

PODCAST



WNZO093: Czesław Lang – Jak dzięki oczyszczaniu organizmu odzyskałem zdrowie – o tym jak terapia Garsona przywróciła zdrowie zawodowemu sportowcowi.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p093

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 93. Czesław Lang – dzięki oczyszczaniu organizmu odzyskałem zdrowie. Z tego nagrania dowiesz się przejście oczyszczania organizmu przywróciło zdrowie zawodowemu kolarzowi i wyzwoliło Pana Czesława z konieczności dożywnotnego brania silnych leków.

Ja się nazywam Michał Jaworski i moich audycjach przedstawiam praktyczne wskazówki jak poprzez zmiany diety i stylu życia zadbać o zdrowie i czerpać z niego radość. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Witaj w 93 odcinku podcastu. Na początku chciałem się z Tobą podzielić czyś co Cię może zainteresować. Otóż zupełnie niedawno razem z Tatianą, moją kochaną żoną spełniliśmy jedno z naszych długo wyczekiwanych marzeń. Otóż kupiliśmy kampera, którym razem z naszymi dziećmi będziemy jeździć po Polsce i Europie. Jest cudny i może nim wygodnie podróżować do 5-ciu osób. Natomiast choćbym nie wiem jak bardzo chciał my nie będziemy w stanie jeździć nim przez cały czas, więc postanowiliśmy, że w pozostałych okresach nasz kamper będzie do wynajęcia. Dlatego jeżeli tak jak my lubisz zwiedzać, poznawać nowe miejsca, kraje, smaki i zapachy, lubisz aktywnie spędzać wolny lub po prostu chcesz spędzić miło czas w naszym kamperze to zapraszamy Cię na stronę kamper-wynajem.pl. Tam znajdziesz jego opis, zdjęcia i warunki wynajmu. Kamper-wynajem.pl – zapraszam.

Tyle tytułem wstępu, teraz przechodzimy do tematu dzisiejszego podcastu. Mam w nim dla Ciebie wywiad z naprawdę wyjątkową osobą – Czesław Lang, były kolarz zawodowy, wicemistrz olimpijski z 1980 oraz dwukrotny medalista szosowych mistrzostw świata. Szczytowe lata kariery

kolarskiej Pana Czesława przypadają na okres w którym zupełnie nie zwracano uwagi na zdrowotne aspekty spożywanego przez sportowców jedzenia. Liczył się tylko wynik tu i teraz, nieważne co będzie za kilka, kilkanaście lat. I wyniki były, naprawdę piorunujące choć jak się przekonasz z podcastu niekoniecznie spowodowane właściwą dietą, ale talentem, charyzmą i pasją dotyczącą kolarstwa. Jednak niedługo po zakończeniu kariery organizm dopomniął się o swoje, lekarze bezradnie rozkładali ręce proponując dożywotnie zażywanie silnych farmaceutyków, które tylko tłumili objawy choroby. Na szczęście Pan Czesław znalazł sposób, wykorzystując meteory medycyny naturalnej obudował zdrowie i teraz chętnie dzieli się swoim doświadczeniem. Zapraszam do wysłuchania rozmowy!

Michał: Witam pana serdecznie!

Czesław: Również bardzo serdecznie witam!

M: Proszę się przedstawić - kim Pan jest i czym Pan się zajmuje?

Cz: Czesław Lang - *Wicemistrz Olimpijski*, przez 20 lat *kolarz*, w tym kolarz zawodowy. W swoim życiu przejechałam dużo, dużo kilometrów. Startowałam dziewięciokrotnie w *Giro d'Italia*, w *Tour de France*, w wielu wyścigach. Były takie lata, że nawet około 40-50 tysięcy kilometrów przejeżdżałam na rowerze. A obecnie jestem organizatorem *Tour de Pologne*. No i jeszcze wiele innych działalności, ale głównie zajmuję się właśnie organizacją *Tour de Pologne*.

M: Wracając do Pana sportowych osiągnięć, to takie największe - o ile dobrze pamiętam - '79, '77 to Mistrzostwa Szosowe, tak?

Cz: Tak. Dwa medale *Mistrzostw Świata*.

M: Dwa medale. I Olimpiada w...

Cz: ...'80.

M: W 1980. Proszę powiedzieć - w latach kiedy Pan intensywnie uprawiał kolarstwo, jaka była świadomość wśród sportowców, jeśli chodzi o wpływ pożywienia na zdrowie?

Cz: Żadna. Żadna. Jedliśmy to, co nam dali. Te *navyki żywieniowe*, które wynieśliśmy z domu, to przenosiliśmy później również jak gdzieś *wyjeżdżaliśmy*, czy zamawialiśmy jakieś jedzenie w *restauracji*, cokolwiek. Po prostu - żadna. Nikt na to nie zwracał uwagi. Oczywiście tam *czasy jedzenia przed startem* to jakoś to się trzymało, te dwie godziny. Ale co się zjadło, czy to była jajecznica, czy to był boczek, czy to była kielbasa, czy jakaś golonka, czy nawet nieraz bigos - to naprawdę nikt na to nie zwracał uwagi. Jedliśmy to co było.

M: A jaki to miało wpływ na kondycję, na osiągnięcia jakie wtedy byliście w stanie osiągnąć?

