



[WNZO 046: Morsowanie, hard ducha i ciała hart ducha i ciała](#) – o tym jak rozpocząć swoją przygodę z morsowaniem.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p046

Słuchasz podcastu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie, odcinek 46 – ten podcast jest o morsowaniu. 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.

Witaj w 46 odcinku podcastu. Na początku zastrzeżenie, informacje zawarte w tym nagraniu mają wyłącznie charakter informacyjny i edukacyjny i nie powinny być traktowane jako porada specjalistyczna.

Nie wiem jak Ty, ale ja jak słyszę słowo mors to zwykle przypominają mi się migawki z relacji telewizyjnych. W relacjach tych grupa ubranych w stroje kąpielowe osób radośnie tapla się w przerębli na brzegu którego stoją ubrane w grube kurtki lub nawet futra gapie. Taka dość kontrastowa i surrealistyczna scenka. Równocześnie nie raz już spotkałem się z informacjami o rzekomym cudownym wręcz wpływie takich kąpeli na odporność organizmu. Jak to jest w rzeczywistości? Jak to jest być morsem i wchodzić do lodowatej wody i jakich efektów można się po takich regularnych kąpielach spodziewać? I wreszcie co należy zrobić, jak się przygotować, aby móc dołączyć do grona morsów. O tym wszystkim rozmawiam z moim dzisiejszym gościem, Krzysztofem Muchorowskim, pasjonatem lodowych kąpeli. Zapraszam.

Michał: Witam Cię, Krzysztofie, serdecznie w moim podcaście, przedstaw się proszę słuchaczom - kim jesteś i czym się zajmujesz?

Krzysztof: Dzień dobry. Nazywam się *Krzysztof Muchorowski*. Jestem w tej chwili poszukującym pracy, tak się nawet składa. Ogólnie zajmowałem się *telekomunikacją*. Kiedyś byłem, dawno temu, *fizykiem* - fizykiem cząstek elementarnych. A potem tak się potoczyły moje losy, że zająłem się właśnie innymi rzeczami.

M: Fizykiem... czyli teoria strun albo więcej niż trzy wymiary, to dla Ciebie nic nowego.

K: Tak. Więcej niż *trzy wymiary*, to rzeczywiście nic takiego specjalnego. *Teoria strun*, to powiedzmy znam bardziej powiedziałbym ze słyszenia, bo nie byłem teoretykiem, czyli tym który rzeczywiście zajmuje się teorią strun. Jak na razie nie mamy żadnych pomiarów, nie dysponujemy żadnymi danymi, które by potwierdzały bądź obalały teorię strun. Ona jest bardzo ładna, tak estetycznie i wiele fajnych rzeczy w fizyce tłumaczyłaby, gdyby się udało eksperymentalnie potwierdzić. No ale na razie to się nic takiego nie stało. To bardzo ciekawy problem. Rozumiem, że nie dlatego się spotykamy. Ale rzeczywiście teoria strun jest rzeczą interesującą. Zostańmy na razie w naszych trzech zwykłych wymiarach i czwartym - czyli czasie. Tu się poruszamy, tu jesteśmy.

M: Tak. Dziękuję. Ja wiem też, że jesteś pasjonatem *morsowania* - kąpieli w bardzo zimnej albo lodowatej wodzie.

K: Zgadza się, to prawda. To już tak *pięć lat temu* zacząłem właśnie tę swoją przygodę z morsowaniem. Czyli nie jestem jakimś bardzo doświadczonym morsem, bo są wśród nas koledzy, którzy robią to już *parędziesiąt lat*. A tak naprawdę, gdyby się przejechać chociażby te kilkaset kilometrów za naszą wschodnią granicę, to bez problemu znajdziemy osoby, które robią to *od dziecka*, a mają już pokaźną liczbę lat na karku. Tam to jest dużo popularniejsze z przyczyn *religijnych*, to jest co ciekawe, bo w *Prawosławiu* jest taka tradycja - to jest 19 stycznia wypada według naszego kalendarza, to jest według wschodniego, według jurajskiego kalendarza, to jest chyba bodaj 6 stycznia - to jest tak zwane *święto chrztu Jezusa* i wtedy wyznawcy Prawosławia kąpią się w zimnej wodzie. Te kąpiele wyglądają troszeczkę inaczej niż nasze morsowanie, no tym niemniej jest to taki zwyczaj, który trwa już wieki i w związku z tym morsowanie jest tam dużo bardziej popularne.

M: Rozumiem. Może zacznijmy od początku - czym jest *morsowanie* albo czym nie jest?

K: No morsowanie, jak powiedziałeś, to jest po prostu *kąpiel w zimniej, lodowatej wodzie*. Jak zimnej? Kiedy możemy powiedzieć, że to już jest zimna woda? Latem kiedy wchodzimy do Bałtyku, to mówimy czasami: brrr jaka zimna woda. No, ale trudno to nazwać morsowaniem. Ta woda nawet w Bałtyku miewa czasami osiemnaście-dziewiętnaście stopni, to czasami tam na środkowym naszym wybrzeżu trochę mniej, bo tam jest taki akurat zimny prąd, który przepływa tam w okolicach Ustki i Kołobrzegu. No ale tym niemniej nie ma mowy o tym, żeby mówić latem o jakimś morsowaniu. Taką granicą, kiedy my widzimy wyraźnie różnicę w działaniu lodowatej wody na nasz organizm, to jest około *sześciu stopni ciepła*. Co się dzieje wtedy, jeżeli ta temperatura wody jest niższa niż te sześć stopni? Wtedy widać wyraźnie, jak *naczynia krwionośne* napełniają się krwią. To jest taki zabawny efekt, kiedy morsy właśnie wychodzą z wody i widzimy wyraźnie po kolorze skóry, do jakiej *głębokości* byli zanurzeni. To jak ktoś będzie miał okazję zobaczyć zdjęcia - wystarczy w Google wyszukać sobie takie zdjęcia z morsowania - i wtedy widać do jakiej głębokości dany mors się zanurzył. Bo widać to po takiej *czerwonej skórze* - wtedy kiedy wychodzimy z wody, to wtedy ta skóra jest bardzo wychłodzona, zimna i wtedy organizm kieruje tam strumień ciepłej krwi, naczynia krwionośne *się rozszerzają* i wtedy ta skóra jest taka bardziej czerwona. I to jest tak naprawdę, rzeczywiście można wtedy mówić, że tu mamy do czynienia z takim prawdziwym morsowaniem. Inaczej morsowanie można nazwać po prostu *hartowaniem* zimną wodą, to jest hartowanie organizmu. No organizmy żywe są bardzo skomplikowanymi systemami półotwartymi i mają zdolność *adaptacji*. I taki czynnik, który jest *kontrolowany*, ale jakiś taki stresujący, powoduje zmiany w organizmie. Organizm się próbuje bronić przed tymi jakimiś zmianami i wytwarza odpowiednie mechanizmy, żeby *przeciwdziałać* tym efektom. I to jest właśnie z grubsza hartowanie. Hartowanie polegające na zanurzaniu się w zimniej wodzie, morsowanie innymi słowy, ma bardzo dużo takich *dobrych skutków dla organizmu* - to będziemy sobie o tym, prawda... za chwilę powiemy bardziej szczegółowo. A czym morsowanie, powiedziałeś, nie jest? Wydaje mi się, że nie warto wrzucać morsowania do jednego worka z jakimiś takimi... *alternatywną medycyną*, jakimiś tajemniczymi *prądami z kosmosu*, jakąś *ezoteryką*, *chiromancją*. To są zupełnie inne rzeczy, jeżeli ktoś w nie wierzy, proszę bardzo to jego sprawa. Natomiast morsowanie jest czymś po prostu zupełnie innym. Jak jeżeli komuś pomagałoby dodatkowa jakaś wiara w takie zjawiska, bardzo proszę - to jest jego sprawa. Natomiast morsowanie czymś takim myślę raczej nie jest.

