

Sto lat? Mało!

„Opat tego klasztoru miał już pięćdziesiąt lat a więc był bardzo stary” napisał w liście pewien średniowieczny, anonimowy mnich. Dziś na takie stwierdzenie wybałuszamy zdumione oczęta – pięćdziesiąt lat i stary? Jak przecież to jeszcze młody człowiek, w kwiecie wieku! Jaki on tam „stary”?

Pięćdziesiątkę przekroczył niedawno piszący te słowa i wcale nie ma się za „starego”. Wręcz przeciwnie; wręcz przeciwnie...

Ale nie oburzajmy się na średniowiecznego zakonnika – miał rację, bo jeszcze w stosunkowo nieodległych czasach ludzie żyli znacznie krócej niż dziś. Jest to poważna zagwozdzka dla funduszy emerytalnych (zwłaszcza bandyckiego ZUS’u) – przy ich tworzeniu nikt się nie spodziewał, że średnia długość życia będzie się wydłużała i to w takim stopniu. Ale to ich problem my zaś cieszymy się, bo większość z nas będzie dreptała po tym świecie o wiele dłużej niż nasi pradziadowie.

Producenci laurek urodzinowych już od lat zauważają, że jest coraz większy na popyt na kartki z okazji 80, 85, 90, 95 100 urodzin. Produkują i sprzedają ich z roku na rok coraz więcej.

Ale dlaczego? Co się stało takiego, że pisane nam dłuższe życie niż naszym przodkom?

Lekarze dumnie wypinają spaspione kałduny – to dzięki rozwojowi nauk medycznych tak się dzieje! To jednak tylko cząstka prawdy i do tego niewielka. To nie medycynie należy się palma pierwszeństwa a nawet nie drugie lub trzecie miejsce.

To nie to. A co?

Już w ubiegłych wiekach były grupy społeczne, które żyły wyraźnie dłużej niż reszta populacji. Była to arystokracja, uczeni, bogaci kupcy, wyższe duchowieństwo i... aktorzy. Dziś czynniki, które pozwalały cieszyć się im dłuższym pobytem na tym świecie przeniosły się praktycznie na całe społeczeństwo i spędzają sen z powiek pracownikom ZUS’u (przypominam, że to skrót od Zawsze Ukradną Składkę). A jest tych czynników, co najmniej kilka i wyłonić „ten jeden najważniejszy” - nie sposób.

Jak wiadomo organ nieużywany zanika. Każdy organ. Zauważyliśmy, że w przeszłości dłużej żyli uczeni, arystokracja itp. To były środowiska, w których ludzie mieli wielokrotnie więcej bodźców niż reszta społeczeństwa. Dużo czytali, interesowali się muzyką, malarstwem i w ogóle sztuką. Spotykali się i dyskutowali, sporo podróżowali ich umysły były w ciągłym ruchu. Reszta społeczeństwa – przeciwnie. Niemal wszyscy byli niepiśmienni, siedzieli w kiepsko oświetlonych chatkach, w których życie praktycznie zamierało po zmroku, prowadzili według dzisiejszych standardów nędzną wegetację a ich ciężka praca ledwie starczała, na jakie takie utrzymanie. Jedyną rozrywką były sporadyczne wiejskie wesela i pogrzeby. Niemal nigdy nie opuszczali swojej wsi. Cała ich aktywność była skoncentrowana na napełnieniu michy, zdobyciu i ewentualnym zdobyciu garca okowity.

W poprzednim stuleciu to się nagle radykalnie zmieniło. Wybuchł Kapitalizm, który zmienił życie szybko społeczeństwa radykalnie. W ciągu dwóch, trzech pokoleń dzięki postępowi technicznemu wydajność pracy wzrosła wielokrotnie a ludzie zaczęli mieć więcej czasu i pieniędzy. Nie trzeba już było całego wysiłku koncentrować na zdobyciu pokarmu i jakiegoś dachu nad głową. Pojawiła się elektryczność, znikł analfabetyzm słowo drukowane (zmuszające mózg do pracy!) stało się powszechnie dostępne, pojawiło się najpierw radio a więc kontakt ze słowem mówionym a później telewizja (ostatnio Internet), czyli kontakt z najbardziej popularną sztuką – nie zawsze najwyższej próby, ale jednak zmuszającą mózg do pewno wysiłku i dostarczającą bodźców dostępnych dotąd jedynie klasom wyższym. Życie zrobiło się ciekawsze, bardziej barwne i lżejsze. A więc warto żyć dłużej!

