



[WNZO 041: Antoni Huczyński, sposób na długowieczność](#) – o tym jak się zdrowo i radośnie zestarzeć ☺

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p_041

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek **czterdziesty pierwszy**. To wyjątkowe nagranie będzie o *sposobie na zdrową i radosną długowieczność*. Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach 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.

Bardzo mi miło powitać Cię w czterdziestym pierwszym odcinku podcastu na blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Czy istnieje - i jeżeli tak - to jaka jest recepta na *długie radosne i szczęśliwe życie*? Czy istnieją sposoby, aby nawet w zaawansowanym wieku znacząco poprawić *odporność* swojego organizmu na choroby? Aby do długich lat czerpać radość i energię z regularnej *aktywności fizycznej*? Żyć ciekawie i *inspirująco*? Poszukując odpowiedzi na te pytania, trafiłem do domu pana *Antoniego Huczyńskiego* – znanego częściej pod pseudonimem „*Dziarski Dziadek*”. Pan Antoni to przesympatyczny, radosny, pełen energii starszy pan, który w wieku dziewięćdziesięciu dwóch lat napisał książkę pod tytułem „*Dziarski Dziadek. Mój sposób na długowieczność*.” Pan Antoni każdym swoim czynem, każdym słowem udowadnia, że to co tam jest napisane nie jest gołosłowne, że to co tam napisał to *świadcstwo jego życia*, które działa. Jeżeli teraz porządkujesz dom, to znajdź sobie spokojne zajęcie, aby móc się skupić na słuchaniu. Jeżeli biegasz lub ćwiczysz, to wciśnij mocniej słuchawki w uszy. Natomiast jeżeli odpoczywasz, to zrób pauzę i najpierw przygotuj sobie pyszną herbatkę, na przykład z czerwonej róży. Gotowi? Właśnie teraz przenosimy się do domu pana Antoniego.

Michał: Dobrze. Herbatka się zaparzyła, ja sobie wyciągnę...

Antoni: A jaka ona się czerwona panu zrobiła, ojej...

M: Tak, bo to...

A: To róża czerwona, *dzika róża czerwona*. Oczywiście.

M: Dzika, rzeczywiście. Stąd ta czerwień.

A: Bardzo oryginalna to herbata jest. Od dawna pan zaczął *działalność* tą swoją, tą profesję swoją?

M: To jest *hobby*.

A: Ach! To pana hobby! I dobrze.

M: To jest *pasja*...

A: Ja rozumiem. To dobre!

M: ... i półtora roku.

A: Ach! Pan jest pasjonatem tego. Ach, to dobrze.

M: Ja normalnie żyję z czegoś innego, chodzę *codziennie do pracy*. Natomiast potem wracam z pracy i takie rzeczy z żoną robimy.

A: Oczywiście. Świetnie!

M: Zaczęliśmy *półtora roku* temu. Niedługo będzie dwa lata, jak tą *stronę* tworzymy i nagrywamy. Natomiast samo zainteresowanie tym *odżywianiem*, to jest ta kwestia *ośmiu do dziesięciu lat*.

A: A kto pana wspiera w tej działalności?

M: Moja *żona*.

A: Och! To wielka rzecz! A to będzie *udane*... dlatego to jest udane.

M: Tak. Jestem pod wrażeniem tego *domu*, bo z jednej strony jest pan w mieście, a z drugiej strony w lesie.

A: Tak, dobrze tak. Jestem tak pół na pół – trochę w *mieście*, trochę na *wsi*. Tak!

M: Jak szedłem tą alejką, wśród tych pięknych drzew, to te ptaki śpiewające – no fantastyczne miejsce do życia. Jak długo pan tutaj mieszka?

A: Ja tutaj mieszkam dosłownie *od 1951 roku*. To już jest ponad...

M: ...ponad pół wieku...

A: ...o Boże... to więcej jak *pół wieku*, tak. Sześćdziesiąt parę lat, tak. Ojej, no tak. No i ten ogród uprawiałam jeszcze pamiętam łącznie z moim teściem – ten *ogród* żeśmy uprawiali. Ja tutaj przyszedłem jako dwudziestoparoletni młodzieniec, mąż tej właśnie *wspaniałej* kobiety – to bardzo ładna kobieta była...

M: Tak, śliczna – widzę zdjęcie.

A: Bardzo ładna. Tak, naprawdę. Miała wyjątkową urodę, tak. No byłem *zakochany* po uszy w tej kobiecie, tak. I tutaj się przeniósłem, tu mieszkaliśmy już cały czas potem. Mój ukochany teść zmarł, teściowa zmarła – no bo to... siedemdziesiąt sześć lat, teściowa siedemdziesiąt trzy, moja żona siedemdziesiąt dwa. Krótko żyły, krótko żyli - nie wiem dlaczego. Ale tak to się ułożyło. No za komuny – trzeba było powiedzieć – to była bieda, nędza była. To nie było *dobrobytu*, nie było wszystko dostępne, walczyło się o głupi kawałek mięsa. Ja jestem lekarzem weterynarii - jeśli chodzi o mój zawód. Pracowałem w terenie – jestem tak zwanym *terenowym lekarzem weterynarii*, a nie administracyjnym, siedzącym i dyrygującym lekarzem. Nie, ja sam pracowałem bezpośrednio ze zwierzęciem. *Czterdzieści lat* przepracowałem w tym zawodzie. Uważam to jest wspaniały zawód, mówię panu, tak rozkochany jestem w tym zawodzie, w leczeniu tych zwierząt. Kiedyś tylko dużych zwierząt, a potem już tych drobnych, małych zwierzątek. Nawet do mnie tutaj przychodziła pani, która zółwia mi przywiozła do leczenia. Ale myślę: co temu zółwiowi ja mogę pomóc, ani go zbadać, ani go opukać – nie ma co, wszędzie skorupa i głowa schowana. A ona powiedziała: panie

doktorze, jak pan nie wyleczy mi tego żółwia, to mąż mnie zamorduje jak wróci, on zakochany w tym żółwiu. Ja sobie myślę: no jak panią ma zamordować, to będę starał się. Tylko dlatego będę żółwia leczył, bo się boję żeby mąż pani nie zamordował, bo żółw może pani zdechnąć (śmiech). Okazuje się, że przestał jeść od kilku dni, bo ona go niewłaściwie żywiła. No ale wyciągnąć tą główkę trzeba mu było, wprowadzić parę kropel kropli żołądkowych. I po dwóch, trzech kropelkach jak ja temu żółwiowi do mordki potrafiłem wprowadzić, to rzeczywiście następnego dnia zaczął jeść. Ona przybiegła bez żółwia: oj panie, dziękuję panu bardzo! Uratował pan mi życie! Żółw zaczął sałatę jeść. No taką ciekawostkę panu z mojego zawodu powiedziałem.

M: Dobrze. Panie Antoni, to co mnie szczególnie bardzo mile zaskoczyło, to podchodzę do pana – uśmiech na całej twarzy...

A: (śmiech) Tak, ma pan rację – ja się cały czas cieszę. Nie wiem dlaczego jestem ciągle zadowolony.

M: Dobrze, to może niech pan powie – jak wyglądał dzisiejszy dzień pana od rana? Co pan robił?

A: Wstałem o *szóstej* rano dzisiaj. Jak zobaczyłem, że 6:05 - o Jezu, mówię, jak ty długo śpisz! Zerwałem się czym prędzej. Jak się zerwałem, to zacząłem się *gimnastykować* – mam tam trochę tych przyrządów: hantli i tam sprężyny. Trochę, ale to tylko pięć-dziesięć minut poćwiczyłem. Jak poćwiczyłem, to *posprzątałem* sobie mieszkanie. A jak posprzątałem mieszkanie, to pobiegłem sobie *śniadanie* zrobić. A ja dzisiaj to ja miałem bardzo wyjątkowe śniadanie, bo ani śledzia, ani cebuli, ani czosnku - bo miałem mieć dzisiaj miłego gościa o 12:00. Więc już nie jadłem tych rzeczy takich...

M: ... (śmiech) o dziękuję...

A: ... żeby można było spokojnie porozmawiać. To była tylko *herbatka*, był *chlebek*, był *ser kozi* - taki ser. I dzisiaj właśnie chciałem panu pokazać, że kozie mleko i kefir kozi dają nam *młodą cerę*, bo one bardzo dobrze działają przeciwko zmarszczkom. O tym jeszcze – o tych kozich elementach, dodatkowo jeszcze z panem rozmawiam.

M: Dobrze.