M: Rozumiem. Wspomniałeś, że morsujesz od pięciu lat. Co sprawiło, że zacząłeś morsować?

K: To było w sumie, takie dosyć... no *przypadkiem* kiedyś patrzyłem na zdjęcia właśnie osób, które morsują. Zawsze mniej więcej w lutym jest taki *zjazd morsów w Mielnie*, to już taka tradycja jest. I

to zazwyczaj są tam dziennikarze, potem powstaje z tego dnia jakaś dwudziestosekundowa migawka w wiadomościach telewizyjnych i tam widać taki tłum roześmianych tych golasów, którzy pakują się do wody. Okutana w jakieś tam futro reporterka mówi: właśnie jesteśmy świadkami kolejnego bicia rekordu - czy coś takiego. I te morsy tak się do tej wody pakują i takie są wszystkie roześmiane. Ja tak kiedyś oglądałem i mnie uderzyła *absurdalność* tego aktu właśnie zanurzenia. A ponieważ zawsze lubiłem humor taki właśnie lekko absurdalny, *purnonsensowy* – uznałem, że to byłyby *świetny dowcip* się wykąpać właśnie w grudniu czy styczniu. No i pomyślałem sobie: trochę się tego boję, bo jednak to jest takie *przeciwnie naszej naturze*, prawda. No to tym bardziej mnie to w tym momencie zainteresowało i to w sumie mnie skłoniło do tego żeby spróbować. Skoro inni próbują i daje im to dużo radości to ja też się odważę. No i się odważyłem.

M: Jak to u Ciebie na *początku* wyglądało?

K: Początki były takie, że nie było jeszcze wtedy takiej społeczności morsów internetowej, jak w tej chwili, ale już było kilka takich miejsc - jakieś były te *fora dyskusyjne*, czy jakieś takie *tablice ogłoszeń* internetowe - tam się skrzykiwali ludzie poszukujący jakiś tam towarzyszy do jakiś swoich różnych pasji, tak. I razem z dwoma właśnie kolegami się spiknęliśmy i *we trzech razem rozpoczęliśmy morsowanie*, co nie było takie proste w Warszawie z uwagi na brak dobrych *akwenów do morsowania*. Tutaj ważna uwaga - dobre miejsce do morsowania nie jest takie łatwe do znalezienia, bo musi być *łagodne zejście do wody*, nie ostre, nie może być od razu głęboko. Niewygodne też, jeżeli się długo idzie do morza po płyciźnie. Najlepiej jakby to był *piasek*, żeby było łagodne to zejście, żeby można się było gdzieś *przebrać na brzegu*, nie przedzierać się przez jakieś krzaczory czy szuwary, żeby nie było błota - takie właśnie miejsce do kąpieli. I w Warszawie niestety takich akwenów jest bardzo mało. Mamy w prawdzie naszą *Wisłę* - Wisła która jest już coraz czystsza, jest w tej chwili na pograniczu już skali czystości. Tym niemniej Wisła jest rzeką dużą, *niebezpieczną*. Absolutnie nie jest miejscem, które można polecać do kąpieli nawet latem, a co mówić zimą, jak ktoś zaczyna jeszcze morsować. Więc Wisła absolutnie się do tego nie nadaje. Tym bardziej, że jak to rzeka zawsze niesie trochę mułu, jakieś gałęzie, jakieś śmieci - także to nie było zachęcające miejsce. No jest *Zalew Zegrzyński*, ale on jest dosyć daleko, prawda. I są takie mniejsze akweny, takie jak *Jeziorko Dziekanowskie*, jest *Jeziorko Czerniakowskie*, jest takie *Jeziorko Łacha*, na prawym brzegu Wisły i są *Glinianki*, które do takich celów jak morsowanie spokojnie wystarczają. I myśmy uznali, że takim najlepszym miejscem, gdzie będziemy mogli zacząć morsować, to są Glinianki pod Pruszkowem, nazywają się *Glinianki Hosera*. To jest teren, który został bardzo ładnie *zrewitalizowany* kilka lat temu, taki park tam powstał, no i właśnie jest altanka,

ławeczki, można się spokojnie przebrać. Tam właśnie miał miejsce nasz wspólny debiut. To było pięć lat temu i zaczęliśmy we trzech. W tej chwili regularnie na kąpiele przychodzi czasami *trzydzieści*, czasem *pięćdziesiąt osób*, także grupa nam się bardzo mocno rozrosła.

M: Powiedz, Krzysztof, jakie to uczucie wejść do lodowatej wody?

K: Pierwsze wejście jest zawsze sporym *szokiem*, prawda. Szok jest najlepszym tutaj słowem, którego można użyć, bo rzeczywiście wrażenia są zupełnie *niespodziewane*, nie wiemy czego oczekiwać. No dzisiaj jestem już na tyle doświadczony, że wchodzę do wody i to dla mnie już tak jest wszystko bardzo dobrze znane, nie powoduje jakiegoś tam przyspieszonego bicia serca. Otóż pierwszym uczuciem, które odczuwamy wchodząc do zimnej wody, to jest *brak powietrza*. Absurdalne. Dlaczego tak jest? Otóż wchodzimy do wody, zanurzamy się mniej więcej właśnie tak do poziomu barków, czyli cała klatka piersiowa jest w wodzie i w tym momencie skóra bardzo szybko zaczyna się kurczyć, co nasz organizm odbiera jako no takie *skrepowanie* na klatce piersiowej. I czujemy się jakbyśmy nie mogli nabrać oddechu. To jest takie bardzo *chwilowe* uczucie, ono mija po dziesięciu sekundach i wtedy okazuje się, że ok - można oddychać. Po drugie - okazuje się, że to wcale *nie boli*, tak. Oczekiwałem, że będzie ktoś mi wbijał jakieś tysiące noży w skórę. Nie, nic takiego się nie dzieje. No oczywiście tę różnicę temperatur nasz organizm cały czas raportuje nam do mózgu, ale nie dzieje się nic złego. No że jesteśmy w tej wodzie, nie czuje się takiego wielkiego chłodu w pierwszym momencie. Owszem, ta woda jest zimna, ale właśnie - tu jest zaleta takiej kąpieli w wodzie poniżej tych sześciu stopni ciepła - przy tej temperaturze, przy takiej bardzo lodowatej wodzie następuje bardzo *gwałtowny skurcz* naczyń krwionośnych w skórze i przez to zakończenia *nerwowe* w skórze przestają działać. W związku z tym nie odbieramy takiego wielkiego szoku zimna, takiego szoku nerwowego. Bo te końcówki są „*zamrożone*”. Jeżeli wchodzimy do wody, która ma temperaturę siedem-osiem stopni to paradoksalnie, czasami *odczuwamy* to bardziej dotkliwie to zimno, niż przy temperaturze plus jeden, dwa, trzy stopnie. Także stąd też te nasze rozgraniczenie na te właśnie morsowanie - że tak poniżej sześciu stopni, to dopiero można mówić o takim prawdziwym morsowaniu. I to paradoksalnie sprawia, że dłużej możemy w takiej wodzie wytrzymać i te wrażenia są mniej dotkliwe. Na początku ktoś, kto zaczyna może odbierać to jako takie coś dziwnego, jest *przerażony* - oczywiście, bo to przerażenie jest takim głównym uczuciem, które debiutant odczuwa, ale to nie jest bolesne podkreślam. To nie jest tak, że wchodzimy do wody i zagryzamy zęby, żeby tylko wytrzymać, żeby ten ból jakoś przetrzymać. Nie ma tego *bólu*. Proszę zwrócić uwagę, że morsy które – można właśnie na zdjęciach, na filmikach, na *YouTube*, tego jest bardzo dużo - uczucie które tam dominuje w przeręblu, to jest *śmiech*. Śmiech i

