

Z zapomnianych lektur – Optymalne pożytki

Książek, czasopism i innych publikacji związanych z Żywieniem Optymalnym nie tylko nie brakuje, ale systematycznie przybywa i to zarówno w formie papierowej jak i elektronicznej (Internet). Zainteresowani mogą zdobyć je bez większego trudu kupując w różnych miejscach, pożyczając od znajomych, albo z bibliotek. Ważna jest też możliwość zakupu archiwalnych (niestety już nie wszystkich) wydań miesięcznika *Optymalnik*.

Z tych publikacji, w miarę potrzeb, Optymalni chętnie korzystają.

Niestety jest kilka pozycji, których lektura, bez wątpienia, zainteresowałaby ludzi związanych z naszą dietą jednak trudno je polecać gdyż nie były wydawane od lat i nie sposób ich zdobyć nawet w antykwariatach czy bibliotekach.

Dlatego też, dziś chcę krótko poinformować o dwóch, niedostępnych już niestety, ale godnych zainteresowania pozycjach.

Pierwsza z nich to książka uroczego, dziś już bez mała 100 letniego, kanadyjskiego pisarza, podróżnika i poszukiwacza przygód – Farley’a Mowat’a pt. *Ginące plemię*. Autor w 1947 roku, po zakończeniu działań wojennych w Europie, w których brał udział, postanowił udać się na daleką północ Kanady, aby w ciszy i spokoju polarnej natury zapomnieć o okropieństwach wojny. Co też uczynił. Trafił tam w rejony zamieszkane przez eskimoskie plemię Ihlamiutów i przez kilka lat swojego pobytu na tej surowej ziemi obserwował stopniową degenerację i zagładę tego, dziś już nie istniejącego, plemienia – stąd tytuł książki. Eskimosi zaczęli być nękani, zupełnie im dotąd nieznanymi chorobami, spadała ich rozrodczość, nie potrafili nawet przetrwać srogich, polarnych zim, z czym dotychczas nie mieli żadnego problemu. Psuły im się zęby, co również dotąd się nie zdarzało. Ale na tym nie koniec nieszczęść. W plemieniu pojawiły się takie zjawiska jak kradzieże, morderstwa, zawiść i homoseksualizm, a były to zjawiska dotychczas w tej społeczności zupełnie nie znane i nigdy nie występujące. Uczeń w głowę zachodził, dlaczego tak się stało? Co było tego przyczyną? Wiązali to z pojawieniem się Białego Człowieka, ale przez sam fakt pojawienia się Białego Człowieka jeszcze nikomu nie zaszkodził. Na szczęście Farley Mowat okazał się bystrym obserwatorem o otwartym umyśle. Dość szybko zauważył, że powodem wszelkich nieszczęść, które dotknęły *ginące plemię* Ihlamiutów była radykalna zmiana diety z wysokotłuszczowej na wysokowęglowodanową. Jakim cudem? Stało się tak w czasie, kiedy pojawili się kupcy, którzy zaczęli skupować od Eskimosów skóry zwierząt futerkowych, które, nigdy dotąd, nie były obiektem zainteresowania Ihlamiutów, jako, że polowali głównie na karibu dostarczające im tłuszczu, białka i skór w wystarczającej ilości. Kiedy zaczęli polować na niejadalne zwierzęta futerkowe utracili tradycyjne źródło żywności, która dobrze im służyła od pradawnych czasów. Musieli ją czymś zastąpić. I, niestety, zastąpili - żywnością, którą otrzymywali od kupców za skóry zwierząt futerkowych, a była to, jak wspomina Mowat: *głównie biała mąka, kukurydza, ryż, fasola i cukier*. Efekty takiej „diety” nie kazały długo na siebie czekać – wspominałem o nich powyżej. Autor wspomina też, że w czasie długiej polarnej zimy, przed pojawieniem się kupców z węglowodanami, Ihlamiuci przygotowywali sobie spore zapasy *osełek* wykonanych z wytopionego tłuszczu karibu. Następnie, przez całą zimę, połykali 2 – 3 *osełki* takiego tłuszczu dziennie, co zupełnie im wystarczało do szczęśliwego przetrwania zimy. Kiedy tłuszcz zastąpili węglowodanami zaczęli, po prostu, zamarzać na śmierć, niezależnie od pozostałych chorób i nieszczęść, które dotknęły to *Ginące plemię*. Dziś, kiedy oglądam zawsze roześmianą twarz, blisko stuletniego pisarza Farley’a Mowat’a, okoloną rozwichrzoną brodą jestem przekonany, że wyciągnął z korzyścią dla siebie, wnioski z nieszczęść, które dotknęły plemię Ihlamiutów.

