



WNZO 027: Jak naturalnie pokonać raka? – o naturalnych holistycznych metodach leczenia nowotworów

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/027

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* **odcinek dwudziesty siódmy**. W tym odcinku mój gość opowie o tym, jak naturalnymi metodami pozbył się choroby nowotworowej. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tych podcastach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć! Witam Cię w dwudziestym siódmym odcinku podcastu na blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Nie wiem jak Ty, ale ja – i być może w swoim odczuciu nie jestem osamotniony – gdy słyszę słowo nowotwór, rak, to czuję się nieswojo. Moje myśli od razu podążają w przyszłość, do rzeczy, które chcę przeżyć, do rzeczy, na których mi zależy. Jednak z jakiegoś powodu pojawia się od razu nad nimi znak zapytania. Dla wielu osób to słowo może być synonimem rzeczy ostatecznych, takich na które nie mają wpływu, synonimem śmierci. Tego mrocznego klimatu wcale nie rozjaśnia zagłębienie się w osiągnięcia współczesnej medycyny, medycyny akademickiej. Bo z jednej strony mówi się, że wczesne wykrycie nowotworu znacząco zwiększa szanse jego wyleczenia, a z drugiej – zdecydowanie nie wszystkim to się udaje. Przeglądając literaturę związaną ze zdrowiem, związaną ze zdrowym trybem życia natknąłem się na książkę pod tytułem „*Pokonałem raka. Dziewięć sposobów, dzięki którym wyzdrowiałem.*” autorstwa Stanisława Karolewskiego. I tu pojawiło się światelko w tunelu. Ktoś na tym świecie poradził sobie z tą chorobą i to nie na jeden, ale na dziewięć sposobów. Tak zrodził się pomysł na ten odcinek podcastu. Stanisław Karolewski zgodził się wystąpić w nim w formie gościa, zgodził się opowiedzieć o tym, jak stosując naturalne metody udało mu się pokonać raka. Zapraszam do wysłuchania!

Michał: Cześć Stanisław!

Stanisław: Cześć Michał!

M: Witam Cię serdecznie na blogu w podcaście *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Cieszę się, że przyjąłeś zaproszenie do mojego podcastu. Przedstaw się, proszę, słuchaczom - kim jesteś i czym się zajmujesz.

S: Dzień dobry Michale! Witam również wszystkich słuchaczy! Jestem szarlatanem. Natomiast łatwiej opowiedzieć na pytanie - czym się zajmujesz. Przede wszystkim jestem ojcem, mam dwie córki. I to jest chyba też życiowa rola – najważniejsza - którą w tej chwili pełnię. Oprócz tego prowadzę we Wrocławiu antykwariat „Szarlatan”, do którego serdecznie wszystkich słuchaczy zapraszam. Jestem też pisarzem, opublikowałem kilka książek. I aktualnie w tym roku również bloggerem, prowadzę bloga *Chwile na miarę*. I myślę, że to są takie podstawowe, najważniejsze aktywności, wokół których... którymi się ostatnio zajmuję.

M: Ja tylko dopytam. Bo na początku powiedziałeś, że jesteś szarlatanem - co masz na myśli?

S: Ponieważ to pytanie - kim jesteś - to jest jedno z tych wielkich filozoficznych pytań, nad którymi ludzkość się zastanawia od tysiącleci. Więc to jest taka wygodna, szybka odpowiedź. Mam na myśli - prowadzę antykwariat „Szarlatan”. Ta nazwa została zaczerpnięta z wierszy Gałczyńskiego i niejako predefiniuje wszystkich twórców, ponieważ oni się zajmują - zarówno twórcy jak i czytelnicy, ich odbiorcy później – światami... wyobrażonymi światami, nierealnymi. Tak wżruszamy się czytając jakąś książkę, przejmujemy się losami bohaterów, tymczasem oni nigdy nie istnieli. No i to jest szarlataneria. No a to, o czym dzisiaj będziemy rozmawiać, no oczywiście przez wiele osób też tak jest odbierane, ale to już się pojawiło później, już swojego „szarlatana” używałem wcześniej.

M: Rozumiem. Właśnie, powoli przechodzimy do tematu, o którym będziemy rozmawiać. Ja zaprosiłem Cię do tego podcastu, bo natknąłem się na książkę pod tytułem „*Pokonałem raka. Dziewięć sposobów, dzięki którym wyzdrowiałam*”. Jesteś autorem tej książki. To bardzo dosadny i wyzywający tytuł. O czym jest ta książka?

S: No to może w pierwszej kolejności odpowiem o czym jest ta książka. Ona opisuje półtora roku mojego życia, a właściwie wybrane fragmenty tego życia dotyczące zdrowia, dotyczące leczenia. Przyczepiła mi się choroba nowotworowa. Natomiast czy jest to wyzywający tytuł? Nie wiem. Dla

niektórych tak, dla niektórych nie. No na pewno pokazuje, że to jest moja historia, moje osobiste przemyślenia, moje życie i nie pretenduje do miana jakiegoś wyznacznika, nie szerszego.

