

**100+ lat dla nas Polaków!**

**Zastrzegam, że zawodowo nie przynależę do środowiska medycznego. W wieku 61 lat mam przyjemność być ojcem pięciorga dorosłych, zdrowych dzieci. Od ponad 20 lat kucharzenie jest jedną z moich pasji. Do niedawna celem mojego gotowania było uzyskanie najlepszego smaku ale ostatnio studiuję zdrowe odżywianie, czyli „nutrition”. Dbam o zdrowie z rozsądku, ponieważ mam świadomość, że z wiekiem tracimy hormon wzrostu i to co wkładamy do ust, jest jak lek, może nam pomóc lub zaszkodzić.**

**Od niepamiętnych czasów ludzie szukają eliksiru młodości. Każdy chce być piękny i młody. Nasze wewnętrzne narządy są zaprojektowane przez genetykę na 120 lat, ale rzadko kto chce i potrafi się nimi opiekować, by mogły tak długo pracować. Obecnie istnieją w Szwajcarii prywatne kliniki, w których lekarze wstrzykują ludziom macierzyste komórki z embrionów różnych zwierząt. Ponoć te komórki są przyswajane przez ludzkie DNA i nasze wewnętrzne organy dzięki temu potrafią się szybko zreperować. Takie kliniki znajdują się tylko w Szwajcarii. W innych krajach, na przykład w sąsiednich Niemczech, gdzie medycyna jest na bardzo wysokim poziomie, prawo na to nie zezwala. Tygodniowy pobyt w szwajcarskiej klinice kosztuje około 25.000 dolarów kanadyjskich, plus koszt podróży. Tego rodzaju kuracja, ze względu na wysoka cenę, jest dostępna tylko dla nielicznych osób. Podobno po takich zastrzykach się nie szczeka i nie miauczy....**

**Żarty, żartami, ale o zdrowie należy dbać. Nie jest to łatwe przy socjalnym systemie opieki zdrowotnej w Ontario, a to dlatego, że niezdrowa żywność taka jak hamburgery, frytki i pizza jest wszechobecnie dostępna a lekarze często z powodów finansowych preferują dużą ilość pacjentów kosztem obniżenia jakości leczenia. Z zasady medycyna uspołeczniła leczy objawy choroby i jej skutki, ale nie zapobiega chorobom. Za mały nacisk położony jest na profilaktykę. Nawet coroczny przegląd medyczny, który nam przysługuje w ramach OHIP jest tu często robiony bardzo pobieżnie ponieważ przepracowany lekarz nie ma czasu aby rozebrać pacjenta do naga i dokonać oględzin ciała. A samemu tego co jest na plecach się nie zobaczy. Ostatnio poddałem się pełnemu przeglądowi medycznemu w prywatnej klinice uniwersyteckiej we Frankfurcie nad Menem. Teraz znam stan swojej maszyny biologicznej, czyli mojego organizmu. Coroczne badania**

zwiększają o 90% szanse przedłużenia życia.

A więc stan zdrowia i możliwość osiągnięcia wieku stu lat, zależy od nas samych. Starajmy się tak żyć, aby było dobrze. Badania osób, które żyją ponad sto lat uświadomiły nam, jak ogromną rolę odgrywa poziom cukru, czyli glukozy w ciele człowieka. Glukoza we krwi jest idealną pożywką energii dla komórek i nie powstaje ona tylko z cukru, ale głównie z mąki. Nasz organizm szybko przetwarza mączną żywność na cukier we krwi a jego nadmiar jest przerabiany przez wątrobę na tuszę. Cukier we krwi pochodzi z mąki pszennej, żytniej i ziemniaczanej. Z tego punktu widzenia polskie narodowe warzywo ziemniak, staje się naszym największym wrogiem. Otóż w dwie godziny po zjedzeniu mącznego posiłku, np. makaronu czy ziemniaków poziom glukozy w naszej krwi znacznie się podnosi. Te skoki są bardzo niebezpieczne dla organizmu i powodują przyśpieszenie procesów starzenia. Ponieważ krew zagęszczona cukrem nie dociera do końca wszystkich komórek ciała i naczynia włosowate, oplecione wokół małych nerwów obumierają. Dzieje się to 3 razy dziennie : po śniadaniu, obiedzie i kolacji. Insulina reguluje poziom cukru we krwi. Ludzie żyjący ponad 100 lat mają małe wahania poziomu insuliny i glukozy. Odpowiednią dietą samemu można to robić.

