodzaju poczekalni. Dwa krzesła stały się wyraźniejsze. Poznaliśmy w końcu liczbę członków rodziny Boxina. Jego prawniki tłoczyły się wokół nas, chcieli do obejrzenia nas i rozmowy, ja zaś miałem spotkanie z patriarchą rodu. Zostaliśmy zaprowadzeni do wielkiego salonu. W końcu, ku mojemu zdziwieniu, kilku młodych ludzi oglądało telewizję; siedząc w wiosce, gdzie wszyscy są tak niewiarygodnie zdrowi, nikt nie siedzi i nie ogląda telewizji.

Jeden z prawników wyjął, że ze względu na liczbę Chińczyków, którzy chcieli spotkania z Boxinem, przekształcili tę przestrzeń w swoisty pokój dla gości. Wzdłuż jednej ściany znajdowała się ozdobna wyściełana kanapa, którą Joshua opisał później jako tron. Kolorowa ceramiczna płaskorzeźba z górami, drzewami, leczycami i niezwykle dużym czerwonym chińskim hieroglifem, który rozpoznałem jako symbol długowieczności, służyła za tło. Nikt nie zajmował centralnego miejsca, ale było jasne, kto je zajmie.

Duża tablica z rzędem oświadczeń honorujących dawnego właściciela domu wisiała na ścianie niczym w muzeum. Na tej samej ścianie i na innych znajdowały się zdjęcia. Niemal wszystkie przedstawiały mężczyzn o wspaniałej twarzy i małych ciemnych oczach, zwykle w okrągłej czapce. Na jednym zdjęciu mały starzec siedział przy stole z sześcioma starszymi kobietami, trzema z każdej strony, uśmiechnięty i zadowolony.

„To wszyscy stulatkowie razem” - wyjął wnuk.

Mój umysł miał problemy z rejestracją tego, co widziałem. Ludzie na zdjęciu wyglądali jakby mieli około osiemdziesięciu lat.

„Ale to musiało być bardzo dawno temu”, powiedziałem.

„Wcale nie”, odpowiedział wnuk. „To zdjęcie zostało zrobione w zeszłym roku”.

Ponownie przyjrzałem się zdjęciu i czterem mniejszym pod nim. Wszyscy ludzie na zdjęciach siedzieli idealnie wyprostowani. Każdy trzymał w jednej ręce miskę, a pałeczki zgrabnie umieszczone w drugiej. Uśmiechali się i mieli. Jedna z kobiet podnosiła się z krzesła, by sięgnąć po coś po drugiej stronie stołu.

Jane zwróciła uwagę na inny pokój. Wezwała mnie. Podszedłem do drzwi i usłyszałem młodsze kobiety rozmawiające z kimś. Wydawała się trochę zdenerwowana, ponaglała tego, z kim rozmawiała, żeby się pośpieszył. Chwilę później po raz pierwszy zobaczyłem Boxina.

Ten mężczyzna w wieku 114 lat<sup>4</sup> był najstarszą osobą, jak kiedykolwiek widziałem i najstarszą osobą w tej wiosce, ale zamiast siedzieć na wózku inwalidzkim lub na łóżku, przesuwał uważnie szafkę, potem zaglądał pod materac, a następnie znów myszkował w szafce. Poruszał się płynnie i szybko, co mnie zaskoczyło, zginał się i pochylał, odwracając się, by odpowiedzieć kobiecie, która musiała być jedną z jego prawnuczek.

Poruszał się jak nasz dziewięcioletni syn! Pochylił się w pasie, zgiął kolana i odwrócił głowę ze swobodą i energią kogoś mającego mniej niż połowę jego lat. Nie słyszałem chrząkania, które towarzyszyło prawie każdemu z moich wysiłków.

Kiedy jedna z jego prawnuczek w końcu powiedziała: „Amerykanin”, stary człowiek zamarł. Stał w pełni wyprostowany, odwrócił się, by na nas spojrzeć, a na jego twarzy pojawił się szeroki uśmiech. Podszedł do Jane, złapał ją za rękę i wykrzyknął: „Amerykanie! Jesteście moimi przyjaciółmi! Chiny i Ameryka są moimi przyjaciółmi!”.

„Tak!”, Jane zareagowała entuzjastycznie w swoim najlepszym mandaryńskim. „Jesteście moimi przyjaciółmi!”



Gdy przeszli my do pokoju dla go ci, dowiedziałem si czego niezwykłego od jednego z prawnuków Boxina. Nawet gdy Boxin miał ponad sto lat, dalej pracował w polu oraz był głównym ywicielem rodziny. Długo po tym jak wielu stulatków zaprzestało tego rodzaju ci kiej pracy, Boxin j kontynuował.

„Tylko w ci gu ostatnich dwóch lat nieco zwolnił”, powiedział wnuk.

Slysz c to, za miałem si . Tryb „powolny” Boxina był znacznie szybszy ni tryb „szybki” wielu ludzi.

Kilka minut pó niej Boxin powrócił w tradycyjnym stroju czangshan i czarnych spodniach.

„Chod ”, powiedział. „B dziemy je ”.

Byłbym całkowicie zadowolony, gdybym po prostu usiadł i rozmawiał wiele godzin z Boxinem, ale nasza relacja rozpoczę ła si od zaproszenia do podzielenia si jedzeniem. I to, jak s dz , jest bardzo dobry punkt do rozpocz cia znajomo ci.

My l , e to była pierwsza rzecz, której nauczył mnie Boxin. Pokarm jest wszak e pocz tkiem wszystkiego, co robimy. Je li zamierzamy zrobi co radykalnego, na przykład zdecydowa si na dłu sze i szcz liwsze zdrowsze ycie, powinni my zaczy na od tego, co jemy.

Tutaj zaczyna si ta ksi ka, ale to nie jest ksi ka dietetyczna, szczególnie je li my lysz o diecie jak o planie ograniczaj cym ilo jedzenia, które mo esz zje . Zamiast tego jest to opowie o wiosce, w której dobre jedzenie, du o jedzenia, to tylko cz stylu ycia, zgodnie z którym nikt si nie zastanawia nad dłu gim, zdrowym i szcz liwym yciem. Po prostu tak si yje.

A je li oni potra , ka dy z nas mo e to wykona .

## MhcT `WjhZbj `XVnab V\

@ê]`c`Xgĭ frh`cbf`X^ w Bapanie był kulinarnie ekscytuj cy, ale niezadowolaj cy pod wzgl dem duchowym. Mam na my li to, e na stole nie znajdowało si du o produktów, których nie rozpoznawałem, a byłem przynajmniej wiadomy korzy ci zdrowotnych wszystkich tych produktów.

Jedyn tajemnicz rzecz na stole była zupa w mlecznoszarzym kolorze opisana wcz niej. Gdy tylko usłyszałem jej nazw , byłem pewien, e to po prostu co , co mieszka cy wioski wymy lili dla osób spoza miejscowo ci szukaj cych magicznego eliksiru długowieczno ci. W rzeczywisto ci, jak pó niej si dowiedziałem, „zupa długowieczno ci” to podstawowe danie, które od stuleci podaje si w okr gu Bama i które było znane pod t nazw dłu ej ni Bapan jest znany jako długowieczna wioska.

