

Branko Gradišnik

ISKANJE IZGUBLJENEGA ZDRAVJA

*Za vse, ki bi se radi ognili
belih halj, belih receptov, belih laži, bele žene
in črnih misli*

Branko Gradišnik

ISKANJE IZGUBLJENEGA ZDRAVJA

*Za vse, ki bi se radi ognili
belih halj, belih receptov, belih laži, bele žene
in črnih misli*



UMco

Ljubljana, 2018

Branko Gradišnik
ISKANJE IZGUBLJENEGA ZDRAVJA
Za vse, ki bi se radi ognili belih halj, belih receptov,
belih laži, bele žene in črnih misli

© za besedilo Branko Gradišnik, 2018. Vse pravice pridržane.

Izdajatelj in založnik: UMco d. d., zbirka Preobrazba

Soustanovitelj knjižne zbirke Preobrazba je dr. Janez Rugelj.

Odgovorni urednik: Samo Rugelj
Pomočnica urednika: Renate Rugelj
Oblikovanje ovitka in postavitev: Aleš Cimprič
Fotografija na naslovnici: Depositphotos
Tisk: Natisnjeno v Sloveniji
Naklada: 400 izvodov, 1. natis
Ljubljana, 2018

Brez pisnega dovoljenja založbe je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, skupaj s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah. Knjiga je avtorsko delo, v katerem avtor izraža svoje mnenje in ne mnenja uredništva ali založbe. Odgovornost za resničnost navedb v knjigi je na strani avtorja.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613(081)

GRADIŠNIK, Branko, 1951-

Iskanje izgubljenega zdravja : za vse, ki bi se radi ognili belih halj, belih receptov, belih laži, bele žene in črnih misli / Branko Gradišnik. - 1. natis. - Ljubljana : UMco, 2018. - (Zbirka Preobrazba)

ISBN 978-961-6954-97-6

293053440

Slep je, kdor se sam ne zdravi.

Hipokrat prosto po Prešernu

VSEBINA

Iskatelj se predstavi	10
1 DIR ALI MIR?	
Gibanje in mirovanje	19
Čič ne da nič	23
O zahrbtnosti in podhrbtnosti	27
Kakor si postelješ, tako boš bedel	31
Ura izgubljena	35
Kam bi s tem dopustom?	38
Butt Shaper proti Stomak Eliminatorju.....	44
O možganski atrofiji	49
Od trnja k zvezdam in še za ped više	54
Samo služkinjinega kolena nikar!	58
Ena kila dimelj.....	65
Razdedinjenec rodbine Gradišnik.....	70
Ni miru za divje živali	76
Župansko upravičenje cesarske discipline	81
Bratec Tek in sestra Hoja.....	86
Pravi par pleše polko	89
Doping	94
Ni je lepše rekreacije od nefilmskega seksa	97
2 PUST ALI POST?	
Prehrana in presnova	103
2007: Vesoljčnoooljska odiseja.....	108
2007: Ločevalna dieta.....	112
2008: P@edilna dieta.....	115

2011: Ko dieta reši življenje	118
2012: Najstarejša dieta	124
Za tiste, ki ohajo za dobrimi starimi OH	130
2014: Načrt je bil skoraj popoln	135
Nasladilo nas je nasadilo	137
2015: Ko si ves čas malo zadet	142
Veliki nateg s holesterolom 1	151
Veliki nateg s holesterolom 2	154
Kratka zgodovina škrbin	159
Jok in sok in škripanje z rezili	163
Napoleonovo prekletstvo in Kafkovo preroštvo	167
Do zadnjega dima	173
Zenonov kozarec	177
Mati Voda	183
Kaj pije koža?	187

3 MAR ALI MOR?

Mikroorganizmi in celice	193
Canesten – kvanejstem?	197
Koren nelečen	202
Gravedo in govedo	206
O drobnih bitijcih, ki jedo bakterije	209
Klopinje nikar!	213
Pravilo štirih sekund	215
Bratska nesloga	220
Razen za moja dva	223
Moška modna bolezen	227
Pred uporabo se obrnite na farmacevtko	230
O tankanju	235
Najzahrbtnejša vseh bolezni	240

4	LUČ ALI FUČ?	
	Čuti in zaznava.....	245
	O kratkovidnosti okulistov.....	253
	Namigi.....	256
	Kraljevič Marko	259
	Tam na belem polju	267
	Kako opaziš taščico	271
	Živali brez smrčka.....	274
	Največ sveta ušesom sliši glave	278
	Ko se ti zvrtil	282
5	SNOVÍ ALI SNÔVI?	
	Psihosomatika in psihoimunologija	287
	Münchausnov sindrom prek namestnika	291
	Virus humanist.....	297
	Juvenilni hercklopfen	301
	Herpes falsus	305
	Amiotrofna lateralna skleroza.....	307
	Virtualni srčni arest	310
	Meja hipohondrije.....	314
	Navadni pridemprec glavobol	317
	Migrena mi gre na	320
	Pol zdravja	325
	O čem pisati, ko pišeš o raku	333
	Moč pozitivnega mišljenja.....	339
	O duševni telovadbi.....	347
	Hospitalizem.....	352
	Dve manj posrečeni obrambi	357
	Ko se telo ne gre več	360
	Iz takšne je snovi naš sen kot mi	364

6 PAT ALI POT?	
Staranje in zorenje	371
Eno ali drugo	375
Ne kdaj, ampak kje.....	379
16 načinov, kako v 24 urah dodati življenju 91 let.....	384
Pismo o demenci	389
Realije.....	391
Pa kako sem se je bal	400
Trojni vrtnarski problem	404
7 STREŽBA ALI STRIŽBA?	
Medikalizacija/financionalizacija/nadzor	417
Kako sem se šolal za pacienta	421
Zdravitelj Edo Lazar.....	427
Zrno do zrna – pogača; recept do recepta – palača	430
Negovalizem	433
Dilerji proti pušerjem.....	437
Cena upanja.....	441
Ministrstvo RS za bioenergetiko	445
Skrivnost Nevrološke klinike.....	448
Vrh ledene gore	451
Prepovedano za žalujoče ostale.....	457
Za domovino – z evtanazijo naprej!	461
Izvzetje od odgovornosti.....	467
Namesto strokovne ocene: Pismo dr. Sonje Ukmar	473
Viri in priporočena literatura	479

Iskatelj se predstavi

Koliko je star človek na sliki?