dowcipy, prawda. Mamy świetne humorki w tej wodzie. No oczywiście my doświadczeni morsy, to już wiemy co się dzieje z naszym organizmem, więc nie czujemy niepokoju. Debiutanci zazwyczaj są przerażeni. Przerażeni są swoją *odwagą*, ale ich odpowiedź jest najczęściej taka: to nie było takie straszne, jak się obawiałem. Więc podsumowując wrażenia, które odczuwamy wchodząc do wody - przez pierwszą chwilę, bardzo krótką, *brakuje nam powietrza*, mija to natychmiast i potem odczuwamy no taką dziwną... może nie pustkę, ale po prostu *brak wrażeń*. Oczywiście dzieje się bardzo dużo w naszym organizmie w tym czasie, dlatego że sytuacja jest taka, że gdyby pozostać w tej zimnej wodzie przez kilkadziesiąt minut, to byśmy się *wychłodzili śmiertelnie*, prawda. I organizm oczywiście jak gdyby „zdaje sobie sprawę” z tego, więc *podejmuje walkę*. Nasze organizmy są właśnie zdolne do adaptacji, ale nigdy nie zaadoptujemy się do temperatury plus trzy stopnie w wodzie, prawda. Więc organizm podejmuje działania, żeby nas skłonić do tego, żeby coś zrobić. Czyli dostajemy ogromnego *kopa adrenalinowego*. Czasami nawet widać jak u niektórych osób - to musi być dobre słońce, musi to być dobrze widoczne – ale wręcz się *rozszerzają źrenice*, czyli adrenaliny jest na tyle dużo, że się rozszerzają źrenice. Druga sprawa - po to, aby złagodzić ewentualny ból, organizm wyrzuca do krwi ogromne ilości *endorfin* i to te endorfiny sprawiają, że mamy taki fajny humorek w tym przeręblu. A celem tych endorfin jest *znieczulenie* organizmu, żeby właśnie ewentualny ból można było pokonać, no i wywalczyć sobie wolność. Tak to wygląda od strony powiedzmy *hormonalnej*. Tam oczywiście dzieją się inne rzeczy, o których ja nie mam pojęcia, ja nie jestem lekarzem, więc mówię tylko to, co przeczytałem w Internecie od ludzi z wykształceniem medycznym. Tym nie mniej spore pewnie właśnie takie zmiany hormonalne tam są. To prawda, bo człowiek jest bardzo *pobudzony* w trakcie takiej kąpieli i po niej. Moi koledzy często umawiają się na morsowanie wieczorne. Jako że ja do Pruszkowa mam trochę dalej z Warszawy, więc rzadko to robię, żeby wieczorem podjechać. I oni się umawiają koło dziewiątej wieczorem, o dwudziestej pierwszej i mówią, że od razu po powrocie z takiego morsowania są bardzo pobudzeni, to mija po godzinie i wtedy znakomicie im się śpi (śmiech).

M: (śmiech) Ale to niesamowite, bo to co mnie najbardziej zaskoczyło to to, że nie czujesz bólu, gdy wchodzisz. Bo mi się zimna woda od razu kojarzy z sytuacją, gdy na przykład nie wiem - zmywam naczynia i odkręcę zupełnie zimną wodę, to po jakimś czasie zacznie lecieć zimna woda i czuje się jakby szpilki były wbijane w ciało. Natomiast to jest pewnie kwestia tego, że to jest ciągle powyżej sześciu stopni i te końcówki nerwowe reagują.

K: To prawda. To jest jeszcze też efekt, że ta skóra jest jakby nastawiona na ciepło, w związku z czym zimna woda... pewnie trochę inaczej na nią reaguje. Gdybyś może się najpierw odpowiednio

rozgrzał - tak jak do morsowania *trzeba się rozgrzać*, o czym też zaraz powiemy - no to pewnie trochę by to mogło być inaczej. Plus taka rzecz - nie cały przecież się zanurzasz, tylko tam kilka palców co najwyżej tą zimną wodą sobie oblejesz, więc też te efekty są trochę inne. Ale zgadza się - to nie jest tak, że wejście do wody jest bolesne i że my siedząc w tym przeręblu walczymy ze swoim bólem - nie. Bolesne są tylko wrażenia, które pochodzą w *palców* u nóg i palców u rąk - to niestety rzeczywiście trochę boli. I dlatego my polecamy, żeby jeżeli już ktoś się przekona do tego właśnie morsowania - to nie na pierwszej, nie na drugiej kąpieli- ale potem warto zaopatrzyć się w takie chociażby najprostsze, najcieńsze *skarpetki neoprenowe*, żeby osłonić stopy i podobnie *rękawiczki neoprenowe*, żeby osłonić palce u rąk. Bo rzeczywiście palce jako pierwsze się *wychładzają* i potem one trochę bolą. Palce u rąk jeszcze należy chronić z tego prostego powodu, że kiedy się ubieramy no to palce u rąk są bardzo *przydatne* do ubierania, więc jakby były zgrabiałe, no to ciężko jest się ubrać, tak.

M: (śmiech) Dokładnie. Już wspominałeś o tym, że przed wejściem do wody, do lodowatej wody, należy się rozgrzać. Jak Ty się rozgrzewasz?

K: *Biegając*. A takim lekkim truchcikiem najczęściej - to jest moja ulubiona forma rozgrzewki. Ja akurat trochę lubię biegać, nie za dużo, tak bardzo amatorsko, więc bieganie to jest to co lubię. Ale koledzy używają na przykład *skakanki*, bardzo dobra jest skakanka - wyskoczy sobie tak sto, dwieście razy na skakance i człowiek jest rozgrzany znakomicie. Był kiedyś z nami kolega, który miał kontuzję kolana, nie mógł biegać, on sobie przynosił tak zwany *kettlebell* - taki ciężarek - i właśnie gimnastykował się przy pomocy tego ciężarka i też był bardzo dobrze rozgrzany. Ogólnie musimy się rozgrzać do takiego momentu, żebyśmy poczuli wewnętrzne ciepło - żeby było jasne, że rzeczywiście organizm zaczął w środku *wytwarzać energię* i jest nam ciepło. Chodzi o to głównie, żeby wątroba - trzeba właśnie produkować energię, bo wtedy wszystko będzie dobrze. Dlatego że przez wątrobę płynie taka dosyć gruba żyła - *żyła wątrobowa* - wtedy krew, która przepływa przez wątrobę będzie na pewno nagrzewana i nie grozi nam żaden *spadek temperatury* ciała, znaczy organów wewnętrznych, nawet o jedną dziesiątą stopnia nam nie spadnie temperatura i będzie wszystko w porządku, prawda. Gdyby ktoś taki nierozgrzany wpadł do wody, no też najprawdopodobniej nic mu się nie stanie, ale po co ryzykować, prawda? To zupełnie ma być *bezpieczne*, więc nie ryzykujemy i rozgrzewamy się. I również z tego powodu, że chcemy żeby to było wszystko bardzo bezpieczne, osoby które zaczynają nie powinny zanurzać *szyi* - mogą najwyżej na koniec krótko zanurzyć *głowę*, naprawdę króciutko, ale jak się zanurzają w wodzie, to raczej

właśnie tak *do wysokości barków*, a nie szyi. Chodzi o to, żeby nie wyiębiać *tętnicy szyjnej*, żeby dopływ krwi do mózgu nie był zaburzony.

