



I. Dorim să mâncăm sau să ne-ndopăm?

Celebrul dicton antic *Mens sana in corpore sano* este tot mai actual, acum când omul modern – în goana nebună după efemeritatea plăcerilor și deșertăciunea bunurilor roase de molii -, se dovedește prea puțin preocupat la modul cel mai serios de ceea ce cu adevărat reprezintă, printr-o relație strânsă și eficientă cu Atotputernicul, însăși piatra unghiulară a bucuriilor pământești: sănătatea proprie și a comunității din care face parte!

Din afirmația de mai sus s-ar putea trage concluzia pripită cum că omul zilelor noastre se dovedește neglijent, ba chiar nepăsător vizavi de starea sănătății lui. Dimpotrivă, putem spune fără teama de-a greși, că cei mai mulți dintre semenii noștri manifestă o grijă deopotrivă egoistă și obsesivă pentru propria sănătate, eventual pentru sănătatea câtorva ființe dragi. Din păcate, însă, o face într-un mod surprinzător de anapoda pentru cineva trăitor în hiperinformaționalul secol 21.

Căci viața palpitantă a omului modern – o viață eminamente entropică, face ca el să ia tot mai puțin aminte la cauzele reale ale atâtor boli necruțătoare (cancer, diabet, boli cardio-vasculare etc.), care cu toatele au luat amploare și fac ravagii îndeosebi în țările cu un standard ridicat de viață. Iar boala odată depistată, de foarte multe ori ea se dovedește a fi incurabilă, în pofida strădaniei medicilor tobă de carte și spre disperarea bolnavului, care în acele clipe înfricoșătoare, ce-l împing inexorabil spre mormânt, și-ar dăru cu ambele mâini întreaga avere agonisită în schimbul unui dram de sănătate. Fiindcă – nu-i așa? – ce bucurie mai poate simți pentru ceea ce nu demult considera că este scopul suprem al vieții sale, acum când boala necruțătoare îi soarbe viața picătură cu picătură?!...

Dar iată câteva mijloace simple și eficace, care stau la îndemâna fiecăruia dintre noi întru prevenirea bolilor specifice lumii noastre ultratehnicizată:

1) Reducerea treptată a zbaterei și stresului, astfel încât omul modern să-și poată redobândi echilibrul și armonia interioară, condiție indispensabilă a depășirii actualei faze entropice în favoarea unei vieți dacă nu în totalitate negentropică, măcar mai puțin agitată. Se cunoaște, de altminteri, rolul hotărâtor al echilibrului launtric și al unui psihic viguros întru contracararea

bolilor, respectiv pentru biruirea acelor boli care deja s-au oploșit în organism.

2)Printr-un efort de voință, cei în cauză să renunțe la fumat și la consumul exagerat de băuturi alcoolice, aceste vicii foarte răspândite, care cochetează cu curiozitatea înaintea de-a se transforma în obișnuințe primejdioase și costisitoare.

3)Practicarea exercițiilor fizice și (re)învățarea respirației corecte. Pe bună dreptate afirmă yoghinii că apuseanul comod și îmbuibat nu mai știe să respire. Lucru valabil și pentru români, chiar dacă România comunistă și cea postdecembristă trebuie situată la mare distanță de belșug. Evident, cu excepția potentatilor și a ciocoilor prăsiți de întunecimile istoriei noastre nefericite... Căci, se știe, românilor tare le mai place să mănânce zdravăn, ba cei mai mulți dintre ei chiar și-au făcut un scop în viață din a consuma pe rupe mâncăruri grase și prăjeli. Iar dacă îmbuibarea se asociază cu lenea siestei în mișcare, nu-i de mirare că relativ repede cei în cauză ajung la obezitate și la bolile generate de ea.

4)Hrana noastră cea de toate zilele reprezintă prima componentă a trinomului *hrană-sănătate-armonie*, cu rol de prim factor atât în vederea prevenirii bolilor, cât și pentru menținerea unui corp suplu, elastic și sănătos.