Medtem ko ugibate, lahko berete naprej.



To knjigo sem začel pisati, ker sem čutil, da jo moram napisati. Z leti se mi je bilo namreč posrečilo, da sem se otrešel velike večine bedarij, s katerimi nas mrcvari medicina in nam solijo z njimi pamet dietetične rubrike in jih v oglasih ponuja farmacevtika. Bilo bi kratko malo neodgovorno, če bi svoja odkritja zadržal sam zase.

V mlajših letih sem imel sitnosti tako s telesom kot z duhom. Kar dolgo sem se lovil in iskal. Bili so časi, ko sem bil zapit, zakajen, zaležan, zabluzen, zamaščen, zakrnel, zatolčen, zavojen, zaraščen francoski intelektualec – le da ob vsem tem brez tekočega znanja francoščine.

Nekaj telesnih bolezni ali predispozicij zanje sem nasledil, nekaj pa mi jih je nakopala pretirano zaščitniška vzgoja. Mednje

prištevam razne somatske nevšečnosti, ki so že prodirale na ozemlje hipohondrije, pa odvisnosti, kakršne so nikotinska, alkoholna in sladkorna. Te so me precej časa držale nazaj.

Še eno reč moram omeniti. Leta 1987 sem začel tekati. Tudi danes se, kar se tiče miganja, ne zanemarjam, čeprav več hodim. Udeležil sem se med drugim vseh enaindvajsetih Ljubljanskih maratonov, večinoma sem tekel na 42,1 km, zadnjič leta 2013.

Moj pritisk je nekje pri 70/115. Jutranji utrip imam pod 55. Stolici imam dve; eno redno, drugo leseno, ta je bolj pručka in rabi za boljše iztrebljanje. Spim spokojno. Zbujam se spočit.

Ves čas sem rahlo evforičen. Kako je to mogoče, zveste iz knjige.

V zadnjih dobrih dveh letih mi je nastalo šest knjig, od tega vsaj štiri, ki jih sam imam za »unikatne«.

Morda se bo našel kdo, ki bo rekel: »Že lepo in prav, ampak zakaj Gradišnik ne počaka še dvajset let s to knjigo, tako da bo pri 87 letih res prepričljiv, če bo seveda še živ ...?«

Zahvaljujem se za prijazni predlog, ampak ne, hvala. V zagovor, zakaj tako hitim, lahko navedem le dvoje. Prvič, knjiga je napisana zdaj in za zdajšnje bralke in bralce in glede na zdajšnje razmere. Vse na tem svetu se stara, pa tako tudi knjige. Te umrejo celo hitreje od ljudi, že v nekaj letih po izidu ponavadi. Drugič, sem skromen človek, ki mu ni do posmrtno slave. Zadovoljujem se s predsmrtno neslavo. In tretjič – aha, no ja, pa saj so vedno po tri reči! – pokopališča so polna zdravoživih ali živozdravih gurujev, ki so umrli prezgodnje smrti. (Za orientir: pričakovana življenjska doba pri nas je zdaj približno 79 let, v ZDA 77 let.) Montignac, borec proti slabim ogljikovim hidratom, je umrl pri 66 letih, Gifford, zagovornik mediteranske diete, pri 71, Berger, ki je zagovarjal vitaminske dodatke, pri 40, Atkins, ki je v svoji dieti OH nadomeščal z beljakovinami, pri 72, Pritikin, ki je zagovarjal vlaknine,

pri 69, Kowalski, najhujši borec proti holesterolu in propagator megavitaminov, pri 65, Adelle Davis, spočetnica presne diete, pri 70, Airola, izumitelj postenja s sokovi, pri 63, Rodale, začetnik organske prehrane, pri 62, Braswell, farmacevtski genij, ki je iznašel čudežni GeroVital, pri 63, in naš dr. Dražigost Pokorn, borec za dolgoživost, čigar eno mnogih knjig sem pomagal izdati, pri 69.

In četrtič – seveda, vsake dobre reči so štiri, tako kot so štiri stranice mize pri kosilu! – dne 7. septembra 2017, to bo zdaj, ko pišem, čez mesec dni, bom dopolnil reci in piši dve tretjini stoletja. To pomeni, da bom star 66,666666 let – in tako naprej v neskončnost tega števila. Ostroumni grški modrijan Zenon (glej *Zenonov kozarec*, str. 177) bi ob tem gotovo pripomnil, da je moj problem enak Ahilovemu. Ta ni mogel dohiteti želve, ki ji je dal začetno prednost, kajti kadarkoli je prišel do tja, kjer je bila malo prej, se je izkazalo, da je na svoj počasni, a zanesljivi način prišla spet košček poti naprej. Ker ne bom nikoli prišel do konca gornjemu neskončnemu številu, lahko upravičeno dvomim, da bom kdaj dočakal 87 let. Kar me sicer nič ne vznemirja, kajti boljše je biti neskončen pri 66,666666 itn. letih kot pa končen pri plus sedeminosemdesetih.

Moje izkušnje v zvezi z bolnostjo telesa in duha vam znajo biti zabavne, kajti vedno nas zabava brati o tujih zadregah, ki bi nam sicer, če bi se dogajale nam, ne bile najbrž nič smešne – a glavni namen tega pisanja je vsekakor, da bi bralkam in bralcem prihranilo pota k osebnemu zdravniku, k specialistom, fizioterapevtom, psihiatrom, pediatrom, kirurgom, zdravilcem, v lekarno ... Vsakič znova ob teh priložnostih pa tudi pred bankomat.

V knjigi je 100 besedil, ki se vsa ukvarjajo s *somatiko*, s telesnostjo, bodisi fiziološko ali psihično, vsekakor pa omejeno z mejami telesa. V tisto, s čimer segamo iz sebe k drugim, torej

v *filoikeiotiko*, »radost (do) osebnih razmerij«, ki je podlaga duševne, čustvene vzajemnosti, ta knjiga ne sega. Vse takšno, torej predvsem ljubezen, seks in starševstvo, bo moralo počakati na naslednjo knjigo, če bo kdaj napisana.

