

Akademia Mądrego życia

Ludy Kaukazu jeszcze do niedawna słynęły z diety i stylu życia predestynującego do długowieczności. Przy czym owa długowieczność była związana zarówno z aktywnością umysłową, jak i fizyczną. Śmierć stanowiła „przejście”, a nie długą, powolną, bezradną męczarnię po równie długiej „wegetacji” w przewlekłych chorobach. W miarę przenikania zachodniego stylu życia i „zachodniej cywilizacji” ten świat odchodzi w niepamięć. Apteki, przetworzona żywność i pośpiech zmieniają życie kaukaskich górali. Jednakże nadal są enklawy, w których możemy się uczyć i warto to uczynić dla samego siebie.

„Ja często zadaję sobie pytanie - dlaczego nasze życie zrobiło się takie złożone, że teraz u wielu na pierwszym miejscu stoi praca a na drugim ludzie. Przecież powinno być odwrotnie!” - ze wspomnień Timura Wanaczy (117 lat, tancerz w zespole folklorystycznym).

Podczas naszego spotkania opowiemy o prostocie, która jest w zasięgu ręki każdego z nas. O kaukaskim przekonaniu, że „długowieczność zaczyna się w dzieciństwie”. O diecie pełnej pożytecznych bakterii, dzikich roślin, smacznych owoców i warzyw, chleba i sera, które smakują i... leczą.

Spotkanie poprowadzą Anna Janicka-Galant i Artur Bińkowski z serwisu [Oblicza Gruzji](http://ObliczaGruzji.monomit.pl) (<http://ObliczaGruzji.monomit.pl>): Dwuletnia wyprawa do Gruzji i wiele lat zachwycenia Kaukazem zachęciło nas do poszukania swojej drogi w konsumpcyjnej dżungli. Pasja tropienia roślin i własne wędrowanie poszerzone solidną nauką i eksperymentami pchnęły nas w ścieżkę „wolniej”, „samodzielniej”, „dziko”, w konsekwencji czego zamieniliśmy „przetworzone” na „TWORZONE”. Ten proces kreacji dotknął nie tylko naszej kuchni, ale całokształtu naszego życia - doprowadził do tego, że większość półek sklepowych omijamy a drogerie i apteki stały się nam zbędne. Zakupy ograniczyliśmy jedynie do półproduktów a lasy, łąki i zarośla stały się naszym bazarem natury, w którym zamiast pieniędzmi płacimy własnym czasem, zaangażowaniem, uważnością i cierpliwością.