Bulion jest zrobiony z nasion konopi, a je li jeste wystarczaj co odwa ny, by nazwa co „zup długowieczno ci”, to dobry pocz tek. Konopie zawieraj wszak wszystkie niezb dne aminokwasy. To kompletne białko. S pełne zdrowego tłuszczu i błonnika. W Stanach Zjednoczonych trwaj debaty na temat legalno ci hodowli lub importu konopi ze wzgl du na ich zwi zek z marihuan . Niemniej jednak mo na znale nasiona konopi, mleko konopne, olej konopny i wiele innych produktów z konopi w sklepach ze zdrow ywno ci , a nawet, coraz cz cieej, w lokalnych sklepach spo ywczych.

Zielone w zupie były li cie i łodygi dyni, które od tego czasu stały si ulubionymi potrawami mojej rodziny. Obranie łodygi z włókien wymaga troch pracy, ale gdy ju nabierzesz wprawy, nie jest to zbyt trudne. Li cie nie wymagaj adnego

przygotowania; mo na po prostu ugotowa je w wodzie lub podsma y w woku lub na patelni.

Dynia jest kolejnym cz sto niedocenianym ródlem witamin i innych składników od ywczych oraz dodatkowo stosunkowo łatwo ro nie w ka dym klimacie. Li cie i łodygi zawieraj wi-  
tamin A i kwasy tłuszczowe omega-3, nasiona to wspania-  
łe ródło białka, zdrowego tłuszczu i błonnika, a mi sz jest  
bogaty w witamin A i witamin C, wi c dynia to przykład  
super ywno ci, co oznacza, e zupa długowieczno ci była  
w zasadzie mikstur dwóch superproduktów.

Zupa długowieczno ci jest naprawd łatwa do przygotowa-  
nia we współczesnej kuchni. Oto jak j wykona :

- 
- 1 szklanka nieprzetworzonych nasion z konopi
  - 1 szklanka cz ci zielonych z dyni (w skie łodygi, najlepiej grubo ci ołówka)
  - 3 szklanki wody
  - ½ łyeczki soli

Aby przygotowa cz ci zielone, najpierw oplucz je i osusz. Usu  
wszystkie łodygi wi ksze ni rednica ołówka. Obetnij li cie i obierz  
łodygi z jakichkolwiek grubych włókien. Alternatywa dla cz ci zie-  
lonych dyni to inne warzywa takie jak szpinak lub toska ski jarmu .

Aby przygotowa bulion, włó nieprzetworzone, łuskane nasiona  
konopi do wody i zmiksuj blenderem na gładk mas . Przelej bu-  
lion do garnka. Dodaj cz ci zielone, doprowad do wrzenia i gotuj  
przez około 1-2 minuty a cz ci zielone b d mi kkie. Zdejmij  
z ognia i dosól lekko do smaku.

---

Jak cz sto powinno si je zup długowieczno ci? To zaley od tego, czy ci smakuje (mi tak, ale wiem, e nie wszyscy podzielaj moj opini ) oraz czy nie masz problemów z trawieniem aminokwasów (takich jak rze ucha, nasiona chia i zielone ro liny li ciaste), białek (zielony groszek i komosary owa to ich wietne ródła) oraz zdrowych tłuszczów (np. tych w orzechach i awokado).

Niektórzy mieszka cy jedz zup długowieczno ci codziennie. Inni jedz j tylko raz na jaki czas. Je li mo esz wprowadzi j do swojej diety raz w miesi cu albo cz cieej, lepiej to zrób. Ale to oczywi cie dopiero pocz tek.

Prawdziw tajemnic zupy, je li taka istnieje, jest prostota. I to jest lekcja, która obejmuje nie tylko jedzenie, ale te wszystko inne w yciu. Im bardziej skomplikowane staj si rzeczy, tym s dla nas mniej zdrowe.

>XW 'cb'ē'nc'Xej frh 'zac'z łem my le o tym, jak wyja ni diet długowiecznej wioski moim pacjentom i jak pomóc im w jej wprowadzeniu we własne ycie, wpadłem na pomysł, aby nazwa to „pierwsz prawdziw diet”. Po jakim czasie zdałem sobie spraw , e dieta to słowo dla wielu ludzi tak silnie zwi zane z udr k , e nie jest to dobry sposób opisania lozo i jedzenia.

Zbyt długo ludzie boj si podj wyzwanie nowej diety, poniewa obawiaj si , e b d głodni. I nic dziwnego, bo kiedy s na diecie, cz sto głoduj . Co wi cej, wi kszo ludzi uwa a diety za co , co rozpoczyna si i ko czy. To jednak tylko przepis na pora k .

To, co polecam moim pacjentom, to zrównowa ony sposób jedzenia przez reszt ich ycia, który nie powoduje uczucia głodu, nie wymaga liczenia kalorii i działa w harmonii z ich genomami, hormonami i metabolizmem. W tym celu chc ,

eby jadł. Chc , eby jadł wi cej. Chc , eby jadł tyle ile potrzebujesz i nie chc , aby my lał o jedzeniu jak o czym , czego organizm potrzebuje, ale nie mo e mie .

W Bapanie miejscowy rybak po trzydziestce o nazwisku Buxiao powiedział mi raz: „Jemy i jemy, nie przestajemy a nasze brzuchy nie s pełne”. Ostatnio, jak zauwa ył, w wiosce jest o wiele wi ksz y dost p do cukru i sztucznie słodzonych produktów. Powiedział: „Lubiłem te produkty, gdy kiedy je jadłem, ale teraz ich nie chc , poniewa zawsze jestem pełen dobrego jedzenia, które daje nam natura”.

Je li jesz jak w Bapanie, jesz warzywa, owoce, zdrowe białko i zdrowy tłuszcz, a twój organizm jest niesamowicie nasycony i raczej nie powiesz, e wci jeste głodny. Ergo, **naprawd** jest mało prawdopodobne, e uzupełnisz kalorie napojami gazowanymi, deserem lub wszystkim innym, co jest szkodliwe dla twojego codziennego i długotrwałego stanu zdrowia.

Zdrowe od ywanie nie jest restrykcyjne. Standardowa amerykańska dieta to dokładne przeciwie stwo, poniewa jedynym sposobem spo ywania tych produktów, które Amerykanie jedz na co dzie , bez wyrz dzania ogromnych krzywd organizmowi, jest ograniczenie dawek do poziomu, w którym przestaje to by zabawne. Spójrzmy prawdzie w oczy: kto chce zje tylko jeden k s podwójnego cheeseburgera z boczkiem, tylko jedn frytk i napi si tylko jednego łyka coli?

To samo tyczy si podjadania. Je li jeste głodny i czujesz, e organizm czego potrzebuje, nie walcz z głodem, bo to powoduje, e pó niej podejmujesz gorsze decyzje dotycz ce jedzenia i innych czynno ci. W ko cu uczucie głodu jest sposobem naszego organizmu na zasygnalizowanie, e brakuje nam wa nych składników od ywczych. Tych, którzy pragn przek sek,

zach cam do zadania sobie pytania, czy jeste głodny lub czy si nudzisz. Je li masz ochot na fast food, mo e szukasz rozrywki. W takim przypadku pozwól sobie na dokonanie innego uwa nego wyboru, który mo e nie ogranicza si do jedzenia. Je li jeste naprawd głodny, masz ochot na jedzenie orzechów, nasion, ro lin str czkowych, warzyw lub owoców. Uwa am, e jedzenie tych zdrowych produktów, kiedy jestem głodny, zwykle zaspokaja moje pragnienie i jestem w stanie zrezygnowa z fast foodów.

