



## **Podróż z północy na południe – by Dorota Leligdowicz**

(Swobodna i lekkomyślna - „nowoenergetyczna” - recenzja publikacji Nory Gedgaudas pt. „Pierwotne ciało Pierwotny umysł – Dalej niż dieta paleo”)

Jedzenie jest dla człowieka źródłem fascynujących doświadczeń, w których rozsmakowują się wszystkie zmysły, zarówno w procesie zdobywania składników pokarmu jak i tworzenia różnorodnych ich połączeń, a następnie w trakcie ich spożywania. Delektujący się każdym momentem istnienia człowiek zdobywca, człowiek twórca, człowiek smakosz – po prostu: człowiek zaspokojony. Jedzenie sprawia człowiekowi wielką przyjemność - jest najsilniejszym uzależnieniem i największym narkotykiem, jeśli wziąć pod uwagę sieć stworzoną z przekonań na temat potrzeby jedzenia oraz jego konsekwencji, a także ilość działań, które człowiek podejmuje, by potrzebę jedzenia zaspokoić.

Narzędziem służącym do rejestracji doświadczeń zmysłowych poprzez spożywanie pokarmu jest ludzkie ciało – majstersztyk, którego sposób funkcjonowania stanowi ledwie tkniętą tajemnicę, źródło nieustannego zadziwienia oraz inspiracji. Ciało, jak doskonała samosterująca się maszyna, pełni funkcje tego, który przyjmuje w siebie, transformuje w sobie i się oczyszcza. Ciało towarzyszy człowiekowi w procesie zaspokojania tzw. głodu, który odzwierciedla potrzebę różnorodnych doznań. Całością procesu zarządza umysł, który nie jest odrębnym organizmem, lecz ‘wbudowaną’ żywą inteligencją w każdej komórce ciała – to doskonałość w ruchu, z którą człowiek jest wielowymiarowo kompatybilny: nieustanna komunikacja przebiega poprzez informacje płynące z fizycznego ciała oraz poprzez intuicję (szósty zmysł).

„Pierwotne ciało Pierwotny umysł” jest nie tylko najnowszą publikacją na rynku wydawniczym opisującą relację człowieka ze swoim ciałem i umysłem w aspekcie karmienia, ale i najszerzym i najgłębszym spojrzeniem na fizjologiczne i biochemiczne procesy zachodzące w ludzkim ciele w historii spożywania pokarmów. Jest bogatym źródłem informacji opartych na doświadczeniach, zbiorem możliwych odpowiedzi na pytania o przyczyny zjawisk: dlaczego czuję się w określony sposób, kiedy zjem pączka z cukierni albo ciepły puszysty chleb z piekarni, albo co jest pierwotną przyczyną chorób cywilizacyjnych i czym w istocie jest choroba.

Zgromadzona przez autorkę wiedza pochodząca z licznych badań i obserwacji poszerza perspektywę na złożoną funkcjonalność ciała oraz zrozumienie jego dynamiki – wiedza, która służy wzmocnieniu komunikacji wewnętrznej: ja i moje ciało. Nora Gedgaudas w jasny i bezkompromisowy sposób demaskuje strukturę mocnych przekonań o odżywianiu, które tworzą ludzkie potrzeby i nawyki, implikują działania każdego człowieka oraz kształtują społeczne normy – kulturę konsumpcji. Pokazuje jak powstają przekonania, i jak się zmieniają oraz w jaki sposób służą człowiekowi, że... albo korzysta z nich ciało albo lobby biznesowe. Rozwiewa mity m.in. o cholesterolu, o istnieniu ADHD, o wpływie słońca i noszeniu okularów przeciwsłonecznych, o liczeniu kalorii, o indeksie glikemicznym, o zdrowej wodzie butelkowanej, o sensie aktywności fizycznej, o zdrowotności zbóż, o sztuce poprawiania trawienia, czy też stosowania diety jako formy dyscyplinowania żywego organizmu.

Już w Podróżach Guliwera Jonathan Swift pisał, że „Mamy wiele schorzeń, które nie mają w sobie nic z istoty choroby, a tylko samo urojenie. Do tych chorób lekarze wymyślili urojone sposoby leczenia. Mają one osobne nazwy i osobne lekarstwa.” Między nami jaskiniowcami działa cicho i sprawnie, jak w szwajcarskim zegarku, wiele mitów na każdy temat, z tego powodu na każdą obowiązującą „prawdę” warto znaleźć jej przeciwieństwo.