De altminteri, pentru nimeni nu mai e un secret că aproximativ 80% din bolile și suferințele fizice ale oamenilor se datorează alimentației lor necorespunzătoare, pe care fie că au moștenit-o și nu-i lasă inima să renunțe cu una-cu două la ea, fie că și-au însușit-o printr-un gest reflex de imitație a semenilor occidentali. Te cuprinde mirarea când iei seama la nesocotința de care dă dovadă omul modern în problema vitală a hranei, el care se arată nespus de grijuliu și pretentios cu calitatea și puritatea combustibilului pentru mașină!...

Din atari considerente ni se impune o primă concluzie: În pofida enormului progres tehnic înregistrat de omenire cam de la Renaștere încoace, anticii – și când spun anticii mă gândesc în primul rând la yoghini – își afirmă în continuare superioritatea înțelepciunii lor unice prin propoziții memorabile de genul următor: “Nu-i așa de important ce mănânci ca și cum mănânci”...

Să nu ne grăbim, însă, să deducem de-aici că filosofia yoghină ar fi indiferentă cu ceea ce

consumăm, ori – și mai grav – că ea ne-ar încuraja să consumăm orice. Din următoarele două considerente:

a) Se cunoaște prea bine cumpătarea yoghinilor în toate cele, cu deosebire în materie de hrană (cumpătarea a fost pretutindeni recomandată de înțelepții antici, iar creștinismul a ridicat-o la rangul de virtute!), care la cei mai mulți dintre ei, în urma unui pilduitor exercițiu de voință, atinge limitele de invidiat ale austerității și eliberării de povara strivitoare a aparenței (*mayā*)

. Nu tot astfel, în scopul deplinei spiritualizări, se nevoiau odinioară adevărații pustnici și anahoreți, atunci când din hrana lor eliminau toate alimentele de proveniență animală (carnea, laptele, ouăle), adică taman acele surse care, în consens cu grijulia medicină a zilelor noastre, suntem îndemnați să credem că reprezintă fundamentul indispensabil al unei alimentații sănătoase?!

b) În vechime nu existau mijloacele de producere a unor surrogate îmbogățite în calorii dar sărace în nutrienți (enzime, vitamine, minerale, antioxidanți) din cauza rafinării la care sunt supuse alimentele, a aditivilor cu care sunt îndopate pe parcursul procesării și – de ce nu? – din cauza cuptoarelor cu microunde, unde sunt distruse ultimele fărâme de hrană vie.

Mai mult, absolut toți nutriționiștii și deja o bună parte din medicii occidentali cu renume sunt de părere că cuptoarele cu microunde generează radicali liberi în alimentele astfel pregătite. Ori, în lipsa antioxidantilor care se asimilează de regulă din fructe și legume, radicalii liberi se dezvoltă nestingheriți și în final provoacă acele cumplite ravagii pe care obișnuim să le numim neoplasm sau cancer. Este și aceasta o foarte posibilă explicație a proliferării cazurilor de cancer...

Dar în pofida acestor evidențe tot mai alarmante, majoritatea semenilor noștri nu se învrednicesc să-și plece ureche la sfaturile mustind de înțelepciune ale antecilor, care ne avertizează că din totdeauna omul a manifestat perversa înclinație de a-și săpa mormântul cu propriii lui dinți...

*

Revenind la înțelepciunea și igiena alimentară a yoghinilor, merită să ne întrebăm de ce-i atât

de importantă masticăția. Pentru că, ne răspund ei, doar printr-o bună masticăție pot fi eliberați atomii de *prana* (energie) din alimente. Dar, susțin ei în continuare, *prana* nu este înmagazinată doar în hrană, ci și în celelalte două elemente indispensabile pentru viață: apa și aerul. De unde și colosala importanță a unei respirații corecte, doar în acest mod având parte de plămâni viguroși și sănătoși, care – firește – asigură oxigenarea ireproșabilă a sângelui. De reținut că numim respirație corectă doar respirația profundă, cu inspirația efectuată numai pe nas, niciodată pe gură!

