Drobne przyjemności Recepta na dobre zdrowie

Z pewnością o recepcie na dobre zdrowie marzy zarówno pacjent, którego najczęściej od lekarza oddziela monitor komputera, jak i lekarz, któremu przed oczami, zamiast twarzy pacjenta, migają różne napisy, a za chwilę komputer „wypluwa” kolejny, oczekiwany druczek. Te marzenia wykorzystują różni szemrani, pozamedyczni „spece od zdrowotności”, jak np. znany propagator medycyny niekonwencjonalnej (o ornitologicznym nazwisku), autor dzieła „Czego ci lekarz nie powie”, ponadto guru antyszczepionkowców.

Książkę doktora F. Saldmanna (doświadczonego lekarza specjalisty w dziedzinie kardiologii i dietetyki, propagatora profilaktyki medycyny) uważam zdecydowanie za bardzo interesującą także dla lekarzy. Oparta jest ona na wieloletnim doświadczeniu autora, zawiera również sto trzydzieści jeden głównych pozycji bibliograficznych. Jego rozważania, dotyczące optymalnych sposobów odżywiania się, aktywności ruchowej, przestrzegania higieny itd., tworzące swoistą filozofię życia, ujęte są w osiem rozdziałów tematycznych. Doskonały, czysty literacko i dowcipny język publikacji zawdzięczamy z pewnością m.in. świetnemu tłumaczeniu Grażyny Majcher. Rozdziałowi „Szkoła zdrowego rozsądku” towarzyszy motto Benjamina Franklina „zdrowy rozsądek, to rzecz której każdy potrzebuje, mało kto posiada, a nikt nie wie, że mu brakuje”.

W jednej z tzw. opiniotwórczych, poważnych gazet codziennych ukazał się ostatnio obszerny artykuł, przytaczający liczne, proponowane przez F. Saldmann’a sposoby radzenia sobie w przypadku - jakże częstych współcześnie - trudności w zasypianiu. Osobom nieco młodszym od niżej podpisanej z pewnością bardzo spodoba się (i przyda) rozdział pt. „Mózg erotyczny”, zawierający liczne przemyślenia i rady, jak dodać pikanterii własnej seksualności. Niestety, w zdecydowanie dojrzałym wieku można tylko (patrząc w lustro lub może nawet nie) westchnąć z żalem, że to se ne vrati.

Trudno byłoby mi w tym krótkim felietonie zawrzeć pełną recenzję tej publikacji. Przytoczę może kilka ciekawostek. Autor z szeroką medyczno-filozoficzną tolerancją zwraca uwagę na możliwości różnych profilaktycznych działań minimum (często szczególnie przydatnych seniorom). W rozdziale „Higiena wszystko zmienia” podkreśla, że jeśli komuś nie starcza odwagi i napędu na obowiązkowy, lodowaty prysznic, kończący codzienne ablucje – to umycie wtedy (niejako w zastępstwie) kilkakrotnie samej twarzy

zimną wodą też przyniesie pozytywny skutek w postaci łagodnego pobudzenia nerwu błędnego. Przypomina przy okazji, że 81% wszystkich upadków seniorów odbywa się w ich mieszkaniach, z czego 46% we własnej łazience, a więc super konieczne jest umieszczenie w kabinie prysznicowej stabilnego siedziska. Podczas omawiania dobroczynnego wpływu aktywności fizycznej, wszystkim którzy nie chodzą na siłownię, nie jeżdżą na rowerze, nie pływają, czy nie uprawiają biegów – doktor F. Saldmann przypomina, że powinni (jeśli nie ma smogu, to możliwie codziennie) spacerować co najmniej dwadzieścia pięć minut nieprzerwanie, w szybkim lub co najmniej umiarkowanym tempie. Przypominam sobie przy okazji transmitowaną w radiu Tok FM prof. Wiktora Osiatyńskiego, zmarłego w 2017 r., z neurologiem - prof. Marią Barcikowską, wiceprzewodniczącą Polskiego Towarzystwa Alzheimerowskiego, gdzie padła identyczna wskazówka. Obok codziennej aktywności intelektualnej (minimalnej w postaci czytania) oraz podtrzymywania kontaktów społecznych, taki spacer można traktować jako swoistą profilaktykę (i opóźnienie) wystąpienia ewentualnych objawów otępiennych.

Analizując sposoby odżywiania się, autor sugeruje, aby choćby jeden raz w tygodniu dać odpocząć przewodowi pokarmowemu przez co najmniej szesnaście godzin. Bardzo ciekawe wydały mi się jego rozważania dotyczące spożywania warzyw i owoców, w kontekście skażenia ich środkami ochrony roślin, przy założeniu, że pestycydy stosuje się współcześnie we wszystkich, masowych uprawach, poza ekologicznymi.

Do najsilniej skażonych należą m.in. jabłka, truskawki, winogrona, maliny, brzoskwinie, banany, cytrusy, ogórki, pomidory, seler, papryka, sałata. Najmniej skażone - to kukurydza, ananasy, mango, cebula, arbuzy, brokuły i avocado. Ten ostatni owoc autor określa jako „wybitnie zdrowy”, gdyż tworzy w układzie pokarmowym warstwę chroniącą przed wpływem niektórych szkodliwych substancji zawartych w pożywieniu, może nawet mieć pozytywny wpływ na poziom trójglicerydów lub cukru we krwi.

Ostatni rozdział książki nosi tytuł „Szczęście”. Przytoczę z niego dwa zdania:

- Szczęście trzeba wykrawać z tego co jest pod ręką (...).

- Staranie się, by wyplenić jakąś własną wadę to błąd, lepiej nauczyć się z nią żyć, dystansując się od niej z humorem.

Krystyna Borysewicz - Charzyńska