Prawie wszyscy moi pacjenci, którzy podj li wyzwanie jedzenia w ten sposób, osi gn li powodzenie, poniewa jak mój pacjent o imieniu Miguel zauwa ył: „Trudno po zjedzeniu wszystkich tych zdrowych produktów nawet spojrze na co niezdrowego. Kiedy jestem najedzony, po prostu nie pragn fast foodów. W rzeczywisto ci a brzuch mnie boli, gdy o nich pomy l ”.

Dlaczego to działa tak dobrze? Po prostu dlatego, e kalorie nie s sobie równe.

We my na przykład gotowe płatki. Pomimo tego, co mo e by napisane na opakowaniu, te fabrycznie spreparowane substancje, w których najcz ciej wyst puj cym składnikiem jest cukier, w ogóle nie s „elementem kompletnego niadania”. Nawet je li cukier nie znajduje si wysoko na li cie składników, to bior c pod uwag , jak bardzo przetworzone s ziarna zbó , organizm b dzie szybko przekształcał je w cukier. Chocia ze wzgl du na warto od ywcz mo e wydawa si , e to niskokaloryczny posiłek, posiada on niezwykle mało korzy ci dla zdrowia.

Kiedy zjesz porcj słodkiego zbo a o 110 kaloriach, prawie natychmiast poziom cukru we krwi wzrasta, co z kolei sygnalizuje komórkom beta trzustki konieczno produkcji insuliny, a nast pnie informuje w trob , aby wytwarza tłuszcz.

W mi dzyczasie cukier aktywuje o rodek w mózgu odpowiedzialny za nagrody, uwalniaj c dopamin do układu i szybko zapewnij c stan euforii. Po zako czeniu tego cyklu poziom glukozy we krwi spada, co aktywuje hormonaln reakcj , która informuje mózg, e znowu jeste głodny<sup>36</sup>.

Porównaj to z tym, co dzieje si w organizmie, gdy zjadasz porcj migdałów. Po pierwsze, szybka dostawa białka, błonnika i tłuszczów w porcji orzechów sprawia, e jeste nasycony. Poniewa strawienie to dodatkowa praca, zjedzenie migdałów zwi ksza poziom metabolizmu. Gdy organizm powoli i rozwa nie pracuje, trawi c to, co zjadłe , dostajesz zdrow dawk witamin B<sub>2</sub>, E i H, przy czym ta ostatnia, znana również jako biotyna, pomaga metabolizowa tłuszcze. Wszystkie te witaminy, a ponadto gar dodatkowych minerałów, w naturalny sposób wyst puj w migdałach; nie zostały dodane, aby przekona konsumentów, e jedz zdrowy produkt, kiedy oczywi cie tak nie jest.

Poniewa w migdałach jest bardzo mało naturalnego cukru, który jest trawiony bardzo powoli, nie ma to prawie adnego wpływu na st enie cukru we krwi, co oznacza, e nic nie wyzwala uwalniania insuliny, czyli twoja w troba ma wa niejsze zaj cia ni produkcja tłuszczów. Dopamina nie jest wydzielana, wi c je li czujesz si szcz liwy podczas jedzenia gar ci migdałów, to prawdopodobnie dlatego, e wiesz, e robisz co dobrego dla organizmu, a nie poniewa masz wysoki poziom cukru.

Co mo esz zrobi , aby y yciem bez kalorii? We pisak, przejrzyj lodówk i szafk , zaznaczaj c kalorie i składniki. Składniki s znacznie wa niejszym wska nikiem zdrowia. Jak radzi dziennikarz zajmuj cy si ywno ci , Michael Pollan, je li nie rozpoznajesz jednego ze składników (lub nie mo esz wymówi jego nazwy), nie jedz tego produktu.

Nófg\` I`Xj b\_hVI jaX`mīcϕZē` bj Ta\ by lubi słodkie produkty. Gdyby my podlegali wyl`cnie kaprysom ewolucji, prawdopodobnie byłoby to w porz`dku, bo biegaliby my po lasach, jedz`c wszystkie dzikie owoce, które by my chcieli. Ale co wydarzyło si` w rozwoju naszego gatunku, co wszystko skomplikowało: odkryli my, jak przygotowywa` coraz słodsze potrawy w jak najłatwiejszy sposób. W rezultacie taka słodycz, jakiej wielu z nas oczekuje od wielu produktów spo`yczych, jest całkowicie niezgodna z tym, czego rzeczywi`cie potrzebuje organizm.

Przetworzona ywno` i produkty typu fast food zostały opracowane przez naukowców, aby ich spo`ycie aktywowało o`rodki w naszym mózgu odpowiedzialne za nagrod` . Uderzenie dopaminy wraz z reakcj` podobn` do reakcji na opiaty, czego wielu z nas do wiadcza przy ka`dym k`sie` elków lub ciastek Oreo, doprowadza nas do przejadania si` nawet kiedy nie jeste`my głodni, co kilka lat temu udowodniła moja rozmowa z pacjentem o imieniu Mark.

„Czy nigdy nie jeste` głodny?“, zapytałem go wkrótce po tym, jak schudł 30 kilo po czym , co miało by` „rutynow` ” operacj` szyi.

„Zdecydowanie”, odpowiedział. „Jedyna ró`nica polega na tym, e` teraz jedzenie po prostu smakuje jak karton”.

Niestety podczas operacji chirurg przypadkowo naci`ł odgał` zienie nerwu krtaniowego, sprawiaj`c, e` Mark nie czuł smaku jedzenia. Chocia` wci` był głodny, nie miał mo`liwoci posmakowania jedzenia, wi`c o`rodek nagrody w mózgu nie mógł ju` by` aktywowany przez „supersmaczne” produkty. Mark przez wi`kszo` dorosłego y`cia walczył z wag` , a prawie natychmiast schudł ze 104 do 72 kilogramów.

Jestem prawie całkowicie pewny, e` Mark zrobiłby wszystko, by móc ponownie posmakowa` jedzenia, ale korzy`ci jego



sytuacji było to, że mózg nie miał już kontaktu z kubkami smakowymi, więc nie próbował zmuszać go do spożywania produktów, które zostały specjalnie zaprojektowane, aby jeść ich coraz więcej. Reszta z nas musi stoczyć na tym polu wielkie bitwy.

Jak wielka to będzie walka? Rozważ to: jeden z projektów badawczych prowadzony na Connecticut College wykazał, że szczury laboratoryjne zmuszone do wyboru między ciastkami Oreo i ciastkami rykowymi podejmowały decyzję i wybierały Oreo w takim samym czasie, jaki zajmował im wybór między kokainą, silnie uzależniającym narkotykiem, i solą zjodlogiczną. Badacze zmierzli także u szczurów ekspresję białka zwiazanego z przyjemnością i uzależnieniem oraz odkryli, że jedzenie Oreo szczury miały większą aktywację tego białka niż te zjadające kokainę <sup>37</sup>.

