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

Sekret długowiecznych Chińczyków

7 sposobów na dłuższe i zdrowsze życie



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

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



Sekret długowiecznych Chińczyków

7 sposobów na dłuższe i zdrowsze życie



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Mariusz Warda
Skład: Aleksandra Lipińska
Projekt okładki: Aleksandra Lipińska
Tłumaczenie: Dorota Morawska
Zdjęcia udostępnione dzięki uprzejmości autora

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-96-9

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.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

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.

Jak prawie wszyscy w Stanach Zjednoczonych, wypróbowałem wiele różnych diet i ćwiczeń na przestrzeni lat, ale bez większych sukcesów i korzyści. Konsultowałem się z lekarzami i dietetykami. Wydawało się, że każdy ma dla mnie inną odpowiedź.

Jednakże wszystko zaczęło się zmieniać, gdy poznałem wieśniaków z Bapanu.

To miejsce, w którym ludzie starzeją się bardzo powoli i nie walczą z dietą lub otyłością. To miejsce, w którym ludzie mający dziewięćdziesiąt, a nawet sto lat często pracują w ogrodach i na działkach, uprawiając żywność ekologiczną. To miejsce bez chorób serca i nowotworów. To miejsce, w którym prawie nie słyszy się o demencji. A z powodu różnych innych czynników jest to miejsce, w którym ludzie optymistycznie patrzą na starzenie. W rzeczywistości najstarsi ludzie w wiosce najbardziej stanowczo twierdzili, że życie jest coraz lepsze wraz z upływem lat.

Szczerze mówiąc, wszystko to mnie trochę zdezorientowało. Stanowczo nie zgadzało się to z tym, czego nauczyłem się na uczelniach Johnsa Hopkinsa i Stanforda. Tam powtarzano mi, że przewlekłe choroby są tylko częścią starzenia i że dysponujemy lekami i zabiegami chirurgicznymi, aby leczyć te choroby. Jeśli tak patrzy się na życie, bolesny koniec jest prawie nieunikniony; wszystko, co możemy zrobić, to uczynić go bardziej znośnym. Zgadzało się to też z setkami medycznych badań, artykułów i rozdziałów w książkach, które publikowałem przez lata, a które dotyczyły chorób sercowo-naczyniowych, udarów i demencji. Przez cały czas uznawałem te choroby za normalną część procesu starzenia.

Jako kardiolog specjalizujący się w leczeniu migotania przedsionków, choroby najczęściej powodowanej przez współczesny

styl życia, wysokiego ciśnienia krwi i otyłości, leczyłem tysiące pacjentów zgodnie z taką samą logiką. Mnóstwo lekarstw. Wiele procedur. Zmiany stylu życia, które uwzględniają dolegliwości, ale bez rozwiązywania pierwotnych problemów.

W porównaniu do tego Bapan był jak środek wzmacniający.

W czasie mojej pierwszej wizyty w Bapanie mieszkało tam tylko około 550 osób. Nie dziwi, że liczba stulatków od czasu do czasu zmieniała się, jako że najstarsi mieszkańcy umierają, w większości przypadków szybko i spokojnie we śnie, a stosunkowo duża liczba osób mających około 90 lat przekracza próg stu. Można jednak powiedzieć, że zwykle mieszka tam co najmniej jeden stulatek na każde 100 osób.

Aby umieścić to w kontekście, średni stosunek stulatków do ogólnej liczby ludności w Stanach Zjednoczonych to jedna osoba na 5780, co globalnie nie jest naprawdę takim złym wynikiem. Ale nawet w porównaniu do miejsc na całym świecie, które od niedawna są znane jako „niebieskie strefy" (termin ten został wymyślony przez belgijskiego demografa Michela Poulaina i spopularyzowany przez wspaniałą książkę Dana Buettnera o miejscach w świecie, w których ludzie żyją niezwykle długo), Bapan znajduje się poza konkurencją. Na przykład na słynnej wyspie Okinawie w Japonii, dość dobrze znanej z długowieczności mieszkańców, mieszka tylko jeden stulatek na każde 2000 osób[5].

Do powyższego należy dodać kilka zastrzeżeń. Najstarsi mieszkańcy Bapanu prawdopodobnie nigdy nie zostaną wpisani do księgi rekordów Guinnessa ze względu na długowieczność, ponieważ nie mają żadnych formalnych aktów urodzenia, aby udowodnić swój wiek. Sto lat temu w okręgu Bama nie przeprowadzono żadnych spisów ludności, a Chiny zaczęły opracowywać spisy narodzin po rewolucji komunistycznej

w 1949 roku. Co więcej, wraz z chińską transformacją gospodarczą, która rozpoczęła się w 1978 roku, większa część młodszego pokolenia wyemigrowała do dużych przemysłowych miast Chin w poszukiwaniu pracy.