M: Rozumiem. Wyzywajaco - miałem na myśli to, że rak wielu ludziom kojarzy się niemalże z wyrokiem śmierci. Natomiast Ty jakby na tacy dajesz nam nie jeden, ale więcej sposobów jak sobie poradzić z tym problemem.

S: No tak. Bo to są te sposoby, które ja zastosowałem, u mnie zadziałały doskonale. Natomiast tych sposobów jest oczywiście dużo, dużo więcej. Ja piszę tylko o tych, które samemu przetestowałem na własnej skórze. Natomiast z dzisiejszej perspektywy - już parę lat później - widzę, że ich by mogło być naprawdę dużo więcej.

M: To bardzo ciekawe. To może zagłębmy się w te sposoby. Bo ja już wiem, że one nie do końca są takie związane z tą akademicką medycyną. I powiedz co Cię skłoniło do tego, aby zainteresować się alternatywnymi metodami, takimi naturalnym metodami leczenia nowotworu?

S: Nieskuteczność tej medycyny akademickiej. Przez rok czasu poddawałem się wszystkim zaleceniom, wszystkim przykrościom, które ta medycyna akademicka, systemowa powodowała. Po wykryciu u mnie tej choroby poddałem się operacji, trzem cyklom chemioterapii, później ponownej operacji. I kiedy wszystko już miało być dobrze okazało się, że mam guz znów dziesięciokrotnie większy niż na początku. Czyli ta medycyna akademicka wykazała swoją nieskuteczność, odebrała mi zdrowie, nie lecząc, nie likwidując tego pierwotnego problemu, jeszcze go powiększając. I siłą rzeczy, chcąc ratować zdrowie i życie, musiałem znaleźć coś innego.

M: Gdzie i jak szukałeś?

S: Gdzie i jak szukałem... No jestem antykwariuszem. Także przede wszystkim szukałem w książkach, których przez ten rok już sobie niemałą stertę odłożyłem. To był pierwszy naturalny dla mnie odruch, w tym pierwszym okresie, kiedy postanowiłem, że nie wracam do tego systemu akademickiego - znowu nie idę na kolejną chemię. Siedziałem i od rana do wieczora czytałem książki. Później jeszcze doszedł Internet, z tym że no trochę inaczej wyglądał niż dzisiaj, natomiast był pomocny w dotarciu choćby do kolejnych książek, czy zasugerowanie jakiś tematów, które jeszcze warto by było zgłębić. No i na samym końcu jeszcze pojawił się zielarz, z którego wiedzy też

skorzystałem.

M: Jakbyś Stanisławie mógł nam powiedzieć - na czym polegały metody te naturalne, nie akademickie, metody leczenia nowotworu, te które Ci pomogły?

S: Ich wspólną cechą było to, że likwidowały napięcie, likwidowały stres. Znaczący w przeciwieństwie do tej medycyny akademickiej, którą wszyscy znamy, medycyna naturalna mówi o tym, że choroby pojawiają się dlatego, że coś się dzieje z nami, czy z naszym organizmem nie tak. Natomiast to... tradycyjne czy akademickie spojrzenie mówi o tym, że dzieje się coś nie tak, ponieważ się pojawiają choroby - jest odwrotnie.

M: Tak.

S: Natomiast no jeżeli już mamy przejść do tego co konkretnie robiłem... to spojrzę do tej mojej książki... tu mam to usystematyzowane. Czyli pierwsza rzecz, którą w sposób naturalny rozpocząłem, właśnie czytając te wszystkie książki, wtedy już ją zacząłem stosować - to była głodówka. Ponieważ wcześniej się z głodówkami już zetknąłem, spotkałem, wiedziałem że się lepiej czuję w trakcie głodówek i to była pierwsza rzecz, którą mogłem od zaraz - jeszcze no niewiele wiedząc, tak na prawdę na ten temat - zacząć.

M: A to była taka zupełna głodówka o samej wodzie, czy jednak coś jadłeś?

S: To była głodówka o wodzie. Natomiast tutaj w literaturze się pojawiają jakby dwie wersje głodówki - jedna jest o samej wodzie i wtedy zwłaszcza początkujący powinni się wspierać jeszcze lewatywami w celu oczyszczania. Albo druga wersja - oprócz wody się pije różne zioła, które też mają te oczyszczanie powodować. No z kolei wtedy możemy sobie darować lewatywy.

M: Jak długo ta głodówka trwała?