Besedila so tematsko razvrščena v sedem poglavij. Prvo poglavje se namenja gibanju, naslednje presnovi, tretje vojnami proti vdiralcem, pa tudi med staroselskimi kolonijami v našem telesu, četrto zaznavi in čutom, peto psihosomatiki, šesto zorenju vključno s prezorenjem, sedmo pa medikalizaciji življenja.

Velikanska večina besedil je nastala po koncu leta 2014, ko sem že prešel v ketozo (glej *Ko si ves čas malo zadet*, str. 142). Mislim, da se tistim bolj zgodnjim pozna pomanjkanje miselne jasnosti, vendar sem jih uvrstil, kjer tematsko ustrezajo.

Izmišljenega ni skoraj nič, razen enega vica morda, ki se mi je razrastle v zabavno alegorijo. Izletom fantazije se vse do tik pred koncem nisem prepuščal, saj so mi sumljiv izraz potlačeni in zato pritlehni želji, ponavadi takšnih, ki se jih spodoben človek v življenju ne upa udejanjiti, pa jih potem raje podtika naivnemu bralstvu zakrinkane v »umetnost«.

Knjiga naj bi omogočila, da postanejo bralke in bralci ne le bolj zdravi, temveč tudi svobodnejši, samostojnejši, bolj sproščeni. To pomeni seveda, da glede branja ne bom nič predpisoval. Kogar mučijo tenzijski glavoboli, ta bo menda ja najprej polistal do strani 317 (*Navadni pridemprec glavobol*), kdor bi rad na bolniško, si bo najprej prebral svarilo na koncu besedila *O zahrbtnosti in podhrbtnosti*, str. 27, kdor pa bi rad dolgo živel, naj za začetek prebere *16 načinov, kako v 24 urah dodati življenju 91 let*, str. 384). Le kogar zanima predvsem, kako bi se dalo zdravo in zadovoljno živeti od zdajle pa do konca dni, ta lahko začne pri začetku in konča pri koncu. Kot je res, da je v življenju vse medsebojno povezano, je vse medsebojno povezano tudi v tej knjigi.

Tri besedila niso moja: hči Ana popisuje svoje izkušnje z nevarno alergijo (glej *Ko dieta reši življenje*, str. 118), moj stric Branko mi piše o humorju in demenci (glej *Pismo o demenci*, str. 389); dr. Sonja Ukmar pa je napisala strokovne vtise o knjigi svojega pacienta (glej *Namesto strokovne ocene*, str. 473).

Nihče ni še nikoli nikogar spremenil drugače kot z nevsiljivim zgledom, ki mu je mogoče diskretno slediti (glej *Zenonov kozarec*, str. 177). Tudi najboljši nasvet ne deluje, če ga človek ne posvoji ali usvoji. Zato te knjige ne prebirajte kot zbirko receptov ali absolutnih znanstvenih resnic. Gre pač za moja osebna mnenja, porojena iz lastnih izkušenj in krščena z zgledi, pogosto svarilnimi, iz moje bolj ali manj neposredne okolice. Prav zato je v knjigi toliko poimenskih omemb konkretnih nezdravilnih zdravil, ki pa nikakor ne pomenijo, da ni na svetu še sto in stotih njihovih enako nepotrebnih ali celo še bolj škodljivih »ustrezníc«. Karkoli že počnete, počnite to zato, da to počnete, ne pa z mislijo, kako boste to početje vnovčili, zamenjali za recimo priznanje, uspeh itn. Če torej tečete, tecite, da bi tekli, ne pa ker se tako pride do manj kilogramov ali ker se tako premaga druge. Če se postite, potem se postite, ne pa da sanjarite, kako vitki boste. Ko greste na sprehod, bodite na sprehodu – še gob vam ni treba iskati, naj se že same najdejo, če želijo. Kjerkoli ste, karkoli počnete, vedite, da ste kot po čudežu hkrati že in še tam. Ne skačite v fantazijsko prihodnost in nostalgično preteklost, ki ju ni. Je samo sedanjost, v kateri se vam ves čas ponuja priložnost, da ste živi, da čutite svojo živost, svojo življenjsko radost. Najbrž se to sliši ezoterično, pa ni. Nobene nagrade ni ne v onstranstvu ne v prihodnosti, kajti tega dvojega ni tukaj. Nagrada mora biti tu in zdaj. Nagrada je tisto, kar smo pripravljene živeti.

Treba je vendarle posebej omeniti sol zdravja – humor. Tega je v knjigi obilo, in že zato je ta priročnik po mojem zdravilen

ali pa vsaj manj škodljiv od resne literature (glej *Tam na belem polju*, str. 267, in *Pol zdravja*, str. 325). Vsakdo lahko piše o tem, kako si z vajo oblikovati trebušne šesterčke, samo enemu človeku pa je doslej prišlo na misel, da je postavil v ring Butta Shaperja proti Stomaku Eliminatorju.

Na mestu bo, da se zahvalim poskusnim bralkam in bralcem, ki pa jih je bilo preveč, da bi jih lahko vse naštel; poimensko se med njimi zahvaljujem Alenki in Marku Snoju ter Rudenki Nabergoj; Jasmini Pogačnik, Juriju Nabergoju in Mileni Glešič; Sonji Ukmar, Davidu Neubauerju in Petru Gradišniku; Urški Splichal ter Renate in Samu Ruglju. Prvi trije so jo brali skozi lektorske in korektorske oči, drugi trije skozi bralske, tretji trije skozi zdravniške, zadnji trije pa skozi uredniške.

Povsem na koncu je sklepna ocena moje bralke, moje zdravnice, specialistke za družinsko medicino, dr. Sonje Ukmarjeve, v ordinaciji katere sem končno našel svoj mir.

Gotovo bi se moral zahvaliti tudi mnogim avtorjem, pri katerih sem, kakor sem šel skozi življenje, mimogrede pobiral ideje in spoznanja. A sumim, da jih je preveč, pa tudi poznam jih povečini najbrž več ne. Kako to gre, opisujem na str. 267 (*Tam na belem polju*). A kar je navedeno v virih, iz tistega sem povečini tudi zajemal.

Enega pa le moram omeniti po imenu – Marcela Prousta (1871–1922).

