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

Sekret długowiecznych Chińczyków

7 sposobów na dłuższe i zdrowsze życie



Vital

Sekret długowiecznych Chińczyków

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



Sekret długowiecznych Chińczyków

7 sposobów na dłuższe i zdrowsze życie



Vital

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. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Naszym bliskim

SPIS TREŚCI

Prolog: zupa długowieczności 9
Wprowadzenie 11

1. Dobrze się odżywiaj 39
2. Opanuj swój umysł 99
3. Zbuduj swoje miejsce w pozytywnej społeczności 135
4. Bądź w ruchu 159
5. Znajdź swój rytm 183
6. Żyj w zgodzie z otoczeniem 209
7. Żyj zgodnie z celem 247
8. Sto lat, wiosko 269

Epilog: zasada prostoty 283
Podziękowania 285
Bibliografia 289
O Autorach 303
Przypisy końcowe 305

Prolog

Zupa długowieczności

„Chodź, nauczę cię, jak przyrządzić zupę długowieczności", powiedziała.

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 gorącą wodą. Ugotowała miksturę w woku, dodała trochę pestek z dyni i zamieszała.

„Gotowe", powiedziała, wlewając szary płyn do miski.

„Czekaj", odparłem. „To wszystko?"

„To wszystko".

„Ale… ale to takie proste!"

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

Wprowadzenie

Przed południem pączki znikną.

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

Moi koledzy śmiali 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 zmianą" przy potencjalnie śmiertelnych arytmiach serca i operacjami wszczepiania rozruszników. W międzyczasie jadłem przekąski.

Przez większość dni na obiad składał się kawałek pizzy lub dwa wraz z kolejną dietetyczną colą. 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 również 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 **aż tak** zła.

Zawsze sądziłem, że nadrabiam aktywnością fizyczną. Byłem zapalonym biegaczem – ni mniej, ni więcej, tylko maratończykiem – przez dwadzieścia lat. To jedna rzecz, zdrowo się odżywiać i być w stanie przebiec 42 kilometry. Ja jadłem śmieci i wciąż byłem w stanie tyle przebiec. Oczywiście mówiłem sobie, że to nie tylko wskazówka, że jestem zdrowy, to sugestia, że jestem **więcej** niż zdrowy.

Tylko że nie byłem. Nawet nie zbliżałem 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 mgłą.

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

Cały czas odczuwałem też ból. Był to ból w klatce piersiowej z powodu kwaśnego refluksu. Był to ból pleców i karku

z powodu choroby autoimmunulogicznej zwanej zesztywniającym zapaleniem stawów kręgosłupa. Jedzenie często stawało mi w gardle z powodu eozynowego zapalenia przełyku, które utrudniało mi przełykanie.

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

Brałem pięć różnych lekarstw dziennie. I to pomagało… trochę… na chwilę.

Mając czterdzieści cztery lata, zacząłem marzyć o emeryturze. Któregoś dnia ustatkuję się i życie znów będzie dobre. Lub może będzie po prostu mniej złe. To prawie to samo, prawda?

W międzyczasie: jeszcze jeden pracowity tydzień. Jeszcze jeden przegapiony urlop. Jeszcze jeden pączek.

Nieszczególnie lubię rozmawiać o tym, jak zawróciłem z tej drogi, ale mam nadzieję, że czytając moje wyznania, przekonasz się, że walka o zdrowie, z którą masz do czynienia w swoim życiu, może zostać wygrana dzięki kilku drobnym poprawkom. Wybacz mi, jeśli będę trochę nieskromny, aby udowodnić swój punkt widzenia, ale jestem dobrym lekarzem. Niedawno zakończyłem kadencję na stanowisku prezesa Heart Rythm Society, międzynarodowej organizacji zrzeszającej tysiące kardiologów z ponad 70 krajów. Przez ponad dwadzieścia lat kariery wykonałem ponad 6000 operacji metodą ablacji cewnikowej i ponad 3000 zabiegów wszczepienia stymulatora. Wyleczyłem dziesiątki tysięcy pacjentów.

Miałem dostęp do większej ilości informacji o zdrowym życiu niż większość osób mogłaby marzyć oraz miałem wszystkie

potrzebne warunki, aby wprowadzić zmiany. Pomimo tego wciąż nie wiedziałem, co powinienem zrobić, aby powrócić na właściwe tory prowadzące do szczęśliwszego i zdrowszego życia. Więc niezależnie od tego czy właśnie po raz pierwszy rozważasz wprowadzanie życiowych zmian, aby poprawić swój stan zdrowia, czy próbujesz od lat, jesteś w dobrym towarzystwie.

Prawda jest taka, że mimo iż zmieniłem swoje życie w sposób, który wydaje się mi i mojej rodzinie prawie cudem, nie jestem tutaj, aby sprzedawać cuda czy przede wszystkim mówić, że powinieneś wykonać wszystko to, co ja zrobiłem, bo to nie działa w ten sposób. Każdy z nas jest trochę inny, a niektórzy z nas różnią się w bardzo dużym stopniu. Zatem to, co chciałbym zrobić, to pomóc ci dowiedzieć się, co zadziała u **ciebie**. Niezależnie od indywidualnych okoliczności istnieją podstawowe dobre zasady, które mogą poprowadzić nas wszystkich do lepszego życia, ale możesz wybrać, jak dostosować te zasady do twojej własnej podróży.

Podczas tej podróży z przyjemnością będę twoim przewodnikiem.

Ale nie sam. Na tych stronach przedstawię cię niektórym z najbardziej wykwalifikowanych ludzi na świecie w zakresie dłuższego, zdrowszego i szczęśliwszego życia. 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 się pośrodku regionu o jednej z najwyższych znanych koncentracji osób w wieku powyżej stu lat w porównaniu z dowolnym miejscem na świecie, mieszkało siedmiu stulatków. Sześć kobiet i jeden mężczyzna, wraz z niezliczoną ilością innych, żyją dzięki tym podstawowym zasadom dobrego życia, nigdy o tym nie myśląc. To po prostu część ich życia.

Nie chcę opowiedzieć, jak żyją oni dzisiaj, ponieważ nikt nie chce żyć jak stulatek, bez względu na to jak zdrowym można byłoby być. Chcę ci powiedzieć, jak żyli oni **przez** całe życie. Przedstawię cię także innym osobom, z każdego pokolenia, którzy żyją, śmieją się, kochają i pracują w tym niezwykłym miejscu. To ci ludzie razem pomogli mi kształtować moje pomysły na dobre życie, a te pomysły sprawiły, że pomogłem wielu moim pacjentom w zachowaniu **dobrego stanu zdrowia**.

W 2014 roku uruchomiłem serie czteromiesięcznych grup wsparcia obejmujących pacjentów, którzy pracowali razem, aby wprowadzić lekcje z długowiecznej wioski do swojego życia. Chociaż mocno wierzę w moc stylu życia długowiecznej wioski, byłem zdumiony wynikami; 92% uczestników było w stanie zrealizować plany i spokojnie osiągnąć swoje cele w zakresie zdrowia. Są to ludzie, którzy nadmiernie eksploatowali swoje organizmy przez wiele lat, przez dziesiątki lat mieli złe nawyki zdrowotne i często nie mieli prawdziwego wsparcia w domu. Pomimo tych wyzwań, większość była w stanie wyleczyć się przynajmniej z niektórych swoich przewlekłych schorzeń, w tym cukrzycy, nadciśnienia, otyłości, migotania przedsionków, bezsenności, zmęczenia, refluksu żołądkowego, niewydolności serca oraz wysokiego poziomu cholesterolu.