S: W moim przypadku trzy tygodnie. Pewnie bym ją kontynuował dalej, natomiast już trafiłem wtedy do tego zielarza, o którym mówiłem i on powiedział, że to na razie wystarczy i posłuchałem tej rady, zająłem się wtedy innymi środkami leczniczymi. No dieta oczywiście odpowiednia. Co to znaczy odpowiednia dieta? Tu są też zdania podzielone. Natomiast we wszystkich publikacjach, z którymi się zapoznawałem było coś wspólnego, był element wspólny. Wszystkie proponowane diety

mniej lub bardziej restrykcyjnie dążyły do naturalnego jedzenia, właściwie do jedzenia warzyw i owoców, do jedzenia roślin. No i w zależności od tego kto daną książkę napisał, czy kto daną dietę ułożył, to to było bardziej lub mniej restrykcyjne. I początkowo wydaje się, że - kiedy się zapoznaje z tymi naturalnymi metodami - wydaje się, że one są różne i nie wiadomo, którą wybrać, co będzie właściwe. Natomiast kiedy im się bliżej przyjrzeć okazuje się, że mają bardzo wiele elementów wspólnych. Czyli ta dieta wtedy w moim przypadku wegetariańska, dzisiaj pewnie jeżeli miałbym taki problem, to były to weganizm albo surowy weganizm, przynajmniej na okres leczenia. Natomiast no to zawsze zdąża w tą stronę. I tutaj też czemu warto się przyjrzeć jest terapia Gersona, która też bazuje po prostu na surowych sokach, często podawanych - 13 razy dziennie oraz podkreśla się w niej też niedobory potasu, który u chorych na raka się pojawiają. Z kolei nadmiar sodu, ale to państwo jeżeli się zainteresują tym, to sobie doczytają. I tu też w ramach tej diety wegetariańskiej warto powiedzieć uważać na poziom selenu. Warto wprowadzić kurkumę, marchewkę - zwykłą naszą, sok z czerwonego buraka, migdały - ze względu na witaminę B17, zieloną herbatę, kawę zbożową „Celinka”. W moim przypadku, jeżeli chodzi o dietę, to oprócz tej głodówki, która niektórych przeraża - ale myślę, że to nie jest też konieczne dla każdego, jeżeli go to przeraża - nie były to rzeczy nad wyraz wymagające i takie nie wiadomo co, jak się niektórym kojarzy.

M: Ja tak może pokrótce podsumuję, bo tak już długo mówileś. Czyli Twoja naturalna walka z nowotworem, to była przede wszystkim głodówka - trzy tygodnie o samej wodzie. Po czym trafiłeś do zielarza, który stwierdził, że już te trzy tygodnie wystarczą. Następnie to była zmiana diety na odpowiednią, czyli głównie warzywa i owoce, marchewka, migdały, kawa zbożowa, kurkuma. I też wspomniałeś o terapii Gersona, która polega na przyjmowaniu świeżo wyciskanych soków, nawet do 13 razy dziennie...

S: No to jest jeden z elementów w tej terapii, z tym że ja jej w pełni nie przeprowadziłem, tak. Czytałem o niej, wypisałem sobie co jest w niej najważniejszego. Oni też zalecają oczywiście wegetarianizm, używanie świeżych owoców między posiłkami, wykonują również lewatywy i to lewatywy z kawy, która ma czyścić ten rozpadający się guz, pozostałości tego raka. Natomiast zmieniając tą dietę patrzyłem na to i zmierzałem w tą stronę. No natomiast nie przeprowadziłem pełnej terapii Gersona - 13 soków dziennie, pięć razy lewatywy - tego nie zrobiłem.

M: Dobrze. I teraz wracając do Twojej terapii - ta głodówka i ta zmiana diety - po jakim czasie zauważyłeś efekty jakież?

S: No efekty psychiczne to oczywiście bardzo szybko. Zdrowa dieta przynosi szybkie efekty. Natomiast no jeżeli chodzi o ten zasadniczy problem, o ten mój guz, po pół roku poszedłem na badanie i okazało się, że guza nie ma.

M: To był nowotwór złośliwy?

S: Tak.

M: Ok. I pół roku odpowiedniej diety, poprzedzonej trzy tygodniową głodówką - takie efekty działały.

S: No dieta plus te inne sposoby bardziej psychiczne, o których no jeszcze pewnie za chwile opowiemy.

M: Tak, ale to przede wszystkim gratuluje. To niesamowite, że w taki sposób, w takim czasie stosując naturalne metody można pozbyć się guza.

S: Myślę, że w efekcie tylko tak.

M: Wspomniałeś w sumie na samym początku, że źródłem większości chorób jest napięcie jakie powstaje w człowieku. Teraz wspominałeś o takich metodach psychicznych. Na czym one polegają?

S: Tylko jeszcze kończąc te metody fizyczne, te metody dla ciała - no warto dodać, że jeszcze oczywiście się ziołami wspierałem i ważna też jest jakaś aktywność fizyczna. Właściwie w tej książce bardzo niewiele, jednym czy dwoma zdaniami, to załatwiam. Bo wiadomo, że ta aktywność będzie inna dla dwudziestolatka, a inna dla siedemdziesięciolatka. Natomiast ważne, żeby jakąś aktywność podjąć, żeby nie leżeć w łóżku tylko i czekać na śmierć albo na rozwój choroby.

M: Czyli podsumowując te fizyczne terapie to głodówka, dieta, zioła i aktywność fizyczna.

S: W moim przypadku tak.