Znamy przysłowie "Polak głodny to zły a jak się naje, to śpi". Powodem jest podwyższony poziom cukru we krwi po każdym dużym posiłku. Wtedy człowiek staje się senny, popada w letarg i łatwo może "oblać" ważny egzamin, czy spowodować wypadek samochodowy. Często ludzie narzekają, że w zależności od pogody zmienia się ich ciśnienie, pojawia się ból głowy i senność. Senność i ból głowy mogą być spowodowane podwyższonym poziomem cukru we krwi. Osobiście nie cierpię takiej letargicznej senności i w związku z tym unikam jak ognia mącznych posiłków. Pozatym wysoki poziom cukru i wzrost naszej wagi prowadzi w sposób nieunikniony do cukrzycy. Ostatnio premier Prowincji Ontario alarmuje, że choroby mieszkańców naszym rejonie, związane z otyłością, bardzo obciążają koszty ubezpieczenia OHIP. Prosi o pomoc rząd federalny w Ottawie, argumentując, że jest to problem wszystkich prowincji kanadyjskich.

Polska kuchnia jest szczególnie niebezpieczna dla nas Polaków. Nie tylko z powodu białego chleba, pszennych bułek, ziemniaków, klusek, makaronów, mącznych sosów i zawiesistych zup, ale także dlatego, że

podstawą wielu tradycyjnych dań polskich jest tłusta wieprzowina. Stwarza to ryzyko miażdżycy, czyli zapchania naczyń krwionośnych złym cholesterolem. Proszę sobie przypomnieć uczucie senności po zjedzeniu kotleta schabowego z ziemniakami. Aby uniknąć wyżej wspomnianych problemów zdrowotnych musimy nauczyć się prawidłowego odżywiania. To, co jemy trzy razy dziennie powinniśmy rozłożyć na sześć mniejszych posiłków. Miażdżyca oraz cukrzyca obecnie najczęściej są przyczyną śmierci w Ameryce i my, którzy tu żyjemy musimy się przed tym bronić.

Szczęśliwie nikt nas nie zmusza do jedzenia chleba ze skwarkami i ziemniaków z tłustym mięsem. Jeśli czasami zjemy takie mięso to wątroba przetworzy tylko 4% tłuszczu na cholesterol. Reszta złego cholesterolu jest wytwarzana przez wątrobę przeciążoną przemianą nadwyżki cukru w tuszę. A więc to cukier i mączne potrawy są dla nas szczególnie niebezpieczne. Dobre rozprowadzenie w ciele insuliny powoduje obniżenie poziomu cukru. Co jest potrzebne dla lepszego rozprowadzenia insuliny w naszym ciele? Wskazany jest RUCH. Może to być szybki spacer lub gimnastyka. Wtedy serce, nasza wierna pompa pracuje, zależnie od wieku o wiele szybciej. Szybki spacer po każdym posiłku bardzo obniża poziom cukru we krwi. Także obniża stress, który też ma wpływ na pracę naszej wątroby. Pół godziny dziennie poświęcone na spacer lub gimnastykę, to nie jest dużo a ma dla zdrowia wielkie znaczenie.

Co nam w Kanadzie smakuje i jest bezpieczne dla zdrowia ? Wszelkiego rodzaju ryby i chude mięsa w ilości paczki papierosów. Sałaty i niemączne warzywa: brokuły, szparagi, zielone i żółte fasole strączkowe, słodkie pieprze, cebule, kapusty. Żywność w Kanadzie jest stosunkowo tania i mamy tu dobre zaopatrzenie. Wybór tego, co możemy jeść jest duży. Trzeba się tylko przestawić na inną kuchnię, inny styl żywienia. Najlepiej nie kupować niezdrowych rzeczy, aby nie mieć ich w zasięgu ręki. Polski dom bez chleba i masła, bez ziemniaków i słoniny ?

Czy dłuższe życie jest warte takiej zmiany ? Wiele osób przywiązanych do swoich kulinarnych tradycji uważa to za zbyt wielkie poświęcenie. Tu nie chodzi jedynie o przedłużenie życia, ale przede wszystkim o jego JAKOŚĆ w obecnej rzeczywistości. Człowiek, który jest senny po trzech mącznych posiłkach, traci około 6 godzin dziennie, bo nie jest zdolny do twórczej pracy. A więc, zanim pojedziecie Państwo do Szwajcarii po

**zastrzyki ze zwierzęcych embrionów, zachęcam do zmiany sposobu żywienia dla poprawy samopoczucia, energii życiowej i zdolności do twórczej pracy.**

**Stanisław Tymiński**

**10 kwietnia 2009**

**Acton, Ontario**