A: Ale potem wziąłem się za grabienie, *porządków w ogrodzie*, bo miałem trochę. Wczoraj mój wnuczek mi skosił trawę, ale nie posprzątał dokładnie, więc ja nad tym pracowałem. A potem usiadłem i *przygotowywałem się do wykładu*, który mam w UTW, czyli Trzeci Wiek – *Uniwersytet Trzeciego Wieku*. I mam na Wilanowie wykład na temat „*Jak zachować zdrowie niezależnie od lat. Sport nie zna czasu*” – o tym mam powiedzieć stu kilkudziesięciu osobom. I po prostu sobie takie punkty, *notatki* sobie porobiłem, co powinienem zapamiętać, co powinienem powiedzieć. I potem... co ja jeszcze, proszę pana, robiłem? No tak powiem panu szczerze, już nie bardzo... nic nie robiłem specjalnego. To była dziesiąta - trochę posprzątałem, bo miałem trochę bałaganu. Potem jedenasta. Potem zacząłem sobie coś czytać - *encyklopedię dotyczącą Alberta Einsteina*, bo uwielbiam tą jego teorię względności. To jest coś genialnego ta *teoria względności*. I mnie się wydaje, że ja tam lizałem po prostu, lizałem języczkiem sens tej teorii względności. No nie czytam książek beletrystycznych, w sensie miłosnych książek - że Jasio kocha Wandę i tak dalej. Nie znoszę beletrystki dotyczącej kryminałów. Ja tylko czytam książki te, które mi coś dadzą, mnie *rozwijają*, pobudzają mi komórki mózgowe. Tak jak *fizykę kwantową* – zorientowałem się na czym polega. Potem Einsteina czytam. Czytam *wszechświat* – skąd się ten wszechświat wziął, skąd myśmy się wzięli ludzie i tak dalej. Tylko takie naukowe książki staram się czytać, bo wtedy mi na to nie żal mojego czasu - bo niewiele mam tego już czasu, ale te resztki tego czasu, to pragnę właśnie skupić się na tych *mądrościach*. Jak coś opanuję i to mnie satysfakcjonuje. Na przykład mnie fascynuje powiedzenie w teorii względności, która polega przecież w zasadzie na takim nieustannym tańcu w kosmosie cząstek elementarnych – to jest *taniec cząstek elementarnych*. Niezależnie od tego, to jest sprawa dotycząca jakby takiej *muzyki kosmicznej*, gdzie te cząstki elementarne nadają dźwięki. To jest coś fantastycznego. *Że światło jest dwoiste* - że światło może być *falą*, może być z drugiej strony *cząsteczką*. *Że światło...* możemy z jednego punktu wystrzelić jakiś element - na przykład światło – które będzie biegło prosto, niby przed siebie, ale nic podobnego – ono się zakrzywi i wróci do tego z drugiej strony, ale wróci do tego samego miejsca. Coś nadzwyczajnego – czyli świat jest *zakrzywiony*, czyli nic nie ma prostego u nas w świecie. I tak to mnie *fascynują* takie momenty, to nie jest wielka, ale mnie to ciekawi.

M: Panie Antoni, ta ogromna ciekawość - po prostu ona tryska z pana twarzy. Ale skąd to się wzięło? Czy zawsze pan był taki ciekawy świata? Czy nagle coś się wydarzyło, że pan się zainteresował tymi tematami?

A: O właśnie. Proszę pana, nie byłem taki ciekaw, jak teraz świata kiedyś. Bo mnie absorbowwała bardzo *praca w moim zawodzie*. Naprawdę to był bardzo ciężki wysiłek ze strony lekarza, terenowego lekarza weterynarii. Bo to przecież trzeba było *dojechać* do zwierzęcia, bo to przecież nie zawsze panu dostarczył leśnych zwierząt do leczenia, bo przecież *profilaktyka szczepienia* trzody chlewnej, szczepienia drobiu, zwalczania *brucellozu* bydła - to trzeba było dojechać do chłopą. Nieraz *całymi dniami* siedziało się, od wioski do wioski i się te czynności wykonywało. Więc ja po prostu byłem *wyeksplloatowany* i mnie już potem nic nie interesowało, padałem na łóżko i zasypiałem jak kamień. Także nie interesowało mnie tak, ani teoria względności, ani nie interesowały mnie inne rzeczy. Ani nie czytałem, bo ja byłem tak *zaaferowany pracą weterynarii*.

M: Czyli rozumiem, dopiero gdy pan przeszedł na emeryturę, to znalazł się ten czas, który można było wypełnić właśnie taką nauką.

A: Tak, właśnie. Ale to było dopiero wtedy, jak mi stuknęło *siedemdziesiąt osiem* lat, po śmierci mojej żony. Dopiero wtedy zainteresowałem się. Bo jeszcze jak żona żyła, to *żeśmy wspólnie wyjeżdżali na wycieczki*. Bardzo lubiliśmy wyjeżdżać na jakieś stawy, kąpać się, mieliśmy samochód i tak dalej. Także potem jak żona mi zmarła, to ja dopiero zająłem się sobą. Nie chciałem wpadać w *depresję*, bo to można było wpaść w depresję - tyle lat się żyło z kobietą i raptem ona odeszła. I ja właśnie *zostałem sam*, bo córka wyszła jedna za męża, druga wyszła, mieli swoje rodziny. I ja zostałem goły jak palec, coś musiałem z sobą zrobić. Więc zainteresowałem się *aktywnością ruchową*, zacząłem ćwiczyć ciało. Mówię: do diabła, masz siedemdziesiąt osiem lat, no to co Ty chcesz na kolanach chodzić? Co Ty chcesz na *wózku inwalidzkim* jeździć? To przecież nie ma mowy, weź się za siebie, jeszcze wszystko przed Tobą! Pojechałem do *Lasu Kabackiego*, a ten Las Kabacki mam jakieś pół kilometra od domu. Wsiadłem na rower i zacząłem tam ćwiczyć. Początkowo nieudolnie, ale potem z każdym tygodniem, z każdym miesiącem nabierałem bardzo *wprawy* i rozmiłowałem się w ćwiczeniach gimnastycznych. Uważałem, że to trafiłem w *dziesiątkę*, właśnie *tak trzeba*. Właśnie nie trzeba wpadać w depresję, rozmyślać co było, tylko *bierz to co jest na bieżąco*. I ktoś mnie *zauważył*, podszedł do mnie - chyba to był lekarz medycyny, młody taki człowiek - i mówi: proszę pana, obserwuję pana od wielu miesięcy i pan tutaj ćwiczy, w samotności pan ćwiczy i drągiem pan jakoś tak ćwiczy. Mówi: proszę pana czy nie powinien pan *pokazać to innym*? A ja mówię: w jaki sposób mam pokazać innym? No kamery, ja wezmę kamerę i panu zrobię to zdjęcie. No to powiedziałem to wnukowi, Michałowi. Następnego dnia on przyjechał ze swoją siostrą, z moją wnuczką. *Nakręcili mi moje wszystkie ćwiczenia*, od początku do końca i puścili w teren. Następnego dnia, za dwa dni, Michał przyjeżdża i mówi: dziadziuś, dziadziuś *rewolucja!* Ja

mówię: co się stało? Dziadziuś, *trzysta tysięcy osób* w Polsce (śmiech) - on do mnie mówi. Ja mówię: czy oni zwariowali? Co ja takiego zrobiłem? Nic takiego nie zrobiłem, no tylko ćwiczyłem. Ale dziadziuś, że Ty masz tyle lat i tak ćwiczyłeś, to dlatego tak się wszyscy *zachwycili* tym. No i tak zostałem... i potem mi przypięto taki dodatek „*Dziarski Dziadek*”. No trzeba go jakoś nazwać, no to co - Antoni Huczyński? No to tak nie wychodzi. Już mi lata leciały prawda, potem z każdym rokiem coraz więcej. Dzisiaj jestem w *dziewięćdziesiątym czwartym roku życia*, ale jestem *zadowolony*, jestem *szczęśliwy*, jestem *radosny*, jestem *wysportowany* - jeszcze mam takie mięśnie jak młody chłopak. No tak jakoś mi się te życie dobrze ułożyło. No i *uśmiechnięty* jestem, jestem dla wszystkich *otwarty*, nie zamykam się w sobie. Ciągłe mam jakieś *zajęcia*, *wyklady* jakieś mam, którzy mnie ludzie proszą o tym - że przecież sport nie może znać wieku. I to jest bardzo dobre powiedzenie, rzeczywiście - *sport nie może znać wieku*. Jak chcesz ćwiczyć, jak chcesz się gimnastykować, to nie ma znaczenia ile Ty masz lat.

M: No właśnie, a niech pan powie, jak pan zaczął ćwiczyć, to skąd pan wiedział, jakie ćwiczenia wykonywać? Czy pan gdzieś o tym czytał, czy po prostu robił to co intuicja podpowiada?