M: Dobrze. To teraz przejdźmy do tych psychicznych aspektów Twojej terapii.

S: No bioenergoterapia. To jest też, okazało się, kontrowersyjnym zagadnieniem, kontrowersyjnym tematem. Natomiast moim zdaniem, dla każdego logicznie myślącego człowieka jest jasne, że ciało martwe, zwłoki różnią się od żywego człowieka. Czyli jest jakaś energia, jakaś siła, która ożywia to ciało. No i można z tym pracować czy to samemu, czy na jakiś czas - na okres wyleczenia się - z pomocą kogoś, kto jest wyspecjalizowany w tym. I ja również z tego korzystałem, zarówno w jeden jak i w drugi sposób. I tutaj sposoby również podobne, ale ja je wyodrębniłem jako osobne - to jest modlitwa i skorzystanie z energii drzew. Ponieważ również martwe drzewo, stół przy którym siedzę w tej chwili, różni się od drzewa żywego, możemy z tej energii skorzystać. Dla mnie wtedy to było również dziwne, ale niewiele miałem do stracenia, a od tamtej pory zaprzyjaźniłem się z drzewami. Możemy im zarówno przekazać tę naszą negatywną energię, energię tej choroby i one albo ją zjedzą, albo odprowadzą do ziemi. I z kolei napełnić się dobrą, pozytywną energią tych drzew.

M: Ale to niesamowite, bo modlitwa dla mnie jest oczywista, ale energia drzew. Powiedz kilka słów o tym.

S: Drzewa są tak samo żywe i tak jak powiedziałem - umiemy doskonale rozróżnić martwe drewno od żywego drzewa - czyli jest coś takiego co sprawia, że to drzewo żyje i to jest w moim przekonaniu coś więcej niż soki, które ciągnie z ziemi. I teraz jeżeli wejdziemy w kontakt z drzewem - możemy podejść do niego, możemy się przytulić, zamknąć oczy, najlepiej to zrobić oczywiście w lesie, gdzie ludzie nie będą przeszkadzać, ale to też nie zawsze jest możliwe - no i możemy się na takim poziomie psychicznym z tym drzewem skontaktować. Na początku, powiedzmy - sobie po prostu wyobrazić, że oddajemy tą czarną, szarą energię, szary kolor, który od nas przechodzi, od tej choroby do drzewa. I ono z jednej strony może skorzystać z tej energii, na swój sposób - zobaczyć jak to jest być chorym człowiekiem, z drugiej ma stały kontakt z ziemią, więc ją odprowadzić do ziemi. Później zobaczyć jak ta energia od ziemi, od słońca, od tego drzewa spływa na nas. I im częściej będziemy to robić, tym większe skutki tego odczujemy. Zobaczymy też, że różne drzewa działają na nas w różny sposób, że zależnie od pory dnia też to inaczej działa. Natomiast w moim przypadku każdorazowo po takim kontakcie się czułem lepiej, silniej, spokojniej.

M: I domyślam się, że taka wymiana energii z drzewem wymaga jakiejś praktyki. To chyba nie jest tak, że pierwszy raz próbujemy i nam się udaje? Jak długo musiałeś ćwiczyć, praktykować to, żeby właśnie poczuć te skutki, o których opowiadasz?

S: Nie, ja myślę, że to się szybko udaje. Wbrew pozorom my żyjemy wśród drzew od dzieciństwa, od małego. Pewnie kwestia tego, jak szybko nam się przestanie to wydawać śmieszne, głupie, a jak szybko rzeczywiście zechcemy poczuć to co się dzieje. Natomiast oczywiście ja mówię to z dzisiejszej perspektywy, po paru latach. Wtedy kiedy zacząłem, będąc chorym, też inaczej się czułem. Natomiast myślę, że te efekty są szybkie. Jeżeli ktoś siądzie pod drzewem, będzie tam godzinę siedział, to na ogół też odczuje efekty - będzie się czuł inaczej niż wcześniej, inaczej niż gdyby siedział godzinę na krześle pod ścianą w bloku.

M: Na pewno.

S: To też jest dla wszystkich nieprzekonanych do tego sposobu ludzi jasne.

M: Tak. Ja myślę, że kluczowe jest to co powiedziałeś - efekty zacniemy czuć tak szybko, jak przestaniemy o tym myśleć w kategoriach śmieszności lub jakiegoś dziwactwa.

S: Myślę, że tak. Ale to tak jak właśnie mówię – to też nic na siłę. No dla mnie to z jednej strony było śmieszne, dziwne i oczywiście posiłkowałem się tym, że nie mam nic do stracenia, ale pewnie coś mnie do tego pociągało. Jeżeli ktoś czuje, że nie, to nie jest dla niego, absolutnie nie będzie się wygłupiał, to może albo sobie wziąć krzesło i pod tym drzewem po prostu posiedzieć, czy koc - albo nie, albo tego nie robić i już.

M: Powiedziałeś, że kilka lat temu zacząłeś praktykować, bo o tym jeszcze nie mówiliśmy. Kiedy ta choroba u Ciebie miała miejsce?

