



Agata Passent

Dziennikarka,
felietonistka,
autorka książek.

Publikuje w tygodniku „Polityka”, prowadzi audycję *Motywy* w radiowej Jedynce. Mama dwóch synów, emerytowana tenisistka.

agata.passent
@okularnicy.org.pl

Paulina Rychter,
Wyjście z basenu,
2023, 105 × 90 cm,
olej na płótnie

Zdrowie w epoce wellness

Agata Passent

Tygodnik „Polityka”, Program 1 Polskiego Radia

W dzisiejszych czasach rozmowy o zdrowiu stały się wszechobecne, niemal rytualne. Niezależnie od tego, czy odbywają się wśród przyjaciół, przy stole, czy podczas zwykłej pogawędki w pracy, nie brakuje wyznań o najnowszych restrykcjach dietetycznych: „Ja tam w ogóle nie jem mięsa. Z powodów ideologicznych”, „Po prostu od lat nie jem żadnych przetworzonych produktów”, „Ja w ogóle odstawiłam cukier”, „Wino? Po trzydziestce to już nie miało sensu”, „Od kiedy nie jem glutenu, czuję się fantastycznie”.

Ale jak to się stało, że nawet jeśli nie zaczynam rozmowy o jedzeniu, inni sami ciągle serwują mi swoje coming outy żywieniowe? To tak, jakby osobiste wybory dotyczące zdrowia stały się moralnym oświadczeniem, manifestem, a jedzenie – symbolem naszych wartości, aspiracji i lęków. Obsesja na punkcie „czystego życia” i nowocześnie pojętego wellnessu przenika współczesność, tworząc niekończącą się listę nawyków do wprowadzenia i produktów do unikania w pogoni za optymalnym zdrowiem. Restrykcje

dietetyczne dzisiaj już odgrywają rolę odznak honoru lub wręcz aktów oporu, a każda decyzja niesie za sobą konsekwencje społeczne i ekologiczne. Dla niektórych rezygnacja z mięsa to nie tylko kwestia zdrowia, lecz także sprzeciw wobec okrucieństwa w stosunku do zwierząt.

Restrykcje dietetyczne to jedno, a ciągle mówienie o nich to drugie. Ostatnio zrozumiałam, że być może powinnam to zrozumieć nawet jako formę uprzejmości, która w rzeczywistości kryje o wiele dosadniejszą myśl i komunikaty typu: „Pani Agato, od lat oglądam pani program i czytam pani felietony, a teraz gdy widzę panią nad filetem ze śledzia i kieliszkiem wódki, to autentycznie robi mi się niedobrze. Czy wie pani, że ryby połykają plastik? Może ta właśnie przeżyła foliową torbę, której już nigdy pani nie strawi. A alkohol to trucizna, pani mózg właśnie się rozpuszcza!”. Albo tak: „Czy wie pani, że ta zupa pho jest na wołowie, ona jest niewegańska? Czy słyszała pani kiedyś śpiew krów idących na rzeź? Czy zwiedzała pani rzeźnię? Polecam. Jedząc mięso, truje się pani cierpieniem i zanieczyszcza planetę. Tak, bazylia też tańczy i ma swoje uczucia”.

Nie zawsze tak było. Jeszcze niedawno jedzenie było przede wszystkim kwestią przetrwania i – ewentualnie – przyjemności. Tęsknię za czasami, gdy jadło się po prostu cokolwiek. To, co akurat rośło na działce albo rzucili w sklepie czy było niewykreślone z restauracyjnego menu. Wegetarianie w tamtych czasach byli zwani jaroszami, a jedyną propozycją w menu restauracyjnym dla jarosza to były tzw. bukiet jarzyn. Romantycznie, prawda?

Staram się stosować zrównoważony sposób żywienia dla siebie i dzieci, jednak pozostaję wszytkożercą. Indoktrynację żywieniową i bezustanne myślenie o jedzeniu po prostu czasem mnie przerażają, zwłaszcza że oprócz zdrowego jedzenia i trybu życia lekarze bezustannie zalecają mi różne formy profilaktyki. Profilaktyka staje się kolejną formą wellnessu, a listy badań i kontrolnych wizyt zdają się nie mieć końca. Pacjent jeszcze pluska się w wodach płodowych, a już ma serię badań do wykonania.