Cz: Jedzenie ma *wielki wpływ*. I wielki wpływ ma jedzenie - dlaczego? Podam dla przykładu wyścig taki *sztandarowy* wtedy w Polsce, to był *Wyścig Pokoju*, gdzie przygotowaliśmy się całą *zimę*, dlatego żeby w *maju* jak najlepiej wystartować w tym wyścigu. To była naprawdę taka impreza *najważniejsza* dla kolarstwa. No i ja pamiętam, był taki rok kiedy mówiono - lekarze mówili, również nasi dietetycy, chociaż dietetyków nie było - *lekarz, trener*: „słuchajcie Panowie, żeby mieć siłę, to trzeba jeść dużo *mięsa*”. To lata 70. - tego mięsa za bardzo nie było w sklepach. „No, to na Wyścigu Pokoju jest wszystko tutaj dla Was”. I codziennie *tatar* na śniadanie, po wyścigu tatar - jedliśmy *kilogramy* tego mięsa takiego surowego. No i wydawało się, że ma być siła, a tu się okazuje *całkiem odwrotnie* - już po trzech etapach nikt *nie miał siły* jechać, nogi napuchnięte, *zakwaszony organizm* na maksa. No i nie zdało to egzaminu i doszliśmy do wniosku, że: „raczej nie, nie będziemy się tak odżywiali” (śmiech). To w następnym roku wymyślono *białko*, jak najwięcej białka - *kogel-mogel*. No i codziennie rano kogel-mogel (śmiech), całe szklanki kogla-mogła. Również do *bidonu* wlewali nam kogel-mogel. Ja kiedyś próbowałem wypić ten kogel-mogel, tak nacisnąłem bidon, oblałem się cały tym żółtkiem, przyjechałem do mety oklejony tym żółtkiem, pełen kurzu, osy na mnie siadały. Także takie były przygody z tym jedzeniem. Także nie zwracaliśmy naprawdę *uwagi* na to, co się je. Wydawało się, że właśnie białko, mięso - no to da nam dużo siły, ale nikt naprawdę na to nie zwracał uwagi - w jaki sposób się odżywiać. Nikt nam nie radził.

M: I jakie były tego efekty? Jaki był Pana stan zdrowia, gdy kończył Pan karierę sportową?

Cz: No, na pewno jak człowiek jest *młody*, to łatwiej jakoś to przeżyć. Poza tym te wszystkie *kilometry*, to co by się tam nie jadło, ten organizm jakoś to *spalił*, zmordował to. Ale jakie efekty?

Na pewno miałem duże *problemy* zawsze z *żołądkiem* - już jakieś tam *wrzody na żołądku, na dwunastnicy* już się pojawiały. Czyli jak się właśnie później dużo również *węglowodanów*, nie węglowodanów, dużo tak, to gdzieś się ta *kwasowość* w tym żołądku odkładała i to były takie skutki tego. I później, no co? Jeżeli chodzi o samo zdrowie, to mówię - organizm młody. Jakoś tam też będąc zawodnikiem tej *kadry*, to byłeś *wybrany* z tego całego grona tych takich zawodników, czyli to była taka *szóstka* najbardziej *utalentowanych, zdrowych* zawodników. I tutaj mówię - to jedzenie aż tak bardzo nas nie skatowało. Ja jeszcze później miałem taką przygodę, że przeszedłem do *zawodowego peletonu do Italii* i tam już też zmieniłem trochę *dietę*. Tam już była *inna świadomość odżywiania się* - tam właśnie mówiono, że trzeba więcej *węglowodanów*, więcej makaronów, więcej ryżu i już więcej właśnie *warzyw*, jakiś *owoców* i innych rzeczy. To też bardzo zmieniło *mój sposób odżywiania się*, ale jeszcze to nie było to tak idealnie. Nie myślano tak o tym jedzeniu, *jak teraz*. Ja widzę teraz jak na przykład przyjeżdżają *grupy zawodowe* - mówiąc o kolarzach - do Polski, to przyjeżdżają *ze swoim kucharzem*, ze swoimi *produktami*, które są głównie pochodzenia *ekologicznego*, bardzo dużo warzyw, owoców, swoi *dietetycy*. Czyli bardzo, bardzo zwraca się uwagę na to, co jemy. Bo to nam daje *siłę*, to nam daje *moc*.

M: Tak. I gdy już Pan zakończył swoją karierę sportową, to kilka lat później - dokładnie chyba w 2009 - przytrafiło się coś poważniejszego, jeżeli chodzi o zdrowie. Co to było?

Cz: No, ja też tak ciągle powtarzam, że faktycznie człowiek jak ma tak do *pięćdziesiątki*, to ma taką trochę *gwarancję* na życie, że ten organizm sobie daje, daje, daje radę, no a po pięćdziesiątce to się przyplącze jakaś *choroba*, czy to jest za duży poziom *cholesterolu*, czy to jest *cukrzyca*, czy to są choroby takie *niewyleczalne*. Tak jak mi się przyplątała *choroba Meniera* - bardzo brzydka choroba, na którą praktycznie *nie ma lekarstwa*, gdzie ni stąd ni zowąd masz *zaburzenia równowagi*, kręci ci się w głowie, masz wymioty. No i to jest taki *wielki dyskomfort* dla życia. I tam na początku jak miałem raz na rok taki *atak*, to ok, ale później się to tak *nasilało*, że praktycznie *codziennie* miałem tego typu problemy, to się wpada w *depresję* - nie chce się niczego, nie chce się nikogo widzieć, słyszeć. W ogóle bardzo, bardzo źle. Brałem jakieś *leki*, przyplątała mi się przy okazji tego taka choroba jak *migotanie przedsionków* - nie wiadomo czym sprowokowane, *borelioza*. Także wpadłem w taki dół, gdzie bez garści leków... i w ogóle też i *psychicznie* po prostu byłem bardzo, bardzo zdołowany i po prostu straciłem radość życia.