Jak wiadomo Winston Churchill (1874 – 1965) nie prowadził „zdrowego” trybu życia – zawsze z potężnym cygarem w zębach, butelką brandy po ręką i sporą nadwagą. Kiedy skończył dziewięćdziesiąt lat pewien dziennikarz spytał go jak przy takim trybie życia udało mu się dożyć sędziwego wieku; stary premier odłożył pędzel (malował namiętnie) i odpowiedział dwoma jeno słowami: „No sport”. No, może Churchill nieco

przesadził, ale tylko trochę. Jeszcze w ubiegłym stuleciu duża część społeczeństwa niebywale ciężko pracowała i to często po dwanaście i więcej godzin na dobę. Efekty tej pracy były mierne a wpływ na budowę fizyczną ludzi znaczący. Pospółstwo było niskie, krępe, koślawe. Taka praca skracała życie. A arystokracja? Uczeń? Pisarze? O! Ci na pewno nie pracowali ciężko (najwyżej umysłowo) i dzięki temu byli wyżsi, piękniejsi i żyli dłużej.

Kiedy pojawiły się traktory, młockarnie, snopowiązałki, betoniarki i inne dźwigi a prosty lud został uwolniony od morderczej, katorżniczej harówki różnice w wyglądzie i długości życia zaczęły się zacierać.

W poprzednich stuleciach prosty lud jadł tylko to potrafił sam wyprodukować lub co udało się wyhodować w najbliższej okolicy. Siłą rzeczy różnorodność pożywienia była bardzo ograniczona. Na bardziej urozmaicony wikt mogli sobie pozwolić ludzie bogaci – frymuśności kulinarne były trudno dostępne i bardzo kosztowne. W ubiegłym stuleciu pojawiło się zmechanizowane, wydajne rolnictwo, nowoczesne środki transportu – szybkie pociągi z chłodzonymi wagonami, także samochody a nawet samoloty; Kapitalizm i Wolny Rynek dostarczył lodówek, skutecznych metod pakowania i przechowywania żywności. Dziś nawet kiepsko sytuowany Europejczyk może pozwolić sobie codziennie na takie zastawienie stołu, jakie przez stulecia było dostępne jeno faraonom i innym koronowanym głowom. A obfitość i różnorodność pożywienia to podstawa życia, zdrowia i długowieczności. Nie wiercie Janowi Kwaśniewskiemu, który utrzymuje, że człowiekowi nie jest potrzebna różnorodność pożywienia i powinien jeść stale to samo. Nieprawda! A jedzenie to nie tylko „paliwo” i „budulec” dla człowieka. To także dodatkowe bodźce (smakowe, estetyczne) dla mózgu, którego aktywność jest fundamentalna, dla jakości i długości życia.

Arystokracja żeniła się w bardzo przemyślany sposób – starano się skoligacić z innymi możliwymi rodami, bo to się opłacało. Uczeń, aktorzy i bogaci kupcy dużo podróżowali i często swoje żony poznawali w bardzo odległych miejscach. Dzieci z takich związków – mieszanej krwi były zdrowe a zatem również długowieczne. U pospółstwa rzecz wyglądała zupełnie na odwrót – przez całe stulecia ludzie żenili się w obrębie jednej lub najwyżej kilku wsi gdzie wszyscy byli, mniej lub bardziej, spokrewnieni ze sobą. Od około stu lat i to zaczęło się zmieniać – pojawiły się pierwsze ogólnodostępne linie kolejowe, zniknęło przywiązanie chłopów do ziemi a dwie wojny światowe skutecznie przemieszały ludzi i ich geny, co nie mogło pozostać bez dobroczynnego wpływu na zdrowie i wygląd ludzi.