M: Rozumiem. Jak już jesteś rozgrzany, wszedłeś do wody - jak długo w tej wodzie jesteś i skąd wiesz, że już trzeba wychodzić.

K: No tak, właśnie, jak już się rozgrzałem, to teraz szybko zrzucamy ciuchy i do wody pędzimy i takim *zdecydowanym* krokiem zanurzamy się. To nie jest tak, że wchodzimy tak centymetr po centymetrze, tak powolutku. Nie, wchodzimy zdecydowanie, raz, dwa, trzy i zanurzamy się do tej właśnie głębokości, tak żeby właśnie barki były tuż nad wodą. Nie ma tak naprawdę pomiaru czasu. Niektórzy sobie mierzą czas na jakiś tam stoperach, no oczywiście wodoodpornych raczej, ale to bardziej bym powiedział informacyjnie - nie bijemy żadnych rekordów w długości przebywania w wodzie. Jednego dnia to może być *pięć-sześć minut*, drugiego dnia to może być *dziesięć minut*, to zależy od naszego samopoczucia, stanu zdrowia, wyspania się, czy powiedzmy bardzo imprezowaliśmy poprzedniej nocy czy też mniej. No to są wszystko takie *czynniki*, które wpływają na to jak długo w tej wodzie przebywamy. A po czym poznać, że już czas wyjść? Tak naprawdę, to sam *organizm podpowiada* - dopóki właśnie to nie jest walka z bólem, jesteśmy w wodzie. Kiedy zaczynamy odczuwać, że to już przestaje być takie fajne, wychodzimy - po prostu. To ma nie być coś przykrego, coś bolesnego. Jeżeli zaczynamy odczuwać, że no to już zaczyna troszeczkę tak dłużej już trwać, nie za fajnie - po prostu trzeba wyjść. Ile to trwa? Debiutanci wytrzymują czasami *minutę*, czasami *dwie minuty*. Ale ostatnio był kolega w minioną sobotę, który trzymał na moje oko, tak gdzieś ze trzy-cztery minuty i mówił cały czas - ja go pytałem parę razy, sprawdzałem czy się dobrze czuje - on mówił: nie, nie ja się świetnie czuję, jeszcze mogę wytrzymać. No to wytrzymał te parę minut dłużej. Ale tu nie ma żadnego bicia rekordów. To nie jest tak, że ktoś kto wytrzymuje cztery minuty jest lepszy od kogoś kto wytrzymuje dwie minuty. Nie, nie, nie. Wtedy kiedy już uznajemy, że mamy dość, wychodzimy na brzeg. I tutaj są dalej dwie szkoły, prawda. To już takie różne mogą być *warianty*. To co u nas najczęściej my robimy, to wychodzimy na brzeg i robimy znowu taką króciutką, ale bardzo *intensywną rozgrzewkę* - czyli to mogą właśnie być jakieś podskoki, przysiady, pajacyki, skakanka albo sprint sto metrów do najbliższego drzewa i z powrotem. Po pierwsze jak się okazuje, to wychodzimy z tej wody i wcale nie jest nam zimno. Znaczący na dworze może być plus trzy albo minus pięć, ale my tego zimna tak bardzo nie odczuwamy. Jesteśmy w dalszym ciągu *znieczuleni* tą zimną wodą, więc skóra nawet tak bardzo nie odczuwa zimna. Jeżeli się troszeczkę właśnie rozgrzejemy, to wtedy serce zaczyna *mocniej pompować krew*, krew napływa do tych właśnie wychłodzonych warstw skóry i to jest to co

wspomniałem Ci - że wtedy widać wyraźnie takie różowe prosiaczki my jesteśmy wtedy. Czyli do tej głębokości, do której byliśmy zanurzeni skóra się robi różowawa - właśnie od krwi która napływa do tych podskórnych, wychłodzonych warstw. I wtedy, jeżeli się rozgrzaliśmy tak krótko, naprawdę to wystarczy, nie wiem, minuta na taką rozgrzewkę, byle była intensywna, można ponownie wejść - można, nie trzeba - można *ponownie wejść do wody*. Drugie wejście - niektórzy robię trzecie albo czwarte, to już są powiedzmy tacy bardzo doświadczeni - to drugie wejście na pewno powinno być krótsze i ono jest bardziej *intensywne*, czyli wtedy wrażenia ze skóry są mocniejsze. Tak można powiedzmy porównać do takiej intensywnej *akupunktury* - czujemy jakby nam setki tysięcy igiełek wchodziły w skórę. Czy to jest przyjemne? No, ja to lubię. To jest takie bardzo intensywne wrażenie, mnie to nie boli. Ale dla osób, które są początkujące może to być coś takiego znowu dziwnego, niespodziewanego. Nie muszą debiutanci, początkujący - dopóki mają ochotę wejść drugi raz niech sobie wejdą, jak nie mają ochoty to wystarczy to raz wejść. To już też spełni swoją jak gdyby rolę.

M: Rozumiem. Powiedz, w jakich najbardziej niesprzyjających warunkach morsowałeś?

K: Było kiedyś *minus szesnaście stopni* - to już rzadkość w naszym klimacie, żeby było tak zimno - to było kilka lat temu, była taka krótka zima, ale ostra. Przez kilka dni panował taki mróz po kilkanaście stopni i w związku z tym mieliśmy duży problem, żeby w ogóle *wyciąć przerębel* - bo lód był tak gruby, że był grubszy niż długość piły, którą mieliśmy. Więc namęczyliśmy się bardzo dużo, żeby ten przerębel w ogóle wyciąć, a potem musieliśmy się szybko ubierać, bo po prostu było nam naprawdę zimno, po takich dwóch wejściach do wody. Największy problem jest przy ubieraniu się właśnie z palcami, które grabieją najszybciej i ciężko się ubrać. Wskazówka dla wszystkich kandydatów na morsów - nie zabierajcie *koszuli z guzikami*, tylko weźcie bluzę - to się szybko nakłada.

M: (śmiech). Doskonale. Dobrze, Krzysiek. To już wiemy co to jest morsowanie, jak to się odbywa. A teraz powiedz - po co to się robi? Jaki wpływ morsowanie ma na organizm człowieka, chodzi mi o te względy zdrowotne?

K: Jak właśnie wspomniałeś, to morsowanie jest *hartowaniem* organizmu, prawda. Ja nie jestem znowu - podkreślam drugi raz - nie jestem lekarzem, nie mam medycznego wykształcenia. Czytałem kiedyś wypowiedź lekarza, z resztą na *TouTube* jest taki filmik pani doktor z Krakowa, która badała krakowskie morsy, badała ich krew i pokazywała na tych swoich właśnie doświadczeniach dobroczynny wpływ morsowania, pewne *własności krwi* się zmieniały na korzystniejsze. To co