M: A w tym trudnym okresie, gdy te kilka chorób się nałożyło, to na ile *medycyna akademicka* była pomocna? Co mówili lekarze? Jakie rokowania były?

Cz: No, tutaj jeżeli chodzi o te choroby, tak jak *choroba Meniera*, to oprócz tam takich *pigułek*, które obniżają Ci tam *ciśnienie* gdzieś tam w tym uchu, no to nie ma - mówią lekarze: „na to nie ma lekarstwa”. Albo jakieś *sterydy* albo jakaś *operacja* - przecinanie jakiegoś nerwu i tak dalej. To samo jeżeli chodzi o *migotanie przedsionków*. No migotanie przedsionków, *arytmia*, też jest taką chorobą, gdzie samymi lekami tego *nie wyleczysz*. *Borelioza* - teoretycznie też jest *niewyleczalna*, tylko gdzieś tam na jakiś czas *antybiotyki* ją gdzieś tam *przygłuszą* trochę, a w momencie kiedy organizm się trochę *osłabi*, ona z powrotem wyskakuje. I te właśnie choroby miałem. I tutaj w zasadzie taka medycyna była *bezzradna*. Można było jakieś *skutki* tam tak doraźnie *przygłuszyć* leciutko, ale w ogóle nie było możliwości dotarcia do *przyczyn*, tego co się działo.

M: Jak Pan to opowiada o tych chorobach, o tych kilku które tak się zbiegły blisko 10 lat temu i teraz na Pana patrzę, to aż mi trudno w to uwierzyć. Bo widzę uśmiechniętego, energicznego, pełnego radości człowieka. I proszę powiedzieć - jak Pan sobie poradził z tymi chorobami?

Cz: Tutaj muszę naprawdę podziękować mojej *żonie Elżbiecie*, która jest bardzo *dociekliwa*. My byliśmy już poumawiani w różnych klinkach, szpitalach na jakieś operacje, na coś, na tamto, a ona jednak jakoś tak szukała jakiejś *alternatywy*. No i znalazła taką alternatywę, że w *Meksyku* funkcjonował i funkcjonuje *Instytut doktora Gersona*. Doktor Gerson, *Max Gerson*, urodził się w *Polsce*, lekarz, gdzie miał sam duże problemy ze zdrowiem - miał *migrenę*. Tą migrenę też *próbował leczyć* – tak jak ja - wszystkim co tam szło. W ogóle nie szło tego pokonać. No i zaczął *eksperymentować* na sobie - czyli *zmieniał jedzenie*, odstawiał *pewne produkty*, jadł inne produkty. I doszedł do wniosku, że jeżeli odstawi produkty *pochodzenia zwierzęcego*, jeżeli będzie pił dużo *soków z marchwi*, jeżeli będzie jadł *warzywa*, jeżeli będzie jadł to wszystko *ekologiczne* i tak dalej, odstawi *nabiał*, no to okazało się, że ta migrena mu zaczęła *przechodzić*. Jak mu to przeszło, zaczął się czuć *fantastycznie* i kontynuował to. Oczywiście ten sposób odżywiania się, ten sposób *leczenia* przerzucił na *swoich pacjentów*, gdzie przychodzili do niego ludzie z różnymi problemami, *gruźlica skóry*, *nowotwory*, inne rzeczy. I miał duże, *duże sukcesy*, właśnie odżywiając w ten sposób. Bo cała *idea* tego doktora Gersona i cała myśl - on mówi, że nasz organizm jest tak zbudowany, że *daje sobie radę* ze wszystkimi chorobami, które są dookoła, *masa wirusów*, *bakterii*, *komórki nowotworowe* i tak dalej. Jak mamy *silny organizm*, mamy silną *immunologię*, to on po prostu sobie *daje radę*. A jeżeli my poprzez *stresy*, poprzez *złe odżywianie się*, poprzez tą całą *chemię* też którą mamy dookoła, ten organizm *osłabiamy*, to tak jakbyśmy mieli silne wojsko, które *nie ma amunicji* - atakuje wróg, a my tutaj mamy żołnierzy, którzy nie mają *jak się bronić*. Tak się dzieje w naszym organizmie. I

zmiana właśnie sposobu odżywiania się, odstawienia niektórych produktów, które *obciążają* nasz organizm zupełnie niepotrzebnie, danie innych produktów, które *odbudowują* nasze komórki, budują nasz silny *układ immunologiczny*, daje nam to, że *pokonujemy* sobie różne problemy. I tak właśnie żona mnie wywiozła do tego Meksyku (śmiech). Byłem zły na nią na początku jak choroba, bo dużo mięsa jadłem, *mięsożercą* byłem i w ogóle - gdzie mięso odstawiać w moim przypadku było chore. Ja mówię - po co ja tu przyjechałem? Jakies sałaty, jakies soki pić? W ogóle co to za klinika? O co tutaj chodzi? Ale patrzę *po tygodniu* czasu, że przestało mi się *kręcić w głowie*, że zacząłem lepiej się czuć, że *serce* mi zaczęło pracować normalnie. Już po dwóch tygodniach - fantastycznie. Też *waga się wyrównała* - te kilogramy, które przyszły po tym jak uprawiałem sport, później nic nie robiłem, to prawie ponad 20 kg przybrałem na wadze, zbytecznej wagi - wszystko się wyrównało. *Metabolizm* się fajnie wyrównał, straciłem te zbytecznie kilogramy. No i kurcze, naprawdę uwierzyłem w to, że jedzenie ma tak *wielkie znaczenie*. Mi w ogóle wierzyć się nie chciało, bo te *nawyki żywieniowe*, które mamy - jajka rano, jajecznica (śmiech), jakies serki, twarożki - to wszystko się tak wsuwało i w ogóle wydawało się, że *tak ma być*. A jednak zmiana sposobu odżywiania się, odstawienie tych produktów, takich które... no jesteśmy *przebialkowieni*, dużo jemy takich rzeczy, które są zupełnie *zbyteczne* w organizmie i oprócz tego, że są zbyteczne, że nic nam nie dają, to jeszcze nam *szkodzą*. No, zmieniło się całkowicie moje życie - już *od 7 lat*, można powiedzieć, jestem *weganinem*. Stosuję się tej diety tego *doktora Gersona*, jak również dodatkowe rzeczy. Bo wiadomo, że ta dieta, ten moment taki *oczyszczania*, to jest zupełnie taki *rygorystyczny*, że tam nie ma już nawet tych *strączkowych* wszystkich warzyw i innych rzeczy. Teraz to sobie, jak nie ma tego oczyszczania, to sobie to jem. Ale doszedłem do wniosku, że to jest też *fantastyczna dieta*, że to nie jest taka *monotonna*, że się wydaje - ojej tylko sałata czy tam jakaś marchew i koniec. To jest tak naprawdę *bogata dieta wegańska*, że można sobie oj - różne smaki, różnego rodzaju jeść i się fantastycznie czuć (śmiech).

