

Antysemityzm pozytywnie wpływa na długość życia

3 stycznia 2020

94-letni premier Malezji Mahathir Mohamad wygłasza przemówienie na sesji plenarnej Wschodniego Forum Gospodarczego we Władywostoku, 5 września 2019 r. Przywódca Malezji dzieli się swoimi sekretami na temat długowieczności, zdrowia oraz intelektualnej i politycznej ostrości widzenia świata. To on powiedział, że „cieszy się, że został nazwany antysemitą”.



Mohamad, który przemawiał na uniwersytecie Columbia na Światowym Forum Liderów, nazwał Żydów „haczykowatymi nosami”, powiedział, że „rządzą światem przez pośredników” i zakwestionował liczbę Żydów zabitych w czasie tak zwanego Holokaustu.

Niezależnie od tego, czy podziwia się jego przenikliwość polityczną, czy też odrzuca się jego celne uwagi, jak czynią to Żydzi, bezsporne jest, że premier Malezji jest wyjątkowo sprawny intelektualnie jak na mężczyznę w jego wieku. Najstarszy wybrany na świecie przywódca zadziwia swoją wytrzymałością i często pytany jest o sekret tak długiego życia.

Mahathir, który pracował jako lekarz w swoim rodzinnym stanie Kedah przed rozpoczęciem polityki w 1964 r., niedawno opublikował artykuł w lokalnej gazecie „New Straits Times”, opisując swoje nawyki i praktyki związane z utrzymaniem zdrowego stylu życia, dotykając wszystkiego, od ćwiczenia dobrej postawy po leczenie cofającej się linii włosów.

Według tego polityka „wagi ciężkiej” utrzymanie się w dobrym zdrowiu zaczyna się od samodyscypliny, szczególnie poprzez

świadome nawyki żywieniowe i kontrolowanie pragnienia smacznego jedzenia.

„Powinniśmy jeść, aby żyć, a nie żyć, aby jeść... ilość nie może przekraczać potrzebnej ilości” – radzi. „Otyłość nie jest dobra dla zdrowia ani długowieczności”. Nagromadzenie „tłuszczu w talii” jest oznaką tego, że osoba je poza potrzebami swojego ciała, zdaniem Mahathira, można temu zaradzić, zmniejszając ilość posiłków o jedną czwartą lub jedną trzecią. „Unikaj węglowodanów i tłustych potraw. Bardzo szybko ustanie tendencja do gromadzenia się tłuszczu wokół brzucha” – napisał. Przydatna rada, biorąc pod uwagę reputację Malezji, jako najbardziej otyłego kraju w Azji.

Podczas gdy Mahathir twierdzi, że ważył od 62 do 64 kilogramów przez ostatnie 30 lat, około połowy populacji malezyjskiej ma nadwagę lub otyłość, co według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) gwałtownie wzrosło w ciągu ostatnich dwóch dekad.

Tuczące curry na bazie mleka kokosowego jest podstawą malezyjskiej kuchni, a gotowanie potraw w gorących tłuszczach lub olejach jest powszechne. Podobnie jak w innych regionach regionu, popularność fast foodów dramatycznie wzrosła w ostatnich latach, zgodnie z danymi zebranymi na podstawie badań rynku i opinii, 49% Malezyjczyków korzystała z nich przynajmniej raz w tygodniu w 2018 roku.

W lipcu rząd Malezji wprowadził podatek w wysokości 40 sen (10 centów amerykańskich) za litr od słodkich napojów w nadziei na walkę z otyłością, co WHO nazwał „krokiem we właściwym kierunku”. Krytycy twierdzą jednak, że takie środki muszą iść w parze z bardziej skuteczną edukacją w zakresie zdrowia publicznego, aby wywrzeć znaczący wpływ.

„Uzależnienie od fast foodów jest niebezpieczne. Nie bierz więcej niż dwóch napojów w butelkach lub puszkach dziennie” – radzi premier. „Gdy jedzenie jest smaczne, zjada się go więcej. Żołądek reaguje na większe spożycie, stając się większy... W miarę jak żołądek rośnie z przejedzenia, potrzeba

więcej jedzenia, aby zaspokoić głód”.