przeczytałem kiedyś w Internecie, to była taka sugestia jaki może być mechanizm tego zwiększenia *odporności*. Otóż nasze naczynia krwionośne podskórne są bardzo silnie rozgałęzione i tam jest uwięziona pewna tak zwana *pula utajona limfocytów*. Limfocyty to są te komórki naszego układu odpornościowego, które są odpowiedzialne za zwalczanie tych wszystkich *obcych ciał*, które mogą wniknąć. Ich jest sporo w skórze, dlatego że skóra jest najbardziej narażona właśnie na jakieś tam zranienie i wtedy przez tą ranę mogą wnikać te różne niepożądane mikroby. Więc one są gotowe *pod skórą*, czekają na tę ewentualną inwazję, żeby zwalczyć niebezpieczeństwo. I teraz jeżeli my zanurzamy się w zimnej wodzie, no to naczynia krwionośne w skórze bardzo mocno, szybko się kurczą. Wraz z tym szybkim *skurczem* ta pula utajona się *uwalnia* i obraca się w całym organizmie. Potem kiedy wchodzimy po raz drugi, mamy znowu ten sam efekt. Więc to powoduje, że przez krótki okres czasu, krótki to nie jest długo, tych limfocytów w naszym organizmie jest *dużo więcej* - tych aktywnych - i to sprawia, że jeżeli nawet wejdziemy z lekkim katarkiem, to ten katarek ma sporą szansę zniknąć po takiej kąpieli właśnie w zimnej wodzie. Z resztą kiedyś – kiedyś, czyli no kilka wieków temu - był nawet taki *sposób leczenia*. Kiedy ktoś już był naprawdę poważnie chory i już nie było żadnej nadziei według ówczesnej medycyny, no to czasami takiego delikwenta zanurzało się właśnie w lodowatej wodzie. I albo ta kuracja pomagała i miał szansę wyzdrowieć, no albo przyspieszała nieuchronność. Ale to trudno mówić, żeby to szkodziło, bo i tak już wtedy nie było wtedy szansy. I to znaczy, że tego typu mechanizmy no były jakoś tam znane, prawda. Ja nie zalecam oczywiście osobom chorym, żeby morsowały - nie. Ogólnie wszystkim mówimy początkującym osobom, żeby przychodziły do nas *zdrowe*, żeby nie rozpoczynały morsowania będąc nawet lekko przeziębionymi. Ale my, którzy już rzeczywiście morsujemy długo i znamy swoje organizmy i reakcje na zimną wodę, czasami tak robimy - że przychodzimy właśnie z jakimś lekkim kaszlem, jakąś chrypką, raczej nie temperaturą, ale powiedzmy z jakimś karatem - spokojnie można morsować i wtedy to rzeczywiście pomaga. Druga rzecz, która ma znaczenie - otóż wspomniałem właśnie o tym, że te naczynia krwionośne się na przemian kurczą i potem rozszerzają. Najpierw się kurczą kiedy wchodzimy do zimnej wody, a potem się rozszerzają kiedy wychodzimy z wody i napływa ta świeża porcja krwi. Pewien skurcz, a potem rozkurcz - no to jest taki rodzaj *fitnessu*, jakbyśmy no... bierzemy ciężarek i ćwiczymy naszego bicepsa - to jest dokładnie: skurcz, rozkurcz, skurcz, rozkurcz. Więc to jest taki fitness dla naczyń krwionośnych, to znaczy że one się potem robią trochę bardziej *elastyczne*. To nie jest jakiś wielki efekt, ale jest znany. To oznacza, że naczynia krwionośne, które będą bardziej elastyczne, będą lepiej się dostosowywać do potrzeby organizmu, czyli organizm morsa ma lepszą *termoregulację*. Paradoksalnie oznacza to, że zimą morsom jest cieplej, a latem morsom jest chłodniej, przez to że organizm potrafi lepiej właśnie regulować swoją wymianę ciepła z otoczeniem. Ale do tego celu potrzebne są nam te elastyczniejsze naczynia

krwionośne. I nawet u osób starszych, które mają nierzadko problemy z *nadciśnieniem*, takie właśnie łagodne pierwsze objawy nadciśnienia można próbować niwelować kąpielami właśnie w lodowatej wodzie. To oczywiście nie będzie efekt bardzo silny, więc nie ma co liczyć, że poważną chorobę nam wyleczy. No tym niemniej, to ma dobroczynny efekt dla tych osób, które kąpią się. No i ostatnia taka rzecz - pewnie jakoś jest to suma tych efektów poprzednich - morsy rzeczywiście dzięki temu, że mają ten układ krwionośny bardziej elastyczny, że potrafią się lepiej dostosowywać do temperatury - *rzadziej chorują*. To nie jest tak, że morsy nie chorują wcale. Nie, nie - morsy oczywiście tak samo, *zdarzają się* przypadki grypy i zapalenie oskrzeli i jakieś różne inne choroby nas nie omijają. Tym niemniej doświadczenia i moje i innych osób są takie, że takie kąpiele w zimnej wodzie dają po prostu *większą odporność*. No to jest właśnie to, co mówiliśmy o naszych organizmach - że one mają zdolności do adaptacji. Taki pewien stres zewnętrzny, który jest kontrolowalny, który nie jest niebezpieczny - bo takie morsowanie przecież nie jest niebezpieczne - on sprawia, że nasze organizmy się *lepiej przystosowują* do tego typu bodźców. Znowu podkreślam - to nie oznacza, że morsy będą mogły w t-shirt'ach latać po śniegu. Nie, morsy też się ubierają ciepło, w kurtki, w czapki, szaliki i tak dalej - to co potrzeba w zależności od temperatury. Ja u siebie widzę, że zimą teraz jedną *warstwę mniej* sobie nakładam na siebie. Ale to nie jest tak, że chodzę bez czapki czy bez szalika. Bo morsowanie oznacza - to jest taki krótkotrwały stres, krótkotrwały bodziec zewnętrzny, to trwa przecież taka kąpiel raptem kilka minut - morsowanie nie polega na tym, że ja wychodzę w zbyt cienkiej kurtce na dwugodzinny spacer, absolutnie nie. Nie dochodzi do jakiegoś długotrwałego wychłodzenia organizmu, kiedy rzeczywiście można się łatwo przeziębnić, prawda. Także wpływ morsowania na zdrowie jest rzeczywiście *dobroczynny*. Nie mitologizowałbym go zanedo - to znaczy to nie jest jakiś lek na wszystko. Jak ktoś ma, nie wiem, dziurę w zębie, to od morsowania ta dziura się nie zalepi - to trzeba iść do dentysty i ją wyborować i potem zaplombować. Podobnie inne choroby, które mogą nas dotknąć - no morsowanie pewnie tego nie zaleczy.

M: Rozumiem. Wspomniałeś, że jak wchodzicie do lodowatej wody, to zanurzacie się tak, żeby nie zanurzyć szyi i głowy. Spotkałem się z takimi głosami, że zanurzenie głowy może powodować wyleczenie zatok. Czy o tym... spotkałeś się z tym również?

K: Tak, to prawda. Też o tym słyszałem i nawet mogę *potwierdzić po sobie* - że miałem zapalenie zatok dosyć często, nie było właściwie zimy, żebym tego nie miał. Kiedyś sobie robiłem nawet operację na krzywą przegrodę nosową. To mi tak trochę pomogło, ale nie za dużo, dalej miałem te przypadłości. I odkąd zacząłem się kąpać, to mi to... no *przestałem chorować*. Przez te pięć lat może raz miałem jakąś taką właśnie chorobę zatok. Zgadza się - jeżeli się zanurzy głowę, to wtedy również

te obszary, które *bezpośrednio przylegają* właśnie do skóry, czyli zatoki, też będą odczuwały efekty tego właśnie morsowania. Ale powiedziałbym - zostawmy to na drugi sezon, lepiej to robić bezpieczniej. To ma być rzeczywiście coś takiego zupełnie bezpiecznego, bez żadnych tam dodatkowych szaleństw. Jak ktoś się poczuje dobrze po czterech-pięciu morsowaniach, no dobrze, niech zanurzy głowę, na pewno nic mu się nie stanie złego. Po wyjściu z wody trzeba tylko szybko te włosy wytrzeć. Tu uwaga - przy temperaturze poniżej minus dziesięć stopni trzeba wycierać włosy dosyć *szybko*, bo inaczej woda na końcówkach włosów zamarza i potem się nie daje wytrzeć ręcznikiem.