M: Tak. Jeszcze wróćmy do tego okresu, kiedy był Pan w Meksyku, w klinice Maxa Gersona - to było dwa tygodnie, dobrze zrozumiałem?

Cz: To były *trzy tygodnie*. To były trzy tygodnie i później trzeba było *kontynuować* to. Ja kontynuowałem to, bo po prostu fantastycznie się czułem - nie to, że z jakiegoś *przekonania*. Bo często też jest dużo takich wegan, że oczywiście szkoda im *zwierząt*, szkoda im tego - mają rację - ale ja jestem weganinem z tego, że się *fantastycznie czuję*. Oczywiście dbamy o ekologię, dbamy też o dobry stan zwierząt i tak dalej - to bardzo wszystko jest ważne - ale *samopoczucie* dla człowieka każdego jest najważniejsze. I to mi dało naprawdę dużo sił. Ja teraz siadam na *rower* i sobie jeżdżę

po 120-130 km z młodymi chłopakami w ogóle, mówiąc po kolarsku „nie pękam”, „siedzę sobie na kole”, wygrywam wyścigi w swojej kategorii wiekowej - *bawię się* po prostu. Z powrotem zacząłem jeździć na rowerze *bardzo intensywnie*. Cieszę się jakbym miał 20 lat. I naprawdę mam dużo, *dużo energii* poprzez tylko zmianę odżywiania się - nawet trudno nazwać dietą - *zmianę odżywiania* i odstawienie tych właśnie niektórych produktów, jedzenie czego innego. I później łapiesz smak i potem też cała *flora bakteryjna* się przestawia. Mamy tej flory bakteryjnej w organizmie *ponad 2 kg* - jak ona się przestawi, to w ogóle Cię *nie ciągnie*, nie masz jakiś takich *smaków*, które obciążają za bardzo organizm.

M: Dokładnie. Te trzy tygodnie w tej klinice... ja czytałem dużo o tej diecie, ona jest taka bardzo rygorystyczna - tam się pije bardzo dużo soków, nawet do trzynastu chyba porcji dziennie...

Cz: ...tak.

M: Wszystkie wyciskane z ekologicznych warzyw. Są tylko warzywa, bez strączków, bez żadnych olei, bez nabiału. Jak Pan znosił tą dietę?

Cz: Jak znosiłem tą dietę? Na początku *nie było łatwo*. Też trzeba dodać, że podczas tej diety robi się z *lewatywy z kawy*. Dlaczego? U nas jak się słyszy „lewatywa” - o Boże, co to jest? A to jest naprawdę bardzo, bardzo dobry *zabieg dla organizmu*. Dlaczego? Dlatego że lewatywa podana drogą właśnie w ten sposób, drogą przez *jelito grube* - kawa bardzo przyspiesza *pracę wątroby*, czyli praktycznie *600% szybciej* wątroba się oczyszcza ze wszystkiego. Czyli jak my pijemy dużo tych soków, robimy ten taki *detoks*, to się zbiera gdzieś w tej wątrobie i teraz jakbyśmy tej wątrobie nie pomogli, nie *oczyścili* jej wcześniej, to byśmy się czuli ociężały i tak dalej. A to jest właśnie taki *kamień węgielny* w diecie Gersona, że pijemy bardzo dużo soków z marchwi, które *ściągają* te wszystkie toksyny, gdzieś tam *oczyszczamy* tą wątrobę przez tą lewatywę z kawy i organizm zaczyna się oczyszczać, oczyszczać, wyrzucać te wszystkie toksyny które mamy. I efekty już są po *dziesięciu dniach*, po *dwóch tygodniach* - już przecież naprawdę fantastyczne samopoczucie. No ten początek jest taki, że te *pierwsze 5-6 dni*, jak tych toksyn tam się tyle zbiera, to człowiek jest taki *ociężały, ospały*, nieraz może mieć *temperaturę*, ale później jak przełamiesz ten już taki najgorszy moment, to wtedy wszystko idzie pięknie, do góry i fantastycznie się czujesz.

M: Trzy tygodnie w Meksyku. Po jakim czasie ustąpiły choroby lub objawy chorób, o których Pan mówił na początku?