Na prvi pogled naju ne družijo veliko. Jaz npr. nisem napisal *Iskanja izgubljenega časa*. In tudi nisem moledoval slavnega Babinskega, naj mi odpre lobanjo, da bi videl, ali imam tumor. (Babinski ga je na srečo zavrnil.) Jaz si nisem dal oblepiti delovne spalnice s plutovino in tudi ne preždel v njej zadnjih 12 let svojega življenja. Jaz se ne ohomotavam v po več plaščev in odej hkrati, in tudi ne verjamem, da bom umrl od pljučnice, če temperatura v sobi pade pod 30 stopinj Celzija. In predvsem tudi nisem umrl pri 52 letih od bronhialne pljučnice, potem ko

je nekoč sobarica (kot mi je pravil oče) pomotoma prezračila in se je temperatura v plutovinasti sobi znižala pod Proustovo kritično mejo. A ko človek pogleda reč поблиže Bogve kako bi se razvijala moja astma, če bi se bila moja starša zmenila za tisti napad astme ali krupa, ki ga opisujem na straneh 292/3. Morda samo zaradi njune hladnokrvnosti moje ubadanje z zdravjem v odrasli dobi ni zadobilo pretirano proustovskih razsežnosti. In bogve kako bi se urejalo Proustovo zdravje, če bi namesto svoje komedije nravi napisal raje *Iskanje izgubljenega zdravja*? Morda bi bil med raziskovanjem gradiva prebral poročilo pariških zdravnikov (Guelpa in Marie) iz leta 1911, češ da stradanje blaži možganske viharje, in bi se po tej poti prebil do keto diete, o kateri je vse bolj potrjeno, da se obnese pri odpravljanju insonnne, astme, glavobolov in nevroloških izpadov. Postal bi zdrav in bi se lahko sprehajal po livadah in logih, kot se jaz.

Proust je tkanje svojega veledela zasnoval na votku »čustvenih navalov nehotnega spomina«, s katerim ga je v letu 1905, ko je bil živčno izčrpani, nespečni pisatelj poldrugi mesec gost njegovega sanatorija, seznanil prvi preučevalec reminiscenc, Charcotjev sijajni učenec Paul Sollier, ki je dandanes po ironiji usode iztrgan pozabi zgolj po zaslugi Proustove slave. Njegov spomin sta pred nekaj leti oživila dva nevrologa, ki se ukvarjala z zgodovino psihiatrije (*Marcel Proust and Paul Sollier: the involuntary memory connection*. Schweiz Arch Neurol Psychiatr. 2009; 160:130–6.) Zahvaljujem se torej tudi Sollierju, Bogouslavskyju in Walusinskemu: prijetno je vedeti, da smo vsi ljudje povezani med sabo ravno prek (iz)posojanja poprej nepovezanih idej – saj ravno to je po definiciji ustvarjalno.

Svojih najbližjih tu niti ne bom omenjal; dovolj jih živi v knjigi, živih in mrtvih.

Ljudje danes nismo več gospodarji svojega časa. Tri, štiri, morda tudi pet ali šest strani pa se da prebrati še kar hitro, recimo

na stranišču, v banji, v avtobusu, med malico, pred spanjem, med televizijskim reklamnim blokom, čakaje v vrsti pred šalterjem na urgenci. Berite torej zlagoma in zlahka, kot znanstveno zanesljive pripombe k človeški komediji, pisane v formatu kratke izpovedi, anekdote, reminiscence, esejčka. Predstavljajte si, da ste zabredli v blatno reko. Karkoli že počnete v njej, plavate, bredete, vsekakor boste lahko opazili, ko pridete na breg, da se vas je prijelo nekaj blata.

Kaj pa, če je v blatu tudi kaj zlatega peska?

Aja, še rešitev uvodne uganke:



Človek na sliki je star skoraj 2/3 stoletja. Ima 176 cm višine, 67 do 68 kil žive jutranje vage, 1 ženo, 4 otroke, 4 vnučke/vnukinjne in 4 pse. No, ima jih v enaki meri, kot imajo oni njega.

Imenuje se Branko Gradišnik.

P.S.: Trije tehtni, a različni razlogi govorijo proti temu, da bi brali med šofiranjem, tuširanjem in seksom.

Avtor, poletje, 2017



DIR ALI MIR?

Gibanje in mirovanje

Cerkveni očetje pravijo, da je lenoba – po *Slovarju slovenskega knjižnega jezika* (SSKJ) gre pri njej za »veliko željo vztrajati v mirovanju« – naglavni greh. Nekaj, kar je slabše od naglavne uši, kajti uš se ne zaveda, da bi počela kaj slabega.

In tako trdijo, čeprav naj bi bila vztrajnost lepa čednost.

To obdolževanje je res neumestno, kajti v rajskem vrtu nedelo ni bilo greh. Nasprotno, prav prvo opravilo – obiranje jablane – je izvirni greh, ki je pahnil človeka v stanje sramu, da je moral pokriti svojo goloto. In da danes financira svetovno modno-oblačilno industrijo, ki letno proda za poltretji trilijon dolarjev obleke, obutve in galanterije.

Utrganje jabolka je bilo majhen korak za Evino roko, a velik za človeštvo. Sploh ne bi bilo namreč izvedljivo, če ne bi imela Eva za ta namen priročnega oprijemnega (nasprotnosučnega) palca, v katerem je izražen človekov prirojeni dar za tehniko. S slednjo je človek spreminjal predmetni svet, ko pa ni bilo več kaj spremeniti, ga je začel prekrivati z ektoplazmo telefonskih tajnic, *facebooka* in virtualne realnosti, ki dela gibanje vse bolj odvečno.

Kakor da takšne posledice ne bi bile že same po sebi zadostna kazen, nas je Bog ob izgonu iz raja obsodil še na to, da si moramo služiti kruh »v potu svojega obraza«. Skratka, da moramo delati. Nedelo je torej greh, delo pa kazen.