Widziałem podobne wyniki wśród setek innych pacjentów, którzy zastosowali te lekcje. Po uruchomieniu strony internetowej poświęconej pomaganiu w szczęśliwszym i zdrowszym życiu, ludzie z całego świata podzielili się ze mną swoimi historiami radykalnych przemian. I, oczywiście, moje własne życie stanowi świadectwo skuteczności tego modelu; zostało całkowicie zmienione.

Dlaczego to działa? Janine, czterdziestojednoletnia programistka z San Francisco, walczyła z otyłością i niektórymi związanymi z nią schorzeniami serca, kiedy po raz pierwszy przyszła 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 podróży do długowiecznej wioski: „Dla mnie ta droga życia jest dobra. Trudno to wyjaśnić, ale to prawie coś takiego jak sposób, w jaki wszyscy byśmy żyli, 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 życiem ludzi w odległej części Chin w przeszłości; chodzi o życie we współczesnym świecie z odrobiną starożytnej mądrości, która będzie nas prowadzić ku szczęśliwszej, zdrowszej przyszłości.

O Bapanie dowiedziałem się prawie przez przypadek. Gdy miałem dziewiętnaście 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 *Běijīng rén*", powiedział mi ostatnio przyjaciel z chińskiej stolicy, używając słów opisujących mieszkańca Pekinu. Uśmiechnąłem się z dumą.

Mandaryński nie jest łatwym językiem do nauczenia i trzydzieści lat po pierwszej lekcji poświęconej wymowie „*nı 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 wymowę, 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[1]. W tym czasie badałem literaturę przedmiotu odnośnie do sposobu życia pewnych grup ludzi, które zdają się opierać konwencjonalnym prawom 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

* Dzień dobry.

towarzyszą procesom starzenia. Wioska Bapan, powiedziała Zheng, zyskiwała sporo uwagi w Chinach. „Mówią, że tamtejsza ziemia ma magiczne właściwości", powiedziała mi. „Teraz w Chinach nazywają to miejsce długowieczną wioską".

Dowiedziałem się, że długowieczna wioska to mała i uboga miejscowość na odludziu, w której mieszka zaledwie kilkaset osób i która znajduje się w autonomicznym regionie Kuangsi-Czuang. Nigdy wcześniej nie byłem w tej części Chin, ale wiedziałem o tym, że wioski w bardziej odległych regionach Chin często cierpią z powodu niedostatecznej jakości usług medycznych. Wiedziałem też, że ogólnie na całym świecie biedni ludzie nie żyją tak długo i często mają gorszy stan zdrowia w porównaniu do ludzi, którzy mieszkają w bardziej rozwiniętych regionach. Ale jeśli to, czego się dowiedziałem, jest prawdą, nic z tego nie ma znaczenia. W szczęściu i nieszczęściu, z kilkoma nowoczesnymi udogodnieniami i przy przeprowadzeniu bardzo niewielu procedur medycznych, ludzie z Bapanu dożywają do osiemdziesięciu, dziewięćdziesięciu i stu lat.

Zheng i ja wciąż powracaliśmy do tematu Bapanu. Opowiadałem jej, czego się dowiedziałem podczas swoich badań literatury medycznej, a ona mówiła mi, co zasłyszała w popularnych chińskich mediach. Czułem, że po prostu nie mogę zdobyć wystarczającej ilości informacji.

„*Qı ng duo gàosù wo yidi a n*", powiedziałem jej. „Proszę, powiedz mi więcej".

Zheng prawdopodobnie zastanawiała się, dlaczego mam taką obsesję. Nie wiedziała, że przechodziłem kryzys zdrowotny, a rozwiązania, których próbowałem, po prostu nie działały. Mój stan zdrowia się pogorszył.

Mój ból też był coraz silniejszy. Nie mogłem biegać tak jak kiedyś, więc jeszcze bardziej przybrałem na wadze. Pod koniec każdego dnia w szpitalu czułem się wyczerpany, ale w nocy byłem niespokojny. Cały czas byłem zmęczony, więc byłem też rozdrażniony.

Straciłem nadzieję.

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

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

Tak właśnie zrobiliśmy.

I to zmieniło moje życie.

Moja pierwsza podróż do Bapanu odbyła się latem 2012 roku. Towarzyszyła mi, jak w przypadku wszystkich naszych wycieczek do okręgu Bama, moja żona, Jane.

Dołączył do nas również nasz najstarszy syn, Joshua, który miał wówczas dziewięć lat[2]. Zamierzaliśmy przybyć 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 okręgu Bama, padały ulewne deszcze, które zalewały wąską drogę, słychać było grzmoty i widać było błyskawice oraz mieliśmy wrażenie, że to niewłaściwa

wioska. Pozostaliśmy w pensjonacie, a gdy obudziliśmy się następnego ranka, dowiedzieliśmy się, że jesteśmy niedaleko od Bapanu. Udaliśmy się tam rozklekotaną trójkołową taksówką na bazie motocykla, z której wysiedliśmy przy głównej drodze.

Prawdopodobnie powinienem być zmęczony po tak długiej wyprawie. Miałem za sobą trzydniową podróż z naszego domu w Stanach Zjednoczonych i byłem zaniepokojony tym, że zboczyliśmy z trasy, więc poprzedniej nocy nie spałem dobrze. Ale kiedy weszliśmy do wioski i zobaczyłem duży plakat ze zdjęciami siedmiu stulatków z wioski, odczułem przypływ energii i podniecenia niepodobny do niczego, czego kiedykolwiek doświadczyłem. I gdy popatrzyłem na moich towarzyszy podróży, było jasne, że czują to samo.

Pod każdym zdjęciem znajdowała się krótka biografia najstarszych mieszkańców wioski napisana pismem chińskim. Przetłumaczyłem biografie mojej żonie i synowi.

„Niektórzy z tych ludzi byli tutaj sto lat przed moimi narodzinami!", podziwiał Joshua.

„Z kim mamy się najpierw spotkać?", zapytałem.

„Czekam na spotkanie z Boxinem", odpowiedziała Jane, wskazując na wyblakłe od słońca zdjęcie mężczyzny pośrodku plakatu. „Możemy odwiedzić go jako pierwszego?"

Boxin, wym. *bwo-sheen*, był najstarszym mężczyzną w wiosce, podobno urodził się w 1898 roku. Nie było trudno go znaleźć. Wszyscy w wiosce wiedzieli, kim jest i gdzie mieszka, oraz niecierpliwie pragnęli nas do niego zaprowadzić.

Najpierw poprowadzono nas do wąskich betonowych schodów odchodzących od głównej drogi w wiosce, wzdłuż brzegu rzeki, do drugiego rzędu domów. Kilka domów wydawało się bardzo starych, były zbudowane z bali i cegieł błotnych.