Cz: Już po *dziesięciu dniach*, po *dwóch tygodniach* już naprawdę fantastycznie się czułem. Straciłem na wadze 5-6 kg, nie miałem tych *zawrotów głowy* - to co najważniejsze - *migotania przedsionków*. Przecież to migotanie przedsionków to była tragedia dla mnie, bo serce to jest moje *narzędzie pracy*, to jest jak *silnik Ferrari*. Ja zawsze miałem *wzorcowe serce*, które potrafiło i pokonywać najgorsze trudy, wysiłek, podczas upałów, podczas deszczu, podjazdy, etapy, które jeździłem na rowerze - to było około 300 km - czyli to serce było naprawdę zarąbiście *wytrenowane*. A tutaj nagle okazuje się, że Ty nie możesz wejść 3-4 schodów i się męczysz i to serce zaczyna się trzepotać. Trafiałem wiele razy do szpitala, umieranie serca i tak dalej i tak dalej. I ja już po *dwóch tygodniach* patrzę, że kurcze, normalnie serce zaczyna pracować, normalny puls, mogę bez żadnego problemu pokonywać schody góra-dół, góra-dół i zaczynam się fantastycznie czuć. Czyli to była dla mnie taka największa *zachęta* do tego, żeby to robić. To była taka *nagroda* za to, że odstawiasz sobie... - bo w ogóle *nawyki żywieniowe* to jest *nałóg* - to jest jak palenie papierosów, czy picie alkoholu - jak coś Cię *ciągnie*, jakies jedzenie i Ty sobie masz to odmówić, to tak nie zawsze jest takie łatwe, możesz się *skusić*. I to jest na pewno bardzo trudne, ale jak zobaczyłeś, że są *efekty*, to wtedy jeszcze bardziej Cię *mobilizuje*. A jak już tak przez dłuższy okres zmieni się troszkę ta *flora bakteryjna*, którą mamy w tych jelitach... to ona tak w zasadzie, to co my chcemy zjeść, to nie tyle *mózg* nasz, ile gdzieś tam ta *flora bakteryjna* z tego jelita alarmuje: „daj mi golonkę, daj mi to, daj mi tamto” (śmiej). Jak ją *wyeliminujemy*, jak jej nie będzie, po prostu nie damy jej tych produktów, ona sobie odejdzie, *przyjdzie inna flora* i zupełnie inaczej się czujesz.

M: Teraz jest Pan weganinem. Ta terapia trwała trzy tygodnie, a potem Pan ją kontynuował w domu czy już po prostu przeszedł na czysty weganizm? Jak to wtedy wyglądało?

Cz: *Kontynuowałem* w domu, ale już później dołożyłem właśnie *warzywa strączkowe*, wzbogacałem sobie to odżywianie się. Od czasu do czasu teraz *raz, dwa razy w roku* też robimy sobie to *oczyszczanie* takie stricte z doktorem Gersonem, wspólnie z żoną. Ale tak to normalnie jemy według takiej książki „*Jadłonomia*” dla wegan - tam jest tyle różnych ciekawych potraw, smacznych potraw. No i staramy się przede wszystkim też używać *produkty ekologiczne* - to jest bardzo ważne. Jak na przykład *kasza gryczana* - no to bardzo ważne, żeby była ekologiczna. Dlaczego? Dlatego że często *rolnicy* uprawiając grykę używają takich produktów jak *Roundup* czy coś, który zostaje później, jest taki bardzo *nowotworowy*. Ważne że te produkty ekologiczne są, bo nawet jak parę groszy więcej się

zapłaci, czy parę złotych nawet, to ważne, żeby to miało ten *certyfiakat*, bo jednak tej *chemii* dużo teraz trafia do rolnictwa i warto unikać tego.

M: A to ciekawą rzecz Pan powiedział, że pomimo tego, że stosujecie Państwo tą dietę wegańską, to i tak raz na jakiś czas stosujecie taką przypominającą dietę Gersona, tak?

Cz: Tak. *Oczyszczamy* sobie organizm. Bo nie wiadomo jak by się robiło, to jesteśmy też narażeni na różnego rodzaju *toksyny* - w powietrzu, w wodzie, wszędzie, wszędzie. I fajnie tak się raz, dwa razy w roku *oczyścić*, te dwa tygodnie sobie poświęcić na to - że sobie zrobimy, oczyścimy i wtedy fantastycznie człowiek funkcjonuje.

M: I to wtedy jest taka dieta na samych warzywach, z dużą ilością świeżo wyciskanych soków?

Cz: Tak, tak. I robienie też tych *lewatyw* z kawy.

M: Wspomniał Pan, że teraz Pan jeździ na rowerze. Jak dużo?

Cz: (śmiech) No, w *każdej wolnej chwili*, jak mam. Ciągnie mnie po prostu na ten rower, cieszę się jak dzieciak, wsiadam. Jeżdżę tutaj z grupą różnych *kolarzy*, zawodników. No i naprawdę daje mi to *wielką radość* - ten pęd, szum tego powietrza. Poza tym to, że jedzie mi się *lekko* - lekko po prostu. Mam *satysfakcję*, że nawet nieraz ktoś młodszy ode mnie więcej się męczy ode mnie i jak będę chciał to go „*urwę z tego koła*” mówiąc po kolarsku. I to cieszy, raduje.

M: A co Pan je? Bo spotkałem się taką opinią, że w wegańskim jedzeniu trudno jest dostarczyć tyle energii, żeby rzeczywiście móc tak intensywnie trenować. Proszę powiedzieć właśnie jak Pan sobie radzi?