*Če trud blagrovati žele lavreati
češ da se poplača kar sam,
če v božji se hiši še s prižnice sliši,
da naj bo brezdelneže sram,
bo nekaj na tem: v vojni, to vem,
lenuh pojde prvi pred zid,
a dasi me je sram, vam tole izdam:
vsaj meni je lenost v prid.*

Kdor ne veruje, se bo z mano strinjal vsaj, če rečem, da je Geneza mitsko pojasnilo gorja, ki je zadelo poprej lovsko-nomadsko človeštvo ob nastanku poljedelstva. Antropologi trdijo, da so predzgodovinski lovci v povprečju delali le po 16 ur na teden, pač toliko, da so zadostili življenjskim potrebam. Preostali čas so uživali v brezdelju.

Sveto pismo ne laže: rajski vrt je praspomin na to stanje nedolžnosti.

*Moleti vse štiri, na hrbtu, pri miru,
v glavi brez pridnostnih muh,
in zreti v nebo – kaj lepše naj bo?
Naj drugi garaajo za kruh,
a meni je vseeno, z Naravo sem eno,
lepo zavaljen v podrast;
četudi ni jela za takšne brez dela,
brezdelje mi gre pač v slast.*

Po skoraj deset tisoč letih sužnosti, tlake, spolovinarstva, dnine, mezdarjenja, dela na akord, svobodnjaštva, črnčenja in prekarnega espejevstva nam preostaja le še iskrica na nasprotnem koncu tunela. Tudi tam se namreč svetlika paradiž. Vsaka vera, ki da kaj nase – ne samo judovska, marveč tudi krščanstvo, islam, komunizem in kapitalizem – obeta tolažbo

v brezdelnih nebesih, ki da nas čakajo na onem svetu, če ne že kar na Zemlji.

Ob tem mi prihaja v misli šala, ki jo je rad pripovedoval moj pokojni oče, seveda ko je bil še živ. Neka brivnica je imela v izložbi razobešen napis JUTRI BRIJEMO ZASTONJ. Ljudje, ki so obetu verjeli, so torej raje počakali in se dali obriti naslednji dan. Če potem niso želeli plačati, češ »danes je vendar zastonj«, jih je brivec popeljal pred izložbo, kjer je pisalo JUTRI BRIJEMO ZASTONJ.

Edino budizem ponuja že danes *nirvano*, ki jo človek lahko doseže, če zna *opustiti* vsa prizadevanja in želje, pričakovanja in obžalovanja.

Lej no, lej, Snojev *Slovenski etimološki slovar* pravi, da se je praslovanski *lénъ* razvil iz indoevropskega **leHno-* »medel, počasen«, ki je izpeljanka iz korena **leH-* »popustiti, zapustiti« ...

Kdor zna živeti *zdaj*, kdor ima posluš za potrebo trenutka, ta torej izpolnjuje, kot kaže, tisti ideal, ki so ga izklicevali veliki modreci zahodne in vzhodne antike, npr. Horacij s *Carpe diem!*, Lao zi s *Preпусти se toku!*, zen s *Ko piješ čaj, pij čaj!*, Joseph Campbell s *Sledi svojemu blaženstvu!* in Martin Krpan s svojo *Tako dolgo bom ležal, dokler bo sod moker, pa dokler bom imel kaj prigrizniti*.

Ne gre za filozofijo kavča: zanjo bo dovolj časa pozneje v življenju, ko pride ajzenhauer. Gre za nedolžno lenobnost iz časa Edena, lenobnost site živali. Kar opazujte svojo mačko – na lov bo šla šele, ko bo lačna. Mačka je zenbudistka.

Kapital je prebrisan bog: polastil se je tovrstnih modrosti in spreminja v blago tudi lenobo, brezdelje, razvedrilo, kratek čas, rekreacijo, celo zen. Uči nas rekreacije, a le zato, da bi bili produktivnejši, vabi nas, naj »se razvajajmo«, a le zato, da bi bolje zapravljali, nudi nam v svojih reklamah zglede prešerne spontanosti, a le zato, da bi se pri njem raje zadolževali. Plačo in proste sobote nam odmerja, da bi imeli kdaj in kaj kupovati.

Lenobnost, v kateri iščemo ideal, bi bilo torej umestno preopredeliti kot »veliko željo vztrajati zunaj kapitalsko-kreditnih odnosov«.

*Že, delu gre čast, a Bogu čas krast,
ta služba je res bolj vesela,
zatorej priznanje vsem tem, ki je zanje
naziv »oporečnika dela«.*
*In če bi se zdelo, da je rimarstvo delo
in da avtor gara pri Kaliopi,
lahko pusti rime, dokler ga ne prime,
in se raje brezdelja postopi.*

Verze vseh treh kitic o *Lenobi* je napisal W. R. Service (1874–1958), naj miruje v počitku.

Vrlino lenobnosti je sprva boljše trenirati kje daleč proč od tehnološkega kompleksa, namenjenega samozamotovanju. Vrnite se torej v Eden zelenega gozda.

Ko bo gozdni sprehod s psom nehal biti bodisi dolžnost bodisi pavza pred vrnitvijo v »zaresno življenje«, se lahko vrnete med ljudi, ki jih imate radi in ki vas imajo radi.

Najvišja oblika brezdelja so seveda blažene minute po ljubezenskem objemu. A zgolj minute. Podaljšajte jih v nekaj ur, pa vas bo, ko boste vstajali, bolel hrbet.

ČIČ NE DA NIČ

Čič ne da nič – kako čudna je ta misel. Ko sem bil mlajši, sem sodil, da je Čič prebivalec Čičarije, in da ne da nič, ker je ta dežela tako zelo skopa. A kdo bi bil potem Stalo, ki se pojavlja v nadaljevanju rekla »čič ne da nič, stalo pa malo«? Ali gre za domačnostno različico Stalinovega vzdevka? Dolgo sem potreboval, preden sem razumel, da gre za posedanje in postavanje. A izrek se itak nanaša na nedejavno obliko tega dvojega, mi pa bomo govorili o poklicnem sedenju oz. o sedečih poklicih.

Prav čudno je, kako nevarni so v zadnjih letih postali slednji. Niso še daleč leta, kar so jih vsi blagrovali kot ugodne, za nevarno pa je veljalo stoječe delo: drvarsko, rudarsko, livarsko ipd. Zdravniki so bolnike sprejemali sede za mizo, ne stoje kot danes. Pardon, zamešal sem, sedijo še vedno kot takrat, a vsaj kaditi so nehali. Včasih so te sprejeli sede za mizo s čikom v ustih.