A: Ja sobie *sam wymyśliłem* wszystkie ćwiczenia. Tak, żeby te wszystkie ćwiczenia dotyczyły raczej *każdej części moich mięśni*, każdy mięsień żeby był w pełni. Mamy sześćset mięśni, ja nie będę mówił o *mięśniach oczu* i tak dalej, ale gałkami ocznymi ruszam. I nawet ktoś mi wytknął to: proszę pana, po jaką cholerę pan napisał w swojej książce *ruch gałkami ocznymi*? Komu to potrzebne jest? Odpowiedziałem mu emailem: proszę pana, ruch gałkami ocznymi jest po to potrzebny, bo mamy dwie półkule mózgowe - lewą i prawą - żeby *synchronizować* te dwie półkule mózgowe, po to żeby pan był *stabilny* na stare lata, żeby pan nie miał jakichkolwiek *zaburzeń błędnikowych*, żeby pan utrzymać mógł *równowagę*, to musi pan jakoś te półkule mózgowe pobudzić, żeby one zsynchronizowały działalność. A czym pan pobudzi? Tylko gałkami ocznymi - ruszając gałkami ocznymi, bo one mają *pnie nerwowe* połączone z naszymi komórkami mózgowymi, neuronami czy komórkami glijowymi. I to na tym to polega, proszę pana, że trzeba gałkami ocznymi. I tak oto ja od *dwudziestu lat* ćwiczę tymi gałkami ocznymi, zachowuję *równowagę* - na rowerze pędzę, nie mam żadnych zaburzeń, wstaję szybko, nie trzęsą mi się ręce. No proszę pana, mówię: naprawdę niech pan ćwiczy gałkami ocznymi - tak zakończyłem tę rozmowę (śmiech).

M: Jak często pan ćwiczył w tym lesie?

A: Ja *codziennie* ćwiczę.

M: Codziennie.

A: Codziennie, codziennie. Nie ma dnia, żebym ja nie poćwiczył. Chyba, że się będę fatalnie czuł. Ale ponieważ się fatalnie nie czuję, bo jestem *ciagle zdrowy* - aż się sam dziwię. Nic mi nie dolega, nie biorę *żadnych leków*. No naprawdę, że nic mnie nie boli, nic mi nie przytyka.

M: Czyli nawet teraz w dziewięćdziesiątym czwartym roku swego życia codziennie pan ćwiczy?

A: *Codziennie ćwiczę*. Muszę, po prostu tak mi to weszło w krew, to w moją *psychikę weszło*: co nie ćwiczyłeś? To Ty już chcesz na wózek inwalidzki? To Ty chcesz w szpitalu leżeć? I to takie myśli dają mi takiego *bodźca*, że ja pędem na rower wskakuję i jadę do lasu i tam ćwiczę. Ale ponieważ mnie zaczepiali - *zaczepiano mnie* w lesie - bo ludzie nieraz chcieli ze mną *ćwiczyć*, chcieli *opowiadać*, no przerywali mi ćwiczenia. Bo ja mam *pelen cykl*, ja ćwiczę *dwie godziny* dziennie w lesie, to nie jest piętnaście minut machanie rączkami - to jest cała *seria ćwiczeń* różnego rodzaju. Nieraz przychodzą starsi państwo *rozmawiać ze mną*. I przychodzi pan, który waży sto dwadzieścia kilo, ma większy brzuch jak on cały i chce rozmawiać jak on ma ten *brzuszek stracić*. No co ja mu mogę na to poradzić? No mówię: niech pan do *lekarza* pójdzie, bo to nie jestem w stanie panu powiedzieć. Pan doprowadził siebie do takiego *otłuszczenia*, przecież to ma pan zaburzenia w *krążeniu*, ma pan przecież *cukrzycę*, *cholesterol* pana dopadnie, *ciśnienie*. Nic panu nie poradzę. Ja mogę tylko panu doradzić - *ćwiczyć*, *gimnastykować*, ale pan musi *spacerować*, ponieważ pan ma ten brzuszek, trudno panu ćwiczyć, to niech pan codziennie kilometrami idzie po lesie - *kilometrami*, a nie pół kilometra i koniec. Niech pan przejdzie pięć-dziesięć kilometrów dziennie, to pan straci ten tłuszcz, spali pan ten tłuszcz. No i takie rozmowy. Dlatego mam taki punkt, tak zwaną *wiatę* w Lesie Kabackim i przy tej wiacie rozpoczynam swoje ćwiczenia. Mam też jeszcze drugie punkty, ale to już bez wiaty, w *centrum* tego lasu są takie miejsca - piękne miejsca są takie, ale to żywej duszy tam nie ma. I tam dopiero mogę się wyżywać w ćwiczeniach, jestem szczęśliwy. Tylko czasami sarna mi mignie albo dzięcioł mi postuka o pień, nic poza tym tam nie ma. Też tam mam takie miejsca, punkty. Tak. Ale to nie dlatego, że ja uciekam od ludzi, tylko po prostu czasami *mam taką potrzebę* - być samotnym i żeby *skupić się* na tym co ja robię, czy ja to z *sensem*, te swoje życie prowadzę, czy jest jakiś temu *cel*. Ale czy ten cel pomoże innym, bo to jest bardzo ważna dla mnie rzecz - żeby *pokazać innym że można*, że to co z tego, że masz siedemdziesiąt... co z tego, że masz osiemdziesiąt lat? Co to za wiek - ja mówię nieraz. Przecież *wszystko jest przed Tobą*, wszystko możesz jeszcze zrobić. Nie trzeba się zamykać. Broń siebie - powiedziałem, *walcz o siebie*. I takie mam nieraz

pomysły. Ja występuję czasami w Uniwersytecie Trzeciego Wieku to jestem tak nieraz *podeksytowany*, tak eksploduję myślami, wybuchem tego, że trzeba za wszelką cenę *zdrowo się odżywiać*, za wszelką cenę trzeba być *aktywnym ruchowo*, za wszelką cenę *stosować krioterapię*, za wszelką cenę *pobudzać komórki mózgowe*. Wtedy cykl ten całości i to napisałem w swojej książce - podkreślam te *cztery cykle*. Jeśli opanujesz te cztery cykle, zrozumiesz że one są Ci potrzebne, to możesz zachować naprawdę *długowieczność*. Możesz mieć dziewięćdziesiąt parę lat i być zdrowy, zadowolony, radosny, szczęśliwy. To jest mój *sposób bycia*.

M: Właśnie. Porozmawiajmy o tym pana sposobie, bo o tym ruchu - to jest jeden z tych cykli, z tych filarów - to dużo już pan powiedział. A teraz niech powie pan - co pan je, że pan *tyle energii ma w sobie*?

A: Haha! Dobrze! (śmiech) To mi *wiele osób* mówi: skąd pan ma tyle energii? A to właśnie! To nie jest sztuczna energia, bo nie ma sztucznej energii - albo jest energia albo jej nie ma. Co ja jem proszę pana - przede wszystkim *jem ryby*. Ryby, ryby i to ryby morskie. To jest moje hobby. I to ja wszystko usprawiedliwię, ale ryby to przede wszystkim. Dlaczego ja tak się upieram przy tych rybach? Dlatego bo zrozumiałem, że te ryby mają *omega-3*, czyli *wielonienasycone kwasy tłuszczowe*. Bo ryby mają *jod*, bez jodu *tarczyca* Twoja będzie miała wielkie zaburzenia w organizmie, które oddziałują na cały Twój organizm, na Twój układ immunologiczny i tak dalej. Poza tym ryby mają w sobie *witaminę D* - bardzo ważną witaminę, która nie tylko działa przeciwko *lomikostowi*, nie działa tylko przeciwko *osteomalacji*, ale ona działa we wszystkich *procesach* zachodzących w naszym organizmie. Po trzecie - ryba ma bardzo cenne i drogocenne *delikatne mięso*, bardzo łatwo przyswajalne dla od dziecka do starego człowieka. Bardzo przyswajalne, bardzo potrzebne. No i przede wszystkim w mięsie ryby jest *lecytyna* - to jest ten *organiczny związek fosforowy*, bez którego mózg Twój nie będzie żył, Twój mózg nie będzie funkcjonował. Musisz jeść ryby, jeśli chcesz być *sprawny umysłowo* do wielu, wielu lat. Bo co innego jest być sprawnym umysłowo jak masz trzydzieści lat, ale sztuką być sprawnym umysłowo mając dziewięćdziesiąt parę lat. Ale ryba może Ci w tym móc, bo ryba daje zdrowie, ale ryba też może Ci uratować życie.

M: Uhm... czyli ryby.

A: Druga sprawa to jest *mleko kozie*. Ja jem *kefir* kozi, kupuję, *mleko* kozie, *sery* kozie. Nie pokazałem panu - sery kozie, mam tylko kawałek sera koziego. Ja jem jogurt kozi już od wielu, wielu lat.

M: Właśnie o to chciałem zapytać - kiedy pan zaczął właśnie tak się odżywiać zdrowo?