Zapewne nie uda się zdobyć czytelnikom, wydanej w 1972 roku książki, o której pisałem, ale Farley Mowat napisał i inne. Gorąco polecam, wydaną stosunkowo niedawno, a więc łatwiejszą do zdobycia *Zwariowaną łódkę* – książkę, w której autor opisuje swoje niesamowite perypetie wśród rybaków na Nowej Funlandii. Tę pogodną książkę, w wyśmienitym tłumaczeniu, Leonida Teligi czytałem kilkakrotnie. Mam nadzieję, że jej lektura da Wam tyle przyjemności i uśmiechu ile dałami.

Drugą pozycją, o której chcę tu wspomnieć jest książka Norbert'a Lebert'a pt. *Starzy Grzesznicy żyją dłużej – recepty na długowieczność*. Onegdaj wywołałem sporo zamieszania tą książką umieszczając jej okładkę na naszych stronach internetowych – dużo osób chciało ją zdobyć, a to już, niestety, niemal niemożliwe. Norbert Lebert jest niemieckim dziennikarzem, który przed laty spotkał na lotnisku starszą panią podróżującą samolotem. Okazało się, że ta kobieta miała ponad sto lat! Zaintrygowany wiekiem spotkanej pani, dziennikarz postanowił zbadać i opisać owe *recepty na długowieczność* najstarszych ludzi, do jakich uda mu się dotrzeć. Udało się! Opisał tryb życia kilkudziesięciu ludzi, którzy dożyli późnej starości. Kiedy książka była gotowa, autor szukał wydawcy skłonnego ją wydać. Nie było to łatwe – w Niemczech nikt się nie odważył jej wydrukować. Wydawca znalazł się dopiero w Stanach Zjednoczonych. Po jej wydaniu Amerykańskie Towarzystwo Geriatryczne wystosowało oficjalny protest przeciwko publikacji „takich rzeczy”. Tytuł (i okładka) książki jest nieco przewrotny, ponieważ wspomniani *Grzesznicy* nie grzeszyli przeciwko Bogu, ale przeciwko oficjalnej medycynie, a zwłaszcza dietetyce. Pan Lenert opisuje ludzi, którzy jedli, w zasadzie, wszystko pod warunkiem, że to *pływało w tłuszczu* - chętnie jedli mięsa, jajka, masło. Często byli sami rzeźnikami. Nie stronili od alkoholu i tytoniu, często bardzo ciężko pracowali. Wśród ludzi, do których dotarł nie brakowało takich, którzy dawno przekroczyli sto lat życia i mieli się wyśmienicie. Nie było wśród nich ANI JEDNEGO wegetarianina, ani człowieka, który jadał z zaleceniami współczesnych dietetyków. Wręcz przeciwnie – wszyscy odżywiali się w sposób bardzo zbliżony do Żywienia Optymalnego, choć, rzecz jasna, robili to nieświadomie – intuicyjnie. Autor spotykał ludzi, którzy w wieku 80 lat nauczyli się obcego języka i wyruszyli w podróż dookoła świata. Spotkał 90-latkę, który siedział w areszcie, bo dzień wcześniej pobił w karczmie się z rówieśnikiem o wdzięki pewnej młodszej (o 10 lat) damy. Spotykał ludzi bogatych i biednych, ludzi spędzających życie w dostatku i w biedzie mieszkających w górach i w dolinach. Wszyscy mieli kilka cech wspólnych: zamiłowanie do „niezdrowego” jedła i napitku, wrodzoną pogodę ducha, niepohamowany pociąg do wesołego (czasem bardzo!) spędzania czasu. Wszyscy byli też ludźmi bardzo życzliwymi. I tego też się od nich nauczymy...!

Mariusz Waszak