Jednakże jestem raczej pewien, że wiek podawany przez te osoby jest dokładny, zgodnie z krajowym spisem ludności w Chinach oraz wydanymi przez rząd dowodami tożsamości, lub przynajmniej bardzo zbliżony ze względu na kilka powodów.

Po pierwsze, istnieje obszerna literatura medyczna w chińskich i zachodnich czasopismach medycznych opisująca najdłużej żyjących mieszkańców z Bamy w Chinach. Niektóre z tych badań, oprócz danych z chińskiego spisu powszechnego i danych w dowodach osobistych, podają także inne sposoby weryfikacji wieku[6].

Po drugie, żyjący potomkowie: dzieci, wnuki, prawnuki i praprawnuki, których bardzo dobrze poznałem, popierają tę tezę ze względu na genealogię. Wielu starszych wieśniaków może nawet dzielić swoje drzewo genealogiczne, a osiem chińskich znaków danych w momencie narodzin, które zostały zapisane w genealogii rodziny, odnosi się do daty narodzin według kalendarza księżycowego.

Po trzecie, chiński zodiak, *Sheng Xiao*, opiera się na cyklu zwierząt zmieniającym się co dwanaście lat, a każdy Chińczyk i każda Chinka znają swoje zwierzę. Z bardzo rzadkimi wyjątkami prawie żadna kobieta nie rodzi w wieku dwunastu lat, a niewiele kobiet może za pomocą naturalnych sposobów urodzić po czterdziestce, więc połączenie znaku zodiakalnego matki z jej drzewem genealogicznym może zapewnić nam jeszcze większą pewność co do wieku danej kobiety.

Po czwarte, Chińska Partia Komunistyczna ciężko pracowała, aby wskazać osoby, które brały udział w chińskiej rewolucji,

która rozpoczęła się w latach dwudziestych XX wieku i doprowadziła do utworzenia Chińskiej Republiki Ludowej w 1949 roku, aby zapewnić odpowiednim osobom wojskowe zasiłki i emerytury; wielu stulatków z tego regionu posiada dowody na służbę w armii Mao Zedonga, w tym na lata, w których służyli.

Po piąte, w ostatnich latach chiński rząd zaczął zapewniać miesięczne dodatki i bezpłatną opiekę medyczną dla stulatków, w tym wizyty domowe, gdy ktoś został uznany za stulatka na podstawie całej dostępnej dokumentacji. Może to być żmudny proces, ponieważ budżety samorządów są często obciążone różnymi opłatami. Chociaż dodatek może wydawać się zachętą do zwiększenia swojego wieku, to niepiśmienni mieszkańcy tej biednej części Chin nie widzieli powodów, aby fabrykować dokumenty, potencjalnie ryzykując uwięzienie lub śmierć przez reżim Mao we wczesnych latach pięćdziesiątych, gdy chiński rząd zaczął wydawać dokumenty tożsamości.

Wreszcie istnieją zapisy sprzed setek lat, które odnoszą się do tego obszaru Chin jako miejsca, w którym ludzie dożywali bardzo późnej starości. Jeden z takich zapisów pochodzi z wyprawy rozpoczętej przez cesarza Jiaqing z dynastii Qing, który rządził Chinami od 1796 do 1820 roku. Ludzie cesarza przynieśli ze sobą prezent urodzinowy w postaci wiersza, który miał zostać odczytany jednemu z stulatków w okolicy, nazywającemu się Lan Xiang, który był wtedy uważany za najstarszą osobę w cesarstwie.

Podsumowując, uważam, że ci ludzie są tak starzy jak twierdzą. Ale nawet jeśli tak nie jest, nie zmieni to mojego punktu widzenia. Na podstawie wioski można wyciągnąć daleko idące wnioski dotyczące niewiarygodnie niskiego poziomu zachorowalności na choroby sercowo-naczyniowe, nowotwory i demencję. To dlatego uważam, że długowieczność sama w sobie

jest dodatkowym bonusem. Naprawdę niezwykłe jest to, jak zdrowi i szczęśliwi są tamtejsi ludzie w trakcie swojego życia.

Jedną rzeczą jest żyć długo, ale podczas mojego pobytu wśród mieszkańców Bapanu dowiedziałem się, że ci ludzie nie tylko dożywają starości; ciągle rozwijają się pod każdym względem. Fizycznie. Umysłowo. Emocjonalnie. Duchowo. Tutaj osoby starsze rzadko potrzebują leków lub zabiegów chirurgicznych, nie snują się wokół ani nie mieszkają w domach opieki. Są aktywnymi, zaangażowanymi członkami swojej społeczności. Spacerują. Pracują na polu. Przyjmują gości. Grają w madżong. Gotują i sprzątają dla siebie i innych. Zajmują się zwierzętami i dziećmi.