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

Kiedy szliśmy, 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.

Wspięliśmy 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. „Przybyliśmy tutaj z Ameryki i chcieliśmy zobaczyć Boxina. Czy jest w domu?"

Słysząc, że mówię 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*[3].

Weszliśmy do domu, mijając małe pomieszczenie w rodzaju poczekalni. Dźwięki z wnętrza stały się wyraźniejsze. Poznaliśmy większą liczbę członków rodziny Boxina. Jego prawnuki tłoczyły się wokół nas, chętne do obejrzenia nas i rozmowy, ja zaś miałem spotkać patriarchę rodu. Zostaliśmy zaprowadzeni do większego salonu. W kącie, ku mojemu zdziwieniu, kilku młodych ludzi oglądało telewizję; sądziłem, że w wiosce, gdzie wszyscy są tak niewiarygodnie zdrowi, nikt nie siedzi i nie ogląda telewizji.

Jeden z prawnuków wyjaśnił, że ze względu na liczbę Chińczyków, którzy chcieli spotkać się z Boxinem, przekształcili tę przestrzeń w swoisty pokój dla gości. Wzdłuż jednej ściany znajdowała się ozdobna wyścielana kanapa, którą Joshua opisał później jako tron. Kolorowa ceramiczna płaskorzeźba z górami, drzewami, lecącymi gęsiami 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 rządowym oświadczeniem honorującym dawnego właściciela domu wisiała na ścianie niczym w muzeum. Na tej samej ścianie i na innych znajdowały się zdjęcia. Niemal wszystkie przedstawiały mężczyznę o wąskiej 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" - wyjaśnił 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 śmiali. 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 młodszą kobietę rozmawiającą z kimś. Wydawała się trochę zdenerwowana, ponaglając tego, z kim rozmawiała, żeby się pospieszył. Chwilę później po raz pierwszy zobaczyłem Boxina.

Ten mężczyzna w wieku 114 lat[4] był najstarszą osobą, jaką kiedykolwiek widziałem i najstarszą osobą w tej wiosce, ale zamiast siedzieć na wózku inwalidzkim lub na łóżku, przeszukiwał uważnie szafę, potem zaglądał pod materac, a następne znów myszkował w szafie. 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. Stanął 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! Jesteśmy przyjaciółmi! Chiny i Ameryka są przyjaciółmi!".

„Tak!", Jane zareagowała entuzjastycznie w swoim najlepszym mandaryńskim. „Jesteśmy przyjaciółmi!"

Gdy przeszliśmy do pokoju dla gości, dowiedziałem się czegoś niezwykłego od jednego z prawnuków Boxina. Nawet gdy Boxin miał ponad sto lat, dalej pracował w polu oraz był głównym żywicielem rodziny. Długo po tym jak wielu stulatków zaprzestało tego rodzaju ciężkiej pracy, Boxin ją kontynuował.

„Tylko w ciągu ostatnich dwóch lat nieco zwolnił", powiedział wnuk.

Słysząc to, zaśmiałem się. Tryb „powolny" Boxina był znacznie szybszy niż tryb „szybki" wielu ludzi.

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

„Chodź", powiedział. „Będziemy jeść".

Byłbym całkowicie zadowolony, gdybym po prostu usiadł i rozmawiał wiele godzin z Boxinem, ale nasza relacja rozpoczęła się od zaproszenia do podzielenia się jedzeniem. I to, jak sądzę, jest bardzo dobry punkt do rozpoczęcia znajomości.

Myślę, że to była pierwsza rzecz, której nauczył mnie Boxin. Pokarm jest wszakże początkiem wszystkiego, co robimy. Jeśli zamierzamy zrobić coś radykalnego, na przykład zdecydować się na dłuższe i szczęśliwsze zdrowsze życie, powinniśmy zaczynać od tego, co jemy.

Tutaj zaczyna się ta książka, ale to nie jest książka dietetyczna, szczególnie jeśli myślisz o diecie jak o planie ograniczającym ilość jedzenia, które możesz zjeść. Zamiast tego jest to opowieść o wiosce, w której dobre jedzenie, dużo jedzenia, to tylko część stylu życia, zgodnie z którym nikt się nie zastanawia nad długim, zdrowym i szczęśliwym życiem. Po prostu tak się żyje.

A jeśli oni potrafią, każdy z nas może to wykonać.

Zupa długowieczności

Mój pierwszy posiłek w Bapanie był kulinarnie ekscytujący, ale niezadowalający pod względem duchowym. Mam na myśli to, że na stole nie znajdowało się dużo produktów, których nie rozpoznawałem, a byłem przynajmniej świadomy korzyści zdrowotnych wszystkich tych produktów.

Jedyną tajemniczą rzeczą na stole była zupa w mlecznoszarym kolorze opisana wcześniej. Gdy tylko usłyszałem jej nazwę, byłem pewien, że to po prostu coś, co mieszkańcy wioski wymyślili dla osób spoza miejscowości szukających magicznego eliksiru długowieczności. W rzeczywistości, jak później się dowiedziałem, „zupa długowieczności" to podstawowe danie, które od stuleci podaje się w okręgu Bama i które było znane pod tą nazwą dłużej niż Bapan jest znany jako długowieczna wioska.

Bulion jest zrobiony z nasion konopi, a jeśli jesteś wystarczająco odważny, by nazwać coś „zupą długowieczności", to dobry początek. Konopie zawierają wszak wszystkie niezbędne aminokwasy. To kompletne białko. Są pełne zdrowego tłuszczu i błonnika. W Stanach Zjednoczonych trwają debaty na temat legalności hodowli lub importu konopi ze względu na ich związek z marihuaną. Niemniej jednak można znaleźć nasiona konopi, mleko konopne, olej konopny i wiele innych produktów z konopi w sklepach ze zdrową żywnością, a nawet, coraz częściej, w lokalnych sklepach spożywczych.

Zielone w zupie były liście i łodygi dyni, które od tego czasu stały się ulubionymi potrawami mojej rodziny. Obranie łodygi z włókien wymaga trochę pracy, ale gdy już nabierzesz wprawy, nie jest to zbyt trudne. Liście nie wymagają żadnego

przygotowania; można po prostu ugotować je w wodzie lub podsmażyć w woku lub na patelni.

Dynia jest kolejnym często niedocenianym źródłem witamin i innych składników odżywczych oraz dodatkowo stosunkowo łatwo rośnie w każdym klimacie. Liście i łodygi zawierają witaminę A i kwasy tłuszczowe omega-3, nasiona to wspaniałe źródło białka, zdrowego tłuszczu i błonnika, a miąższ jest bogaty w witaminę A i witaminę C, więc dynia to przykład superżywności, co oznacza, że zupa długowieczności była w zasadzie miksturą dwóch superproduktów.