Cz: To *nie prawda*, nie prawda. Beż żadnego problemu. Rano pijemy *sok wyciskany z pomarańczy ekologicznych* - taką ładną, dużą szklankę. Później przygotowujemy *płatki owsiane*, do tych płatków owsianych wrzucamy różnego rodzaju *owoce suszone*, na przykład daktyle, figi, takie żeby było trochę węglowodanów, jakieś tam rodzyнки, inne rzeczy. Taki talerz to wystarcza spokojnie *do obiadu*. Ja na przykład jak zjadam taki talerz, to na tej porcji tego żywienia spokojnie przejeżdżam sobie *100 km treningu* - mocnego, ciężkiego treningu, mając jeszcze tam w kieszeni załóżmy dwa, czy trzy *banany*, trochę *wody z miodem* w bidonie i to całkowicie mi wystarcza. Jak biorę udział w

jakiś *zawodach*, które robimy, organizujemy *wyścigi*, to przed startem właśnie to jem i bez żadnego problemu mam *energię* na te 120 km, czy nawet więcej, żeby sobie to przejechać, właśnie mając jeszcze te banany tam w kieszeni. Bo to też są świetne *węglowodany*, mają *potas* w sobie, także dają dużo *powera*. No, a jeżeli chodzi o normalne ten, to *obiad* na przykład jemy, jak mamy czas, to *zupę Hipokratesa*. To jest taka zupa gdzie się wrzuca wszystkie warzywa i tak dalej, miksuje się, pije się to. I to też masz tam wszystkie *minerały*, masz *sole mineralne*, masz *białka*. *Jarmuż* - też ma w sobie bardzo dużo wartości takich. Jemy dużo *ziemniaków gotowanych* i one wcale nie tuczą, bo jak są bez jakiegoś tam sosów, bez niczego, to są fantastyczne. No, a *kolacja*, to często też jest właśnie jakiś *teraz ryż*, jakieś *warzywa*, jakieś *owoce*, często też jakieś *soki* tam sobie robimy, wyciskamy z *marchwi*. I to całkowicie wystarcza na to, żeby funkcjonować normalnie.

M: Trzy główne posiłki Pan jada, tak?

Cz: *W międzyczasie*, jak tam gdzieś jestem głodny, to mam jakiegoś *banana*, nie banana, jakieś *jabłko*, żeby sobie przekąsić - *owoce*. Tak jak teraz był okres na *śliwki*, to bardzo lubię *śliwki*, *gruszki*. Także sobie owocami dojadam.

M: No tak, będąc w domu, to oczywiście można sobie w kuchni przyrządzić, co się chce. Natomiast z tego co wiem, to Pan dużo podróżuje. Jak Pan sobie radzi z taką racjonalną, zdrową dietą na wyjazdach?

Cz: Często już są *restauracje*, gdzie jak mówisz, że jesteś *weganinem*, to Ci coś *szeef kuchni* przygotuje - czyli używając takich produktów *beźmięśnych*, bez *nabiału*, bez *jajek*. A jeżeli jest taka restauracja, że nie można, to otwieram sobie kartę i patrzę gdzie są *przystawki*, lecę po przystawkach - *gotowane ziemniaki*, *salata*. Z przystawek sobie wybierzesz, to co będziesz chciał. I w ten sposób można spokojnie funkcjonować.

M: Jeśli chodzi o zdrowie, o odżywianie - jakie jeszcze ma Pan plany? Co chciałby Pan jeszcze osiągnąć?

Cz: Mamy taką *posiadłość na Kaszubach* - tam gdzie ja się *urodziłem*, wychowałem. Później wyjechałem *do Warszawy*, później mieszkałem 15 lat w *Italii*. I nie wiadomo dlaczego z powrotem tam wróciłem, taką ruinę *wyremontowałem*. Mamy *ziemię* też, mamy *uprawy ekologiczne* i tak dalej, uprawiamy tam ekologicznie. Tam właśnie moja *żona* organizuje takie *dwutygodniowe turnusy* dla

tych, którzy by chcieli spróbować trochę zmienić sposób *odżywiania się*. Niektórzy mają różnego rodzaju problemy też ze zdrowiem. Robimy takie turnusy właśnie w tym „*Eko Folwarku*”. A ja uprawiam też rośliny, dużo *roślin ekologicznych* różnego rodzaju - przede wszystkim *zboża* póki co, *marchew*, *warzywa* i tak dalej. Teraz w tym roku mamy swoje *pszczoły*, czyli też będę na przykład dużo *zioł* różnego rodzaju siał. I tak dalej i tak dalej. I tak w przyszłości marzy mi się, żeby te produkty, które tam produkujemy, żeby stworzyć taką *przetwórnę* i pod *swoją marką* wypuszczać na przykład takie *płatki śniadaniowe* - już przygotowane, że masz na ileś porcji te płatki śniadaniowe, czy różnego rodzaju *przetwory* tam zrobione. Bardzo mi się marzy, żeby właśnie ekologiczne, właśnie sprawdzone produkty wpuścić na rynek.

M: Czy prowadzenie gospodarstwa ekologicznego wiąże się z dużą ilością jakiś formalizmów? Jak trudne to jest?