Nawet jeśli jesteś sceptycznie nastawiony do tego odkrycia, co może być uzasadnione, prawie na pewno zdajesz sobie sprawę, że tego typu produkty spożywcze nie są dla Ciebie dobre. Wielkim problemem jest to, że nasze społeczeństwo mówi nam, że takie jedzenie może być wybierane z umiarem. Kluczowa wskazówka wynikająca z długowiecznej wioski jest taka, że starsi mieszkańcy Bapanu nigdy nie jedli takich produktów. Oczywiście to dlatego, że nie mieli do nich dostępu. Najlepszym sposobem, aby uchronić się przed niezdrowym jedzeniem, jest ograniczenie łatwości, z jaką mamy do niego dostęp. Porozmawiamy więc o tym później, ale teraz najważniejsza rada to: nie przynosz niezdrowego jedzenia do domu, bo jeśli tam jest, bitwa o umiar jest już przegrana.

To naturalne, że lubisz słodkie produkty. Jeśli to prawdziwe, pełnowartościowe jedzenie, to w porządku. Jednak musimy nauczyć się rozpoznawać słodycze obecne w przetworzonej

ywno ci. Słodysz, głód lub jedzenie, gdy nie jeste my bardzo głodni, to sygnał. To znak ostrzegawczy, e to, co my limy, e chcieliby my, nie le y w naszym interesie.

W mi dzyczasie po prostu jedz prawdziwe pokarmy. Jedz ich du o. Jedz a b dziesz syty, a potem jeszcze troch . Tak wła nie post puj w długowiecznej wiosce.

CbWm'f' fcTVXh' cenXV[ bWmX' przez główny most we wsi, gdy spotkałem nasz kuchark , Feng Chun, która zbierała zielenin do kosza na rodzinnej działce.

„Sałatka z buraków”, powiedziała mi. „Czy nie s pi kne?”

„S ”, odpowiedziałem, podziwiał c jasnozielone li cie i ciemnopurpurowe yłki. „Co b dziemy z nich robi ?”

„Jeszcze nie wiem”, powiedziała. „Chod my i zobaczmy, co złowili dzisiaj rybacy”.

Po szybkim spacerze nad wod okazało si , e poranny połów nie był zbyt dobry; ceny niew tliwie b d wysokie. Widziałem ryby, ale Feng Chun zdecydowała, co chce poda , wi c wysłała m a z sieci , eby złapał co na nasz lunch. Kilka godzin pó niej wrócił z rybami o wadze pół kilograma, wiele z nich wci rzucało si w koszu.

Wie niacy regularnie jedz na obiad warzywa, które zostały zebrane rano, a potem jedz na kolacj to, co zostało zebrane po lunchu. Moc takiego systemu polega na tym, e zmniejsza si czas oczekiwania na produkty prawie do zera, a to ma dwie główne zalety. Po pierwsze, wie e jedzenie po prostu smakuje lepiej. Po drugie, jest dla nas lepsze.

Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy, jak dobre mog by , wa- rzywa, owoce, ro liny korzeniowe, ro liny str czkowe i mi so poniewa dla nich wie e jest co , co zostało kupione w sklepie

spo ywczym. Jasne, jest to prawdopodobnie wie sze ni co , co było ugotowane, konserwowane i przechowywane w puszcze w spi arni, ale nie jest naprawdę **wie e**.

Warzywa w gospodarstwie mog by przechowywane nawet przez pi dni, zanim dotr do centrum dystrybucji. Potem mog min jeszcze dwa dni, zanim tra do sklepu spo ywczego. W sklepie warzywa mog sp dzi dwa lub trzy dni w lodówce lub na półce, nim je kupisz. I tak, nawet je li tego wieczora je ugotujesz, nim tra na twój talerz mo e min nawet tydzie .

Mo esz doceni , jak czas i odległo wpływaj na smak produktów, je li kiedykolwiek jadł e pomidora prosto z grz dki we własnym ogródku. Na pewno był słodki i soczysty. J drny i troch słony. Nie miał zbyt wiele wspólnego z tymi pomidorami, które cz sto spotykamy w sklepie spo ywczym (zwykle dlatego, e były zbierane zbyt wcze nie i oczekuje si , e dojrzej podczas transportu).

wie e warzywa i owoce tak e s **dla nas lepsze**. Jest tak, poniewa wiele z nich traci cenne składniki od ywcze wraz z upływem dni po ich zerwaniu w wyniku procesu oddychania<sup>38</sup>. Na przykład zielona fasola mo e straci 77% witaminy C w ci gu tygodnia od zerwania.

Co jest jeszcze bardziej niepokoj ce: niektóre warzywa i owoce s mniej zdrowe ju na pocz tku, poniewa były hodowane przy niedoborze składników od ywczych w glebie i rozmna ane przy zwracaniu uwagi na wielko , szybko wzrostu, odporno na szkodniki i okres przydatno ci do spo ycia, a nie na od ywanie. Jedno z bada Uniwersytetu w Teksasie ujawniło spadek dawki witamin i minerałów w 43 ró nych warzywach i owocach w porównaniu do tych samych produktów uprawianych 50 lat wcze niej<sup>39</sup>.

Jaka jest odpowiedź na tę zagadkę? Cóż, jest ich wiele, ale ta, która mi się podoba, to postępuje tak jak najlepsi szefowie kuchni w kraju: kupować produkty hodowane jak najbliżej swojego miejsca zamieszkania i wiedzieć jak najlepiej o warunkach, w których były uprawiane. Najlepszym sposobem na to jest rzeczywiście spotykać się i rozmawiać z hodowcami. Mając to na uwadze, zachęcam moich pacjentów do robienia zakupów na targowiskach tak czy sto jak to tylko możliwe, aby ograniczyć czas od uprawy do talerza i stworzyć możliwość zdobycia większej wiedzy o produktach.

Chociaż istnieją tysiące targów rolniczych w całych Stanach Zjednoczonych, wciąż jest znacznie więcej społeczno-ci, które nie mają dostępu do tego rodzaju zasobów. US Census Bureau szacuje, że około 80% Amerykanów mieszka na obszarach miejskich i muszą podróżować ponad 16 kilometrów, aby dostać się do miejskiego targu.

Innym sposobem rozwiązania tego problemu jest dołączenie do współczesnej, zwyczajowej „rewolucji ogrodowej”. Ponad jedna trzecia Amerykanów, czyli 42 miliony gospodarstw domowych, obecnie uprawia rośliny w domu lub w lokalnym ogrodzie. Tak zwani mileniści są najszybciej rozwijającymi się pokoleniami rewolucji ogrodniczej. W szczególności rodziny z dziećmi najprawdopodobniej biorą udział w uprawie roślin w domach lub w ich pobliżu.

Obecnie wiele osób uważa, że nie należy w odpowiednim klimacie, aby uprawiać ogród. Prawdą jest jednak, że jest bardzo mało miejsc na świecie, w których warunki są tak niesprzyjające, że nie można na wyhodować przynajmniej odrobiny własnego jedzenia na podwórku, dachu lub w ogrodzie na balkonie, zwłaszcza jeśli chce się wybudować małą szklarnię. Jeśli

o żołnierze w Iraku i Afganistanie oraz naukowcy na Antarktydzie mogą tak postąpić (i tak to robi), nie ma usprawiedliwienia dla tych z nas, którzy żyją w znacznie mniej ekstremalnych warunkach. Niezależnie od tego czy mieszkasz w niewielkim mieszkaniu w mieście czy w rozległej posiadłości na krańcach ziemi, możesz wyhodować porcje warzyw i owoców, które mogą poprawić stan zdrowia.