A: Jeśli chodzi o rybę, to już bardzo, *bardzo dawno*. Ale jeśli chodzi o kozie mleko, o kozie wyroby, to w *tamtym roku* zacząłem. I czuję, że one naprawdę powodują, że ja nie mam *zmarszczek* na twarzy jako stary dziadek. Córki mówią: tato, Ty masz taką jeszcze twarz jakbyś Ty miał siedemdziesiąt lat, a nie dziewięćdziesiąt parę lat. Bo mówię: ja piję mleko kozie. A one w śmiech: jakie tam kozie mleko, co Ci to pomaga? Ale okazało się, że kozie mleko ma jakieś właściwości, bo jest antyalergiczne, bo jest *lekkostrawne*, nie powoduje kazeiny, *twardej kazeiny* trudnej do strawienia staremu człowiekowi w żołądku, bo kozie mleko jest *antynowotworowe* i tak dalej, i tak dalej. Ma same walory. I ten *tłuszcz* koziego mleka, te *białko* koziego mleka jest bardzo *przyswajalne*. Dlaczego na przykład jeśli leśnik znajdzie zagubioną sarenkę maleńką, bo matka zginęła, to może ją tylko poić u siebie kozim mlekiem? Bo jak da krowiego mleka to ta sarenka zdechnie. Jak leśnik znajdzie parę wiewiórek malusieńkich, bo matkę zagryzł kot i ma te cztery-pięć wiewiórek, dlaczego leśnik nie da krowiego mleka, bo te wiewiórki po tym mleku by zdechły, ale daje koziego mleka? Po kozim mleku wszystkie wiewiórki przeżyły. I tak dalej. Wiele elementów jest za tym, że kozie mleko jest naprawdę bezcenne i zdrowe dla człowieka. I ja to jem i ja to stosuję. Codziennie jem kozie mleko, kozie jogurty, kozie sery. I codziennie staram się jeść ryby, codziennie ryby staram się. Poza tym *płatki owsiane* tak samo jadam, też oczywiście. Poza tym *chleb* normalny, nasmarowany oczywiście serem kozim, takim do smarowania serem - bo są też takie sery, nie tylko twarde sery, są też miękkie sery i tak dalej. No jem przede wszystkim *czosnek i cebulę*. Bardzo lubię czosnek - *ząbek czy dwa* zębki czosnku, konieczne to jest. Bez cebuli i czosnku nie będzie miał człowiek *dobrego trawienia*, nie będzie mógł człowiek tego... Czosnek i cebula to jest podstawa mojego menu, które ja stosuję u siebie. I napisałem to też w książce, podkreśliłem - jeden ząbek czosnku to spowoduje to, że będziesz miał dobrą *przemianę materii*, dobre trawienie. I dwa czosnki zjesz to będą Cię ratowały przed *nowotworem*, a jak trzy zębki czosnku zjesz to będziesz *długowieczny* (śmiech).

M: (śmiech)

A: I tak to ja sobie po prostu pomyślałem i tak jem. Ale nie jem... *nie trzeba przesadzać*, wystarczy jeden ząbek czosnku dziennie, nic więcej. Kiedyś jadłem trzy czosnki, ale się źle poczułem. Za dużo tego czosnku, za dużo tych elementów w tym czosnku - on jest bardzo *agresywny*. Ale jak jem codziennie mały ząbek czosnku, małe plasterki cebuli - cudownie się czuję - i tak ja żyję. Tak ja żyję

- tak sobie to wypracowałem, tak sobie to *przemyślałem*. Bo ja ciągle cokolwiek robię, to staram się myśleć - nie robię nic odruchowo, nic nie staram się odruchowo.

M: Trzeci filar, który pan opisał w książce to jest krioterapia...

A: Krioterapia, tak...

M: Niech pan powie kilka słów o tym.

A: No tak. Dlaczego ja wpadłem na pomysł *leczenia* organizmu przy pomocy krioterapii? Będąc terenowym lekarzem weterynarii ja się często *przeziębiałem* - często miałem *anginy*, *katary*, miałem jakieś *isjasje*, bole *kręgosłupa*, miałem zapalenie kiedyś *ucha wewnętrznego* - jakież to bolesne wszystko jest. A przecież miałem wówczas sześćdziesiąt parę lat. Sobie pomyślałem: co się z Tobą dzieje, taki jesteś rozklekotany? I tak to potem, kiedy przeszedłem na emeryturę, pomyślałem sobie: no w jakiś sposób muszę się *zahartować* - przecież to nie możliwe, żeby człowiek zapadał na te grypy, katary, kichanie, smarkanie, ciągle dmuchanie. Co do diabła siedzi? Więc postanowiłem, że będę miał *kontakt z zimnem*. Bo przeczytałem kiedyś w jakiejś książce, że *faraonów w Egipcie* leczono - katary i grypy leczono - faraon musiał chodzić po *lodowatej wodzie*, przygotowanej w kadziach, w misach, przez tych ichnich znachorów, czy lekarzy tych egipskich. Pomyślałem sobie: Boże, jak dwa tysiące, trzy tysiące lat temu leczono tak faraona, to dlaczego ja mam się tak nie leczyć? I wpadłem na pomysł, że *krioterapia*. Zacząłem od *przecierania rąk śniegiem* - od tego zacząłem. Wyszedłem oczywiście w zimie i nacierałem ręce śniegiem - tak codziennie. No, żona nic nie mówiła na to, nie zwracała uwagę: ma jakąś fobię, ma mój mąż, raptem mu się zachciało. Ale potem dla mnie było za mało, więc wyszedłem i *nacierałem ręce, a potem twarz*. O, to już się żonie nie podobało. Tak pomyślała sobie: a po co to robisz, twarz nacierasz? Ja mówię: bo chcę mieć większy kontakt z zimnem, bo ja chcę się Basiu hartować, chce skończyć z tymi katarami, grypami. Ale pomyślałem sobie: to za mało, tylko ręce, tylko twarz? Zacząłem *wychodzić na boso, po śniegu biegałem*. Nałożyłem tak zwane bokserki i biegałem po ogrodzie, po śniegu boso. I wracałem do domu. No, to już się mniej podobało żonie. Ale potem zobaczyłem, że to tylko bieganie to jest mało przyjemne - mogę się *położyć w śniegu i mogę się tarzać w śniegu*. O to już mam duży kontakt - w bokserkach, bez koszuli i tarzałem się w tym śniegu. No to już żona powiedziała: tylko Ci mogę trumnę zamówić, bo to już na pewno dostaniesz zapalenia płuc i Ciebie szlag trafi. No ale pomyślałem sobie: gadanie żony, to jest gadanie, a ja sobie dalej coś zrobię. I sprowadziłem *dwustu litrową beczkę żelazną*. Nalałem pełno wody w zimie, było *osiem stopni mrozu*, woda mi z wierzchu

zamarzła, rozwalilem tą wodę, postawiłem drabinkę i *wszedłem do tej beczki, zanurzyłem się po szyję*. No to moja żona była przerażona, powiedziała: no to już jest koniec, będę wdową, bo kto to widział takie rzeczy robić? A ja tylko wytrzymałem codziennie *półtorej minuty*. Regularnie codziennie, przed pójściem do zajęć - wlałem do beczki, półtorej minuty, wychodziłem z tej beczki, otrząsałem się, wycierałem i normalnie. I tak robiłem przez *cztery lata zimy*, po kolei. Uodporniłem się nadzwyczajnie. Wszystkie moje córki nieraz, taka epidemia dopadnie kataru, grypy, wszyscy dookoła pochorowani, żona też ciągle tylko chusteczki zmieniała. A mnie nic, mnie nic nie było - *uodporniłem się*. Czyli byłem szybszy od bakterii, byłem szybszy od chorobotwórczych wirusów. Byłem szybszy okazało się - *zahartowałem się*. Nic mnie brało. Pomyślałem: Jezus Maria. Jak córki mówiły: tato nie przychodź, bo wszyscy mamy katar, to ja właśnie przychodziłem - dawałem lekarstwa. Ja jestem uodporniony, mnie nic nie weźmie. Cztery lata pracowałem nad sobą. Zwalczyłem to. Zwalczyłem. I uważam, że krioterapia to jest potrzebna nie tylko jak masz uszkodzenie, *naderwany staw* i okładasz sobie lodem nogi, nie tylko jest krioterapia potrzebna jak się *oparzysz* - lodowata woda, bo to bardzo dobrze robi - ale krioterapia potrzebna jest, żebyś był *szybszy od bakterii chorobotwórczych*. To jest dla bomba! I jestem szybszy! Nic mi nie dolega, jestem zdrowym, cholernie zdrowym człowiekiem.

M: To było kiedy miał pan... ile? Sześćdziesiąt osiem lat? Jak pan zaczął krioterapię?