M: Rozumiem. Wspominałeś już, że wchodząc do wody chroni się stopy i palce, bo one najszybciej przemarzają i jest nieprzyjemny ból. W jaki sposób chronicie stopy i dłonie? I czy jest potrzebny jakiś specjalistyczny sprzęt do morsowania?

K: Stopy i dłonie to tak - można sobie kupić w sklepach sportowych są takie, najczęściej na stoiskach ze sprzętem do nurkowania, są *rękawiczki, skarpetki albo takie buty neoprenowe*. I wystarczy naprawdę najtańsze, najcieńszy ten neopren, czyli trzy milimetry. Bo nie chodzi o to, żeby one były - te ręce i stopy - były kompletnie suche, tu wcale nie musi być suchy kombinezon. Może być, tam nawet jak się trochę wody naleje, to ona i tak się nagrzeje od ręki czy od stopy i jak gdyby zabezpieczy nas. Jest jeszcze jeden bardzo ważny aspekt, który trzeba poruszyć tutaj - otóż kiedy wchodzimy do lodowatej wody nasza skóra jest bardzo szybko *znieczulona*, to oznacza, że jeżeli nadepnęlibyśmy, nie daj Boże, na jakąś butelkę, którą ktoś wrzucił do wody albo ostry kamień - po prostu tego nie pocujemy. I potem kiedy się ubieramy i się nagle okazuje, że: o skąd ta krew. A tu się krew z jakiejś rany na stopie sączy, a my tego nawet w ogóle nie czujemy. Bo rzeczywiście skóra jest tak znieczulona, że nie czuć tego zupełnie. Zatem nawet jeżeli jesteśmy początkujący, nie mamy takich skarpetek neoprenowych, to trzeba mieć *klapki*. Można nie mieć majtek, ale trzeba mieć klapki. Właśnie dlatego, że na tym dniu może coś się znajdować ostrego, nieprzyjemnego i trzeba chodzić w takich właśnie klapkach. Zwykle klapki takie basenowe wystarczą, za kilka-kilkanaście złotych, zupełnie. I to jest coś takiego, co jest rzeczywiście jedynym wymaganym sprzętem przy morsowaniu. Rękawiczki są przydatne, dlatego że jak zamoczymy ręce - tak jak wspomniałem - one szybko grabieją i potem jest ciężko się ubrać. No, ciężko w ogóle manewrować rękami - ciężko prowadzić samochód, jak się potem wraca z takich kąpiele, jeżeli są bardzo zmarznięte dłonie. Poza tym ponieważ nie moczymy głowy, na początku szczególnie, no to można mieć zwyczajną *czapkę* na głowie - pewnie taką, która najłatwiej zniesie ewentualne moczenie, gdyby ktoś nas pochłapał, czy coś takiego. I to wszystko. Nic więcej nam do takiej kąpiele potrzebne w zasadzie to nie jest.

M: Rozumiem. Czy są jakieś przeciwwskazania, jeśli chodzi o kąpiele w lodowatej wodzie? Mam na myśli szczególnie osoby szczupłe.

K: Nie. Jeżeli chodzi akurat o szczupłość, tutaj nie ma *żadnego problemu*. To nie jest tak, że ktoś kto ma więcej tłuszczu, to wytrzyma w tej wodzie dużo dłużej niż ktoś szczupły. Takie zależności jeżeli są, to są jakoś tam bardzo słabe. Tu raczej jest coś takiego - otóż wejście do wody oznacza, że w organizmie pojawiają się bardzo duże *różnice temperatur* - bo skóra jest bardzo schłodzona, a wszystkie organy wewnętrzne są w normalnej temperaturze. I kiedy wychodzimy z wody, to owszem można odczuć, że *tętno* jest wyraźnie wyższe. Tak samo kiedy ten pierwszy moment, ten szok, serce nam bije bardzo mocno w tym momencie. Dlatego jeżeli można mówić o jakichś przeciwwskazaniach do morsowania, to przede wszystkim związane właśnie z *pracą serca*. Ja bym powiedział tak - jeżeli *lekarz* mówi nam, żebyśmy z uwagi na swój stan serca nie chodzili do sauny - na basen i do sauny - to i morsowanie pewnie też byłoby *niewskazane*. Jeżeli lekarz mówi, że może pan/pani chodzić do sauny i to nic nie przeszkadza przy pani jakimś tam schorzeniu, to morsowanie również będzie w zupełności *bezpieczne*. Bo fizjologicznie to są podobne *reakcje organizmu* - przy saunowaniu i przy morsowaniu. Więc to jest jedyne przeciwwskazanie, które znam. Co prawda uczciwie powiem jeszcze - tego też nie mogę zweryfikować - słyszałem, że osoby, które chorują na *boreliozę* dużo bardziej dotkliwie odczuwają zimno i dla nich te kąpiele są bardzo nieprzyjemne. Więc jeżeli ktoś miałby tego typu przygody w swoim życiu, no nie najfajniejsze oczywiście, to być może nie chce próbować albo po spróbowaniu się zdecydować, że to nie jest dla niego zajęcie. Poza tym nie są mi znane jakieś choroby, które byłyby bardzo takim właśnie wyraźnym, jasnym przeciwwskazaniem do kąpieli.

M: Rozumiem. Dziękuję bardzo, Krzysztof, za tą część teoretyczną. Teraz chciałbym przejść do części praktycznej. Chciałbym, abyśmy wspólnie przygotowali taki *mini poradnik* dla słuchaczy - dla kogoś kto myślał o rozpoczęciu morsowania i nie wie, jak się do tego zabrać. Czyli po kolei przejdźmy przez takie *etapy* - jak się przygotowuje do morsowania, tak aby w najbliższym sezonie móc skorzystać z tych przyjemności kąpieli w zimnej wodzie.

K: No tutaj jakiś przygotowań takich aż na sezon naprzód wyprzedzających, to nie ma. Nie trzeba aż tak dalece sięgać wprzód. Wystarczy zaplanować sobie to *dzień wcześniej*, wieczorem poprzedniego dnia...

M: Naprawdę? Bo ja słyszałem o takich przygotowaniach, że wcześniej się wchodzi pod prysznic ciepły-zimny i to trwa jakiś tam okres... Czyli nie?

K: Nie... Znaczą inaczej - jak ktoś chce brać zimny prysznic, to bardzo dobrze, to jest... Szkoci już od dawna mają swoją tradycję, taki *szkocki prysznic* - czyli trzydzieści sekund zimnego, lodowatego prysznica na koniec - też takie jak gdyby *mini morsowanie*. Nawiasem mówiąc polecam wszystkim fanom Jamesa Bonda - niektóre opowiadania autorstwa Iana Fleminga, on tam zaznacza właśnie, że James Bond brał takie szkockie prysznice. Także mamy między sobą dobre wzorce od morsowania. Próba przyzwyczajania się do zimnej wody metodą lodowatych pryszniców nie jest absolutnie konieczna. Niektórzy z nas morsów lubią takie zimne prysznice, a inni nie. I to naprawdę nie ma *wielkiego znaczenia*. Można spróbować wziąć taki zimny prysznic - jak nam się spodoba, to jest argument, żeby pójść dalej i morsować. A jak nam się nie spodoba, to można to ominąć i od razu zacząć morsować. Więc to naprawdę nie ma wielkiego znaczenia. Wystarczy, że dzień wcześniej się przygotowujemy do tego w taki sposób, że znajdziemy w Internecie - najłatwiej oczywiście - znajdziemy *grupę osób*, które już morsują. Bo - i to jest absolutnie konieczne, taka porada numer jeden dla wszystkich, którzy próbują morsowania - nie zaczynajcie morsować *samemu*. To w ogóle lepiej robić zawsze w jakimś towarzystwie, bo po pierwsze jest *rażniej*, po drugie, że jest *bezpieczniej*, po trzecie, dlatego że takie morsy doświadczone *zawsze doradzą* takiemu nowicjuszowi chętnie co ma zrobić ewentualnie gdyby nie wiedział - jak długo, czy już starczy, czy mogę już wyjść, czy mam wejść. No osoby, które właśnie zaczynają morsować są często tak przerażone tym wszystkim - bo to jest jednak szok, to jest jednak dosyć duże, *silne przeżycie*. Lepiej to robić zdecydowanie w grupie. No i co? Jak wcześniej się przygotowujemy. Trzeba odpowiednio zebrać *sprzęt*. Sprzęt składa się no właśnie: z *klapek* - klapki to jest punkt numer jeden, *ręcznik*, jakieś *kąpielówki*, odpowiedni *strój*. Odpowiedni strój, to znaczy, że musi nam być w tym stroju ciepło, ale musi być *luźny* - to znaczy taki, żeby nie krępował ruchów, żeby tę rozgrzewkę chociażby móc zrobić, prawda. No trudno się ubrać w jakiś taki wytworny kozuch i w tym kozuchu biegać, czy robić pajacyki...