Każde okno w twoim domu jest potencjalnie szklarnią, w której możesz uprawiać marchew, mikroliście, sałatę i pomidory. Twoja piwnica to idealne miejsce do hodowli grzybów. Twój dach jest ogromną niewykorzystaną powierzchnią do wszelkiego rodzaju sadzonek; ostatnio zachęcam do zapoznania się z pracą mojego zespołu pacjentów z miast starających się razem z innymi, aby uzyskać dostęp do dachów w celu budowania wspólnych ogrodów. Jeśli mieszkasz w domu z podwórkiem i posiadasz trawnik, możesz go wykorzystać, aby założyć ogród, a gdy już to zrobisz, możesz go pochłaniać mniej wody i czasu, aby go utrzymać.

Wiele osób, które znam, może cieszyć się nagrodą za uprawianie ogrodu jedynie przez kilka miesięcy w roku, zazwyczaj późnym latem i wczesną jesienią. Często to dlatego, że nie sadzą sezonowych upraw, ale tak jest dlatego, że nie uprawiają roślin, które można przechowywać bez dodatkowego wysiłku lub które wymagają kosztownego sprzętu. Jak się okazuje, niektóre uprawy są najdłuższe przy minimalnym wysiłku oraz są słuszną dietą długowiecznej wioski. Właściwe suszenie (prosty proces utrzymywania warzyw korzeniowych i dyniowych stosunkowo ciepłych przez kilka tygodni przed długoterminowym przechowywaniem) skutkuje słodkimi ziemniakami i dyniami, które można przechowywać w chłodnym, ciemnym i suchym miejscu przez kilka miesięcy.

Je li ju teraz nie masz w pobl u czego jadalnego w domu, czas zacz . Wszystko, czego potrzeba, aby zrobi mały, ale znacz cy krok w kierunku lepszego zdrowia, to pojedyncza ro lina. Z biegiem czasu twój ogród stanie si wi kszy, lepszy i łatwiejszy w uprawie.

Bez wzgl du na to sk d pochodz warzywa i owoce, faktem jest, e s to dla nas najlepsze produkty. Badania wielokrotnie wykazały<sup>40</sup>, e na ogół im wi cej jesz warzyw i owoców tym bardziej prawdopodobne jest, e wraz z upływem czasu schudniesz. Wi kszo z nas nie mo e udoskonali warunków, w jakich uprawiamy warzywa, ale mo emy je wi cej warzyw. To najlepszy pocz tek.

Jakie jest wła ciwe podej cie do zapewnienia spójnych, zdrowych dostaw naprawd wie ej ywno ci dla ciebie i twojej rodziny? Du o zale y od tego, gdzie mieszkasz, jaki masz dom, jak pracujesz, jakie masz mo liwo ci transportu i jak bardzo chcesz si ubrudzi . Dla wi kszo ci moich pacjentów rozwi zaniem jest poł czone podej cie do zaopatrzenia w ywno , które obejmuje ogrodnictwo, targ, tradycyjne supermarkety i jedzenie w restauracjach, które oferuj zdrowe menu.

Fgh\_Ig^T'b'\ XaVh'@Tj Xa powiedziała mi, e bardzo martwi si , od kiedy zapakowana, przetworzona ywno zacz ła dociera do wioski kilka lat temu.

„Wszyscy mi mówi : «Babciu, nasi przywódcy nie pozwol , aby te produkty były sprzedawane, je li nie s one zdrowe», powiedziała. „Ale dla mnie to podejrzane. Nie wiem, dlaczego”.

Mawen nie wiedziała nic o niebezpiecze stwach stwarzanych przez laboratoria tworzące „supersmaczne” jedzenie, ale intuicyjnie miała racj co do przetworzonych produktów.

Naprawdę nie ma sposobu na przetworzenie żywności w właściwy sposób. Te produkty są bogate w cukier, sól i niezdrowe tłuszcze oraz często napakowane chemikaliami i konserwantami. W rzeczywistości wiele przetworzonych produktów może mieć dłuższy okres trwałości niż my sami.

Mimo tego przetwórcy żywności dodają na opakowaniach wiele oświadczeń o pozytywnym wpływie produktów na stan zdrowia. Coraz częściej używają nazwy produktów ze słowami takimi jak „zdrowie”, „Ziemia” i „naturalny” oraz pakują produkty w brzozy opakowania i opakowania w stonowanych odcieniach zieleni. Nie daj się oszukiwać. Przetworzona żywność nie jest zdrowa, niezależnie od tego, w jaki sposób jest sprzedawana.

Kiedy po raz ostatni widziałeś oświadczenie o pozytywnym wpływie na stan zdrowia na brokułach czy pakietku marchewek? Prawdziwe jedzenie nie potrzebuje etykiety mówiącej, że jest dobre. Każde oświadczenie odnośnie do zdrowia na opakowaniu paczkowanej żywności prawdopodobnie oznacza, że w rzeczywistości ten produkt nie jest aż tak zdrowy.

Czytanie listy składników to dobry początek, ale lepszym wyborem jest kupowanie składników. Wiesz, co zawiera w sobie bochenek „zdrowego” pieczywa pełnoziarnistego z wielu naturalnych dodatków? Cóż, na początek bardzo drobno zmieszany mąka pszenna. Jeśli duża ilość cukru pochodzi z maki pszennej nie wystarczy, producenci żywności często dodają wiele innych form cukru, takich jak sok, miód i melasa. Po cukrze często występują przemysłowo przetworzone oleje i dodatek glutenu (jak gdyby w pszenicy było mało glutenu). Z wyjątkiem samego glutenu możemy produkować żywność, która robi takie same rzeczy przy typowym pieczywie bezglutenowym. Nie potrzebujemy żadnej z tych rzeczy w naszym chlebie.

Cz sto wybieramy przetworzon ywno z my l , e to oszcz dza czas. Tak naprawd to nieprawda. I aby si tego dowiedzie , wystarczy po prostu kupi jeden produkt w jego naj wie szej postaci, który mógłby inaczej zakupi wst pnie zapakowany, bez wzgl du na to jak wie a mo e si wydawa forma pakowana.

Na przykład kupowałem du o pakowanej, gotowej marchewki, s dz c, e w ten sposób oszcz dzam czas przeznaczony na obieranie, siekanie i gotowanie, a który jest wart troch pieni dzy. Jak si jednak okazuje, te tak zwane baby marchewki to nic innego jak wi ksze marchewki, które zostały obci - te w zakładzie przetwórczym przy odrzuceniu w ten sposób najzdrowszej warstwy zewn trznej. Co wi cej, nawet przy odmianach organicznych cz sto u ywa si chloru. Dotyczy to równie innych produktów przetworzonych, takich jak „myte i gotowe” paczki salat.

Gdy zmusiłem si do kupowania wie ych marchwi i zabrałem je do domu na obiad, stwierdziłem, e mog je umy , po ci w paski i umie ci na talerzu w mniej ni dwie minuty. S wie sze, smakuj lepiej i w rzeczywisto ci ich przygotowanie nie zajmuje wi cej czasu.