Takie przejadanie się Mahathir ostrzega, nadmiernie stresuje wątrobę, nerki i trzustkę, a także zwiększa prawdopodobieństwo chorób ciśnienia krwi i zawału serca. Sam Mahathir przeszedł operację bajpasów serca w 2007 r. po dwóch zawałach serca w ciągu 10 miesięcy i całkowicie wyzdrowiał. „Ataki serca nie są tak śmiertelne, jak kiedyś” – napisał.

94-latek nie proponował żadnych konkretnych zaleceń dietetycznych oprócz większej ilości owoców i warzyw oraz mniejszej ilości ryżu lub węglowodanów.

Z jego wymagającym harmonogramem w aktywnej polityce nie jest zaskoczeniem, że Mahathir zachęca osoby starsze do pozostania aktywnym. Radzi emerytom, aby „chodzili i ćwiczyli” oraz „odpierali chęć długich godzin snu”, szczególnie w ciągu dnia. Podobnie jak inni przywódcy polityczni, znany jest z unikania snu i często pracuje do późnych godzin wieczornych.

Mahathir stara się przesypiać siedem godzin w nocy i twierdzi, że „przedłużony sen osłabia ciało”. Mniej snu to lepsza sprawność fizyczna, która prowadzi do silniejszych mięśni i kości. „To, co dotyczy mięśni ciała, dotyczy także mózgu. Jeśli mózg nie zostanie wykorzystany, on również straci swoje funkcje” – twierdzi. „Aby zapobiec pogorszeniu stanu mózgu, bądź aktywny, rozmawiaj, czytaj i pisz, rozwiązuj problemy, dyskutuj i debatuj. Ludzie, którzy to robią, zachowają wiele funkcji mózgu nawet w miarę starzenia się” – powiedział Mahathir, który wyjaśnił, że jego zalecenia oparte są na jego osobistym doświadczeniu, a nie na badaniach naukowych.

Mówi, że śledzenie wiadomości to także sposób na zwiększenie hartu ducha. „Codzienne czytanie gazet pomaga także zachować aktywność i poprawia zdolność do formułowania słów i wyrażeń. To normalne, że starsza osoba lepiej pamięta zdarzenia z przeszłości niż ostatnie, ale nawet to można poprawić, czytając i rozmawiając”.

Pisanie twierdzi premier Malezji, również odgrywa dużą rolę w utrzymaniu aktywności i zdrowia mózgu. „Pisanie zmusza cię do ciągłego korzystania z mózgu. Chcesz, aby to, co piszesz, było czytelne. Jesteś zmuszony rozmawiać, myśleć, kłócić się, debatować i kłócić się ze sobą, kiedy przykładasz pióro do kartki papieru”.

Chociaż Mahathir ponownie stanął do walki politycznej w 2017 r., jego pierwszą batalią jako polityka opozycji było sprawdzenie się jako bloger. W 2008 roku zaczął pisać po angielsku i malajsku na swoim blogu „Chedet”, nazwanym na cześć pseudonimu, którego używał, gdy pisał artykuły prasowe jako student medycyny na uniwersytecie w Singapurze pod koniec lat 1940. i 1950. Nadal bloguje od czasu objęcia urzędu, jego strona internetowa „Chedet” ma ponad 30 milionów wyświetleń i wciąż rośnie.

Oprócz bezwzględnego powstrzymywania się od palenia i spożywania napojów alkoholowych jako obowiązku religijnego, najbardziej przebiegły „lekarz polityczny” w Azji Południowo-Wschodniej opowiada się za prawidłową postawą: „Przez cały czas stać prosto jak oficer wojskowy”. Mówi, że celowe wyprostowanie kręgosłupa łagodzi postępowe garbienie się ze starości.

Ze swoimi 95 urodzinami na horyzoncie w 2020 roku podkreśla, że „wiele rzeczy jest pod naszą kontrolą i powinniśmy zrobić wszystko, aby kontrolować siebie, abyśmy byli zdrowi i dożyli późnej starości”.

Autorstwo: Arjanek

Na podstawie: [YouTube.com](https://www.youtube.com), [AsiaTimes.com](https://www.asiatimes.com), [TimesOfIsrael.com](https://www.timesofisrael.com), [pl.Wikipedia.org](https://pl.wikipedia.org)

Źródło: [NEon24.pl](https://neon24.pl)