Ćwiczą nawet kung fu! Mogę poświadczyć, że widziałem 110-letnią kobietę ćwiczącą na ulicy kopnięcia i wymachy, co było cudownym doświadczeniem.

To właśnie sprawia, że Bapan jest fascynujący, a lekcje udzielane nam przez jego mieszkańców są tak ważne. Chociaż z pewnością byłem zainteresowany spotkaniem tych stulatków, nie fascynował mnie mityczny status dożycia stu lat na tej planecie. Dla mnie długowieczność nie była celem, lecz **wskaźnikiem**. Z pewnością, aby dożyć tak późnego wieku, ludzie w Bapanie musieli coś robić, aby zachować zdrowie, nie tylko w ostatnich latach życia, ale **przez całe życie**. Chciałem dowiedzieć się, co to jest. Chciałem wiedzieć, jak żyją, co jedzą, jak ćwiczą i jak wygląda ich otoczenie. A jeśli robili coś tak dobrze, może ja też mógłbym.

W końcu większość żyjących stulatków w okręgu Bama dożywa do lat osiemdziesięciu i dziewięćdziesięciu, nigdy nie odwiedzając lekarza, nie mówiąc już o wizycie w szpitalu. Podczas gdy teraz zyskali dostęp do służby zdrowia, jest to stosunkowo

niedawne osiągnięcie; dopiero od dziesięciu lat mogą umawiać się do współczesnych lekarzy. Przed końcem lat dziewięćdziesiątych, gdy wioska powoli stawała się znana w całych Chinach, średni roczny dochód wynosił około 120 yuanów, czyli około 20 dolarów. Przez ogromną większość życia mieszkańcy wsi nie otrzymywali żadnej opieki medycznej. Jednak dzisiaj są oni aktywni i energiczni jak ludzie mający o połowę lat mniej, a często mają niewiele objawów spowolnienia.

Nie chodzi tylko o to jak funkcjonują, ale też o to, co dzieje się we wnętrzu ich organizmów. Amerykanie w wieku od 20 do 34 lat znacznie częściej mają wysokie ciśnienie krwi niż stulatkowie z okręgu Bama. Wskaźnik występowania chorób serca w Stanach Zjednoczonych jest 17 razy wyższy niż na chińskiej wsi, chociaż nie uprawia się tam aktywności fizycznej[7]. Wskaźnik występowania raka piersi jest 10 razy wyższy w Stanach Zjednoczonych, chociaż w takich jak ten regionach Chin brak mammografów przesiewowych[8]. Wskaźnik występowania demencji jest ponad trzy razy wyższy i nie, mieszkańcy okręgu Bama nie rozwiązują krzyżówek, aby zachować sprawność pamięci[9].

Nie jest to sprawa kilku przypadkowych osób w odległej wiosce, które żyją dłużej niż Amerykanie. To przypadek specjalnego miejsca na świecie, w którym zdrowie, szczęście i długowieczność były bardzo długo sposobem na życie.

Jak długo długowieczna wioska pozostanie długowieczną wioską? To bardzo otwarte pytanie. Niektórzy ludzie w Bapanie martwią się, że to, co sprawia, że wieś jest tak szczególna, zniknie w obliczu nieuchronnych zmian, które następują, gdy nowoczesne społeczeństwo wkracza w tę małą część świata. W ciągu kilku ostatnich lat, jako że Chiny stały się bardziej

świadome „cudów", które tam się zdarzają, okręg Bama stał się miejscem wypoczynku dla bogatych Chińczyków szukających szybkiego lekarstwa na swoje dolegliwości. Jak na ironię, jako że często szukają cudów, a nie mądrości, wielu z tych „turystów leczących się" sprowadza ze sobą samochody, napoje gazowane, papierosy, smartfony, nawyki ćwiczeniowe i stres. Dla tych gości rozwinęła się branża cateringowa.

Sam Bapan jest wciąż dość mały i odległy, ale tysiące Chińczyków, którzy wcześniej nie mieszkali na tym obszarze, przeprowadziło się do okręgu Bama, aby uczestniczyć w „zdrowotnym cudzie ekonomicznym".

Jako jeden z nielicznych ludzi z Zachodu oraz z jeszcze mniej licznej grupy naukowców w dziedzinie medycyny, którzy odwiedzili te tereny, zanim zmiany naprawdę zaczęły zachodzić w wiosce, czuję się wyjątkowo szczęśliwy, że poznałem wielu mieszkańców Bapanu. Jedliśmy i pracowaliśmy razem oraz spędziliśmy wiele godzin, rozmawiając o życiu.