Marchewki to prosty sposób na start. Sałata to kolejny krok. Wykonanie swojego własnego hummusu, salsy lub ke ru to doskonale nast pne kroki. Domowy, pełnoziarnisty chleb ze wie ych pełnych ziaren, które zmielisz samemu, by unikn drobno zmielonej kupnej m ki to wielki cel, który jest tak e niezwykle łatwo osi galny; kiedy ju opanujesz ulubiony przepis, potrzeba tylko kilku minut rano, aby móc wróci do domu wypełnionego niesamowitym zapachem ciepłego, wie go bochenka upieczonego w maszynie do pieczenia chleba.



Zajmuj się jednym produktem naraz. Każde mały krok, który podejmujemy, aby zapewnić sobie i zdrowie, znacznie ułatwia następny krok. Wielu moich pacjentów zostało całkiem pozytywnie zaskoczonych tym, jak ich koncepcje dotyczące „błyskawicznego” jedzenia mogły się zmienić w ciągu zaledwie kilku tygodni.

Wyżbij wszystkie składniki odżywcze, których potrzebuje organizm, po prostu jedz prawdziwe jedzenie, które jest wokół nich, i żyj swoim życiem, tak jak zawsze.

Takie jest moje zalecenie dla waszych pacjentów. Potrzeba więcej kwasów omega-3? Jedz ryby lub trochę orzechów. Chcesz więcej witaminy D? Porcja łososia zrobi to za Ciebie. Aby dostarczyć sobie selen, jedz codziennie orzechy brazylijskie. Jeśli brakuje Ci jodu, jedz wodorosty. Pozwól, aby **jedzenie** stało się Twoimi witaminami i suplementami.

Przychodzili do mnie pacjenci, którzy brali dziesięć lub więcej suplementów i wielu z nich nie miało pojęcia, jakie otrzymują efekty lub w jaki sposób suplementy oddziałują na siebie. Po prostu słyszeli, że dobrze je brali, więc brali.

Nawet jeśli dobrze rozumieli, co suplementy powinny robić, mogli otrzymywać mniej (lub więcej), niż się spodziewali. Na początku 2015 roku prokurator generalny w Nowym Jorku ogłosił wyniki dochodzenia, które ujawniło, że tylko jeden na pięć suplementów z krajowych sieci sklepów, takich jak Target, Walmart, GNC i Walgreens, zawiera dokładnie to, co powinien zawierać zgodnie z etykietą. To prawda: według prokuratorów 80% suplementów było błędnie oznakowanych. Ale

nawet je li byłoby to 5%, czułby si z tym komfortowo? Dla mnie wi kszym problemem jest to, e ci ko si dowiedzie , co faktycznie znajduje si w opakowaniu suplementów.

Czy jest czas i miejsce na witaminy i suplementy? Dla niektórych ludzi w niektórych sytuacjach, tak. Ale suplement powinien by wła nie tym czym , czego nie mo na uzyska w aden inny sposób. Według bada , w których brałem udział razem z kardiologami i dietetykami w Utah, wi kszo osób w moim rodzinnym stanie ma niedobór witaminy D, poniewa t witamin trudno jest uzyska samodzielnie z po ywienia podczas długich, mro nych zimowych miesi cy. Tak te uznali badacze z Nowojorskiego Uniwersytetu Stanowego w Bu alo, kiedy zaobserwowali, e mieszka cy za nie onych miast na północy USA cz sto maj niedobór witaminy D, a osoby starsze, kobiety w ci y, kobiety karmi ce i osoby o ciemniejszej karnacji skóry s nara one na szczególne ryzyko. Dla osób w takich sytuacjach, a szczególnie tych, które ju cierpi z powodu chorób wynikaj cych z niedoboru witaminy D, suplementacja mo e by zalecana<sup>41</sup>.

Przede wszystkim jednak zaley nam na tym, aby spróbowa pokry całe zapotrzebowanie na witaminy i suplementy za pomoc spo ywanych produktów. W rzadkich przypadkach, w których to nie wystarczy, **przychodzi czas** na pracownika opieki zdrowotnej, który ma sprawdzi , w oparciu o styl ycia, miejsce zamieszkania i genom, czy s jakie konkretne witaminy lub suplementy, których mo esz potrzebowawa dla optymalnego stanu zdrowia.

5bk'a'Ul ýjXWál ` 'mj \\_h'j \ a\ ^ej ż który ł czył tradycyjny sposób od ywania z nawykiem wychodzenia bez porannego posiłku.

„Dobrze jest czasem by trochę głodnym”, powiedział. „To sprawa, o której nie pomyślałem, nad czym pracujesz”.

Jedzenie po zachodzie słońca było równie niezwykle rzadkie. W końcu elektryczność stosunkowo niedawno dotarła do wioski, a i tak w przeszłości ci było bardzo mało powodów, aby je po zachodzie słońca. Efektem tego zwyczaju jest to, że w wiosce mieszkańców wsi miało okienko przynajmniej 12 godzin każdego dnia, podczas których nie jedli, a ci, którzy wychodzili bez niadania, regularnie pozostawali bez jedzenia 16 godzin.

Dowiedziałem się o tym, gdy inny przyjaciel i kolega z mojego szpitala, doktor Ben Horne, przeprowadził wiele badań, w których sprawdzano wpływ okresowego postu na ludzkie zdrowie. W swojej pracy wykazał<sup>42</sup>, że ludzie, którzy okazjonalnie nie jedzą, są mniej narażeni na wiele chorób, w tym chorób wieńcowych i cukrzycę. Badania na zwierzętach pokazały, że post może zwiększać długowieczność aż o 40%.

Korzyści zdrowotne wynikające z okresowego postu są oczywiście uzasadnione tym, że nasz układ trawienny, a także reszta organizmu, mają szansę na odpoczynek. W chwili gdy spożywamy jakiś produkt, prawie cały układ w naszym organizmie się uruchamia, tak jak zespół dochodzeniowo-liczący pracujący nad rozwinięciem tajemnicy, określając, czym jest jedzenie, z czego jest zrobione i jak je strawić. Hormony podają tę drogę i informują różne organy, jak reagować. Tymczasem narządy zaczynają działać. Oczywiście na ogół nie jemy tylko jednego rodzaju żywności naraz, więc posiłek w ludzkim organizmie przypomina nowojorski dworzec kolejowy w godzinach szczytu.

Jednak nic z tego nie dzieje się w próżni. Kiedy nasz organizm jest skupiony na zastanawianiu się, co zrobić z całym tym jedzeniem, trudniej mu poradzić sobie z niezliczoną ilością

innych rzeczy, które musi wykona, aby zachować zdrowie. Post daje nam szansę na zaspokojenie innych potrzeb.

To nie ko czy si w tym miejscu. Udowodniono, że post może zmienić ekspresję wielu genów. Wydaje się, że taki efekt występuje przy optymalizacji poziomu czynnika wzrostu insuliny, który odgrywa rolę w tłumieniu nowotworów i cukrzycy<sup>43</sup>.