Deci, după o masă contra cronometru și cu o masticăție ca vai de ea, cei care pur și simplu se îndoapă nu trebuie să se mai mire de apăsarea și starea de disconfort lăuntric pe care o resimt după ce, îngreunați peste măsură, de-abia izbutesc să se târască până la pat sau fotoliu. Mai ales că atunci când le permite timpul – de regulă seara, unii dintre ei nu numai că înfulecă repede (chiar se laudă cu viteza dezvoltată la hăpăit!), dar mult mai grav, mănâncă până ce simt că stau să plesnească, cu toate că ar cam fi timpul să știe că are parte de sănătate și confort fizic doar cel ce se ridică de la masă cu senzația că nu și-a astâmpărat în totalitate foamea...

Însă gurmanzii nu concep să se ridice de la masă până ce nu încep să geamă și să gâfâie sub apăsarea prea plinului din stomac, după care se așează în fața televizorului, unde trag un pui de somn, adică îndeplinesc toate condițiile unei îngrășări sigure și rapide...

Iată, dar, cum omul zilelor noastre, tot mai comod și mai pofticios, acționează zi după zi și ceas după ceas ca un veritabil sinucigaș, neluând aminte la un alt proverb yoghin ce invită la cumințenie și moderație: "Masa de dimineață s-o mănânci singur, cea de prânz s-o împarți cu prietenul tău, iar masa de seară s-o dai dușmanului tău". Din păcate, constatăm că tot mai mulți dintre semenii noștri stresați și plictisiți procedează taman pe dos de cum ne învață yoghinii: mesele de dimineață și prânz nici măcar nu mai există (ele sunt generos suplinite cu cafele și gustări), pentru ca seara, omul nostru hulpav și înfometat ca un câine, să-și scoată pârleala întregii zile de încordare și alergătură.

Lucrurile sunt cu adevărat dramatice în ceea ce privește compoziția alimentelor, întrucât se consumă tot mai multe alimente rafinate și bogate în calorii și din ce în ce mai puține alimente naturale, cu adevărat hrănitoare: pâine integrală, cereale, legume, zarzavaturi, fructe nedescojite, produse apicole.

De menționat că osândia tuturor bucătărilor moderne (mai nou a preparatelor procesate și

atrăgător ambalate) se îndreaptă înspre așa numitele gustări sau dedulciri între mese, iar dulciurile constituie cauza majoră a gravelor probleme pe care majoritatea semenilor noștri le au cu dinții. Tot în această zonă primejdioasă a legii celor trei “c”-uri: *consum-confort-comoditate* trebuie să plasăm obârșia pervertirii până la inversiune a gusturilor omului modern (în mod cert din momentul când zahărul a pătruns vijelios în toate bucătăriile, după ce el a început să fie fabricat în cantități astronomice atât din trestie de zahăr cât și din sfeclă de zahăr): Pe primul loc și la mare distanță se situează pofta neostoită de dulce, satisfăcută cu o întreagă avalanșă de alimente și băuturi dildora de zahăr și înlocuitori; vin la rând alimentele sărate (cauza știută a atâtor și atâtor boli cardio-vasculare), apoi cele picante și acre, iar undeva foarte departe se situează amăruitul și slaba apetență a omului modern pentru alimentele și băuturile amare. De unde și caracterizările care deja au intrat în uz: Cine o duce bine se cheamă că are parte de o viață dulce, pe când cel ce o duce ca vai de el se cheamă că este un amărât. În mod similar gingășia, farmecul și tandrețea sunt asociate cu dulceața, iar interiorizarea, posomoreala și încruntarea fac casă bună cu acreala...

În pofida convingerilor ocrotite de gogoșa maximelor, este de presupus că reorientarea omului spre alimentația naturală și tratamentul naturist cu leacuri amăru-acrișoare, va reaseza gusturile sale într-o ordine firească, sau - mă rog – mai firească decât cea de-acum, cu toate efectele benefice ce ar decurge de-aici pentru sănătatea lui. Pentru o deplină ilustrare a erorii fatale în care stăruie omul modern, este de dorit ca, între limitele prezentului eseu, omul hipercivilizat al zilelor noastre să ia aminte la modul firesc și sănătos cum se hrănesc animalele, până ce acestea nu se lasă pervertite de gusturile sale detestabile.