Z biegiem czasu zaczęli mi ufać jako przyjacielowi, lekarzowi i badaczowi. Intensywnie badałem ich życie. Przetłumaczyłem badania o nich samych, które zostały opublikowane w chińskiej literaturze medycznej. Mój zespół badawczy przeprowadził nawet testy genetyczne wielu z tych stulatków, a kiedy to zrobiliśmy, odkryliśmy coś fascynującego.

Warto zauważyć, że mieszkańcy długowiecznej wioski stanowią prawie idealną grupę kontrolną przy badaniach, idealną na długoterminowe badania, których wyniki muszą być weryfikowalne i wyjątkowo wiarygodne. To dlatego, że wszyscy mieszkańcy, których badałem, spędzili całe życie w granicach okręgu Bama. Podczas gdy Chińczycy z grupy etnicznej Han to 92% wszystkich mieszkańców Chin, w wiosce mieszkają

ludzie z chińskiej mniejszości Zhuang. Podczas trzech okresów wojennych, kiedy żołnierze Han zostali wysłani przez cesarza, aby strzec południowego zachodu Chin, zdarzały się małżeństwa z Han. Ostatni raz było to pod koniec dynastii Ming, która zakończyła się w 1644 roku. Zatem, mówiąc genetycznie, ta grupa ma rzadki rodzaj homogeniczności, który wyjątkowo spotyka się przy innych grupach badawczych.

Dodatkowo, ze względu na zaawansowany wiek tych osób i to, że mieszkali w jednym miejscu przez tak długi okres, zmienne czynniki środowiskowe i ich wpływ zostały ograniczone do minimum. Innymi słowy mieszkańcy wioski doświadczyli tego, co przyczyniło się w równym stopniu do zachowania wspaniałego zdrowia i długowieczności.

Zbyt często widzimy badania nad dietą i stylem życia z okresami kontrolnymi od trzech tygodni do pięciu lat, co prawie nigdy nie wystarcza, aby dowiedzieć się prawdy o długoterminowych korzyściach zdrowotnych i konsekwencjach. Nasze organizmy są niesamowicie skomplikowanymi urządzeniami i jak w przypadku każdej innej maszyny, każde podejmowane działanie może mieć krótko- i długoterminowe efekty. Po prostu nie zawsze można wnioskować o danych długoterminowych przy krótkim okresie badania.

To właśnie sprawia, że Bapan jest tak niezwykły: obserwujemy wpływ diety i wyborów stylu życia na **całe życie**, ponieważ wszyscy w wiosce dzielili się tymi doświadczeniami w ciągu wielu, wielu dziesięcioleci.

Teraz, w większej części, nasze geny są dość podobne. Gdyby wybrać danego człowieka z dowolnego miejsca na świecie i porównać go do innego losowo wybranego człowieka, można przekonać się, że ich genomy prawdopodobnie będą w około 99,5%

takie same. Ale biorąc pod uwagę to, że ludzki genom ma w sąsiedztwie trzy miliardy nukleotydów, podstawowych budulców DNA, w tym 0,5% pozostaje wiele miejsca dla różnorodności.

Czy ta różnorodność oznacza, że niektórzy z nas ze względów genetycznych mają żyć długo, a inni nie? Ani trochę. Dzisiaj uczymy się, że możemy głęboko wpływać na nasze geny. Jak pokazują badania, nie musimy tkwić w tym, co odziedziczyliśmy po poprzednich pokoleniach, a ekspresja naszych genów może się znacznie zmieniać, i to pozytywnie, w wyniku decyzji, które podejmujemy każdego dnia. Odkryliśmy, że właśnie to dzieje się w okręgu Bama.

Wstępne badania genetyczne, które mój zespół przeprowadził na sześciu stulatkach z Bapanu, wykazały, że większość z nich ma geny, które **powinny** predysponować do nadciśnienia tętniczego, migotania przedsionków, zawału mięśnia sercowego, hipertrójglicerydemii i hipercholesterolemii. Jeden stulatków ma markery genów zwiększonego ryzyka dla **wszystkich pięciu** tych chorób. Na podstawie tego, co wiemy o działaniu genów, dwóch stulatków ma podwyższone o ponad 120% ryzyko rozwoju nadciśnienia, ale ich ciśnienie jest zadziwiająco prawidłowe.

Nasze odkrycia nie są wyjątkowe[10]. Inne badania ludzi z okręgu Bama ujawniły, że ich geny, w oparciu o wszystko, co wiemy o genetyce, powinny faktycznie **predysponować** tych ludzi do chorób serca, choroby Alzheimera, wysokiego poziomu cholesterolu i cukrzycy. W jednym z badań naukowcy odkryli[11], że 516 osób z okręgu Bama, wszystkie w wieku 90 lat, posiada gen, który często prowadzi do podwyższonego poziomu homocysteiny i cholesterolu, co może powodować ataki serca i demencję. Pomimo bycia genetycznie