Chrześcijaństwo, żydzi i muzułmanie praktykowali posty przez tysiące lat. Dorastałem w religijnym domu i uczono mnie od najmłodszych lat, że post przez 24 godziny raz w miesiącu to sposób na zdobycie wijszej duchowej wiadomości. Niestety głód w czasie tego postu był zwykle zbyt intensywny, aby uzyskać wiele duchowych korzyści. Ostatnie badania sugerują jednak, że post może trwać krócej, nawet 12 godzin, i zapewnić te same korzyści zdrowotne co post trwający dłużej.

Nie spotkałem żadnego mieszkańca wioski, który mówiłby, że regularnie spędza cały dzień bez jedzenia, choć niektórym z nich takie sytuacje się zdarzyły z różnymi względami, ale nie z własnego wyboru. Wijszo po cięła przez 12 godzin w bardzo regularny sposób.

Dla mnie było to dość obiecujące. Jak wijszo ludzi, co najmniej 7 godzin każdego wieczora spędzałem bez jedzenia, gdy spałem w łóżku. Wystarczyło, że jadłem kolację o rozdanej godzinie i odrzuciłem pokusę przekąski przed snem, a od lat mogłem przetrwać 12 godzin dziennie bez posiłku przy niewielkim wysiłku.

Od tego czasu wielu moich pacjentów potwierdziło, że takie podejście jest istotnym czynnikiem wpływającym na utratę wagi, co oczywiście prowadzi do wszystkich innych korzyści zdrowotnych. Wijszo tych pacjentów dzisiaj obecnie do ograniczenia codziennej przerwy w jedzeniu do 12 godzin;

niektórzy zmniejszaj ten okres do 6 lub 8 godzin, a efekty są niesamowite. A przede wszystkim z psychologicznej perspektywy powiedzieli mi, że nie boję się „głodu”. Pokonanie strachu przed głodem pozwoliło im jeść wtedy, kiedy są głodni, a nie pozwala, by ten strach powodował podjadanie różnych rzeczy przez cały dzień.

Moim pacjentom nie polecam jednak przekąsek przed snem, zalecam im dwunastogodzinne przerwy, bo w ten sposób daj organizmowi szansę na odpoczynek poprzez powstrzymanie się od jedzenia. Jestem w pełni przekonany, że dla tych, którzy mogą wytrzymać zasady długowiecznej wioski, codzienne życie jest lepsze.

6mfϕ'cϕfm `` bW[ 'cTV]Xagēj ża zwłaszcza uczestników grup wsparcia, które prowadzą, aby zapisywali produkty, które jedzą. Oto co ostatnio zapisał Miguel:

- *Niedzielne niadanie*: masło migdałowe na chlebie bez maki; smoothie z czarnych jagód i jarmużu na mleku orzechowym; woda.
- *Niedzielny lunch*: brzozy i soczewica z brokułami na parze, cukini i kapustą (z sosem sojowym); pomarańczowe smoothie na mleku migdałowym; woda.
- *Niedzielna kolacja*: pieczony łosoś z cytrynami; tłuczone słodkie ziemniaki; kolba kukurydzy; szpinak z czerwonymi paprykami i czosnkiem; białe wino; woda.
- *Poniedziałkowe niadanie*: sałatka szpinakowa z jagodami i orzechami włoskimi; mleko migdałowe; woda.
- *Poniedziałkowy lunch*: quinoa i soczewica z brokułami na parze, marchewki i bok-choy (z sosem sojowym); woda.

- *Poniedziałkowa kolacja:* kanapka z pieczarkami portobello, li ciem czerwonej sałaty, pomidorem, zielon papryk , ogórkami i cebul (z francusk musztard ) na pra onym pełnoziarnistym chlebie bez m ki; kolba kukurydzy z czosnkiem i papryk ; plasterki jabłka; mleko kokosowe.
- *Wtorkowe niadanie:* płatki owsiane z mlekiem kokosowym; smoothie z jagód, jarmu u na mleku migdałowym.
- *Wtorkowy lunch:* kanapka typu wrap z pomidorem, szpinakiem, cukini i marchewk (z musztard francusk ); orzeszki ziemne, plasterki jabłka; woda.
- *Wtorkowa kolacja:* kanapka typu wrap z sardynkami, ogórkiem, papryk jalapeño, zielon papryk i cebul (z sosem winegret); regionalne piwo pszeniczne; woda.
- *rodowe niadanie:* owsianka z mlekiem kokosowym i gałk muszkatołow ; chipsy z jarmu u; banan i pomara cza; woda.
- *rodowy lunch:* br zowy ry i soczewica z brokułami na parze, cukinia, seler i bok-choy (z sosem sojowym); smoothie z pomara czy na mleku migdałowym.
- *rodowa kolacja:* br zowy ry z organicznym tofu i marchwi w miodzie; szpinak z czerwon papryk i czosnkiem; tłuczone słodkie ziemniaki; białe wino; woda.
- *Czwartkowe niadanie:* jajko w koszulce, awokado z octem balsamicznym na pełnoziarnistych tostach bez m ki; kokosowo-bananowe smoothie na mleku migdałowym.
- *Czwartkowy lunch:* br zowy ry z duszonym bok-choy, selem, czerwon papryk i czosnkiem (z sosem sojowym); truskawkowo-bananowe smoothie; woda.

- *Czwartkowa kolacja*: gotowany łosoś *teriyaki*; brązowy ryż i soczewica; marchew, seler i czerwona papryka; mleko kokosowe; woda.
- *Pińskowe nianienie*: miska owoców (ananas, jabłka, gruszki, miód spadziowy, arbuz); kawa (x2).
- *Pińskowy lunch*: pomidor, szpinak, cukinia i zielone papryczki (z francuską musztardą i oliwą z oliwek); chipsy z jarmużu; smoothie z pomarańczami na mleku migdałowym.
- *Pińskowa kolacja*: grillowany chudy kurczak; marchew; dynia; czarna fasola z pokrojoną w kostkę czerwoną papryką i zielonymi papryczkami chilli; lokalne piwo typu pilsner; woda.
- *Sobotni brunch*: brązowy ryż z mlekiem kokosowym, jagodami i migdałami; tłuczone słodkie ziemniaki; burak liściowy, szpinak, zielona cebula i omlet z serem cheddar; woda.
- *Sobotnia przekąska*: migdały i woda.
- *Sobotnia kolacja*: zupa długowieczności; pieczarki portobello, kanapka ze szpinakiem i pieczoną czerwoną papryką (z dodatkiem majonezu), chipsy z jarmużu; kolba kukurydzy; woda.

Naprawdę nie mógłbym być bardziej dumny. To dieta bardzo podobna do diety długowiecznej wioski, a jednocześnie nie udało mi się znaleźć tych produktów w krajach Zachodu.

Z moich rozmów z Miguelem wiem, że kolacja dobiegała końca około 19:00, a nianienie zaczynało się o 7:00 rano, co oznacza, że spędzał on 12 godzin dziennie na

czczo, przy jeszcze dłu szym okresie postu mi dzy pi tkowym obiadem a sobotnim brunchem.