M: ... strój z suwakiem najlepiej...

K: Strój z suwakiem - zgadza się. I *bluzy* - tak bym sugerował, prawda. I to właśnie tak wygląda, że najczęściej ja zakładam kąpielówki sobie w domu, idę tam jak się morsuje, a potem zakładam już normalne ubranie, już tam na miejscu. O! Taką rzeczą, którą warto mieć, to tak - jakiś *termosik* z *cieplą herbatą*, żeby po morsowaniu się napić herbatki, to zawsze jest miłe. I *dywanik*, żeby można

było stopy nie na ziemi, tylko na jakimś dywaniku. Najczęściej biorę dywanik samochodowy po prostu, z samochodu i na tym dywaniku mogę sobie spokojnie stanąć. Nie stoję na jakiejś ziemi, na jakiś kamieniach, na jakimś szkle, coś takiego, to wtedy mam to zabezpieczone. I to jest chyba w sumie chyba wszystko. Nic więcej wielkiego nie potrzeba.

M: I potem jedziemy na miejsce i już doświadczeni morsowie nam mówią...

K: Tak mówią nam - słuchaj jesteś pierwszy raz, w porządku, bardzo się cieszymy, że nas odwiedziłeś, to w takim razie teraz zostaw tutaj swoją torbę i rozgrzej się. Rozgrzej się tak jak lubisz, tak jak Ci to sprawia *przyjemność* - znasz swój organizm dosyć dobrze, nawet najlepiej - czy właśnie bieganiem, czy podskokami, czy pajacykami, czy skakaniem na skakance, czy jeszcze w jakiś inny sposób. O! Jeszcze niektórzy robią w ten sposób, że *przyjeżdżają na rowerach* i mają od razu rozgrzewkę. Przyjeżdżają na rowerach, są rozgrzani, od razu się rozbierają i do wody. A potem ubierają się... znaczy wycierają się oczywiście ręcznikiem, ubierają się i wracają na tym samym rowerze, jaką mają rozgrzewkę od razu wracając do domu.

M: Genialne...

K: Bardzo dobry pomysł, tak jest. Był kiedyś kolega, który mieszkał akurat w takiej odległości że mógł sobie *przybiec* i wracał do domu - bardzo też dobry sposób. Mój kolega, który mieszka w Gdyni, morsuje w morzu, no to on właśnie mówi, że ma cztery kilometry do morza - idealny dystans, żeby się porządnie, dobrze rozgrzać, wykąpać się - potem wraca do domu i ma rozgrzewkę z kolei na powrót. Jedna taka uwaga tutaj można powiedzieć – otóż jak się ubieramy i rozbieramy, to warto *ciuchy odkładać* w taki sposób, żeby ubierać się można było w takiej kolejności, jak kładziemy ciuchy. Bo jak wychodzimy, to na początku nie jest nam jakoś tam bardzo zimno, ale jednak tracimy ciepło cały czas. Więc po wyjściu już tym finalnym - po drugim zanurzeniu, kiedy wychodzimy z wody - trzeba się szybko wytrzeć ręcznikiem. To jest zabawne uczucie, jak się wycieramy tym ręcznikiem, bo skóra jest zupełnie *znieczulona*. To jest tak, jakbyśmy wycierali jakiegoś manekina. Pan wycierał swoją rękę, nogę, czy brzuch i ja tego w ogóle nie czuję jakby od wewnątrz, czuję to tylko od tej strony ręki, którą się wycieram, a nie czuję tego od strony ciała. To uczucie właśnie w skórze wraca po kilku minutach. Warto ubierać się *od góry*, czyli tak, żeby najpierw wytrzeć głowę, jeśli byłaby zamoczona i założyć czapkę, prawda. Potem założyć jakąś koszulę, bluzę, polar na górę i dopiero zająć się dolną częścią ciała. To jest taka wskazówka praktyczna - mniej stracimy wtedy ciepła i szybciej złapiemy *równowagę termiczną* po morsowaniu, po ubraniu się. Kiedy się już

ubierzemy, wtedy też warto wykonać kilka jakiś takich krótkich podskoków, pajacyków, przysiadów, zrobić rundkę wokół altanki, czy do najbliższego drzewa i z powrotem - żeby właśnie się tak troszeczkę *się rozruszać*, żeby serce pobudzić do rozprowadzania krwi. I ta krew za chwilę napłynie - wtedy czujemy taką *falę ciepła*, jak się nam rozgrzewa po plecach, po brzuchu, po całym ciele. To jest bardzo przyjemne uczucie. I wypić sobie wtedy można *gorącą herbatkę*. No jak właśnie ktoś przyjechał na rowerze, to może wsiąść na rower i dalej się rozgrzewać właśnie jadąc na rowerze. Większość z nas podjeżdża samochodami, no to po prostu się udajemy do samochodów i to. I cieszymy się dobrym humorem przez resztę dnia (śmiech).

M: Dobrze. Ja tak króciutko podsumuję tą część poradnikową. Punkt pierwszy, najważniejszy – to znaleźć grupę osób, które morsują i się umówić z nimi na spotkanie. Druga rzecz - to skompletować sprzęt: najważniejsza rzecz to klapki, do tego ręcznik, kąpielówki, jakiś luźny strój, w którym będzie nam wygodnie robić rozgrzewkę, równocześnie będzie nam się łatwo ubrać - czyli najlepiej jakieś bluzy z suwakami, termos z ciepłą herbatą, jakiś dywanik, na którym się przebierzemy - świetnie w tej roli sprawdza się dywanik z samochodu. Po przyjeździe trzeba się rozgrzać, dobrym pomysłem jest na przykład przyjechać rowerem, już wtedy mamy rozgrzewkę zaliczoną. Gdy się rozbieramy, to ciuchy powinniśmy układać tak, żeby potem móc się ubierać od góry, żeby były już tak poukładane, zaczynając od czapki, a kończąc na dolnych partiach ciała. No i po ubraniu, ponownie rozgrzewka.

K: Wszystko się zgadza. Bardzo dobrze to podsumowałaś.

M: Fantastycznie.

K: (śmiech)

M: Bardzo dziękuję za wywiad, Krzysztof. Na koniec taka jedna najważniejsza myśl, jeśli chodzi o morsowanie - czym dla Ciebie morsowanie jest, co Tobie dało? Jakbyś to podsumował w jednym, dwóch zdaniach?