Zupa długowieczności jest naprawdę łatwa do przygotowania we współczesnej kuchni. Oto jak ją wykonać:

- 1 szklanka nieprzetworzonych nasion z konopi
- 1 szklanka części zielonych z dyni (wąskie łodygi, najlepiej grubości ołówka)
- 3 szklanki wody
- ½ łyżeczki soli

Aby przygotować części zielone, najpierw opłucz je i osusz. Usuń wszystkie łodygi większe niż średnica ołówka. Obetnij liście i obierz łodygi z jakichkolwiek grubych włókien. Alternatywa dla części zielonych dyni to inne warzywa takie jak szpinak lub toskański jarmuż.

Aby przygotować bulion, włóż nieprzetworzone, łuskane nasiona konopi do wody i zmiksuj blenderem na gładką masę. Przelej bulion do garnka. Dodaj części zielone, doprowadź do wrzenia i gotuj przez około 1-2 minuty aż części zielone będą miękkie. Zdejmij z ognia i dosól lekko do smaku.

Jak często powinno się jeść zupę długowieczności? To zależy od tego, czy ci smakuje (mi tak, ale wiem, że nie wszyscy podzielają moją opinię) oraz czy nie masz problemów z trawieniem aminokwasów (takich jak rzeżucha, nasiona chia i zielone rośliny liściaste), białek (zielony groszek i komosa ryżowa to ich świetne źródła) oraz zdrowych tłuszczów (np. tych w orzechach i awokado).

Niektórzy mieszkańcy jedzą zupę długowieczności codziennie. Inni jedzą ją tylko raz na jakiś czas. Jeśli możesz wprowadzić ją do swojej diety raz w miesiącu albo częściej, lepiej to zrób. Ale to oczywiście dopiero początek.

Prawdziwą tajemnicą zupy, jeśli taka istnieje, jest prostota. I to jest lekcja, która obejmuje nie tylko jedzenie, ale też wszystko inne w życiu. Im bardziej skomplikowane stają się rzeczy, tym są dla nas mniej zdrowe.

Kiedy po raz pierwszy zacząłem myśleć o tym, jak wyjaśnić dietę długowiecznej wioski moim pacjentom i jak pomóc im w jej wprowadzeniu we własne życie, wpadłem na pomysł, aby nazwać to „pierwszą prawdziwą dietą". Po jakimś czasie zdałem sobie sprawę, że dieta to słowo dla wielu ludzi tak silnie związane z udręką, że nie jest to dobry sposób opisania filozofii jedzenia.

Zbyt długo ludzie boją się podjąć wyzwanie nowej diety, ponieważ obawiają się, że będą głodni. I nic dziwnego, bo kiedy są na diecie, często głodują. Co więcej, większość ludzi uważa diety za coś, co rozpoczyna się i kończy. To jednak tylko przepis na porażkę.

To, co polecam moim pacjentom, to zrównoważony sposób jedzenia przez resztę ich życia, który nie powoduje uczucia głodu, nie wymaga liczenia kalorii i działa w harmonii z ich genomami, hormonami i metabolizmem. W tym celu chcę,

żebyś jadł. Chcę, żebyś jadł więcej. Chcę, żebyś jadł tyle ile potrzebujesz i nie chcę, abyś myślał o jedzeniu jak o czymś, czego organizm potrzebuje, ale nie może mieć.

W Bapanie miejscowy rybak po trzydziestce o nazwisku Buxiao powiedział mi raz: „Jemy i jemy, nie przestajemy aż nasze brzuchy nie są pełne". Ostatnio, jak zauważył, w wiosce jest o wiele większy dostęp do cukru i sztucznie słodzonych produktów. Powiedział: „Lubiłem te produkty, gdy kiedyś je jadłem, ale teraz ich nie chcę, ponieważ zawsze jestem pełen dobrego jedzenia, które daje nam natura".

Jeśli jesz jak w Bapanie, jesz warzywa, owoce, zdrowe białko i zdrowy tłuszcz, a twój organizm jest niesamowicie nasycony i raczej nie powiesz, że wciąż jesteś głodny. Ergo, **naprawdę** jest mało prawdopodobne, że uzupełnisz kalorie napojami gazowanymi, deserem lub wszystkim innym, co jest szkodliwe dla twojego codziennego i długotrwałego stanu zdrowia.

Zdrowe odżywianie nie jest restrykcyjne. Standardowa amerykańska dieta to dokładne przeciwieństwo, ponieważ jedynym sposobem spożywania tych produktów, które Amerykanie jedzą na co dzień, bez wyrządzania ogromnych krzywd organizmowi, jest ograniczenie dawek do poziomu, w którym przestaje to być zabawne. Spójrzmy prawdzie w oczy: kto chce zjeść tylko jeden kęs podwójnego cheeseburgera z boczkiem, tylko jedną frytkę i napić się tylko jednego łyka coli?

To samo tyczy się podjadania. Jeśli jesteś głodny i czujesz, że organizm czegoś potrzebuje, nie walcz z głodem, bo to powoduje, że później podejmujesz gorsze decyzje dotyczące jedzenia i innych czynności. W końcu uczucie głodu jest sposobem naszego organizmu na zasygnalizowanie, że brakuje nam ważnych składników odżywczych. Tych, którzy pragną przekąsek,

zachęcam do zadania sobie pytania, czy jesteś głodny lub czy się nudzisz. Jeśli masz ochotę na fast food, może szukasz rozrywki. W takim przypadku pozwól sobie na dokonanie innego uważnego wyboru, który może nie ograniczać się do jedzenia. Jeśli jesteś naprawdę głodny, masz ochotę na jedzenie orzechów, nasion, roślin strączkowych, warzyw lub owoców. Uważam, że jedzenie tych zdrowych produktów, kiedy jestem głodny, zwykle zaspokaja moje pragnienie i jestem w stanie zrezygnować z fast foodów.

Prawie wszyscy moi pacjenci, którzy podjęli wyzwanie jedzenia w ten sposób, osiągnęli powodzenie, ponieważ jak mój pacjent o imieniu Miguel zauważył: „Trudno po zjedzeniu wszystkich tych zdrowych produktów nawet spojrzeć na coś niezdrowego. Kiedy jestem najedzony, po prostu nie pragnę fast foodów. W rzeczywistości aż brzuch mnie boli, gdy o nich pomyślę".

Dlaczego to działa tak dobrze? Po prostu dlatego, że kalorie nie są sobie równe.

Weźmy na przykład gotowe płatki. Pomimo tego, co może być napisane na opakowaniu, te fabrycznie spreparowane substancje, w których najczęściej występującym składnikiem jest cukier, w ogóle nie są „elementem kompletnego śniadania". Nawet jeśli cukier nie znajduje się wysoko na liście składników, to biorąc pod uwagę, jak bardzo przetworzone są ziarna zbóż, organizm będzie szybko przekształcał je w cukier. Chociaż ze względu na wartość odżywczą może wydawać się, że to niskokaloryczny posiłek, posiada on niezwykle mało korzyści dla zdrowia.

Kiedy zjesz porcję słodkiego zboża o 110 kaloriach, prawie natychmiast poziom cukru we krwi wzrasta, co z kolei sygnalizuje komórkom beta trzustki konieczność produkcji insuliny, a następnie informuje wątrobę, aby wytwarzać tłuszcz.