A: *Siedemdziesiąty ósmy rok.*

M: Siedemdziesiąty ósmy rok i przez cztery lata, przez cztery zimy pan wchodził do tej bali...

A: Tak jak już się uodporniłem, to już potem *dałem sobie spokój z tym* - beczkę wyrzuciłem i koniec, skończyłem z tym. Bo nie chciałem robić tutaj z siebie... Bo ludzie czasami mówili: o zobaczcie już ten mors znowu wchodzi na golasa do beczki. Bo jak przechodzący ludzie widzieli mnie, bo w zimie nie ma liści, więc widzieli mnie z drogi. Więc pomyślałem sobie: nie będę robił... uodporniłem się i to mi wystarczy, nie będę się popisował. I beczkę usunąłem. I do dzisiaj nie używam wcale śniegu, nie muszę. Ale w chłodzie żyję w dalszym ciągu, ja *żyję w chłodzie*.

M: Właśnie to co zauważyłem jak wszedłem do pana domu, to że tu jest chłodno. W jakiej temperaturze pan najlepiej się czuje?

A: Jak jest *dwanaście stopni*. W zimie jak dwanaście mam stopni, to uważam: Boże, jak ja mam *ciepło*. No wszyscy mówią, że ja zwariowałem: co to ciepło dwanaście stopni? A jak mam *czternaście*, to mówię mam *upał*. Powiedziałem córkom: słuchajcie mam czternaście stopni, upał mam tam. No to one mówią: znikował na stare lata nasz ojciec. Tak córki oceniają - mają prawo mnie ocenić, każda po swojemu. To nie wszystko. Bo one dzisiaj nie lubią ciepła w domu. Jak zauważyłem - mają *osiemnaście stopni* - kiedyś miały po *dwadzieścia dwa-dwadzieścia trzy*. Druga córka ma *szesnaście* tylko stopni w zimie. No, to ja mówię: nareszcie zrozumiały. Nie przyznają mi, że ja dobrze robię, ale *wszystko robią to co ja*. Jedzą też moje córki *śledzia* codziennie - do tej pory nienawidziły śledzia: dziadziuś, Ty zwariowałeś, co to za jedzenie śledź? To jest coś obrzydliwego. A dzisiaj śniadanie bez śledzia, to już żadna córka nie udaje - musi być kawałek śledzia do jedzenia.

M: A jak najczęściej pan te śledzie jada? To są takie w occie, w oliwie, jak one są robione?

A: Nie. Nigdy w occie, bo ocet jest szkodliwy. Zawsze biorę normalne *surowe śledzie*, które są zakonserwowane solą i ja sobie je *odsalam* - czyli na noc do pojemnika z wodą, zalewam te dzwonka śledziowe, czy te połówki śledziowe, wsadzam do lodówki i przez całą noc one się odsalają. Potem wyciągam, kroję na maleńkie dzwonki, obkładam *cebulkami* i maleńkimi płatkami *czosnku*, no i *oliwę z oliwek*. Bez oliwy z oliwek nie ma życia. Kiedyś Francuzka, która przeżyła sto dwadzieścia lat napisała: przeżyłam tylko dzięki temu, tyle lat, że codziennie jadłam oliwę z oliwek. Ja to podchwyciłem i też *codziennie oliwę z oliwek jem*, zawsze. Nawet sobie naleję na talerz oliwę z oliwek i chleb sobie przyciskam, kromkę chleba, i taką kapiącą kromkę chleba nad talerzem sobie zjadam...

M: Pycha! Też tak robię!

A: A! To świetnie! A to ona mnie namówiła, ta pani, ta Francuzka, która przeżyła sto dwadzieścia lat: ja tylko dzięki temu, że całe życie oliwa z oliwek, każdy dzień. Coś świetnego! Ja też uwielbiam oliwę z oliwek, szczególnie tą oliwę z oliwek *grecką* - to jest świetna oliwa, ale też dobra *hiszpańska* jest, *włoska* - wszystkie są dobre, aby była oliwa z oliwek. Bo rzepak to nie ma tych właściwości - nasz rzepak też jest dobra oliwa rzepakowa - dlaczego nie? Ale ja mam przekonanie do oliwy z oliwek, nie do rzepaku, nie do oliwy słonecznikowej, ale do oliwy z oliwek.

M: A co najbardziej lubi pan jeść?

A: Razowy chleb. Dla mnie to jest najlepsze jedzenie - to jest *razowy chleb z pestkami słonecznika*, dobrze wypieczony. I tam ja sobie kupuję taki kawałek, takie dwa plasterki takiego... to są ciężkie chleby. Bardzo to lubię. I *serem kozim* ja sobie grubo posmaruję to i *herbatę*, mocną herbatę - o jakie to pyszne dla mnie! To jest pyszne dla mnie, to jest dla mnie marzenie. Czasami sobie raz w tygodniu - tak sobie dogodzę, tak.

M: A proszę powiedzieć, bo pan mieszka sam prawda?

A: Ja sam mieszkam.

M: Czy pan gotuje sobie jakieś posiłki, czy któraś z córek może jakoś wspiera?

A: Panu powiem szczerze, że ja jestem na *własnym utrzymaniu*. Czyli ja nie biegam, nie liczę na to, że córka mnie zaprosi albo nie zaprosi - bo mają swoje życie, mają swoje sprawy, mają swoich gości...

M: Chociaż wiem, że dzisiaj pan idzie na obiad do córki...

A: Tak, dzisiaj podobno. Ale to nie dowód, że ja skorzystam z tego. Bo czasami mnie starsza *zaprasza córka*, ale ja nie przyjdę, to patrzę o szóstej wieczorem przynoszą na talerzu: tatusiu włoż sobie do lodówki, będziesz miał na jutro, bo nie przyszedłeś do nas, nie wiem dlaczego, ale to już Twoja sprawa, byłeś zaproszony. Ja sobie gotuję, to przede wszystkim *płatki owsiane* – bardzo lubię - i też na mleku kozim. Ale nie na czystym mleku kozim, tylko *pół na pół - woda i kozie mleko*. Bo wtedy to się robi takie za bardzo intensywne, nie chcę takie intensywne. I do tego sześć łyżek płatków owsianych, górskich szczególnie - bo są takie wyraźne, dobrze wyglądające te płatki owsiane. Do tego dodaję troszeczkę *śliwek suszonych*, no i dużo *rodzynek* - przeważnie rodzynki sultańskie - i sobie też garść takich rodzynek sobie wrzucę i zagotuję to przez pięć minut i to mam pyszne jedzenie. I potem do lasu po tym jedzeniu jadę. Ale to nie jest codzienne, bo to tylko *raz w tygodniu* tak robię. A codziennie to ja jem *śledzia*, dla mnie podstawa to jest śledź - podstawa to jest ryba, a płatki owsiane tylko *dodatek*. A bywa tak, że ja sobie zrobię *jajecnicę na pomidorach* - wezmę dwa duże pomidory, pokroję na patelnię, krople oliwy z oliwek i potem do tego dwa jajka i mam jajecnicę i wystarczy. Herbata, chleb razowy umoczony w oliwie z oliwek i pędem do lasu. A *obiad* to różnie bywa. Z obiadem to bywa różnie. Mam u siebie lodówkę i w *zamrażalniku* mam pokrojone: marchewka, pietruszka - potem panu pokażę - *marchewka, pietruszka, seler, por*, no

wszystko mam pokrojone, wymieszane razem. *Ugotowana fasolka* - maleńka, drobna fasolka - ugotowana, wymieszane razem, zamrożone. I jak potrzebuję to biorę sobie czymś takim, taką szklaneczką zagarnę, wrzucę do garnka, naleję wodę i dużo do tego *pieprzu* - proszek pieprzowy - sobie do tego daje i sobie to ugotuję. Cały to jest talerz, to jest tego dużo. I sobie z *chlebem razowym*, umoczoną w oliwie z oliwek zjadam. I to jest mój obiad. *Nigdy nie jem dwóch dań*. Jedno danie - albo zupa będzie albo drugie. Nie chcę się objadać. Bo uważam, że *objadanie się* to jest odkładanie się tłuszczu na brzuchu, no wszędzie się ten tłuszcz odkłada - on przecież przeszkadza w ćwiczeniach, on *przeszkadza* mi w życiu. Tłuszcz to jest kłopot i trzeba ten tłuszcz jak najbardziej starać się strawić, jakoś się go pozbyć. Ja *nie jem kolacji* dlatego. Do godziny *piątej* to jeszcze coś jem, ale po *piątej* do ust już nic nie biorę. Czasami *jabłko* zjem, czasami owoc *kiwi*, czasami serek taki - *jogurt kozi* - to jest kolacja moja. Ale normalnej kolacji ja nie jadam, bo ja się boję o odkładanie się tkanki tłuszczowej - ona jest bardzo *szkodliwa* i bardzo *niekorzystna* dla organizmu. Nie daje żadnej radości w życiu człowiekowi.