Nora Gedgudas korzystając z naukowej powagi i żargonu (gąszcz czasem niełatwy do przebrnięcia), jak również w zabawny sposób poprzez ilustracje, a z pewnością w rzetelny sposób na miarę aktualnej wiedzy, opisuje drogę „z północy na południe” – od wejścia do wyjścia - którą pokonuje każdy kęs pożywienia, i rozważa różne warianty zachowania się organizmu w zależności od tego, co dany kęs zawiera, jakie ma towarzystwo, oraz z jaką częstotliwością i z jaką przyjemnością jest przyjmowany. Chcę w tym miejscu przypomnieć sobie i podkreślić, by pamiętać, z jakiego powodu sięgam po jedzenie: dla przyjemności wszystkich zmysłów, dla radości doświadczania życia, by poczuć jak najmocniej bycie człowiekiem - doświadczyć w sobie ruchu świadomości w każdym uświadomionym i czytelnym wymiarze istnienia.

Podtytuł książki brzmi – *W stronę pełnego zdrowia i dłuższego życia...* czyli dłuższego w czasie funkcjonowania ciała, które służy zmysłowemu doświadczaniu życia. Jak zatem dbać o fenomenalne narzędzie, którego geniusz inspiruje pokolenia naukowców? Dbać czyli wspierać, w tym przypadku oznacza: nie przeszkadzać. *Jeśli nie wiesz co robić nie rób nic* – zasada obowiązująca w każdej sytuacji, w której obecne jest pulsujące życie, a więc w każdym przypadku. Zauważmy, że kiedy ciało choruje nie czujemy głodu. To informacja ciała, aby je zostawić w spokoju.

Życie poprzez swoją dynamikę ujawnia zdolność do zatroszczenia się o wszystko, w czym się przejawia, i działa ‘po swojemu’ na tyle, na ile nic i nikt nie przeszkadza. Człowiek myślący ma potrzebę kontrolowania i zarządzania, albowiem na swoją miarę tak rozumie odpowiedzialność za siebie. Równoległe w genialny sposób ciało i mózg są wyposażone w zdolność samoleczenia. Oto w każdym momencie odpuszczenie kontroli i przyzwolenie na pierwotną doskonałą równowagę jest stworzeniem warunków, by ciało oczyściło się ze zbędnych składników. Nikt inny za mnie tego ruchu przyzwolenia nie robi – bo nikt inny nie jest bardziej zainteresowany moim zdrowiem umysłowym i fizycznym niż ja, bo nikt inny ani nie czuje, ani nie słyszy mojego ciała, bo nikogo innego nie ma we mnie oprócz mnie.

Cytując Salvadora Dali, że „można nie jeść w ogóle, ale nie można jeść źle” pragnę wskazać na istotę szacunku człowieka dla tworzenia jakości swoich doświadczeń – w tym jakości tego, czym i w jaki sposób delectuje się codziennie. Mogę wybierać nie-jedzenie dla przyjemności i z ciekawości, i z tego samego powodu mogę wybierać jedzenie na wszystkie możliwe sposoby, angażując w pełni w te doświadczenia swoje ciało i współpracując z nim. W ten sposób tworząc własne menu, robiąc zakupy, uprawiając ogródek, gotując, mieszając, wypiekając, zamawiając wykwitne danie w resaturacji czy zjadając hamburgera w przydrożnym barze, manifestuję uznanie dla człowieka - miłość dla siebie w każdym doświadczeniu.

Na zakończenie uzupełniam podtytuł książki Nory Gedgudas pt. „Pierwotne ciało Pierwotny umysł – Dalej niż dieta paleo” - *W stronę pełnego zdrowia i dłuższego życia... czyli... w stronę większego zrozumienia siebie, w stronę głębszego kontaktu ze sobą, w stronę bezwarunkowego zaufania swojemu ciału, w stronę wzmocnienia więzi ze sobą takim, jakim człowiekiem jestem...i że Jestem.*

Zielona Góra 30.05.2016r.