S: W 2008.

M: I jak długo trwało?

S: Mniej więcej, no pewnie się zaczęła w 2007 pod koniec. Ale to leczenie akademickie trwało pół roku, troszkę ponad pół roku, no niby wszystko miało być dobrze. Biegałem później na kontrolę, pobrania krwi i tak dalej. I po kolejnym półroczu, na początku 2009 roku, no okazało się, że mam ten nowy guz. No i później w lipcu już miałem ten tomograf, który pokazał że go już nie ma.

M: Minęło od tego czasu pięć lat, czy nadal jesteś pod stałą kontrolą?

S: Nie, od tego czasu... po pierwsze to minęło dłużej, a po drugie – nie, nie kontaktuje się z tą medycyną akademicką.

M: A nie masz obaw, że tam coś się złego dzieje, że coś możesz przegapić?

S: Nie.

M: A dlaczego?

S: Ponieważ już żyję na tyle w harmonii ze sobą, że gdyby coś się działo, to bym to czuł. A po drugie, to niewiele by mi to zmieniło. Ponieważ już mnie ta medycyna akademicka, poza chirurgią wypadkową - wiadomo że jak mi tramwaj utnie nogę to mi zioła nie pomogą, nie odrośnie (śmiech) - to jeżeli chodzi o takie choroby przewlekłe, to mnie nie interesuje. Natomiast sam kontakt, no oczywiście jest rzeczą przykrą - te badania, te szpitale. Teraz już trochę mniej, ale przez kilka ładnych lat jednak jak byłem w okolicy tego szpitala, to mi się na wymioty zbierało.

M: Tak. W jaki sposób to co przeszedłeś z tą chorobą i to jak Ci się udało ją pokonać, zmieniło Twoje postrzeganie właśnie takiej choroby nowotworowej?

S: Zmieniło bardzo, no prawie że o 100%. No mówię prawie, bo ja od początku jakieś miałem wątpliwości co do słuszności tej medycyny akademickiej. Natomiast byłem przestraszony, poza tym nacisk środowiska też był bardzo wielki, żeby się temu poddać. Natomiast zmieniło bardzo wiele, bo od takiego podejścia, że choroba się przytrafia i nie wiadomo czemu - czy się Bóg mści, czy dlaczego nam się ta choroba przytrafia, może dlatego że przychodzą te złe wirusy, bakterie, ten zły rak i nas dopada nieszczęście - przeszedłem do takiej pozycji, w której dzisiaj jestem, o której mówimy, znaczy do tego że choroba się nie bierze znikąd, że my jesteśmy odpowiedzialni za tą chorobę i za swoje życie.

M: Wielu ludzi, którzy słyszą słowo rak, to postrzegają to jako wyrok śmierci, jako coś co właśnie się przytrafia. Z tego co mówisz, to to się wcale nie przytrafia. Z tego co powiedziałeś rozumiem, że mamy duży wpływ na to jakie choroby nas dotykają, zdecydowanie jeszcze większy na to w jaki sposób walczymy z tymi chorobami. Powiedz jaką radę dałbyś ludziom, którzy no założmy że nie mają tej choroby, ale mają taką obawę że może im się przytrafić. Jak

str. 9 <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/>

właśnie podejść do życia, czy do stylu życia, czy też do odżywiania, żeby zminimalizować możliwość, aby to coś się przytrafiło?

S: No tak naprawdę to dotyczy wszystkiego - trzeba szukać harmonii. Harmonia w życiu powoduje to, że albo nam się złe rzeczy nie przydarzają albo jeżeli się przydarzają to potrafimy znaleźć z nich właściwe wyjście. Wtedy kiedy wiemy, o właśnie - kim jesteśmy, czego chcemy i to również od tej strony czysto medycznej. Bo powiedzieliśmy przed chwilą o tych napięciach światem, napięcia w nas powoduje i to zarówno dotyczy powiedzmy tej niewłaściwej diety, jak i całego środowiska, które nas na ogół otacza. I kiedy znajdujemy tą harmonię, to te nie pojawiają się - te napięcia - albo nie pojawiają się, aż tak silnie, aż tak mocno. Czyli tu dla jednego odpowiednią będzie zmiana diety, natomiast dla kogoś innego odnalezienie swojej pasji i pójście tą drogą. I nie chciałbym tutaj - z resztą w całej... zarówno w tych książkach jak i zawsze we wszystkich rozmowach na ten temat - narzucać jakiegos... kolejnej tabletki którą trzeba wziąć, żeby się poczuć dobrze, narzucać tej swojej diety, czy swoich przemyśleń, swojego sposobu na życie. Natomiast szukanie harmonii jest chyba czymś, z czym każdy może się zgodzić.

M: Rozumiem. Napisałeś książkę. Być może otrzymujesz od czytelników jakieś pytania, jeżeli tak, to o co najczęściej?

S: Wiele osób pyta, czy może mnie dotknąć (śmiech).

M: (śmiech) A to ciekawe - dlaczego?