Miguel wła nie sko czył czterdzie ci dwa lata, wa ył 111 kilogramów, a kiedy zacz ł wdra a zasady długowiecznej wioski do swojego ycia, miał nieprawidłowy rytm serca i niepokoj co wysokie ci nienie krwi. W ci gu nast pnego roku jego przemiana była absolutnie inspiruj ca. Do czasu swoich czterdziestych trzech urodzin waga spadła o ponad 18 kilo, rytm serca ustabilizował si , a ci nienie krwi spadło do poziomu, który zostałby uznany za prawidłowy dla m czyzny młodszego o **połow** .

„Przez lata my lałem, e gorsze od ycia bez formy jest jedynie zdrowe jedzenie”, napisał ostatnio do mnie. „Nie wiedziałem, co trac . Zjadałem hamburgery i frytki cztery lub pi razy w tygodniu. To mi smakowało. Teraz zdaj sobie spraw , e brakowało mi tak wspaniałego jedzenia. Uwielbiam ten sposób jedzenia i zamierzam je w ten sposób jeszcze bardzo, bardzo, bardzo długo”.

Wybór jedzenia przez Miguela nie był jedyn zmian , jakiej dokonał, ale stanowi du cz jego sukcesu. Pomimo tego, e jego tygodniowe menu jest wietne, nie musi by **twoim** menu. Sposób Miguela jest jednym z wielu wa nych sposobów na zdrowe od ywanie, które s cz ci stylu ycia długowiecznej wioski.

6m fϕž ZW 'UTWVrX' patrz na społeczno ci, gdzie ludzie yj dłu ej i zdrowiej, koncentruj si na tym, co jest podobne w ich sposobach od ywania. W *Niebieskich strefach* Dan Buettner zauwa ył, e fasola, pełne ziarna i warzywa ogrodowe pojawiaj si w niemal e ka dej wspólnocie znanej z długowieczno ci.



W szczególności ci wykazano, że rośliny strączkowe mają duże znaczenie w diecie długowiecznych. Badania pokazują<sup>44</sup>, że nawet zwińszaj ich spożycie zaledwie o 20 gramów dziennie (tak naprawdę to tylko kilka strączków), można zmniejszyć śmiertelność o 7 lub 8%. Wszystko to sprawdza się w Bapanie.

Jednak to, co ignorujemy, to wszystkie różnice, które istnieją między długowiecznymi społecznościami. Niektóre z tych społecznościami spożywają dużo sera, który, jak ostatnio pokazano, jest korzystny dla metabolizmu i może zmniejszyć otyłość. Niektórzy nie jedzą sera, co zgodnie z zaleceniami Komitetu Lekarzy na rzecz Odpowiedzialnej Medycyny jest pozytywne, ponieważ ser ma wysoką zawartość tłuszczów nasyconych, sodu i cholesterolu<sup>45</sup>.

Ser czy bez sera? Miś czy bez miśsa? Dieta kosztowna czy *hala!* Paleo, wegetariańska czy Atkinsa? Co **powiniene** zrobić? Cóż, powiniene ufać sobie. Twoje geny różnią się od genów innych ludzi. Z twoją dietą prawdopodobnie powinno być tak samo.

Prawdą jest, że w przeszłości na całym świecie żyli ludzie, którzy mieli różne sposoby odżywiania. Tylko jedna dieta nie wydaje się dobra dla nikogo, to standardowa dieta amerykańska (Standard American Diet), której skrócona nazwa, SAD (ang. smutny), wydaje się być właściwa.

Jeśli pracujesz ciężko, aby zminimalizować ilość spożywanego cukru, jesz dużo warzyw i nie jesz przetworzonej żywności, prawdopodobnie robisz coś dobrego dla zdrowia swojego i swojej rodziny, bez względu na twoje inne nawyki żywieniowe. A jeśli zmagasz się z tym, tak jak czasami każdy z nas, to nie jesteś sam. O tym właściwie nie jest reszta tej książki.

Ważną rzeczą jest to, że nie ma szybkiego sposobu na naprawę. Musiałem nauczyć się także tej lekcji. Kiedy po raz pierwszy przybyłem do długowiecznej wioski, wierzyłem, że będę mógł

zgiębi tajemnic ywieniow , która prowadzi do dłu szego, zdrowszego, szcz liwszego ycia. To prawda, e podczas tej pierwszej podró y nauczyłem si du o o jedzeniu i naszych zwi zkach z nim. Ale podczas tego pobytu i przez cały czas w Bapanie dowiedziałem si o wiele wi cej.

Chyba najwa niejsz rzecz , jakiej si nauczyłem, jest to, e najlpsz rzecz , jak mo emy zrobi dla naszego zdrowia, jest upewnienie si , e jedzenie nie jest wyst pkiem, ale raczej cnot .

>baYhV]hfmcbj \XWNTY^XW ž e nie powinni my „nigdy, nawet dla jednego posiłku, działa wbrew cnotcie”. Kiedy si tego dowiedziałem, byłem zdruzgotany. Uznałem, e to niemoliwe. Mog je du o warzyw, owoców i ro lin str czkowych. Mog ju nigdy nie pi kolejnej dietetycznej coli. Ale co, je li przyjaciele zaprosz mnie na pizz ? Co, je li ze chc pój na lody z córk ? Czy to działanie wbrew cnotcie?

Kiedy zapytałem Boxina, co my li o wskazówkach Konfucjusza, spojrzal przez otwarty salon i zatrzymał si na kilka sekund.

„Cnota to nie jeden nasz post pek”, powiedział. „To wszystko, co robimy”.

Od tego czasu zacz łem wierzy , e cnota nie jest tylko tym, co jemy. To te to, jak jemy. To, z kim jemy. To nasz zwi zek z tym, sk d pochodzi nasze jedzenie. To decyzje, które podejmujemy, aby przygotowywa posiłki. To nasza determinacja, by w pozytywny sposób doceni energi , któr otrzymujemy.

Gdy doszedłem do tego wniosku, co innego szybko zwróciło moją uwag : je li zmieniam moje ycie, nie mam zamiaru po prostu opanowa mojego apetytu. Musiałem zmieni sposób, w jaki **my lalem** o swoim yciu. Musiałem opanowa swój umysł.



**Doktor John D. Day** jest kardiologiem pracującym w najbardziej prestiżowej placówce medycznej w USA, pod której wielkim wrażeniem był również prezydent Barack Obama. W tej książce dzieli się wiedzą zdobytą podczas pobytu w Wiosce Długowieczności w Chinach. Opisuje również siedem wniosków, jakie wyciągnął z tego pobytu, z których każdy prowadzi do szczęśliwego, zdrowego i długiego życia.

Od teraz Ty również możesz być jeszcze zdrowszy, bystrzejszy, bardziej zmotywowany, produktywny i wolny od dolegliwości zdrowotnych. Weźmiesz przykład z długowiecznych Chińczyków i zaczniesz wybierać wyłącznie to jedzenie, które wydłuża czas życia. Zapanujesz nad umysłem i nakierujesz go na zdrowie oraz wprowadzisz do swojej codzienności dawkę zdrowego ruchu. Znajdziesz satysfakcjonujące Cię miejsce w lokalnej społeczności i zaczniesz żyć we własnym rytmie. Osiągniesz harmonię z otoczeniem i podporządkujesz podejmowane działania konkretnemu celowi.

**Długowieczność to Twój wybór!**



MIESIĘCZNIK  
**SZAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

ISBN: 978-83-65846-69-3



9 788365 846693