Ludzie (i zwierzęta) mają skłonność do łyknięcia sobie czasem, jakiej wyskokowej wypiteczności. Często takie zamięlowanie przybiera patologiczne formy. Nie jest to współczesny wynalazek – wieś, przez stulecia, słynna z nieprzytomnego pijaństwa. Pół biedy, kiedy było to w krajach południowych – tam pijano wino, które nie jest tak groźnym alkoholem jak okowity, którymi raczono się pod naszą szerokością geograficzną. Nie, nie. Nie staliśmy się społeczeństwem abstynentów. Nie pijamy mniej – raczej więcej. Ale zasadniczo zmieniło się technologia produkcji wódki i piwa. Są o wiele lepiej oczyszczone i pozbawione fuzli – najbardziej szkodliwych zanieczyszczeń w gorzałkach z dawnych czasów. Nie twierdzę (Boże ucho!) że wódka jest „zdrowa”. Co to, to nie. Jest po prostu mniej szkodliwa niż niegdyś. Kto ma ochotę zakosztować dawnej okowity niech się pofatyguje na ukraińską wieś i poprosi, aby ktoś go poczęstował tamtejszą „samogonką”. Ostrzegam: mój znajomy Kanadyjczyk po wychyleniu szklaneczki tego specjału zasnął mi w samochodzie, choć bynajmniej nie należał do abstynentów i potrafił wypijać do kolacji dwie butelki wina. Takim produktem faktycznie można zapić się na śmierć... Arystokracja i bogaci kupcy pili raczej wino – ergo – żyli dłużej.

Podobnie z tytoniem, który zagościł w Europie po odkryciu Ameryki. Rzecz jasna papierosy to szkodliwe świństwo, ale gdybyś któryś ze współczesnych nałogowych palaczy sztachnął się historycznym skrzętem wykonanym z czarnej machorki zawiniętej w gruby papier zważyłby się z nóg a w najlepszym wypadku „odjechał do Rygi”.

I dopiero teraz pojawia się medycyna – zwłaszcza mikrobiologia, bo to dzięki niej powstały antybiotyki, które położyły kres wielu chorobom dziesiątkującym dotąd ludzką populację i dzięki mikrobiologii wiemy o bakteriach i wirusach, dzięki czemu udało nam się skończyć z epidemiami i pandemią pustoszącymi całe kraje. Chirurg wytnie nam bez problemu ślepą kichę, której zapalenie do niedawna prowadziło przed Bramy Niebieskie; zaś ortopeda sprawnie poukłada połamane gnaty i wsadzi w gips – po kilku tygodniach będziemy

biegać a nie zasilać gromadę kalek pod kościołami; lekarz da nam środki na obniżenie ciśnienia, co uchroni nas przed śmiertelnym wylewem na długie lata itp.

Oczywiście mój adwersarz może powiedzieć, że kiedyś ludzi byli „zdrowsi”, bo nie było tylu alergii, nowotworów chorób, układu krążenia i innych paskudztw, które wpychają ludzi w objęcia kostuchy. To jednak tylko częściowa prawda. Oczywiście płacimy haracz za utrzymywanie przy życiu np. noworodków, które jeszcze niedawno nie miałyby szans na przeżycia. Wyeliminowaliśmy w dużym stopniu brutalny, ale skuteczny dobór naturalny, a nie można tego robić bezkarnie.

Zaś, co do innych „chorób cywilizacyjnych”, które „się pojawiły” to sprawy mają się nieco inaczej. Po pierwsze ludzie żyli zbyt krótko, aby zdążyć na nie zapaść; a po drugie: diagnostyka była pod psem, nowoczesna medycyna nie istniała a wiejski znachor nie miał jak zdiagnozować np. nadciśnienia, nowotworu lub cukrzycy. Zresztą zwykle nie miał nawet pojęcia o ich istnieniu.

Fakt, pozostaje faktem żyjemy coraz dłużej. Dla naszego pokolenia wiek stu lat stanie się normą. Do jakiej granicy uda się przedłużyć życie następnym pokoleniem? Bóg jeden wie.

Warto pamiętać, że na wydłużenie długości życia zasadniczy wpływ ma ogólny, nienotowany dotąd w historii, wzrost dobrobytu, czyli Kapitalizm i Wolny Rynek.

Niestety będzie to miało przykre konsekwencje... ekonomiczne. Mamy coraz mniej dzieci, a coraz więcej emerytów. Ta dysproporcja rośnie w postępie geometrycznym. Już w tej chwili zaczyna brakować pieniędzy na emerytury. Musimy być świadomi, że pokolenie obecnych czterdziesto – pięćdziesięciolatków już emerytur nie dostanie. Żadnych! Nie będzie na to po prostu pieniędzy. Pamiętajmy o tym!

Tym nie mniej wszystkim czytelnikom życzę: sto (pardon!) stu dwudziestu lat życia w zdrowiu i szczęściu pomyślności!

Mariusz Waszak