M: A jak długo pan sypia?

A: No muszę sypiać *dziewięć godzin* dziennie i muszę potem sypiać *pół godziny albo godzinę w południe*, to jest moja zasada. Ale *dziewięć godzin* dziennie - jak pójdę spać o *dziewiątej* i budzę się o *szóstej*, to jest pełne *dziewięć godzin* przespane. I śpię naprawdę... *wyjątkowo dobrze zasypiam*, nic mi nie dolega, nic mi się nie śni takiego, żebym się zrywał w nocy. No śpię jak małe dziecko, no nie wiem. Dlatego, że ten taki *normalny tryb życia* prowadzę? Trudno mi powiedzieć. Dlatego, że jestem *zdrowym*? Bardzo możliwe, że jestem zdrowy, nic mi nie dolega i sen przebiega tego... Nigdy nie zarywałem sobie nocy - *zarywanie nocy* to jest samobójstwo dla człowieka, nie wolno zarywać nocy. Mózg jest bardzo *wrażliwy* na brak snu - nasze komórki gębowe, nasze komórki neuronowe dosłownie *umierają*, jeśli nie mogą się głęboko, dobrze wyspać. Musisz się wyspać, jak chcesz żyć. Musisz mieć *zdrowy sen*, jak chcesz być długowiecznym. Ja to pokreśliłem w swojej książce, na czym to polega. No co by pan jeszcze chciał jeszcze wiedzieć?

M: Co pan najczęściej pije?

A: *Wodę mineralną*.

M: Wodę mineralną.

A: Przede wszystkim woda mineralna, tak. I wszystko jedno jaka. Czy to będzie taka woda, czy taka woda. Dla mnie to jest „kaj szpirol” - to nie ma znaczenia. Taka woda, taka woda – i to jest woda mineralna. Ale tej wody mineralnej miej więcej *półtora litra dziennie* sobie wypijam. Lubię sobie podejść, nalać sobie wodę mineralną do filiżanki i *maleńkimi łyżkami* - nie haustem - maleńkimi łyżkami sobie popijam. Czasami wcisnę sobie sok cytrynowy, czasami sobie wcisnę *sok z cytryny*. Szczególnie na *noc* - woda mineralna i troszkę, parę kropel soku z cytryny. To nie będzie przeszkadzało w dobrym samopoczuciu. Ja jestem trochę dziwakiem można powiedzieć, no bo sobie wypracowałem *swój system życia*, sam sobie wypracowałem wszystko, sam sobie przemyślałem. Jak mi coś nie pasuje, to przerywam, usuwam to od siebie.

M: A właśnie...

A: Nie chcę z tym mieć do czynienia...

M: Czy były jakieś rzeczy - bo jak pan tak szukał tej swojej drogi do tej aktywności, do tych ćwiczeń - czy były jakieś rzeczy, których pan próbował, a które nie działały?

A: *Wino*.

M: Wino.

A: Wino, proszę pana. Uwielbiałem kiedyś wino. Boże, ile ja mogłem tego wina wypić, aż mi się w głowie kręciło. Pomyślałem sobie: czy Ty zwariowałeś? Przecież to jest samobójstwo, przecież to jest alkohol. W pewnym momencie tak zacząłem myśleć, bo przedtem nie myślałem o tym. Jak była uroczystość, to ja wypijałem duży kielich wina, drugi kielich wina, trzeci kielich wina. Jak mi się w głowie zakręciło, to mówią: tatuś już ma dosyć tego wina. Nie mogę do tego więcej dopuścić, pomyślałem sobie. Ale to było tak, jak ja miałem te sześćdziesiąt-siedemdziesiąt lat. Ale potem zrozumiałem, że przecież wino to jest samobójstwo. Picie wina w *takich ilościach* i w *takim wieku*, to już jest samobójstwo, bo przecież alkohol uszkadza Ci *system nerwowy*. Alkohol Ci nic korzystnego nie da. I dlatego piję tylko w *wyjątkowych* wypadkach - *pół kieliszka wina*, w towarzystwie mojej rodziny, kiedy jest moja rocznica urodzin, kiedy jest moja rocznica imienin, to ja wypiję, wszyscy siadamy. Tylko *czerwone wino*, nie uznaję białego wina. Białe wino nie ma *flawonoidów*, czerwone wino ma flawony - dodatkowy element korzystny. Ale że ma ten alkohol, to ja ograniczam sobie do pół kieliszka i to maleńki. Sączę i to przez całą uroczystość parogodziną - ja

sobie te pół kieliszka wina piję. Nic innego, *żadnych alkoholi* - żadnego piwa do ust nie biorę. Nie biorę *żadnych przerobionych* jedzeń - jak w sensie *wędzonek*, nie znoszę wędzonek. Tylko *mrożonki* jeszcze uznaję - jarzyny, owoce mrożone, to tak. Ale wszystko to musi być *świeże*, wszystko to musi być *nieprzerobione*, wszystko to musi być *niekonserwowane*, wszystko musi być *niewędzone*. Wędzenie ma przecież tysiące *związków chemicznych* - z tego dymu drewnianego. I Ty to wchłaniasz mając dziewięćdziesiąt lat - no przecież *zatrujesz* siebie, tego Ci nie wolno! Wszystko *świeże*, wszystko tylko jem. Może dlatego jestem zadowolony? Może dlatego jestem szczęśliwy? Może dlatego *jestem zdrowy*, do diabła?! Może dlatego!

M: (śmiech)

A: Bo nie ma innej drogi! Nie ma innej drogi, mówię! Nie ma innej drogi! Przepraszam, ja taki agresywny.

M: Ale to nic... to jest bardzo - ta ekspresja z pana jest po prostu niesamowita. Ja jakby oglądałem kilka wcześniej pana wystąpień, ale to co teraz mam okazję doświadczać w rzeczywistości, to jest no jakby zupełnie inny wymiar. Naprawdę podziwiam pana.

A: (śmiech)

M: Proszę powiedzieć, bo każdy z kim rozmawiałem, ma czasem takie dni, że rano nic mu się nie chce - nie chce mu się wstać, nie chce mu się zrobić. Czy pan takie dni miewa? Jeżeli pan miewa, to jak pan się motywuje, żeby jednak wstać?

A: Świetne pytanie pan mi zadał, świetne pytanie - inteligentne, mądre pytanie. Rzeczywiście ja *mam takie historie*. Ojej, jak mi się czegoś nie chce. Cholera, bym dzisiaj jeszcze sobie poleżał. Co to o szóstej musisz się zrywać? Po jakiego diabła? Kto Cię goni? Kto cię potrzebuje? Nie masz dyrektora nad sobą, jesteś sam. Ale pomyślę ja sobie: nie, nie masz racji! Musisz wstać! *Musisz być aktywny!* Musisz jechać do lasu! Co to znaczy! Chcesz być zdrowy? Chcesz długo żyć? Chcesz pokazać innym, że jesteś kimś, kto potrafi się przełamać? I ja się przełamuję. Wyskakuję z łóżka. Dostyc tego leżenia! *Sam siebie motywuję*, sam siebie mobilizuję, sam sobie daję tak zwanego kopa.

M: I działa.

A: I działa! I nie śpię do dziewiątej, do dziesiątej nie śpię. Jak to nieraz *moi koledzy* - do dziesiątej śpi, cholera, a potem ledwie chodzi.

M: A jak pan najbardziej lubi *odpoczywać*? Spędzać wolny czas?

A: Och! *Książkę czytać*. Boże, wezmę tego *Einsteina* - ja go drugi raz już czytam tego Einsteina - ja nie wiem, ja ciągle jestem zachwycony. Chociaż połowę - a tam połowę! Jedną piątą tylko, jedną setną - rozumiem z tego wszystkiego, ale cała ta historia... Na przykład *gravitacja* - grawitacja mówi materii jak ma się zakrzywiać w czasoprzestrzeni. *Materia* z kolei mówi grawitacji - jak ty masz się zachowywać w czasoprzestrzeni. No przecież jak pomyślę sobie - to są tylko słowa, ale pomyślałem sobie - wszechświat, ogromna przestrzeń, miliardy kilometrów przecież, świat *ciągle się rozszerza*, ciągle się ten świat rozwija, *ciągle jest w ruchu*, wszystko jest w ruchu, wszystko, wszystko. W ruchu jest to, że z panem rozmawiam, bo te elektrony mają tą w sobie *energię* - bez tych elektronów nie byłoby życia na tym świecie. I to wszystko mnie strasznie *pobudza*, pobudza mnie strasznie do tej takiej aktywności życiowej. Że przecież wszystko jest w ruchu - to Ty masz siedzieć? To jeśli Ty nie jesteś w ruchu, to *nie wibrujesz zgodnie z rytmem, z pulsem wszechświata*. To kim Ty jesteś, do diabła? Czym Ty jesteś? Weź się za siebie! Nie pozwól sobie leniuchować, daj sobie kopa, daj sobie w kość! Ja sam z sobą walczę, ja sam siebie przekonuję się, nikt mnie nie musi przekonywać, ja sam się przekonuję. I proszę pana, trzymam się i trzymam się całkiem nieźle...