Izrazito nevarnejša je le še postelja: v njej umre 95,6 % ljudi. Vmesna stopnja med posteljo in stolom pa je TV kavč. Ampak danes ne bom govoril o posteljah in kavčih, ker pač niso delovna sredstva, razen morda za prostitutke.

Torej stoli.

Stroka že nekaj časa dobro ve, da mora biti stol »ergonomičen«. Po slovensko bi se temu reklo »deloumen«. Deloumnost je veda o tem, kakšen stol je najboljši pri opravljanju sedečega dela.

Pred tipkovnico, mi pravijo deloumneži, je treba sedeti z zravnanim trupom in glavo, kolena in stegna morajo biti rahlo nagnjena naprej, stopala pa plosko položena na tla. Tudi položaj rok naj bo s komolci v višini tipkovnice. Ergonomsko pravilno oblikovan stol se »prilagaja telesu in njegovim gibom tako, da je medenica pravilno podprta, drži hrbtenice

pa sproščena in naravna. Sedež in nastavljiva opora za hrbet morata biti izdelana tako, da je držo pri sedenju mogoče spreminjati. Enako mora stol imeti nastavljivo višino sedeža, trdoto naslonila, naklon naslonila, zaželeno pa je tudi možnost nastavitve vboklosti križnega dela hrbtnega naslonila. Ne pozabimo na nastavljivi zatilnik. Komolci se opirajo na naslonili, ki sta nastavljivi po višini in usmerjenosti.« Stol, ki premore vse to, je ergonomičen in stane po ta malem 500, bolj verjetno pa 1500 evrov.

Trenutno imam, ker stanujem razen v Ljubljani še v Bratislavi, kar dva bolj ali manj ergonomična pisalna stola. Kupila mi ju je žena Berni, ki nasploh lepo skrbi zame. (Ravno danes mi je kupila srčkane vrčke z ročajem za ergonomsko pitje. Komolec mora biti poravnan z dnem vrčka, enako kot pri esesovskem napitju Führerju v ameriških filmih iz 1960. let.) En stol je stal 800 evrov in ima vse, kar si je mogoče želeli, od brivskega podbradnika pa do kolesc kot na Elijevem vozu. Ker je tako zasoljeno ergonomičen, ga ni mogoče niti demolirati, zato sem si ga prilagodil s tem, da imam en povšter na sedežu, drugega, debelejšega, pa dvakrat preganjenega na hrbtnem naslonilu, da se prilega mojemu križu ali ledjem. S tem preprostim dodatkom sem naredil iz ergonomičnega stola, ki mi po desetih minutah sedenja povzroča krče, bolečine in nevrološke izpade, skoraj popoln posnetek mojega nekdanjega stola, dobljenega pred 40 leti na razprodaji pisarniškega pohištva založbe Mladinska knjiga za 50 (petdeset) din. Poglejmo: za avtorsko polo sem leta 1977 prejel 1650 din honorarja, povprečna mesečna neto plača v lesarstvu pa je znašala 4800 din. Stol mi je zvesto služil 25 let, potem pa ga je predčasno upokojil šestletni sin Klemen, ki je takrat odkrival radosti šniclanja. Poleg trdega sedišča je imel stol zgoraj le še drsno ledveno oporo dimenzij 25 × 45 – rahlo upognjen kos vezane plošče. Da je moj novi stol »skoraj popoln posnetek« te starine, sem napisal zato, ker mu

ne morem odšravfati naslonil za roke, v katere se zadevam s komolci. Prav zato si z blazino višam sedišče, da ne bi več prihajalo do tega ergonomičnega učinka.

Drugi stol, bratislavski, je bil cenejši, 420 evrov je stal, in je po isti neergonomični prilagoditvi popoln: nižja cena pomeni lažjo demontažo, tako da sem lahko odstranil ne le naslonila za komolce, ampak tudi zatilno držalo.

Poleg tega svojih nog ne v Ljubljani ne v Bratislavi ne držim plosko na tleh, ampak mi počivata na podnožniku, ki sem si ga prisvojil iz dodatkov k neki sedežni garnituri. Podstavil sem ga z odsluženo balansirno blazino iz gume, ker je skupaj z njo vrhnja površina podnožnika tabureja poravnana s sedežem. Z drugimi besedami: pri delu sem zleknjen.

Po petdesetih letih tipkanja lahko s precejšnjo gotovostjo potrdim, da takšno ležeče sedenje blažilno vpliva na moje izrazite krčne žile, ki sem jih kot slab genski material nasledil od očeta (glej *Razdedinjenec rodbine Gradišnik*, str. 70). Kako se te napihnejo in kakšne simptome mi začno pošiljati, se lahko prepričam na diplomatskih večerjih, ki sem se jih primoram udeleževati kot soprog diplomatinje. Po dveh urah sedenja z nogami plosko na tleh in z rahlo naprej nagnjenimi stegni sprva ne morem niti vstati od mize in me imajo za požrešneža in se čudijo, kako da sem tako suh, potem ne morem v avto drugače, kot da se usedem z ritjo naprej na zadnji sedež, Berni pa mora voziti, in ko prideva domov, me kar v zakmašnih hlačah odnese v posteljo, mi sezuje čevlje in me položi na bok kot Anthony Perkins svojo mrtvo mamico, pa je. Zjutraj sem potem spet dober – to pripisujem blažilnemu vplivu spominske pene v žimnici, katere spomin je hvala bogu tako nezanesljiv, da moje telo čez noč pozabi na ergonomično sedenje od snoči.

Sedeči poklici z zakrčenostjo medenice so tudi vzrok za mnoge lažne alarme in napačna zdravljenja prostatitisa, a glede tega glej *Napoleonovo prekletstvo in Kafkovo preroštvo*, str. 167).