K: Morsowanie jest po prostu wielką frajdą, wielką przyjemnością. Jest bardzo tanie, nie wymaga żadnych wielkich przygotowań. Budzi duży respekt wśród znajomych i jest takim dowodem dla nas samych, naszej psychiki, że *daliśmy radę*, że się sprawdziliśmy, że podołaliśmy wyzwaniu, które sobie sami postawiliśmy. I w tym sensie jest czymś bardzo *pozytywnym*, co buduje nam nasze

poczucie zadowolenia, spełnienia i własnej wartości. Dlatego jeżeli ktoś ma ochotę spróbować morsowania, serdecznie zapraszam, polecam. Nic Wam się nie stanie, nie przeziębicie się, nie dostaniecie zapalenia płuc, zapalenia oskrzeli. A będziecie mieli mnóstwo *radości* i na dodatek będziecie pewnie trochę *zdrowsi*. Także zapraszam.

M: Powiedz w jaki sposób można znaleźć Waszą grupę, w której morsujecie?

K: Nasza grupa nazywa się *Krio-Faza* - najprościej znaleźć nas na Facebook'u. W tej chwili mamy tam swoją grupę - jak się wpisze w Facebook'u *morsowanie w Warszawie* to od razu wyskoczy właśnie nasza grupa. Znaczących takich grup właśnie warszawskich jest sporo, dlatego że - tak jak wspomnieliśmy - jest kilka takich takich akwenów, gdzie ludzie się kąpią. Ale to jak tam będą linki do tych innych grup, więc będzie łatwo znaleźć takie miejsce, które będzie pasowało. I jeżeli ktoś jest z innej miejscowości, z innego rejonu Polski - wystarczy wpisać *morsowanie i nazwę jakiegoś miasta*, właśnie tego najbliższego, czy jakiegoś innego, zalewu, jeziora, które jest w pobliżu i bardzo duża szansa, że wyskoczy jakaś grupa osób, które się już tam skrzyknęły i tam się kąpią. I najczęściej tam będą jakieś czy numery telefonów kontaktowe, czy jakieś maile, czy jakiś inny sposób komunikacji. Każda grupa to najczęściej robi jakąś swoją *stronę informacyjną*, gdzie zapisuje informacje typu - regularne kąpiele o takiej i takiej godzinie, w taki i taki dzień tygodnia. Wiadomo ze względu pracy, to jest najczęściej sobota czy niedziela, godziny ranne, popołudniowe - jak kto lubi.

M: Rozumiem. Czego życzy się morsowi?

K: Ojj... nie mamy takiego jakiegoś jednego wezwania typu - żeglarzom życzy się stopy wody pod kilem, prawda. A morsom chyba powinno się życzyć *porządnej zimy*. No my lubimy zimę, nam zima nie jest straszna. Zawsze na naszej liście dyskusyjnej zaczyna się ruch, tak mniej więcej w *końcu sierpnia* i wszyscy wzdychają: kiedy wreszcie będzie zimniej, kiedy wreszcie się ochłodzi, prawda. To świadczy o tym, że jakiś tam rodzaj *uzależnienia* się pojawia wśród nas - to trzeba przyznać uczciwie. Pewnie te endorfiny, to one pewnie tak na nas działają. I wtedy my wyczekujemy, kiedy wreszcie temperatura spadnie do takiego poziomu, żeby można było morsować. Zazwyczaj rozpoczynamy sezon w *końcu października* - wtedy temperatura wody jest tak około dziesięciu stopni. No i to dla osób, które zaczynają przygodę z morsowaniem, to jest taka temperatura, że dla nich to już jest morsowanie. My jeszcze powiemy, że trochę jeszcze za ciepła ta woda, ale ok niech będzie.

M: Rozumiem, że te prawdziwe morsowanie, to od temperatury poniżej sześciu stopni.

K: Tak. Ja bym się upierał. Tak to jest - rzeczywiście przy temperaturze wody poniżej sześciu stopni Celsjusza, te wrażenia są *wyraźnie silniejsze* niż przy takiej wyższej temperaturze. To jest jakościowa różnica. O ile powiedzmy woda jeden stopień i woda cztery-pięć stopni nie ma wielkiej różnicy, to woda cztery-pięć stopni a woda siedem-osiem stopni to jest spora różnica, jeśli chodzi o wrażenia z takiej kąpieli.

M: Dobrze, to w takim razie Krzysztof życzę Tobie i wszystkim morsom porządnej zimy.

K: Zdecydowanie tak. Dziękujemy serdecznie. No, boję się, że w tym roku się te życzenia nie spełnią, bo prognoza pogody jest taka, że do połowy lutego nie będzie takiej porządnej zimy, ale liczymy, że jeszcze druga połowa lutego nam coś dmuchnie z Północy i będziemy mogli jeszcze ciąć przerębel i w zimnej wodzie się kąpać z przyjemnością.

M: Życzę Wam tego serdecznie (śmiech).

K: Dziękuję (śmiech).

M: Dziękuję.

To wszystko na dzisiaj, dziękuję, że dotrwałeś ze mną do tej części podcastu. Jak zwykle proszę o Twoją opinię na iTunes, wystaw tyle gwiazdek na ile Ci się podobało i napis kilka słów co sądzisz o moich podcastach, dzięki temu inne osoby łatwiej będą mogły odnaleźć moje podcasty i czerpać z nich wiedzę i inspirację do mam nadzieję zdrowszego i ciekawszego życia. Z góry dziękuję za wszystkie oceny!

Kluczowe informacje o których mówiliśmy wraz z kompletnym transkrypcją tego nagrania, znajdziesz w notatkach do tego podcastu dostępnego pod bezpośrednim linkiem www.wiecejnizdroweodzywianie.pl/p046

Choć mamy pełnię lata i środek wakacji, my nasz wakacyjny odpoczynek mamy już za sobą. Razem z Tatianą i dziećmi tego lata spędziliśmy wspaniałe dwa tygodnie nad morzem Bałtyckim. Oprócz

plażowania bo pogoda była w kratkę zwiedziliśmy z dziećmi Gdańsk i Gdynię i mimo dwóch tygodni wyjeżdżaliśmy z niedosytem bo jeszcze zostały nam miejsca, które chcemy tam zobaczyć. Teraz, zdradzając trochę kulisy powiem, że intensywnie **pracujemy nad kursem internetowym**, który ma się pojawić we wrześniu 2016, czyli zaraz po wakacjach. Dla tych, którzy jeszcze nie słyszeli tworzymy **dwutygodniowy kurs online** dzięki któremu każdy z Was będzie mógł samodzielnie przejść swoje **pierwsze oczyszczanie warzywno owocowe**. Taką dwutygodniową dietę regeneracyjną znaną jako dieta Ewy Dąbrowskiej lub Post Daniela. Jeżeli chciałbyś dowiedzieć się czegoś więcej o tym kursie to zapraszam pod adres: www.wiecejnizdroweodzywianie/oczyszczanie Jeszcze raz podaję adres www.wiecejnizdroweodzywianie/OCZYSZCZANIE

W kolejnym odcinku podcastu razem z moim gościem, tatą 9tki dzieci, tak 9tki nie przesłyszałeś się, będziemy rozmawiać o zachowaniu równowagi w życiu prywatnym i zawodowym. To będzie naprawdę niesamowity podcast, zobaczycie, że te dwa obszary naszego życia wcale nie muszą ze sobą kolidować. Wręcz przeciwnie, mogą się przenikać i nawzajem wzbogacać ku uciesze Twoim, Twojego pracodawcy i co najważniejsze ku uciesze Twojej rodziny.

Zapraszam i do usłyszenia już za dwa tygodnie.