M: Och! Doskonale pan się trzyma!

A: ...naprawdę, ja się dobrze trzymam. Aż się sobie nieraz dziwię: jeszcze Cię nic nie dopadło, tak.

M: A panie Antoni, a jak pan reaguje na takie *nowinki techniczne*? Być może pan pamięta, jak się pojawiły telefony komórkowe albo jakies inne takie rzeczy, których pan nie używał...

A: ... komputer...

M: ... na przykład.

A: ... to był komputer. Ja pisałem tą książkę, ale tą pisałem książkę na *maszynie francuskiej*, takiej starej maszynie - kartka papieru i pyk pyk pyk pyk. Pomyliłem się, wyrzuciłem kartkę, druga kartka papieru. Jak to zobaczył mój wnuczek – to jest Michał: dziadziuś, czy Ty zwariowałeś? Ty chcesz

książkę napisać na tej maszynie? Ja Cię nauczę w *komputerze*. Co do cholery - masz dziewięćdziesiąt dwa lata, nie potrafisz się nauczyć? Choć zaraz Ciebie tego... Więc Michał mnie zagarnął, zaraz mi tutaj wstawił komputer - mam w tym pokoju komputer - i zaczął mnie uczyć. To, to, to. To, to, to. Jak nie pamiętasz, zapisz sobie w zeszycie. Zapisałem sobie, tak tak tak się otwiera komputer, tak tak tak się zaczyna, jak się pomylisz, to to to zrób. Ja się w ciągu *trzech dni* tak nauczyłem, że zacząłem, nic tylko pisałem tą książkę już potem. Odrzuciłem tą maszynę francuską do pisania - chociaż bardzo dobra do tej pory jest, ale to już jest antyk, to anachronizm jest. I teraz na komputerze. Uważam, że komputer, proszę pana, że to jest co za *genialna myśl ludzka*, co to za genialna myśl inżynierów ludzkich, coś niebywałego - pomyślałem sobie. Jestem zachwycony komputerem, pisaniem, emaile wysyłane. No jestem zachwycony geniuszem mózgu ludzkiego, naprawdę, coś wyjątkowego to jest. Do głowy mnie by nie przyszło - coś takiego ludzie konstruują. A jednak konstruowali, udoskonalają nowe wersje, nowe serie, coraz lepsze, coraz bardziej sprawniejsze.

M: Teraz takie pytanie - gdyby pan się mógł cofnąć w czasie, do wieku kiedy miał pan czterdzieści- pięćdziesiąt lat, to co by pan zrobił inaczej ze swoim życiem?

A: Gdybym mógł się cofnąć, to bym się zajął rozwijaniem nauki - chciałbym zostać *profesorem*. Jakąś dziedzinę bym - gdybym mógł - to bym się skupił w jakiejś dziedzinie, nawet w dziedzinie weterynarii - przecież też są możliwości. Bym sobie zrobił *doktorat*, a potem *habilitacja*, potem do *profesora*. To bym zrobił. Ale miałem dwoje *dzieci*, za komuny była bieda, trudno było coś zrobić. Żona pracowała w handlu zagranicznym, ciągle wyjeżdżała. Uwiązany byłem *pilnowaniem* dwojga małych dziewczynek, także mi było trudno. Gdybym ja - tak jak pan mówi - miał te trzydzieści ileś tam lat, to... Zacząłem nawet pisać doktorat, ale to wszystko nie wychodziło mi, bo musiałem do Warszawy wyjeżdżać, kontakt mieć z promotorem i tak dalej i tak dalej. Także *zdoylem* tylko z wielkim trudem tytuł lekarza terenowego weterynarii. Nie udało mi się tam zrobić... Po drugie byłem *prześladowany* przez komunę, bo byłem tym *żołnierzem Armii Krajowej*, ukrywałem się, prawda. To jest wszystko, to jest cała moja historia opisana w mojej książce. Ja tutaj miałem ten *życiorys* w skrócie oczywiście jest podany, na siedemdziesięciu nawet stronach, chociaż ja uważałem, że za długi mój *życiorys* jest w książce. Ale mnie redakcja przekonała: że właśnie pana historia jest wyjątkowo ciekawa, *wyjątkowo interesująca* będzie dla wszystkich, musimy podać jak najszerszy pana *życiorys*. I dopiero niezależnie od tych działów dotyczących tylko zdrowia, jest przede wszystkim siedemdziesiąt parę stron o moich *przeżyciach osobistych*. Osobistych moich przeżyciach. Bo mówią: to jest arcyciekawe i to będzie łapało niejednego za serce. I mieli rację, bo

dostałem emaila: proszę pana, kupiłem pana książkę, mam czterdzieści lat, ale się tak zapłakałem, że żona do mnie przysłała, powiedziała: czy Ty zwariowałeś - Ty płaczesz nad książką? To ja mu odpisałem: proszę pana, nie napisałem książki, żeby pan płakał...

M: (śmiech)

A: Naprawdę, proszę pana, napisałem książkę po to, żeby dać ludziom pewną *wiedzę*, pewne *moje doświadczenie*, żeby ludzie skorzystali z doświadczeń dziewięćdziesięciodwulatka, ale nie dlatego żeby ludzie płakali. A ten życiorys to nie jest po to, żeby ludzie rozpaczali, rwali sobie na piersiach koszule: jak on przeżył te piekło i udało mu się, jak on mógł? Były rzeczywiście chwile dla mnie *bardzo drastyczne*, naprawdę. No już myślałem, że to już będzie koniec - nabój jeden sobie do kieszeni wsadziłem dla siebie: to już jest koniec, tutaj już nie wyjdiesz z tego. A jednak wyszedłem. I nigdy nie modliłem się do Boga, bo przecież modliłem się, żeby mieć naboje, modliłem się do tego, żebym był w środowisku swoich żołnierzy, żebym nie był sam goły jak palec. A był taki moment, że zostałem goły jak palec - jak moi... Ach! To nie będę o tym mówił, bo to jest tak wzruszające dla mnie, że nie mogę...

M: Dobrze. Ja jeszcze raz te pytanie jakby troszeczkę inaczej zadam. Bo wielu ludzi właśnie w wieku takim czterdzieści-pięćdziesiąt lat skupia się na swojej pracy, no na tych problemach, które tam są różnego rodzaju i trochę *zaniedbując siebie* – na przykład zdrowie zaniedbując, mając nadzieję, że jakoś to będzie. Ale później to bywa różnie. Co by Pan doradził takim ludziom w wieku czterdzieści-pięćdziesiąt lat, na co powinni tak naprawdę... co w tym wieku *powinni robić*, żeby potem czegoś nie żalowali?

A: *Nigdy nie mów, że jakoś to będzie!* Nigdy nie mów. Co to znaczy: jakoś będzie? To znaczy, że będzie źle, bo nigdy nie będzie dobrze „jakoś”. Tylko wtedy będzie jakoś dobrze, wtedy kiedy sam się weźmie w swoje ręce. *Musi wziąć w swoje ręce swoje życie*, musi sterować swoim życiem. Nie musisz dryfować, musisz się zainteresować sobą, *musisz wiedzieć czego chcesz*. To jest wielka rzecz, do tego musisz sam dojść, nikt Ci tego nie pomoże, nikt Ci nie pomoże. Jak już skończyłeś, *nauczyłeś się liczyć, to już licz tylko na siebie* - to jest też moja zasada. Żeby coś w życiu dokonać, żeby coś w życiu zrobić - zrobić w życiu coś dla siebie - to musisz pamiętać, że musisz przede wszystkim *zdrowo się odżywiać*. Musisz pamiętać, bo złe odżywianie to jest samobójstwo dla Ciebie - czyli uchronić się przed śmiercią, nie daj się. Jeśli Ty nie *ćwiczysz*, nie gimnastykujesz się, nie biegasz, nie chodzisz, leżysz, gapisz się na te seriale telewizyjne godzinami, to przecież sam się

dobijasz. To przecież nikt Ci nie pomoże, to przecież *Twoje życie zamiera*, to przecież sam się zabijasz. Musisz pamiętać - nie daj się zabić! To jest moje hasło - *nie daj się zabić!* Ja to wszystkim mówię, kiedy jestem przed audytorium - sto, pięćdziesiąt, trzydzieści osób, to mówię: nie daj się zabić! A potem mówię, dlaczego ja tak mówię: bo dlatego jeśli *złe żywienie* robisz, jeśli Ty *zatrujesz się* tym, nie daj się zabić. A przecież widelcem i nożem możesz sam sobie wykopać grób, nie zdając sobie nawet z tego sprawy. Nie daj się zabić! Jeśli nie jesteś *aktywnym ruchowo*, jeśli leżysz i siedzisz przed telewizorem, nic nie robisz, nie wyjdiesz na powietrze, nie *dotleniasz* swoich siedemset pięćdziesiąt miliardów komórek, to czym Ty chcesz zostać? To sam się zabijasz. Ja to mówię otwarcie, krzyczę nawet do ludzi: nie daj się zabić! I to przemawia. Dostaję oklaski na stojąco...