W międzyczasie cukier aktywuje ośrodek w mózgu odpowiedzialny za nagrody, uwalniając dopaminę do układu i szybko zapewniając stan euforii. Po zakończeniu tego cyklu poziom glukozy we krwi spada, co aktywuje hormonalną reakcję, która informuje mózg, że znowu jesteś głodny[36].

Porównaj to z tym, co dzieje się w organizmie, gdy zjadasz porcję migdałów. Po pierwsze, szybka dostawa białka, błonnika i tłuszczów w porcji orzechów sprawia, że jesteś nasycony. Ponieważ strawienie to dodatkowa praca, zjedzenie migdałów zwiększa poziom metabolizmu. Gdy organizm powoli i rozważnie pracuje, trawiąc to, co zjadłeś, dostajesz zdrową dawkę witamin B_2, E i H, przy czym ta ostatnia, znana również jako biotyna, pomaga metabolizować tłuszcze. Wszystkie te witaminy, a ponadto garść dodatkowych minerałów, w naturalny sposób występują w migdałach; nie zostały dodane, aby przekonać konsumentów, że jedzą zdrowy produkt, kiedy oczywiście tak nie jest.

Ponieważ w migdałach jest bardzo mało naturalnego cukru, który jest trawiony bardzo powoli, nie ma to prawie żadnego wpływu na stężenie cukru we krwi, co oznacza, że nic nie wyzwala uwalniania insuliny, czyli twoja wątroba ma ważniejsze zajęcia niż produkcja tłuszczów. Dopamina nie jest wydzielana, więc jeśli czujesz się szczęśliwy podczas jedzenia garści migdałów, to prawdopodobnie dlatego, że wiesz, że robisz coś dobrego dla organizmu, a nie ponieważ masz wysoki poziom cukru.

Co możesz zrobić, aby żyć życiem bez kalorii? Weź pisak, przejrzyj lodówkę i szafkę, zaznaczając kalorie i składniki. Składniki są znacznie ważniejszym wskaźnikiem zdrowia. Jak radzi dziennikarz zajmujący się żywnością, Michael Pollan, jeśli nie rozpoznajesz jednego ze składników (lub nie możesz wymówić jego nazwy), nie jedz tego produktu.

Zostaliśmy ewolucyjnie zaprogramowani, by lubić słodkie produkty. Gdybyśmy podlegali wyłącznie kaprysom ewolucji, prawdopodobnie byłoby to w porządku, bo biegalibyśmy po lasach, jedząc wszystkie dzikie owoce, które byśmy chcieli. Ale coś wydarzyło się w rozwoju naszego gatunku, co wszystko skomplikowało: odkryliśmy, jak przygotowywać coraz słodsze potrawy w jak najłatwiejszy sposób. W rezultacie taka słodycz, jakiej wielu z nas oczekuje od wielu produktów spożywczych, jest całkowicie niezgodna z tym, czego rzeczywiście potrzebuje organizm.

Przetworzona żywność i produkty typu fast food zostały opracowane przez naukowców, aby ich spożycie aktywowało ośrodki w naszym mózgu odpowiedzialne za nagrodę. Uderzenie dopaminy wraz z reakcją podobną do reakcji na opiaty, czego wielu z nas doświadcza przy każdym kęsie żelków lub ciastek Oreo, doprowadza nas do przejadania się nawet kiedy nie jesteśmy głodni, co kilka lat temu udowodniła moja rozmowa z pacjentem o imieniu Mark.

„Czy nigdy nie jesteś głodny?", zapytałem go wkrótce po tym, jak schudł 30 kilo po czymś, co miało być „rutynową" operacją szyi.

„Zdecydowanie", odpowiedział. „Jedyna różnica polega na tym, że teraz jedzenie po prostu smakuje jak karton".

Niestety podczas operacji chirurg przypadkowo naciął odgałęzienie nerwu krtaniowego, sprawiając, że Mark nie czuł smaku jedzenia. Chociaż wciąż był głodny, nie miał możliwości posmakowania jedzenia, więc ośrodek nagrody w mózgu nie mógł już być aktywowany przez „supersmaczne" produkty. Mark przez większość dorosłego życia walczył z wagą, a prawie natychmiast schudł ze 104 do 72 kilogramów.

Jestem prawie całkowicie pewny, że Mark zrobiłby wszystko, by móc ponownie posmakować jedzenia, ale korzyścią 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 wielką bitwę.

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 ryżowymi podejmowały decyzję i wybierały Oreo w takim samym czasie, jaki zajmował im wybór między kokainą, silnie uzależniającym narkotykiem, i solą fizjologiczną. Badacze zmierzyli także u szczurów ekspresję białka związanego z przyjemnością i uzależnieniem oraz odkryli, że jedzące Oreo szczury miały większą aktywację tego białka niż te zażywające kokainę[37].

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 więcej o tym pomyśle, ale teraz najważniejsza rada to: nie przynoś 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 słodycz obecną w przetworzonej

żywności. Słodycz, głód lub jedzenie, gdy nie jesteśmy bardzo głodni, to sygnał. To znak ostrzegawczy, że to, co myślimy, że chcielibyśmy, nie leży w naszym interesie.

W międzyczasie po prostu jedz prawdziwe pokarmy. Jedz ich dużo. Jedz aż będziesz syty, a potem jeszcze trochę. Tak właśnie postępują w długowiecznej wiosce.

Podczas spaceru przechodziłem przez główny most we wsi, gdy spotkałem naszą kucharkę, Feng Chun, która zbierała zieleninę do kosza na rodzinnej działce.

„Sałatka z buraków", powiedziała mi. „Czyż nie są piękne?"

„Są", odpowiedziałem, podziwiając jasnozielone liście i ciemnopurpurowe żyłki. „Co będziemy z nich robić?"

„Jeszcze nie wiem", powiedziała. „Chodźmy i zobaczmy, co złowili dzisiaj rybacy".

Po szybkim spacerze nad wodę okazało się, że poranny połów nie był zbyt dobry; ceny niewątpliwie będą wysokie. Widziałem ryby, ale Feng Chun zdecydowała, co chce podać, więc wysłała męża z siecią, żeby złapał coś na nasz lunch. Kilka godzin później wrócił z rybami o wadze pół kilograma, wiele z nich wciąż rzucało się w koszu.

Wieśniacy regularnie jedzą na obiad warzywa, które zostały zebrane rano, a potem jedzą na kolację to, co zostało zebrane po lunchu. Moc takiego systemu polega na tym, że zmniejsza się czas oczekiwania na produkty prawie do zera, a to ma dwie główne zalety. Po pierwsze, świeże jedzenie po prostu smakuje lepiej. Po drugie, jest dla nas lepsze.

Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy, jak dobre mogą być, warzywa, owoce, rośliny korzeniowe, rośliny strączkowe i mięso ponieważ dla nich świeże jest coś, co zostało kupione w sklepie

spożywczym. Jasne, jest to prawdopodobnie świeższe niż coś, co było ugotowane, konserwowane i przechowywane w puszce w spiżarni, ale nie jest naprawdę **świeże**.