S: No bo dalej pokutuje takie przekonanie, że rak to jest śmiertelna choroba. No jeżeli ktoś przychodzi - chce się spotkać z taką osobą, która żyje dalej. Natomiast mówiąc już bardziej serio... Po pierwsze pytają o konkretne nazwy ziół, czy suplementów, na co ja nie odpowiadam jakby celowo, bo dla każdego one będą inne, będą właściwe. I albo należy to samemu zgłębić, albo skontaktować się właśnie z kimś bardziej doświadczonym, zielarzem, który pomoże tą zioło-terapię ustawić. No mniej więcej w tej chwili już jest tak szeroki dostęp do wiedzy, że mniej więcej wiadomo, o jakie to zioła może chodzić. Natomiast tu ja ani w książce, ani w tych rozmowach żadnych konkretów nie podaję. Natomiast drugie pytanie - a właściwie to nawet nie pytanie, ale temat który różni ludzie różnie formułują - to jest pytanie o to jak oswoić śmierć. Ponieważ wiele z tych ludzi, którzy się ze mną kontaktuje, samemu cierpi na chorobę nowotworową, czy inną i żyją pod stałą presją, pod stałym zagrożeniem śmiercią, co ich dodatkowo stresuje, powoduje już samo to

w sobie olbrzymie napięcie. Co im odpowiadam... no odpowiadam im... z resztą mogę to samo odpowiedzieć wszystkim słuchaczom, którzy nas teraz słuchają, żeby zamknęli oczy, wyciągnęli, wyprostowali lewą rękę i na jej końcu poczują śmierć... Ona tam jest, stoi przy nich od urodzenia i kiedyś po nich przyjdzie i muszą mieć tego świadomość. To nie jest ważne czy to będzie dzisiaj - przecież ja też nie wiem, czy my tą rozmowę dokończymy - czy to będzie za 100 lat. I Ci, którzy zechcą to zrobić i poczują tą swoją śmierć, zaczynają się z nią oswajać, zaczynają cieszyć się życiem, co usuwa to napięcie i pozwala im tą chorobę przezwyciężyć.

M: Aż mnie ciarki przeszły, bo jak opowiadałeś to ja zrobiłem sobie to doświadczenie...

S: I poczułeś (śmiech)...

M: Nie wiem co poczułem (śmiech). Ale jak dalej opowiadałeś to skojarzyło mi się z takim sposobem na radzenie sobie z trudną sytuacją. Czasem gdy czegoś się obawiamy, to ciągle o tym myślimy. No i sposób na poradzenie sobie z tą sytuacją jest wyobrażenie sobie, że właśnie to się wydarzyło i przekonanie się, że właściwie to jest już po wszystkim i te konsekwencje nie są wcale takie straszne i przestajemy się tym przejmować.

S: No tak oczywiście... sama śmierć jest bezbolesna. To co wielu z tych ludzi przeżyło - to leczenie, ten ból, to poniżenie w szpitalach - to są już najgorsze rzeczy, które się mogły zdarzyć, wielu z nich już nic gorszego spotkać nie może.

M: Tak. Ale mówiąc o tej śmierci, to takim pesymizmem powiało. Natomiast ja nie chciałbym, żeby naszych słuchaczy wpędzać w taki nastrój...

S: To jest bardzo optymistyczne...

M: No to pewnie kwestia podejścia...

S: Znaczący... no właśnie ja myślę, że to jest problemem... jest wymazanie, próba wymazania - której się nie da do końca przeprowadzić - tego, że jesteśmy śmiertelni. I wtedy dopiero kiedy się na to godzimy, możemy w pełni zacząć korzystać z życia i z jego dobrodziejstw. Natomiast jeżeli cały czas coś odsuwamy od siebie i próbujemy o tym zapomnieć, no to to wraca.

M: Tak, tylko to o czym mówisz, to pogodzenie się z tą śmiertelnością - bo pewnie spotkałeś się z tym, że w Polsce rozmowa o śmierci jest często tematem tabu - to oswojenie się ze śmiertelnością wymaga naprawdę dużej dojrzałości emocjonalnej, żeby się z tym pogodzić i dopiero właśnie przejść do tego normalnego życia. Ale zgadzam się z Tobą, że faktycznie to jest no właściwy kierunek, żeby pogodzić się na to najgorsze i wtedy jakby skupić się na tym, co jest przed nami.

S: Mówiliśmy o tych czytelnikach i tu dopiero będzie przykre co powiem - ja widzę dwa typy: właśnie ludzi, którzy są pogodzeni z tym, że kiedyś umrą - to się może stać w wyniku tego raka, może się zdarzyć z innego powodu za 100 lat i uważam, że ci mają olbrzymie szanse na wyleczenie. Natomiast jest też niestety spora grupa, którzy nie godzą się na to, w ogóle nie chcą rozmawiać na ten temat i widzę, jak bardzo są tym przerażeni. No i myślę że im będzie dużo trudniej uwolnić się od tych napięć i od tej choroby.