Cz: Na pewno musisz być bardzo *cierpliwy*, bardzo *solidny*, nie możesz się nastawiać od razu na Bóg wie jakie korzyści. Bo tutaj nie to, że wyrośnie *chwast*, a Ty tam wsypiesz *Roundup'u* i to zginie, tylko musisz w jakiś sposób zadbać o to - *bronować*, takie są różnego rodzaju *maszyny*, które wrywają chwasty. To jest bardzo *pracochłonne*, dużo wymaga, więcej pracy. Te *plony* też są znacznie mniejsze. No, ale masz *satysfakcję*, że nie zatruwasz środowiska, że to co dajesz ludziom... Na przykład taka *gryka* - sam wiem, bo widziałem ileś lat temu, 10 czy 15 - jak gryka już *dojrzeła*, to często ją się traktuje *Roundup'em*, żeby ona cała *uschła* i wtedy się dopiero ją zbiera. No to ten Roundup później trafia na stoły i tak dalej. To jest taki środek - nie bardzo polecany i wręcz bardzo, *bardzo szkodliwy*. To już jest udowodnione w *Stanach*, że to jest coś bardzo niepożądanego. No i tego nie ma. Czyli my musimy tą grykę zebrać i mieć *suszarnie*, żeby to wysuszyć w sposób *naturalny*. Ale wiemy co jemy.

M: Z tym Roundup'em jest tak, że on zawiera *glifosat* i właśnie są badania, które pokazują, że on wpływa na naszą florę bakteryjną...

Cz: ...no właśnie.

M: ...przerywa *szlaki metaboliczne*. I tak naprawdę bezpośrednio nam nie szkodzi, ale zabija nasze bakterie. A to jest nasza jedyna obrona.

Cz: I wtedy mamy ten problem. Dlatego ta *flora bakteryjna* jest tak bardzo, bardzo ważna. Także my podczas właśnie tej kuracji całej, tej zmiany sposobu odżywiania się, tego oczyszczania organizmu, też podajemy florę bakteryjną *Sanprobi Super Formula*, jeszcze inną florę bakteryjną, żeby też tą taką niedobłą florę zamienić w taką dobrą, żeby ta flora zaczęła funkcjonować.

M: Aha. Czyli elementem tego oczyszczania są suplementy w formie probiotyków, tak?

Cz: No, na pewno, tak. Zawsze polecamy jakieś te *probiotyki*.

M: A jeszcze wróć do tego gospodarstwa, bo Pan wspomniał o tej pracochłonności - to jakby naturalne, że więcej trzeba pracy włożyć. Natomiast też spotykam się czasem z takimi zarzutami, że niektóre produkty ekologiczne, pomimo tego że mają certyfikat, nie do końca są ekologiczne. Jak to od środka wygląda?

Cz: Na pewno każde gospodarstwo ekologiczne jest bardzo *kontrolowane* i żadnemu rolnikowi się nie opłaca wystawić *certyfikat*, że te ziemniaki są ekologiczne, a on tam wrzuci takie nie ekologiczne. Bo jeżeli to by zostało wykryte, to on ma wielkie problemy *i finansowe i prawne*, i tak dalej - to w ogóle nie wchodzi w grę. Może tak się zdarzyć, że gdzieś tam z jednego pola gdzieś właśnie *wody podskórne* coś tam przeniosą, bo to jest tylko natura. Zobaczmy jak na przykład w naturze wędruje *grzybnia prawdziwka*, który gdzieś tam *na Litwie* był hodowany, został przywieziony *ze Stanów*. No, i ta grzybnia się rozwija, już nawet *do Polski* wraca - że nagle rosną *prawdziwki amerykańskie* u nas w lesie (śmiej) i wybijają nam nasze *prawdziwe borowiki*. Także w naturze nieraz to się często przenosi. Ale wydaje mi się, że każdy kto się podejmuje *produkcji ekologicznej*, zdaje sobie sprawę, że jak już się pod czymś podpisuje, że jak wydaje jakiś *certyfikat*, to musi być prawdziwy i nie oszukany.

M: Rozumiem. I teraz mając tą wiedzę, która Pan ma i to doświadczenie, gdyby Pan jeszcze raz zaczynał karierę sportową - co by Pan zrobił inaczej?

Cz: Co bym zrobił? Na pewno bym *zmienił sposób odżywiania się*. To na 100% jestem pewien, że te *wyniki moje* byłyby o wiele, wiele lepsze. Bo to jest taka *wielka moc*, która może nie została do końca wykorzystana przy tym *talencie*, który gdzieś tam człowiek dostał od Boga. Przy tych możliwościach, jakby jeszcze miał *świadomość odżywiania się* i tak jakby ten silnik, mówiąc obrazowo, dostawał zawsze *bardzo dobre paliwo*, a nie takiego paliwa jakiegoś tam

przybrudzonego czy z paprochami, to by o wiele lepiej funkcjonował i te wyniki mogłyby być dużo, *dużo lepsze*. Na pewno od razu bym zwracał uwagę na odżywianie się. Bo szczególnie przy *sportach wytrzymałościowo-siłowych* to jest podstawa, to jest jak *paliwo dla samochodu*. Tak samo odżywianie się jest bardzo ważne - dla każdego z resztą z nas - ale jak już uprawiasz sport wyczynowo, na takim bardzo wysokim poziomie, to jest niesamowicie ważne.

M: A te inne podejście do odżywiania oznacza, że od razu przeszedłby Pan na weganizm?

Cz: Nie wiem czy jakbym był mały, czy bym miał *taką świadomość*. Dobrze by było, żeby *rodzice* o tym wiedzieli i w jakiś sposób od razu mnie gdzieś *kierunkowali*. Może nie od razu, ale na pewno już w wieku tam tych *10-12-13 lat*, kiedy uprawiałem *sport*, to bym na pewno odstawił te produkty, które mi nie są potrzebne.

M: Dobrze. Bardzo Panu dziękuję za rozmowę. Gdyby któryś ze słuchaczy miał jakieś pytania - czy jest jakieś miejsce, gdzie można Pana znaleźć i takie pytanie zadać?

Cz: Na naszej *stronie internetowej*, na stronie „*Eko Folwark*” - są tam *telefony* do mnie, do mojej żony. Także można śmiało, śmiało dzwonić i pytać o wszystko.