Sam sem se kot mlado, neumno fanto, ko sem še verjelo v ergonomijo, naučilo desetprstnega tipkanja. To ergonomično disciplino pa sem kmalu opustil in prešel v tipkanje s kazalce-
ma. Desetprstno se namreč ne da tipkati, če zapestij ne poravnate pod kotom 90 stopinj glede na (klasično) tipkovnico, tako da sta nenaravno upognjeni. Potem nisem mogel več dvigniti vrčka, da nazdravim. Če boste med tipkanjem držali komolce v višini tipkovnice, jih boste morali razmakniti, posledično pa upogibati zapestji. Sijajen recept za čimprejšnji sindrom karpalnega tunela. (Ni tako neumna misel, da so nacisti izgubili vojno, ker so slabše streljali prav zaradi »pivskega komolca«. Ali pa zaradi nenehnega hitlerjanskega pozdravljanja, ki terja ergonomsko poravnavo dlani z višino rame.)

Kar se hrbta tiče, ga podpiram samo v ledjih (križu), nagib hrbtne-
ga naslonila pa menjujem. Če ne bi bil kratkoviden, bi bil gotovo še bolj zleknjen, kakor sem.

Seveda pa zjutraj, ko vstanem, potelovadim. 15 minutk zado-
šča. Tako ohranjam mišični steznik okrog pasu.

V življenju sem napisal ali prevedel vsaj 200 knjig, presedel za pisa-
lnikom več kot 120.000 ur in najmanj stomilijonkrat šklocnil katero od tipk – ki so bile prvih dvajset let toge in trde, kot pritiče kovinski mehaniki.

Še vedno čakam, da se pokažejo posledice tega lahkomišel-
nega početja.

O ZAHREBTNOSTI IN PODHREBTNOSTI

Skoraj da ni človeka, odraslega človeka, ki ne bi iz lastne izkušnje vedel za tako imenovani *heksenšus*, nenadno zakrčenje vratne mišice. Bolečina je nenadna in ponavadi brez opaznega razloga, pač mišica se skrči in zlepa ne popusti in to je to. Prav zato so trpini nekdanj mislili, da si jih je privoščila kaka čarovnica (*Hexenschuss* je nemška beseda, ki dobesedno pomeni »čarovniččin udarec«). Pri nas se nanaša zgolj na otrpli in boleči vrat, medtem ko v nemščini pomeni vse tisto, kar pojmuje pod latinskim medicinskim izrazom *lumbago*. K temu se še vrnem ...

Pojav je tako splošen, da ga kot splošnega tudi sprejemamo. Ljudje se zaradi njega torej ne vznemirjajo; počakajo pač nekaj minut, ur ali v najslabšem primeru dni, da mine, in konec besedi. Vsaj jaz ne poznam nikogar, ki bi zaradi heksenšusa hodil okrog zdravnikov.

Zakaj pride do zakrčenja? Včasih se mišica skrči v odzivu na kak napor, ki ga ni vajena (recimo pri branju v postelji), včasih gre za kako kemijsko neravnovesje v telesu (recimo za pomanjkanje magnezija ali kalija ali za dehidriranost), včasih za posledico prisilne države vratu (nad i-padom), včasih pa za dolgo negibnost. V vratu, kjer je manipulativno raztezanje prizadete mišice nemogoče, se da normalizacija pospešiti s tem, da brado enkrat ali večkrat sunkovito zavrnete v smeri proti bolečini, skoznjo pravzaprav. Če vas je tega strah, pa pač počakate in krč bo prejel ali slej sam od sebe in neopazno (čez noč, recimo) popustil.

No, do mišičnih krčev prihaja iz podobnih razlogov in vzrokov tudi drugod po telesu, tako pred nočnim spanjem v mečih, med zehanjem v čeljusti, še posebno pa med daljšim napornim

sedenjem in stanjem (recimo med likanjem ali ročnim pomivanjem posode), takrat v križu.

In vendar so redki tisti trpini, ki bi primerjali heksenšus z bolečinami v križu. Namesto tega se raje vdajajo misli, da gre za strukturno poškodbo hrbtenice ali organsko okvaro živčevja. V strahu pred komplikacijami obiskujejo zdravnike, jemljejo analgetike, obiskujejo splošne zdravnike, obremenjujejo specialiste in nabirajo bolniške. Zaradi njihove zaskrbljenosti se živčevje odziva, kakor se odziva na vsako obremenitev: s tiki in zdrzljaji, ki se izražajo v novih in novih zakrčenjih mišičja. Zakrčenja pritiskajo lahko tudi druge živce, ki to registrirajo kot bolečino, in tako se ustvari povratna zanka, ki se s časom krepi in krepi. Bolečina, ki bi sama od sebe popustila čez noč, lahko zato traja leta, včasih vse do smrti. In se pri tem vseskozi slabša.

V Afriki nosijo bosonoge domorodke dnevne zaloge vode v težkih lončenih vrčih na glavah po deset kilometrov daleč prek ostrega kamenja in trnovja. A ni še zabeležen primer, da bi katera zavila k fiziatru ali ortopedu zaradi bolečega hrbta. V ZDA se ljudje v reebokicah vozijo z landroverji po asfaltnih avtocestah, ne da bi nosili na glavi kaj drugega kot morda kak lasni vložek, pa vendar ni Američana, ki ne bi zaradi bolečega hrbta redno obiskoval vsaj kiropraktika. Razlika med kulturama je v tem, da se Afričani ne utegnejo ubadati z občasnimi bolečinami v hrbtu, saj imajo drugih skrbi več kot preveč. Pač počakajo, da mine, in prav zato tudi toliko prej mine. Pomaga seveda tudi to, da se nosijo zravnano, njihove hrbtenice imajo obliko črke J (repek te črke je trtica), ne S, kot piše v *Grayevi anatomiji*. A za to je treba imeti predvsem krepke abdominalne mišice.

Vsi boleči hrbti niso benigni. Pri neznatnem odstotku trpinov se da najti organski (recimo rak) ali strukturni (recimo zlom) vzrok. Vseeno pa danes velja v medicini splošen konsenz, da se po pojavu bolečin v hrbtu ne iščejo vzroki, temveč se bolečine začnejo takoj simptomatično zdraviti. To je kronski dokaz, da

stroka »vzročnikov« nima za nevarne. Tisti redki primeri, ko so nevarni, pa izkazujejo še druge simptome (recimo nevrološke izpade, deficience ipd.).