Warzywa w gospodarstwie mogą być przechowywane nawet przez pięć dni, zanim dotrą do centrum dystrybucji. Potem mogą minąć jeszcze dwa dni, zanim trafią do sklepu spożywczego. W sklepie warzywa mogą spędzić dwa lub trzy dni w lodówce lub na półce, nim je kupisz. I tak, nawet jeśli tego wieczora je ugotujesz, nim trafią na twój talerz może minąć nawet tydzień.

Możesz docenić, jak czas i odległość wpływają na smak produktów, jeśli kiedykolwiek jadłeś pomidora prosto z grządki we własnym ogródku. Na pewno był słodki i soczysty. Jędrny i trochę słony. Nie miał zbyt wiele wspólnego z tymi pomidorami, które często spotykamy w sklepie spożywczym (zwykle dlatego, że były zbierane zbyt wcześnie i oczekuje się, że dojrzeją podczas transportu).

Świeże warzywa i owoce także są **dla nas lepsze**. Jest tak, ponieważ wiele z nich traci cenne składniki odżywcze wraz z upływem dni po ich zerwaniu w wyniku procesu oddychania[38]. Na przykład zielona fasola może stracić 77% witaminy C w ciągu tygodnia od zerwania.

Co jest jeszcze bardziej niepokojące: niektóre warzywa i owoce są mniej zdrowe już na początku, ponieważ były hodowane przy niedoborze składników odżywczych w glebie i rozmnażane przy zwracaniu uwagi na wielkość, szybkość wzrostu, odporność na szkodniki i okres przydatności do spożycia, a nie na odżywianie. Jedno z badań Uniwersytetu w Teksasie ujawniło spadek dawki witamin i minerałów w 43 różnych warzywach i owocach w porównaniu do tych samych produktów uprawianych 50 lat wcześniej[39].

Jaka jest odpowiedź na tę zagadkę? Cóż, jest ich wiele, ale ta, która mi się podoba, to postępować tak jak najlepsi szefowie kuchni w kraju: kupować produkty hodowane jak najbliżej swojego miejsca zamieszkania i wiedzieć jak najwięcej 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 często jak to tylko możliwe, aby ograniczyć czas od uprawy do talerza i stworzyć możliwości zdobycia większej wiedzy o produktach.

Chociaż istnieją tysiące targów rolniczych w całych Stanach Zjednoczonych, wciąż jest znacznie więcej społeczności, 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, zwycięskiej „rewolucji ogrodowej". Ponad jedna trzecia Amerykanów, czyli 42 miliony gospodarstw domowych, obecnie uprawia żywność w domu lub w lokalnym ogrodzie. Tak zwani milenialsi są najszybciej rozwijającą się częścią pokolenia rewolucji ogrodniczej. W szczególności rodziny z dziećmi najprawdopodobniej biorą udział w uprawie żywności w domach lub w ich pobliżu.

Obecnie wiele osób uważa, że nie żyje 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 wyhodować przynajmniej odrobiny własnego jedzenia na podwórku, dachu lub w ogrodzie na balkonie, zwłaszcza jeśli chce się wybudować małą szklarnię. Jeśli

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

Każde okno w twoim domu jest potencjalną szklarnią, w której można 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, może to 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. Częściowo dlatego, że nie sadzą sezonowych upraw, ale także dlatego, że nie uprawiają oni roślin, które można przechowywać bez dodatkowego wysiłku lub które wymagają kosztownego mrożenia. Jak się okazuje, niektóre uprawy są najdłuższe przy minimalnym wysiłku oraz są filarami diety 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.

Jeśli już teraz nie masz w pobliżu czegoś jadalnego w domu, czas zacząć. Wszystko, czego potrzeba, aby zrobić mały, ale znaczący krok w kierunku lepszego zdrowia, to pojedyncza roślina. Z biegiem czasu twój ogród stanie się większy, lepszy i łatwiejszy w uprawie.

Bez względu na to skąd pochodzą warzywa i owoce, faktem jest, że są to dla nas najlepsze produkty. Badania wielokrotnie wykazały[40], że na ogół im więcej jesz warzyw i owoców tym bardziej prawdopodobne jest, że wraz z upływem czasu schudniesz. Większość z nas nie może udoskonalić warunków, w jakich uprawiamy warzywa, ale możemy jeść więcej warzyw. To najlepszy początek.

Jakie jest właściwe podejście do zapewnienia spójnych, zdrowych dostaw naprawdę świeżej żywności dla ciebie i twojej rodziny? Dużo zależy od tego, gdzie mieszkasz, jaki masz dom, jak pracujesz, jakie masz możliwości transportu i jak bardzo chcesz się ubrudzić. Dla większości moich pacjentów rozwiązaniem jest połączone podejście do zaopatrzenia w żywność, które obejmuje ogrodnictwo, targ, tradycyjne supermarkety i jedzenie w restauracjach, które oferują zdrowe menu.

Stulatka o imieniu Mawen powiedziała mi, że bardzo martwi się, od kiedy zapakowana, przetworzona żywność zaczęła docierać do wioski kilka lat temu.

„Wszyscy mi mówią: «Babciu, nasi przywódcy nie pozwolą, aby te produkty były sprzedawane, jeśli nie są one zdrowe», powiedziała. „Ale dla mnie to podejrzane. Nie wiem, dlaczego".

Mawen nie wiedziała nic o niebezpieczeństwach stwarzanych przez laboratoria tworzące „supersmaczne" jedzenie, ale intuicyjnie miała rację co do przetworzonych produktów.

Naprawdę nie ma sposobu na przetworzenie żywności we 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 firmy spożywcze łączą nazwy produktów ze słowami takimi jak „zdrowie", „Ziemia" i „naturalny" oraz pakują produkty w brązowe opakowania i opakowania w stonowanych odcieniach zieleni. Nie daj się oszukiwać. Przetworzona żywność nie jest zdrową żywnością, niezależnie od tego, w jaki sposób jest sprzedawana.

Kiedy po raz ostatni widziałeś oświadczenie o pozytywnym wpływie na stan zdrowia na brokułach czy pęku 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 targów? Cóż, na początek bardzo drobno zmieloną mąkę pszenną. Jeśli duża ilość cukru pochodząca z mąki pszennej nie wystarczy, producenci żywności często dodają wiele innych formy cukru, takich jak sok, miód i melasę. Po cukrze często występują przemysłowo przetworzone oleje i dodatek glutenu (jak gdyby w pszenicy było mało glutenu). Z wyjątkiem samego glutenu firmy produkujące żywność robią takie same rzeczy przy typowym pieczywie bezglutenowym. Nie potrzebujemy żadnej z tych rzeczy w naszym chlebie.

Często wybieramy przetworzoną żywność z myślą, że to oszczędza czas. Tak naprawdę to nieprawda. I aby się tego dowiedzieć, wystarczy po prostu kupić jeden produkt w jego najświeższej postaci, który mógłbyś inaczej zakupić wstępnie zapakowany, bez względu na to jak świeża może się wydawać forma pakowana.

Na przykład kupowałem dużo pakowanej, gotowej marchewki, sądząc, że w ten sposób oszczędzam czas przeznaczony na obieranie, siekanie i gotowanie, a który jest wart trochę pieniędzy. Jak się jednak okazuje, te tak zwane baby marchewki to nic innego jak większe marchewki, które zostały obcięte w zakładzie przetwórczym przy odrzuceniu w ten sposób najzdrowszej warstwy zewnętrznej. Co więcej, nawet przy odmianach organicznych często używa się chloru. Dotyczy to również innych produktów przetworzonych, takich jak „myte i gotowe" paczki sałat.