M: Ale to chyba trzeba rozróżnić tą drugą grupę na dwie podgrupy. Bo mówisz, że to są osoby, które nie chcą o tym mówić. Ja tu widzę takie jakby dwie podgrupy - jedna to jest ta, że są właśnie przerażeni, a druga to spotykałem osoby, które są tak pozytywnie zmotywowane do walki z chorobą, że też nie chcą o tym mówić, tylko po prostu chcą z nią walczyć.

S: Być może. Natomiast z moich jakby doświadczeń, przemyśleń wynika, że wtedy kiedy podjąłem te własne leczenie, te terapie naturalne, wtedy dopiero samemu tak naprawdę i do końca się z tym problemem zmierzyłem i poczułem, że coś odpuszcza. Wtedy kiedy wyraziłem zgodę na tą swoją śmiertelność - poczułem się zdecydowanie lepiej. Natomiast wcześniej podczas tego całego leczenia - też tak odsuwałem tą myśl od siebie i lekarze też mnie w tym utwierdzali, że tak należy - nie miałem tego wewnętrznego spokoju.

M: Dobrze. Stanisławie, mam jeszcze takie pytanie - mówiliśmy już o tym, jak to co przeżyłeś zmieniło Twoje postrzeganie na chorobę, natomiast gdybyś mógł cofnąć się w czasie o 10-15 lat...

S: No to jest prawie zawsze takie pytanie też natury filozoficznej. No jeżeli dzisiaj jestem tym kim jestem i jestem szczęśliwy, to pytanie czy cokolwiek bym chciał zmienić - no to mnie te wszystkie doświadczenia, również ta choroba, doprowadziły mnie do tego dnia dzisiejszego, do tego szczęścia, więc pewnie mi były potrzebne. No i tyle, no i z tego punktu widzenia nic bym nie zmieniał.

Natomiast chcąc tak coś komuś poradzić, no to oczywiście bym zalecał to, co o czym tutaj cały czas mówię i co staram się podkreślać - znaczy mniej stresu, mniej tych napięć. Rzadko kiedy coś się dzieje aż takiego, co by było warte tego napięcia. A jeżeli już te napięcia się pojawiają, no to wtedy może trzeba bardziej uważać na siebie i wyeliminować je z innych miejsc. Znaczący jeżeli pojawią się napięcia psychiczne, które też są nieuniknione - śmierć bliskiej osoby, strata pracy, no to wtedy warto te napięcia usunąć powiedzmy z naszego menu, czy z innych miejsc, tak żeby nasz organizm mógł sobie z tym wszystkim poradzić. Tu nie dokończyliśmy o tych sposobach psychicznych, tu ja też piszę i polecam książki Simonton'ów, którzy właśnie zalecają pracę z własną psychiką, między innymi nad rozpoznaniem choroby. I w moim przypadku też tak było i właśnie u jakichś czytelników też tak było, że często ta choroba nowotworowa zostaje wykryta trzy miesiące po silnym stresie. Czyli jeżeli już taki stres przechodzimy, wiemy o tym, to możemy spróbować coś zrobić, żeby to się źle nie skończyło.

M: To tak się fajnie mówi - mniej stresu, mniej napięć. Natomiast w dzisiejszym świecie kiedy wszyscy tacy jesteśmy zabiegani, w ciągłym niedoczasie, to może być trudne. Jakie Ty masz sposoby na radzenie sobie ze stresem, niedopuszczenie do sytuacji, w której ten stres się pojawia?

S: No to oczywiście może być trudne, dlatego też mówiłem że z tą zmianą, to mogło być ciężkie. Nawet, ja nie wiem - wcześniej w szkole - denerwując się szkołą, czy jakąś tam lekcją języka niemieckiego, no to ja też wiedziałem, że się nie powinienem tym denerwować już wtedy, z tamtą świadomością, a się denerwowałem i stresowałem. Natomiast jakie sposoby... no tak naprawdę, to w dalszym ciągu te wszystkie, o których powiedzieliśmy sobie przy leczeniu. Z tym że przy leczeniu one powinny być takie bardziej rygorystyczne, a w okresie zdrowia i prosperity mogą być mniej rygorystyczne...

M: To ja przypomnę - bioenergoterapia, modlitwa i energia drzew, tak?

S: No nie, no... odpowiednia dieta. Usuwanie napięć - o tak. Bo to znowu chodzi o tą harmonię i szukanie harmonii w życiu, płynięcie, poddawanie się temu co nas spotyka. Usuwanie napięć no na poziomie fizycznym to jest odpowiednia dieta i ruch, czy zrobienie coś dla swojego ciała, żeby ono się czuło dobrze. Znowuż... no dieta i ruch to już tak brzmi mocno narzucająco. Ale mamy drugi ośrodek, czyli umysł - możemy też sprawiać, że umysł się będzie czuł dobrze, trzeci - emocje, serce i czwarty - nasz duch. I teraz jeżeli one wszystkie są w napięciu, to pewnie się pojawi choroba, czy to

będzie nowotwór, czy jakakolwiek inna choroba. Natomiast im mniejsze napięcie będzie w tych ośrodkach, im lepiej one będą ze sobą współpracowały - czyli harmonia, tym będziemy się lepiej czuli, będziemy zdrowsi i mniej zestresowani - bo takie było pytanie.