În tratatul de medicină naturistă *Doctorul în casă*, autorul J. Frank Hurdle – renumit medic nord-american, cu o experiență de peste 30 de ani și numeroși pacienți, ne oferă într-o manieră simplă și agreabilă dovezi irefutabile privind “miracolul” tratării unor grave maladii doar prin voința pacientului, desigur, împins de la spate de severitatea doctorului întru aplicarea strictă a celor trei pași esențiali ce duc la sănătate:

1) De obicei, afirmă autorul, bolnavii care-l vizitează sunt supraponderali, ba chiar obezi de-a binelea. Iată de ce el începe prin a le impune o dietă severă, menținută până la încadrarea bolnavilor în tabelul sinoptic al raportului optim dintre înălțime și greutate, pe cele trei categorii de osatură;

2) În același timp, eventual cu un oarecare decalaj, demarează etapa a doua, cea a setului obligatorii de exerciții din fiecare dimineață și seară. În acest mod se întăresc mușchii, sângele se oxigenează corespunzător și psihicul bolnavului se fortifică;

3)În fine, urmează (dacă și numai atunci când este nevoie!) tratamentul cu ceaiuri și extracte din plante.

Nota1. De reținut pentru cei foarte grijulii ca stomacul să le fie arhiplin: Este infinit mai sănătos să nu mănânci nimic decât să te îndopi până dincolo de limitele rezonabile ale sațietății! Cumpătarea la mâncare și postul ajută la curățarea organismului de toxinele acumulate, iar omul care procedează în acest chip dovedește înțelepciune și respect de sine. Căci cel ce trăiește pentru a mânca, nu ajunge să se bucure cu adevărat de viață; are parte de bucurii și de respectul semenilor doar acel om care mănâncă numai atât cât să trăiască. Prin urmare, atenție sporită la celebra interogație antică: *Trăiești ca să mănânci, ori mănânci ca să trăiești?*

Nota2. Eu, autorul acestui eseu, pot să dau asigurări în calitate de practicant Yoga, că atât mișcarea în general (exercițiile Yoga necesită o abordare treptată, după o adecvată pregătire fizică și psihică!), cât și abținerea (în ceea ce mă privește, am renunțat de ani și ani la alcool, cafea, carne, prăjeli etc.) sunt pe deplin benefice pentru acela care își dorește ca prin ele să se bucure de sănătate și armonie lăuntrică, taman așa cum glăsuiește dictonul latin deja citat:

Mens sana in corpore sano

!

II.Suntem ceea ce mâncăm

Am căutat în prima parte a acestui eseu să arăt atât importanța vitală a elementelor ce alcătuiesc trinomul hrană-sănătate-armonie, cât și legătura inseparabilă dintre ele, care în cele din urmă configurează profilul omului sănătos și cu minte sănătoasă, așa cum își dorește să fie tot omul secolului 21, în mod deosebit acei semeni ai noștri ce au grave probleme de sănătate.

Tot ce se poate ca străduința mea din prima parte să-i lase rece pe cei ce și-au fixat nobilul țel de-a se îndopa pe rupte. Ori așa ceva ar fi deopotrivă trist și jignitor, dacă n-aș avea încredințarea că există totuși șanse ca unii dintre semeni să fie clintiți din loc, respectiv ca alții să fie opriți din prăpăstioasa lor inerție.

Deci, tocmai pentru a fi cu conștiința împăcată, mi-am zis că cel mai nimerit ar fi ca în această a doua parte să fac apel la puterea de convingere a lui Paul Roberts, așa cum apare ea în cele zece capitole (plus Epilogul) din cartea *Sfârșitul hranei* (subintitulată *Pericolul înfometării în era hipermarketurilor*).

Din ea, de altfel, am împrumutat și titlul acestei părți. Cartea a apărut anul acesta la Editura "Litera internațional" și a fost difuzată prin *Săptămâna financiară*, prin urmare este caldă-călduță...