Gdy zmusiłem się do kupowania świeżych marchwi i zabrałem je do domu na obiad, stwierdziłem, że mogę je umyć, pociąć w paski i umieścić na talerzu w mniej niż dwie minuty. Są świeższe, smakują lepiej i w rzeczywistości ich przygotowanie nie zajmuje więcej czasu.

Marchewki to prosty sposób na start. Sałata to kolejny krok. Wykonanie swojego własnego hummusu, salsy lub kefiru to doskonałe następne kroki. Domowy, pełnoziarnisty chleb ze świeżych pełnych ziaren, które zmielisz samemu, by uniknąć drobno zmielonej kupnej mąki to wielki cel, który jest także niezwykle łatwo osiągalny; kiedy już opanujesz ulubiony przepis, potrzeba tylko kilku minut rano, aby móc wrócić do domu wypełnionego niesamowitym zapachem ciepłego, świeżego bochenka upieczonego w maszynie do pieczenia chleba.

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

W długowiecznej wiosce nikt nie bierze witamin ani suplementów. Mieszkańcy wioski dostarczają wszystkie składniki odżywcze, których potrzebuje organizm, po prostu jedząc prawdziwe jedzenie, które jest wokół nich, i żyjąc swoim życiem, tak jak zawsze.

Takie jest moje zalecenie dla większości 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 dwadzieścia lub więcej różnych suplementów i wielu z nich nie miało pojęcia, jakie otrzymują efekty lub w jaki sposób suplementy oddziałują ze sobą. Po prostu słyszeli, że dobrze je brać, 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 jeśli byłoby to 5%, czułbyś się z tym komfortowo? Dla mnie większym problemem jest to, że ciężko się dowiedzieć, co faktycznie znajduje się w opakowaniu suplementów.

Czy jest czas i miejsce na witaminy i suplementy? Dla niektórych ludzi w niektórych sytuacjach, tak. Ale suplement powinien być właśnie tym czymś, czego nie można uzyskać w żaden inny sposób. Według badań, w których brałem udział razem z kardiologami i dietetykami w Utah, większość osób w moim rodzinnym stanie ma niedobór witaminy D, ponieważ tę witaminę trudno jest uzyskać samodzielnie z pożywienia podczas długich, mroźnych zimowych miesięcy. Tak też uznali badacze z Nowojorskiego Uniwersytetu Stanowego w Buffalo, kiedy zaobserwowali, że mieszkańcy zaśnieżonych miast na północy USA często mają niedobór witaminy D, a osoby starsze, kobiety w ciąży, kobiety karmiące i osoby o ciemniejszej karnacji skóry są narażone na szczególne ryzyko. Dla osób w takich sytuacjach, a szczególnie tych, które już cierpią z powodu chorób wynikających z niedoboru witaminy D, suplementacja może być zalecana[41].

Przede wszystkim jednak zależy nam na tym, aby spróbować pokryć całe zapotrzebowanie na witaminy i suplementy za pomocą spożywanych produktów. W rzadkich przypadkach, w których to nie wystarczy, **przychodzi czas** na pracownika opieki zdrowotnej, który ma sprawdzić, w oparciu o styl życia, miejsce zamieszkania i genom, czy są jakieś konkretne witaminy lub suplementy, których możesz potrzebować dla optymalnego stanu zdrowia.

Boxin był jednym z wielu wieśniaków, który łączył tradycyjny sposób odżywiania z nawykiem wychodzenia bez porannego posiłku.

„Dobrze jest czasem być trochę głodnym", powiedział. „To sprawia, że pamiętasz, nad czym pracujesz".

Jedzenie po zachodzie słońca było również niezwykle rzadkie. W końcu elektryczność stosunkowo niedawno dotarła do wioski, a i tak w przeszłości było bardzo mało powodów, aby jeść po zachodzie słońca. Efektem tego zwyczaju jest to, że większość mieszkańców wsi miało okienko przynajmniej 12 godzin każdego dnia, podczas których nie jedli, a ci, którzy wychodzili bez śniadania, 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[42], że ludzie, którzy okazjonalnie nie jedzą, są mniej narażeni na wiele chorób, w tym chorobę wieńcową i cukrzycę. Badania na zwierzętach pokazały, że post może zwiększać długowieczność aż o 40%.

Korzyści zdrowotne wynikające z okresowego postu częściowo są uzasadnione tym, że nasz układ trawienny, a także reszta organizmu, mają szansę na odpoczynek. W chwili gdy spożywamy jakiś produkt, prawie każdy układ w naszym organizmie się uruchamia, tak jak zespół dochodzeniowo-śledczy pracujący nad rozwiązaniem tajemnicy, określając, czym jest jedzenie, z czego jest zrobione i jak je strawić. Hormony podążają tą drogą 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 wykonać, aby zachować zdrowie. Post daje nam szansę na zaspokojenie innych potrzeb.

To nie kończy się 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[43].

Chrześcijanie, żydzi i muzułmanie praktykowali posty przez tysiąclecia. Dorastałem w religijnym domu i uczono mnie od najmłodszych lat, że post przez 24 godziny raz w miesiącu to sposób na zdobycie większej duchowej świadomości. 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 zapewni te same korzyści zdrowotne co post trwający dobę.

Nie spotkałem żadnego mieszkańca wioski, który mówiłby, że regularnie spędza cały dzień bez jedzenia, choć niektórym z nich takie sytuacje się zdarzyły z różnych względów, ale nie z własnego wyboru. Większość pościła przez 12 godzin w bardzo regularny sposób.

Dla mnie było to dość obiecujące. Jak większość ludzi, co najmniej 7 godzin każdej nocy spędzałem bez jedzenia, gdy spałem w łóżku. Wystarczyło, że jadłem kolację o rozsądnej 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. Większość tych pacjentów dąży obecnie do ograniczenia codziennej przerwy w jedzeniu do 12 godzin;

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

Moim pacjentom nie polecam jednak przekąsek przed snem, zalecając im dwunastogodzinną przerwę, bo w ten sposób dają organizmowi szansę na odpoczynek poprzez powstrzymanie się od jedzenia. Jestem w pełni przekonany, że dla tych, którzy mogą wdrożyć tę zasadę długowiecznej wioski, codzienne życie jest lepsze.

Często proszę moich pacjentów, a zwłaszcza uczestników grup wsparcia, które prowadzę, aby zapisywali produkty, którą jedzą. Oto co ostatnio zapisał Miguel:

- *Niedzielne śniadanie*: masło migdałowe na chlebie bez mąki; smoothie z czarnych jagód i jarmużu na mleku orzechowym; woda.
- *Niedzielny lunch*: brązowy ryż i soczewica z brokułami na parze, cukinią i kapustą (z sosem sojowym); pomarańczowe smoothie na mleku migdałowym; woda.
- *Niedzielna kolacja*: pieczony łosoś z cytrynami; tłuczone słodkie ziemniaki; kolba kukurydzy; szpinak z czerwoną papryką i czosnkiem; białe wino; woda.