V prid trditve, da gre v velikanski večni primerov za benigni pojav, govorijo tudi klinična opažanja. Obstajajo bolečine, ki jim razne preiskave (kot npr. MRI) ne najdejo vidnega vzroka; so pa tudi hrbtenice, ki so videti resno poškodovane, a njihovi imetniki mirno spijo in živijo (vsaj do recimo alarmantnega rentgena). Prejšnje čase, ko še ni bilo toliko metod optičnih preslikav (CT, PET, MRI ipd.), so nevrološki in ortopedski kirurgi izvajali t. i. eksplorativne posege. Velikokrat se je zgodilo, da vzroka bolečinam niso našli. Pacienta so torej samo zašili nazaj. A glej čudo, ko se je zbudil iz narkoze, ga ni nič več bolelo!

Vse to postane razumljivo, brž ko se sprijaznimo z dejstvom, da duševno počutje (»živčnost«, zdaj se ji pravi »stresna obremenjenost«) vpliva na naše živčevje in spremne telesne procese.

Zakaj je tako malo zdravnikov, ki bi si upali paciente pomiriti že ob prvem takšnem obisku? Nihče si pač ne želi, da bi ga imeli za brezčutnega. Sploh ne dandanes, ko pacienti na internetnih portalih svoje zdravnike dejansko ocenjujejo z zvezdicami (kakor so nekdanj tršice nas kot prvošolčke)!

Poleg tega je v današnji medicini priljubljeno prelaganje odgovornosti na specialiste in na tehnologijo.

Spominjam se, da mi je pred leti neki založnik ponudil v prevajanje knjigo dveh ameriških zdravnikov, ki je prepričljivo opozarjala na vse takšno. A projekt je padel v vodo, potem ko ga ni hotelo podpreti Ministrstvo za zdravstvo, pa čeprav bi lahko na ta način privarčevalo milijarde (tedanjih tolarjev). Pa niti nismo želeli denarja, le zagotovilo, da bo ministrstvo oskrbovalo splošne zdravnike, ortopede in fiziatre, tako da bi ti vsakega takega bolnika poslali po prvem pregledu domov oboroženega z izvodom te prepotrebne knjige. Glede na množičnost naklade bi bila prav poceni.

Po drugi strani si »bolniki« lahko iščejo v lumbagu sekundarne koristi – lahko se smilijo sami sebi, se dajo crkljati, skrivaj uživajo v lepši plati bolniške, morda celo izvlečejo kako odškodnino ali invalidnino od delodajalca ali države.

Tako kot je skoraj nedokazljiva bolečina v hrbtu, je nedokazljiva tudi njena odsotnost. Zato je sklicevanje na to tegobo najzanesljivejša pot do bolniške in celo zavarovalnine v primeru kake nezgode ipd. Seveda vam nisem s tem povedal nič novega: v Sloveniji se vsak peti obiskovalec ambulante zgledi v njej prav zaradi bolečine v križu. Morda vam bo novo le to, da je ugotovljena korelacija med uspešnostjo simulantstva in poznejšimi trdovratnimi simptomi. Teorija pravi, da je za uspešno simulacijo treba biti »nadarjen«, torej imeti dispozicije za hlinjene simptome. Tako si simulant nezavedno izbere lastno latentno težavo, ki se združena potem razigra.

Vse zgoraj naštetu ima, z izdatno pomočjo sleparskih proizvajalcev vseh mogočih ortotičnih in drugih pripomočkov, za posledico vsesplošno zatekanje k nepotrebnim in škodljivim terapijam, vključno s kozmodiskom, ki ga na spletišču <http://www.theluklinskispineclinic.com/clinic/en/scams/scamsProducts.html> ocenjujejo med drugim z: »Za nakup takšnega škarta morate biti umsko res izjemno zaostali.«

Če vam ni mar sekundarnih prednosti, izvedite naslednji preizkus: ko vas naslednjič useka, se odločite, da se nekaj dni ne boste menili za to. Obstaja velika verjetnost, da bo že vaš sklep kmalu potolažil živec in sprostil krč.

Odsvetujem obiske pri hiropraktiku (glej *Vrh ledene gore*, str. 451). Lahko pa vam pomaga hiromant, če daste kaj na te reči, seveda pod pogojem, da vam napove ozdravitev.

KAKOR SI POSTELJEŠ, TAKO BOŠ BEDEL

Bral sem pred nedavnim študijo, ki razne specialiste za počitek in sproščanje razkrinkava kot navadne sleparje in ignorante. Ti namreč prepričujejo – še posebno Američane – da se človek najbolje odpočije v povsem zatemnjenem in zvočno izoliranem prostoru. In res so dandanes v Ameriki najdražja prav stanovanja, ki ob tako imenovani »sobi za paniko«, kamor se bogataš skrije v primeru kakega napada, vloma ipd., premorejo še tako imenovano »sobo za sprostitevni spanec«. Kot da ne bi mogli ti ljudje, če se jim že zdi, hoditi spat v sobo za paniko.

Moji viri trdijo, da je človek še iz jamskih časov vajen spanja v okviru svoje človeške (in pasje) skupnosti, tako da nočne zvoke, ki jih dajejo od sebe slednji (prdenje, smrčanje, preobračanje, cmokanje dojenčkov, seks, hoja na stran, lajanje, nalaganje na ogenj, še en seks itn.), doživljajo kot zagotovo, da je skupnost takšna, kakršna mora biti, da je življenje takšno, kot je prav. Strinjam se z njimi.

Za sprostitevni spanec je treba vse kaj drugega kot grobnice. Treba se je držati cirkadijskih ciklusov, ki jim živali sledimo že tako rekoč od rojstva. Ti so v takšnem hudem nasprotju z zahtevami ali miki človekovega modernega življenja, da si spanca ne moremo uravnati niti z uspavali niti s tišino. Pomaga edino, če si izbojujemo pravico tudi do drugih naravnih življenjskih procesov. Prehrana, prebava, presnova, vse to mora biti usklajeno. Če postane človek zaspan kmalu po nastopu trde noči in če te zaspanosti ne skuša premagovati pred televizorjem, ampak hitro zleze v posteljo, in če se zjutraj zbuja svež kmalu po prihodu jasne dnevne svetlobe, potem bo njegovo spanje idealno, pa naj traja sedem ur (poleti) ali deset ur (pozimi).