Fac aici o precizare nu tocmai măgulitoare pentru librăriile din România. Centrul de greutate al cărților se pare că s-a mutat în chioșchiurile de presă, unde cărțile tipărite pe sprânceană se vând la prețuri aproape de nimic în calitate de prelungiri ale unor publicații: *Adevărul*, *Jurnalul național*, *Săptămâna financiară*.

Ce mai, prin acest ingenios procedeu putem spune că o mână spală de uitare pe cealaltă și că amândouă i se oferă românului la prețuri de batjocură, în speranța că doar-doar vor izbuti cu forțele lor reunite să-l smulgă din starea de prostrație în care a fost azvârlit parțial de politica noastră jucăușă, parțial de televizor, parțial de internet...

Revenind la *Sfârșitul hranei*, trebuie să apreciem atenta și laborioasa documentare a autorului, jurnalist de meserie, în vederea susținerii cu probe științifice a celor două idei principale pe care se axează cartea:

1) Fragilitatea sistemului alimentar și riscul prăbușirii lui în actuala "revoluție legată de proteine" (consum sporit de carne în țările dezvoltate), în condițiile de-acum când omenirea încă nu are un sistem alimentar de rezervă, cu toate că – în goana după eficiență și profit – prezentul sistem alimentar industrializat și centralizat a dus atât la degradarea solurilor considerate odinioară extrem de mănoase, cât și la secătuirea resurselor de energie și apă. Faptul acesta, combinat cu schimbările climaterice (autorul ne înștiințează că industria animalelor de fermă este "un jucător important" în respectivele schimbări) și cu cinismul politicilor agricole, au dus la sinistrul paradox că lumea de azi, cifrată la aproximativ șase miliarde, înregistrează un miliard de obezi și tot pe-atâția înfomețați.

În atari condiții când marile companii și grupuri comerciale influențează copios politicile alimentare ale statelor mari producătoare și exportatoare (SUA, de pildă), autorul se întreabă care ar putea fi viitoarele sisteme alimentare capabile să hrănească o populație de 9-10 miliarde, de îndată ce actualul sistem dă rateuri la cei șapte miliarde de locuitori ai planetei?

Ingineria genetică nu poate fi, deoarece produsele transgenice, începând chiar cu semințele obținute pe această cale, ascund în ele riscuri imposibil de apreciat în momentul de față. Sectorul agriculturii organice este în creștere, însă nici el nu poate fi considerat o soluție sustenabilă pentru viitorul apropiat, și asta pentru că alimentele de acest fel, cu toată cererea înregistrată, dețin mai puțin de 2 % pe piața alimentelor din Statele Unite. Ori, ne înștiințează autorul, Statele Unite continuă să fie liderul mondial al producției și comercializării unor produse precum porumbul și soia, cu toate că în scurt timp riscă să fie ajunse din urmă, ba chiar depășite de către Brazilia, care în clipa de față nu-și utilizează nici măcar un sfert din uriașul său potențial agricol.

Prin urmare, dacă soluția cea mai simplă, anume diminuarea treptată a consumului de carne, trebuie respinsă ca fiind în flagrantă contradicție cu obișnuințele culinare ale consumatorilor, Paul Roberts crede că pe viitor trebuie avute în vedere două sisteme alimentare, în egală măsură eficiente, ieftine și mai puțin poluante: *acvacultura* cu ramura sa principală *piscicultura*, care are capacitatea să asigure necesarul mondial de carne, respectiv *economia alimentară regională*

.

2) Cea de-a doua axă a cărții lui Paul Roberts vizează nesiguranța alimentară din unghiul de vedere al pericolului ce-i pândește clipă de clipă pe consumatori. Probă în acest sens stau atât patogenii de tipul *E.Coli* și *Salmonella*, care – afirmă răspicat autorul – sunt aproape omniprezenți în lanțul de aprovizionare cu carne, cât mai ales teribila gripă aviară, despre care cu adevărat avem a ne teme, “dată fiind industria supraîncărcată a cărnii”.

AUTOR: GEORGE PETROVAI

www.sighet-online.ro