M: Tak.

S: I u mnie się to sprawdza, w dalszym ciągu. Coraz bardziej...

M: Doskonale. Bo domyślam się, że to jest droga. To jest taka droga którą się przechodzi, doskonaląc te umiejętności budowania harmonii...

S: No tak, myślę że to jest droga i to jest tam jakaś wieczna niekończąca się historia (śmiech). Natomiast pewnie tak, im głębiej w las, tym łatwiej. Bo byłeś bliżej siebie, no bo już się jakąś drogę pokonało i już pewnych rzeczy się o sobie wie. Czyli już się gdzieś tam przynajmniej częściowo idzie we właściwym kierunku, w tym, w którym byśmy chcieli, bo ten jest właściwy.

M: Rozumiem. Jeśli któryś ze słuchaczy lub słuchaczka miałby do Ciebie pytanie - czy jest jakiś sposób, żeby się z Tobą skontaktować?

S: No tak jak powiedziałam - we Wrocławiu antykwariat „Szarlatan” na ulicy Szczytnickiej, rozmawiamy przez Internet więc *Szarlatan.pl* oraz blog *Chwile na miarę.pl* i tam wszystkie dane są.

M: Dobrze, ja te dane, o których mówileś, jeszcze wpisze w notatkach do podcastu, tak żeby słuchacze mogli sobie je łatwo odnaleźć. Jakie masz plany na przyszłość?

S: Będę kontynuował te działania, o których powiedziałam na samym początku. Dalej będę ojcem, edukujemy domowo - właściwie na razie jedną córkę, a niedługo dwie córki - więc to jest coś, co mi sprawia dużo przyjemności i zabiera dużo czasu. Po drugie dalej będę prowadził antykwariat i rozwijał swoje umiejętności i wiedzę bibliofilską i historyczno - sztuczną. No ta aktywność pisarska może ostatnio mniej. Moja ostatnia książka *"Szarlatańskie wersety"* daje mi tyle na razie spokoju, że pozwala mi to nie kontynuować na razie nic, nie piszę i jestem z tego szczęśliwy, ale też nie wiem jak to długo potrwa. No i jeszcze w wolnych chwilach ten blog *Chwile na miarę.pl* będziemy kontynuować. Wszystkich serdecznie zapraszam.

M: Doskonale. Doszliśmy do końca naszej rozmowy. Tak już na pożegnanie - jakaś taka ostatnia myśl dla słuchaczy, związana z tym jak sobie radzić, gdzie szukać nadziei i tego światełka w sytuacji, gdy mają jakieś obawy związane właśnie z tą chorobą?

S: Uśmiechnąć się. Stwierdzić, że dacie radę, a jak nie - to też nic się nie stanie.

M: (śmiech) Uśmiechnąć się. Damy radę.

S: Damy radę (śmiech).

M: Dziękuję bardzo.

S: Bardzo dziękuję.

Tak dotarliśmy do końca tego podcastu. Dla mnie praca nad tym odcinkiem - przygotowanie, rozmowa, jego edycja przed publikacją była szczególnym doświadczeniem. Do tej pory starałem się, aby moje nagrania były napełnione pozytywną energią, konkretnymi, sprawdzonymi wskazówkami co i jak robić, aby czuć się lepiej, aby czuć się zdrowiej. Jednak wobec rozmowy o rzeczach ostatecznych, to nabiera innego wymiaru. Nie każdy chce o nich mówić, nie każdy chce o nich słuchać. Z drugiej strony - tak jak w pewnym momencie powiedział mój rozmówca - dopóki nie pogodzimy się z tą myślą, myślą o śmierci, o tym, że ona stoi, czeka i kiedyś po nas przyjdzie, dopóty nie będziemy mogli ostatecznie wyzwolić się od wewnętrznych napięć i żyć pełnią życia. Trochę taki paradoks, do którego się dorasta. Jedni robią to wcześniej, inni później, a jeszcze inni wcale. Trochę z duszą na ramieniu publikuje ten odcinek, z pewną obawą, jak zostanie przyjęty. Proszę, podziel się swoją opinią na temat tego odcinka. Czy podobają Ci się takie nagrania dotyczące naprawę trudnych tematów? A może masz osobiste doświadczenia z wychodzeniem z choroby nowotworowej, którymi chcesz się podzielić? Swoje spostrzeżenia, komentarze możesz wpisać bezpośrednio pod wpisem z publikacją tego podcastu lub w formie maila - adres znajdziesz na blogu w zakładce „O mnie”. Tak już zupełnie na koniec powiem, że notatki do tego podcastu znajdziesz pod bezpośrednim linkiem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/027 pisane bez polskich liter i bez spacji.

Do usłyszenia za dwa tygodnie!

Cześć!