M: ...oj tak.

A: ...starzy ludzie wstają i mi klaszczą, o Matko. Bo ja bardzo agresywnie występuję. Bo ja nie będę mówił spokojnie: nie, tutaj nie zjesz, to będziesz się źle czuł. Ja tak nie powiem. Ja będę ryczał. Ja muszę przekonać go, żeby się: co ten mówi, Matko Boska, mówi żebym się nie dał zabić, o co mu chodziło? Zwraca się do żony facet. Ona mówi: dlatego, bo się obżerasz, on mówi że się zabijasz, bo otyły jesteś. Coś zabawnego mam nieraz. Ale to jest mój sposób postępowania, wie pan, mój sposób przekonania ludzi. Bo ja jestem przekonany o tym, dlatego taki jestem agresywny w swoich wystąpieniach, tak.

M: Jedną bardzo ciekawą rzecz pan powiedział - żeby każdy dowiedział się albo odkrył co on z tym swoim życiem chce zrobić. A jak pan to odkrył? Kiedy pan wpadł na ten pomysł, że... jakby odkrył co chce z tym swoim życiem robić?

A: Ja panu powiem - nie powiedziałbym panu czasowo, kiedy to się stało. To samo jakoś wypłynęło ze mnie, ja nie powiedziałbym: a miałem siedemdziesiąt lat i raptem się zmieniłem, miałem osiemdziesiąt i się zmieniłem. *Zmieniłem się wtedy po śmierci żony*, to rzeczywiście. Ale jak miałem *siedemdziesiąt osiem lat*, bo wtedy się zainteresowałem *aktywnością ruchową*, wtedy zainteresowałem się, że może coś *napiszę*, wtedy się zainteresowałem - miałem czas *czytać* poważniejsze książki, naukowe książki. *Fizyka kwantowa* - przecież to jest coś pięknego, fizyka kwantowa. *Zacząłem... Niels Bohr*, przecież ten Duńczyk, to przecież genialny facet. Ten *atom*, a w tym atomie jest przecież elektron, w tym atomie jest przecież źródło tego atomu, jest centrum tego atomu, tam są neutrony...

M: ...jądro...

A: ... tak zwane jądro, tak. Przecież to jest coś pięknego. Elektron biega po swojej *orbicie* w atomie. Atom gdybyś powiększył do wielkości na przykład fasolki, małej fasolki albo małego groszku, to byś zobaczył *przestrzeń* wielkości boiska futbolowego, byś zobaczył elektron krążący po orbicie, który jest ujemnie naładowany w stosunku do centrum, byś zobaczył pustą przestrzeń. To jest właśnie atom, nic poza tym tam nie ma. Ale krążenie tego elektronu i wyrzucanego przez korpus z niższej spirali do wyższej - wydziela *foton*, czyli wydziela energię. I ta energia miliardów tych elektronów, daje tą *siłę wszechświata* - daje nam siłę, daje siłę naszemu organizmowi, daje siłę że ja mogę z panem porozmawiać. Tylko dzięki elektronom możemy rozmawiać, bo to są bodźce, bo to jest ta energia, to jest to *źródło tej siły* – elektron. Jak to genialnie ujął ten Niels Bohr, naprawdę. To jest coś pięknego. Ja się obczytałem w tych książkach i doszedłem do wniosku, że jest to nauka tak *prosta*, jest to nauka tak *piękna*, tak *wszechstronna*, że gdybyśmy po stu czy dwustu latach zrozumieli na czym to polega, wtedy moglibyśmy powiedzieć - przecież tak musiało być, tylko czemu daliśmy się tak długo zwodzić?

M: (śmiech)

A: Gdybyśmy to znali. Tak, to jest coś *genialnego* - to Niels Bohr to powiedział. Ja to zapamiętałem, tak.

M: Panie Antoni, zbliżamy się do końca. Jakby tak na koniec pan mógł naszym słuchaczom doradzić taką jedną *najważniejszą rzecz*. Jakby osoba słuchająca z tej naszej rozmowy miała wyciągnąć tylko jedną rzecz, którą zapamięta - co powinna zapamiętać?

A: To dobre pytanie mi pan postawił, bo to trzeba w jednym słowie wszystko ująć. W jedno tak?

M: To co serce podpowiada, najlepiej powiedzieć.

A: No tak, no oczywiście. Myśl panu podpowiada dobrze, serce panu podpowiada. Ja bym powiedział - *dopóki walczysz, jesteś zwycięzcą!* Nie poddawaj się! Nie licz na kogoś, licz tylko na siebie! Dopóki walczysz, możesz zawsze być zwycięzcą. Jeśli przestajesz walczyć, jesteś przegrany. Nikt Ci nie pomoże. To jest kwintesencja mojego życia - walcz do ostatniego naboju – „zur letzten

patrone”. Walcz do ostatka - nie poddawaj się, nie załamuj się. *Ćwicz, gimnastykuj się, kochaj rodzinę, kochaj swoje córki. Bez miłości nie ma życia.* Tak jak kiedyś powiedział: że miłość to jest jedyne twierdzenie, które trzeba stale udowadniać. Genialnie powiedział i to Syrakus... nie pamiętam tego profesora, który to powiedział, naukowca tego... Już nie pamiętam, uciekło mi z pamięci...

M: Ale pięknie powiedziane: miłość to jest jedynie twierdzenie, które ciągle ...

A: ... które trzeba stale udowadniać...

M: ... bo inaczej znika...

A: ... tak jest, no oczywiście. Bez tego to nie ma życia. Bez miłości nie ma życia. Bez miłości w rodzinie traci się sens i cel życia, bo jesteś odpychany przez własną rodzinę, bo nie potrafisz okazać swojej miłości dla niej, bo nie potrafisz być dla nich życzliwy, bo nie potrafisz ich kochać. Trzeba... ma się dzieci, to *trzeba kochać* swoje córki, swoich synów trzeba kochać. Trzeba kochać swoją rodzinę. *Bez miłości nie ma życia, nie ma radości, nie ma sensu trwania.* Po co trwać?

M: Tak. Dopóki walczysz - jesteś zwycięzcą...

A: ... jesteś zwycięzcą...

M: ... i bez miłości nie ma życia.

A: Tak jest! Takie elementy.

M: Dziękuję bardzo!

A: Tak jest! (śmiech)

M: (śmiech)

Już po nagraniu długo gawędziliśmy sobie z panem Antonim o różnych rzeczach. Pan Antoni pokazał mi swoją *kuchnię* i *spizarkę*, okazał *biblioteczkę* z opasłymi tomami książek i *biurko*, na którym porozkładane były książki, które akurat czyta - dotyczyły *teorii względności Einsteina*, oczywiście. Niesamowity człowiek, naprawdę.

Jeżeli podobało Ci się to nagranie, to będę Ci niesamowicie wdzięczny, jeżeli poświęcisz minutkę i wystawisz mi swoją *opinię* w serwisie *iTunes*. Dzięki takim opiniom mój podcast ma *wyższe notowania w wyszukiwarce iTunes* i dzięki temu inne osoby - takie jak Ty, interesujące się zdrowym stylem życia - mogą go łatwiej odnaleźć i z niego skorzystać.

Na koniec mam do Ciebie *pytanie* - **jaki jest Twój pomysł na długowieczność? Co zamierzasz zrobić za dziesięć lat, aby w pełni wykorzystać potencjał Twojego ciała i umysłu? Co zamierzasz zrobić za lat pięć, za rok? Co zamierzasz zrobić dzisiaj? Powtarzam - dzisiaj, aby choć o krok zbliżyć się do tego celu?** Pamiętaj każda podróż, nawet ta najdalsza, zaczyna się od zrobienia *pierwszego kroku*. Nie czekaj i zrób go już dzisiaj. Pozdrawiam Cię serdecznie i życzę Ci pozytywnej energii, takiej jaką posiada mój dzisiejszy rozmówca. *Dopóki walczysz - jesteś zwycięzcą. Dopóki walczysz - jesteś zwycięzcą!*

Do usłyszenia za dwa tygodnie. Cześć!