Zalecenie moich lekarzy jest dla mnie rozkazem. Zatem: po ośmiu godzinach snu w pokoju z nawilżaczem powietrza nastawionym na 50 proc. i ogrzewaniem na 19 stopni, wstaję o szóstej rano. Wypijam



dwie szklanki wody, praktykuję asany, psa z głową w bok, tył i dół, kwiaty lotosu, pompki z przyklaskiem i przysiady z piłką lekarską. Budzę syna, siedząc po turecku, jemy moczone całą noc suszone śliwki z jogurtem wegańskim posypanym błonnikiem, robimy śniadaniówkę pełną selerów naciowych, marchewek eko, jabłek eko z robakiem. Jedziemy rowerami do szkoły, następnie rowerem dojeżdżam do kliniki, gdzie na NFZ właśnie wypada mi mammografia. Oczywiście naprzemiennie z USG piersi, czasem mammografia, czasem USG, czasem słońce, czasem deszcz. Rozmawiamy o andropauzie i menopauzie, to już dawno nie są tematy tabu, a wręcz idealne na przyjęcia i sympatyczne rozmówki przy koktajlach z jarmużu pitych na wczasach odchudzających. Zatem czas wskoczyć na rower i odhaczyć spotkanie z endokrynolożką.

Zgłodniałam od tego rowerowania, czas na zdrowe drugie śniadanie, gastrolożka zaleciła cztery posiłki dziennie. Wjeżdża gruszka, borówki, baton owsiany twardy tak, że stomatolog tylko czeka, aż ząb się ukruszy. Jelita kochają gruszki, a te są naszym drugim mózgiem. Kolonoskopię znoszę lepiej niż jazdę nocnym pociągami do Zakopanego. To naprawdę szybka sprawa, nie trzęsie, nie jest głośno, nic strasznego, a przecież gdy jesteśmy w grupie ryzyka – a ja jestem, bo wszyscy u nas chorowali na jelita: „No to, pani Agato, zapraszam też na gastrokopię za pięć lat”.

Czas odebrać dziecko ze szkoły, zwolnione dziś z ostatniej lekcji, bo ma wizytę u lekarza sportowego. Profilaktycznie echo serca, bo kto by chciał, żeby dziewięciolatek padł na murawie. Przy okazji czas na ortopedę dziecięcego, który bierze tak dużo jak ten dla dorosłych, na dzień dobry 350 zł, bo lepiej dbać o kolana, niż potem ryzykować w wieku juniorskim zerwane więzadło. Dzwoni telefon. „Pani Agatko, czekać na panią, potwierdziła pani wczoraj”. Ale co potwierdzałam? „No, Natalka higienistka czeka, piaskowanie”. A no tak, reżyser z telewizji kazał mi zęby wyczyścić albo mam się przestać śmiać do kamery, bo wiecie, przy tych wielkich ekranach teraz to głupio mieć krzywe zęby albo kamień, bo widzowie nie słuchają, tylko się gapią. Z herbaty zrezygnowałam, papierosów nie palę, to może olać to piaskowanie? O nie, doktor mówi, że to bardzo ważne, bo zabezpiecza przed paradontozą. Plus fluoryzacja – to 500. Przy okazji możemy synkowi odlew na aparacik górny zrobić.

Przez tę profilaktykę po prostu nie miałam kiedy poczytać. Ani usiąść i napisać tego felietonu. I jak tu się nie stresować? A stres jest bardzo niezdrowy, podobno coraz młodszy ludzie mają udary i bez antydepresantów z domu się nie ruszają. Zamiast stresu jest wskazana uważność, *slow life* i japoński jogging.

W tej epoce nadmiaru obowiązków zdrowotnych i dietetycznych zdrowie przestaje być celem samym w sobie, stając się obsesją. Gdzie jest miejsce na zwy-



czajną radość z jedzenia, na życie bez ciągłego myślenia o profilaktyce? Może najwyższy czas odłożyć listy zaleceń i po prostu cieszyć się chwilą – z lampką wina czy filiżanką mocnej kawy? W końcu wellness, choć cenny, nie musi być naszym jedynym priorytetem, zwłaszcza w czasach, gdy dążenie do doskonałości i obsesja na punkcie zdrowego stylu życia często przesłaniają inne wartości. Warto pamiętać, że życie to nie tylko unikanie ryzyka i wypełnianie zaleceń, lecz także czerpanie przyjemności, pielęgnowanie relacji z innymi i pozwalanie sobie na drobne przyjemności bez poczucia winy. Może właśnie w tym tkwi prawdziwe zdrowie – w umiejętności znalezienia równowagi między dbałością o ciało a dbaniem o duszę, między dyscypliną a spontanicznością, między wellnessem a zwykłą radością życia. ■

Paulina Rychter,
Tenisistka, 2023,
110 × 90 cm,
olej na płótnie

Paulina Rychter – malarka, graficzka, absolwentka Uniwersytetu Artystycznego im. Magdaleny Abakanowicz w Poznaniu. Jej prace można zobaczyć w galerii i na aukcjach sztuki w warszawskim Art in House.