- *Poniedziałkowe śniadanie*: 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, liściem czerwonej sałaty, pomidorem, zieloną papryką, ogórkami i cebulą (z francuską musztardą) na prażonym pełnoziarnistym chlebie bez mąki; kolba kukurydzy z czosnkiem i papryką; plasterki jabłka; mleko kokosowe.

- *Wtorkowe śniadanie*: płatki owsiane z mlekiem kokosowym; smoothie z jagód, jarmużu na mleku migdałowym.
- *Wtorkowy lunch*: kanapka typu wrap z pomidorem, szpinakiem, cukinią i marchewką (z musztardą francuską); orzeszki ziemne, plasterki jabłka; woda.
- *Wtorkowa kolacja*: kanapka typu wrap z sardynkami, ogórkiem, papryką jalapeño, zieloną papryką i cebulą (z sosem winegret); regionalne piwo pszeniczne; woda.

- *Środowe śniadanie*: owsianka z mlekiem kokosowym i gałką muszkatołową; chipsy z jarmużu; banan i pomarańcza; woda.
- *Środowy lunch*: brązowy ryż i soczewica z brokułami na parze, cukinia, seler i bok-choy (z sosem sojowym); smoothie z pomarańczy na mleku migdałowym.
- *Środowa kolacja*: brązowy ryż z organicznym tofu i marchwią w miodzie; szpinak z czerwoną papryką i czosnkiem; tłuczone słodkie ziemniaki; białe wino; woda.

- *Czwartkowe śniadanie*: jajko w koszulce, awokado z octem balsamicznym na pełnoziarnistych tostach bez mąki; kokosowo-bananowe smoothie na mleku migdałowym.
- *Czwartkowy lunch*: brązowy ryż z duszonym bok-choy, selerem, czerwoną papryką 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.

- *Piątkowe śniadanie*: miska owoców (ananas, jabłka, gruszki, miód spadziowy, arbuz); kawa (x2).
- *Piątkowy lunch*: pomidor, szpinak, cukinia i zielone papryczki (z francuską musztardą i oliwą z oliwek); chipsy z jarmużu; smoothie z pomarańczami na mleku migdałowym.
- *Piątkowa 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 każdy może znaleźć te produkty w krajach Zachodu.

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

czczo, przy jeszcze dłuższym okresie postu między piątkowym obiadem a sobotnim brunchem.

Miguel właśnie skończył czterdzieści dwa lata, ważył 111 kilogramów, a kiedy zaczął wdrażać zasady długowiecznej wioski do swojego życia, miał nieprawidłowy rytm serca i niepokojąco wysokie ciśnienie krwi. W ciągu następnego roku jego przemiana była absolutnie inspirująca. Do czasu swoich czterdziestych trzecich urodzin waga spadła o ponad 18 kilo, rytm serca ustabilizował się, a ciśnienie krwi spadło do poziomu, który zostałby uznany za prawidłowy dla mężczyzny młodszego o **połowę**.

„Przez lata myślałem, że gorsze od życia bez formy jest jedynie zdrowe jedzenie", napisał ostatnio do mnie. „Nie wiedziałem, co tracę. Zjadałem hamburgery i frytki cztery lub pięć razy w tygodniu. To mi smakowało. Teraz zdaję sobie sprawę, że brakowało mi tak wspaniałego jedzenia. Uwielbiam ten sposób jedzenia i zamierzam jeść w ten sposób jeszcze bardzo, bardzo, bardzo długo".

Wybór jedzenia przez Miguela nie był jedyną zmianą, jakiej dokonał, ale stanowi dużą część jego sukcesu. Pomimo tego, że jego tygodniowe menu jest świetne, nie musi być **twoim** menu. Sposób Miguela jest jednym z wielu ważnych sposobów na zdrowe odżywianie, które są częścią stylu życia długowiecznej wioski.

Często, gdy badacze patrzą na społeczności, gdzie ludzie żyją dłużej i zdrowiej, koncentrują się na tym, co jest podobne w ich sposobach odżywiania. W *Niebieskich strefach* Dan Buettner zauważył, że fasola, pełne ziarna i warzywa ogrodowe pojawiają się w niemalże każdej wspólnocie znanej z długowieczności.

W szczególności wykazano, że rośliny strączkowe mają duże znaczenie w diecie długowieczności. Badania pokazują[44], że nawet zwiększając ich spożycie zaledwie o 20 gramów dziennie (tak naprawdę to tylko kilka strąków), 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 społeczności spożywają dużo sera, który, jak ostatnio pokazano, jest korzystny dla metabolizmu i może zmniejszać 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[45].

Ser czy bez sera? Mięso czy bez mięsa? Dieta koszerna czy *halal*? Paleo, wegetariańska czy Atkinsa? Co **powinieneś** zrobić? Cóż, powinieneś 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 właśnie 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

zgłębić tajemnicę żywieniową, która prowadzi do dłuższego, zdrowszego, szczęśliwszego życia. To prawda, że podczas tej pierwszej podróży nauczyłem się dużo o jedzeniu i naszych związkach z nim. Ale podczas tego pobytu i przez cały czas w Bapanie dowiedziałem się o wiele więcej.

Chyba najważniejszą rzeczą, jakiej się nauczyłem, jest to, że najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić dla naszego zdrowia, jest upewnienie się, że jedzenie nie jest występkiem, ale raczej cnotą.

Konfucjusz powiedział kiedyś, że nie powinniśmy „nigdy, nawet dla jednego posiłku, działać wbrew cnocie". Kiedy się tego dowiedziałem, byłem zdruzgotany. Uznałem, że to niemożliwe. Mogę jeść dużo warzyw, owoców i roślin strączkowych. Mogę już nigdy nie pić kolejnej dietetycznej coli. Ale co, jeśli przyjaciele zaproszą mnie na pizzę? Co, jeśli zechcę pójść na lody z córką? Czy to działanie wbrew cnocie?

Kiedy zapytałem Boxina, co myśli o wskazówkach Konfucjusza, spojrzał przez otwarty salon i zatrzymał się na kilka sekund.

„Cnota to nie jeden nasz postępek", powiedział. „To wszystko, co robimy".

Od tego czasu zacząłem wierzyć, że cnota nie jest tylko tym, co jemy. To też to, jak jemy. To, z kim jemy. To nasz związek z tym, skąd pochodzi nasze jedzenie. To decyzje, które podejmujemy, aby przygotowywać posiłki. To nasza determinacja, by w pozytywny sposób docenić energię, którą otrzymujemy.

Gdy doszedłem do tego wniosku, coś innego szybko zwróciło moją uwagę: jeśli zmieniam moje życie, nie mam zamiaru po prostu opanować mojego apetytu. Musiałem zmienić sposób, w jaki **myślałem** o swoim życiu. Musiałem opanować swój umysł.



Doktor John D. Day jest kardiologiem pracującym w najbardziej prestiżowej placówce medycznej w USA, pod której wielkim wrażeniem był również prezydent Barrack 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!

Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-65846-69-3

Patroni: