

PRZEKLEŃSTWO ZDROWEGO JEDZENIA



Śmieciowe jedzenie – mawia się o nasyconych tłuszczem i cukrem frytkach, hamburgerach, batonikach, napojach. Ludzie uzależniają się od niego, a potem tyją, tracą zdrowie i urodę. „Health Food Junkies”, zdrowe śmieciowe jedzenie, zatytułował doktor Steven Bratman w 1997 roku swoją książkę, poświęconą jeszcze jednemu zaburzeniu odżywiania, które nazywał ortoreksją. Orto to po grecku prawidłowy, oreksis – apetyt. Brzmi nieźle, ale – jak pisze Bratman – to groźna choroba ludzi skupionych na sobie. „Wierzą, że dzięki odpowiedniemu jedzeniu zachowają kontrolę nad samopoczuciem i wyglądem”.

Czy coś „bio” lub „eko” może komukolwiek zaszkodzić? Tak, jeśli przybierze postać fobii, lęku przed wszystkim, co skażone jest pestycydami, konserwantami, sztucznymi barwnikami, emulgatorami, napromieniowane czy genetycznie zmodyfikowane. Ortoorektyk długo zastanawia się nad wyborem jedzenia, uważnie studiuje etykiety (wcześniej już zapoznał się całą dostępną mu literaturą na temat zdrowej żywności), sprawdza pochodzenie produktów i bardzo często odkłada je z powrotem na półkę. Jego dieta łatwo ubożeje, co w połączeniu z zabiegami oczyszczającymi organizm, w tym głodówkami, prowadzi do anemii czy awitaminozy.

Najgorsze jest jednak nieustanne, obsesyjne myślenie o jedzeniu. „Ktoregoś dnia zauważyłem, że nie mogę skupić się na rozmowie. W kuchni awokado osiągało właśnie idealny stopień dojrzałości” – wspomina doktor Bratman.

Nie jest specjalistą od żywienia, a lekarzem, który z entuzjazmem i optymizmem posługiwał się naturalnymi metodami leczenia, w tym odpowiednio dobraną dietą. Dobrał ją innym, ale i sam zdrowo, superzdrowo się odżywił. Na swojej stronie www.orthorexia.com snuje wspomnienia z czasów, gdy pozostawał członkiem wspólnoty idealistów, która w stanie Nowy Jork postanowiła uprawiać ziemię i z pożytkiem dla siebie spożywać jej plody.

Grupa nie była liczna, ale natychmiast okazało się, że choć wszyscy chcieli jeść zdrowo i tylko zdrowo, mowy nie było o wspólnej kuchni. Przeważali wegetarianie, ale niektórzy domagali się co nieco mięsa. „Bezmięśni” odmawiali korzystania z garnków, w których gotowało się wcześniej mięso. Niektórzy nie jedli jajek, serów, masła, inni głosili, że mleko jest najlepszym pokarmem na świecie. Jedni surowe warzywa i owoce kroili w plasterki, inni uważali, że niszczy to ich specyficzne działanie. Makrobiotyicy warzywa, ale nie ziemniaki, pomidory czy bakłażany, jedli tylko gotowane, a owoców nie tykali wcale. Byli tacy, co

wierzyli w szczególną, witalną moc czosnku i cebuli, pozostali mieli je za truciznę. Większość godziła się z tym, że owoce jeść należy tylko w sezonie, ale trafili się i tacy, co soku ze świeżych pomarańczy potrzebowali w styczniu. Do tego dochodziły spory o garnki (ustalenie, że nie wolno nic robić w aluminiowych zakłócił pewien smakosz, który uznał, że tylko one właściwie rozprzewadzą ciepło), sposoby mycia, obierania (grubo, cienko, wcale), gotowania (na parze, na otwartym ogniu, na każdej kuchence, w ogóle), podawania, żucia (każdy kęs kilkadziesiąt razy). W każdym naczyniu poza odżywczymi składnikami kłębiły się energie i inne niewidzialne siły, traktowane jak najpoważniej.

Lekarz gubił się w zaleceniach fachowców. Medycyna naturalna postrzegała właściwe, starannie dobrane pożywienie jako potężny środek leczniczy, ale różne systemy rozmiały tę moc do konkretnych dolegliwości przykładają. Surowe warzywa i owoce raz pomagały niemal na wszystko, raz ściągały na pacjentów reumatoidalne zapalenie stawów i zakażenie drożdżami, ocet raz był trucizną, raz - jabłkowy - wzmacniał organizm od wewnątrz i od zewnątrz, podobnie mleko, miód, pikantne przyprawy. Stulecia doświadczeń i praktyki nie układały się w spójną wiedzę. Z przedziwną siłą dochodziły za to do głosu poglądy skrajne, wymuszające całkowite podporządkowanie się wyznawcom poszczególnych dietetycznych szkół.

Doktor Bratman szybko się zorientował, że wśród entuzjastów zdrowego żywienia nadreprezentowani są ludzie nie zrównoważeni, których życie stopniowo zaczyna się obsesyjnie kręcić wokół jedzenia. Planowanie jedzenia, poszukiwanie jedzenia, przygotowanie jedzenia, sama czynność jedzenia pochłaniała większą część ich dnia. Uznał, że ma do czynienia z nowym, groźnym zaburzeniem odżywiania, któremu nadał nazwę „orthorexia nervosa”. I że sam jest nim dotknięty.

Ortoreksja zaczyna się niewinnie, jako próba przewyciężenia przewlekłej dolegliwości lub skutecznego zatroszczenia się o samego siebie. Nowa, zdrowa dieta wymaga radykalnego odrzucenia dotychczasowych nawyków żywieniowych i niemałej dyscypliny.



Szybko jednak nadchodzi satysfakcja, poczucie, że jest się kimś lepszym od pospolitych frytkożerców. Jedzeniu nadaje się nowe sensory, rozmyśla o nim, zaostża dietę. W końcu staje się ono najważniejszą w życiu sprawą i prawdziwą chorobą.

Doktor Bratman widzi wyraźne związki między ortoreksją a innymi zaburzeniami odżywiania, anoreksją, bulimią i kompulsywnym obżarstwem. Tyle, że one koncentrują się na ilości jedzenia, ortoreksja zaś na jego jakości. Wszystkie za to ustawiają jedzenie w centralnym punkcie życia.

On sam długo wyzwalał się z obsesji zdrowego jedzenia. Jako lekarz obserwował jego niszczącą siłę, jako ortoretyk doświadczał graniczącego z pychą samozadowolenia z pełnej - jak uważał - kontroli nad tym co je.

Wciąż zaleca swoim pacjentom diety. Radzi, by ograniczyli tłuszcze, cukry, namawia, by częściej jedli warzywa. Wie, że starannie dobrane jedzenie może wielu z nich pomóc, wie też, na jaką nieprostą, najeżoną zasadzkami, drogę ich posyła.

Dorota Wysocka