M: Fantastycznie. I już zupełnie ostatnie pytanie - gdyby nasi słuchacze z tej rozmowy mieli zapamiętać tylko jedno zdanie, jakiś jeden akapit - co by Pan chciał, żeby zostało im w pamięci?

Cz: *W zdrowym ciele, zdrowy duch*. Jeżeli będziemy się *zdrowo odżywiali*, jeżeli będziemy *uprawiali sport*, będziemy mieli jakieś *pasje*, na pewno będzie nam się o wiele, wiele lepiej żyło. I tego *wszystkim naprawdę życzę*.

M: Czyli dbajmy o zdrowie, pielęgnujmy swoje pasje, a będzie nam się dużo lepiej żyło.

Cz: Dokładnie tak. Tego wszystkim życzę.

M: Bardzo panu dziękuję.

Cz: Dziękuję bardzo.

Historia ta choć bardzo ekstremalna przypomina mi zachowanie większości z nas. Mając 20, 30 a czasem nawet 40 lat zupełnie nie zwracamy uwagę na to co jemy, jak odżywiamy nasz organizm. Robimy tak, bo czujemy się dobrze a smaczna, wysoko przetworzona żywność jest tania i dostępna na wyciągnięcie ręki. Do tego mamy tysiące świetnych wymówek bo teraz nie mamy na to czasu. Zajmę się tym jak np. podrosną dzieci, zmienię pracę, skończę remont mieszkania lub cokolwiek innego. Sam też tak robiłem, może nie w aż tak ekstremalny sposób, ale też nie jestem święty. Jednak w pewnym okresie, zazwyczaj po 40 roku życia kredyt zaufania, który matka natura w postaci sprawnie funkcjonującego organizmu nam daje, ten kredyt się kończy. Wtedy organizm domaga się jego spłaty. Tu przypomina mi się zapożyczony z którejś z przeczytanych przeze mnie książek zdanie: „*Ludzie do 40 roku życia robią wszystko, aby swój organizm zrujnować, a po 40 roku życia, aby go odbudować*”.

Oczywiście najlepiej jest przeciwdziałać, dlatego wspólnie z Tatianą publikujemy na naszym blogu mnóstwo zdrowych przepisów, dzięki którym poprzez zdrowe jedzenie minimalizujesz ryzyko powstawania chorób o których usłyszałeś min. w tym podcaście. Dlatego też nagrywam ten podcast, aby motywować Cię do właściwych wyborów żywieniowych, przekonać Cię do tego, aby zdrowe odżywianie nie było incydentalnym zachowaniem ale było Twoim stylem życia. Bardzo, ale to bardzo cieszę się z każdego maila, wpisu na FB czy komentarza na iTunes w którym dzielicie się jak to co wspólnie z Tatianą robimy Wam w tym pomaga.

Natomiast to co cieszy mnie jeszcze bardziej to fakt, że nawet w sytuacji, gdy przez te przysłowiowe 40 lat rujnowaliśmy sobie zdrowie to ciągle jest nadzieja. Ciągłe są sposoby, aby poprzez zmianę diety, wprowadzenie regularnej aktywności fizycznej, zmianę stylu życia zregenerować organizm i żyć pełnią życia. Metody są różne i każdy może znaleźć coś co przemawia do niego. Do mnie przemawiają terapie właśnie takie jakie przeszedł Pan Czesław Lang. O terapii Maxa Gersona napisałem bardzo wyczerpujący artykuł w którym porównuję ją z popularną w Polsce dietą dr Ewy Dąbrowskiej. Jest wiele różnic ale jest też dużo części wspólnych – linka do tego artykułu znajdziesz w notatkach do tego podcastu.

Podsumowując, jeżeli jeszcze jesteś na etapie rujnowania swojego organizmu to koniecznie zajrzyj na naszego bloga, znajdziesz tam mnóstwo przepisów na zdrowe potrawy. Co więcej w naszym zdrowym sklepiku znajdziesz eBooki: [22 fantastyczne pasty i pasztety bezmięsne](#) i [20 zdrowych kolacji w mniej niż 30 minut](#), które po wydrukowaniu możesz mieć zawsze pod ręką.

Natomiast jeżeli jesteś hm... jakby to powiedzieć, bardziej zaawansowany, twój kredyt zdrowia jest na wyczerpaniu i potrzebujesz go uzupełnić to zachęcam do przetestowania którejś z terapii oczyszczających. W naszym zdrowym sklepiku znajdziesz gotowe kilkudniowe programy: [3 dniowe oczyszczanie na warzywach](#), [Wyzwanie 3 dni na koktajlach](#), lub [Detoks cukrowy w 3 dni](#). Dlaczego wszystkie trwają 3 dni? Bo to minimalny okres czasu, dzięki któremu możesz odczuć pierwsze symptomy poprawy przede wszystkim samopoczucia i nabrać apetytu na zdrowie ☺

Ślicznie dziękuję za wspólnie spędzony czas, jeżeli Ci się podobało i chcesz słuchać więcej takich audycji jak ta to zachęcam do pozostawienia oceny i opinii w serwisie iTunes. Dzięki takim opiniom mój podcast jest lepiej widoczny dla innych słuchaczy a ja mam motywację do nagrywania kolejnych odcinków.

Aha i pamiętaj zajrzeć na stronę kamper-wynajem.pl, zobacz tam fotki naszego śliczniutkiego kamperka i może sam zechcesz go wypróbować ☺

To wszystko na dzisiaj, to usłyszenia w kolejnym odcinku podcastu ☺