

BYĆ WAŻNYM DLA SIEBIE SAMEGO

Ze **Stanem Borysem**
rozmawia **Marta Skolmowska**

• *Uniosła Cię Jaskółka i od tamtej pory jesteś na scenie od przeszło pół wieku. W tym roku będziesz obchodził 73 urodziny, a wiele osób zgodnie twierdzi, że wyglądasz co najmniej o 20 lat młodziej. Jak to się robi? Skąd czerpiesz energię, by wciąż śpiewać?*

– Tak naprawdę czuję się jeszcze młodziej. Nie wiem, jak to się robi i czy powinienem udzielać w tej mierze rad. Każdy ma takie życie, na jakie zasłużył, jednak ważne, by dbać o siebie od najmłodszych lat, bo to pracuje na przyszłość.

Jedni stale pozwalają sobie na piwo, papierosy, wódeczkę, tłuste, pieczone i smażone potrawy. Według nich to dopiero jest dobre życie. Inni wręcz unikają tego wszystkiego. Ale, w myśl starego powiedzenia *you are what you eat*, takie podejście odbija się na zdrowiu i dziwny się potem, że coś w *brzuchu piszczy*. Gdy ma się 20 lat, wszystko jeszcze *gra*. Jednak właśnie dbałość o siebie od początku składa się na szczęście bezbolesnego życia. Jeżeli traktowałeś swój żołądek jak śmietnik, do którego można wrzucać byle co, skutki tego będą wlokły się za tobą do końca. Pozostanie wówczas już tylko farmakologia i jej reklamy, które mają *lekami na wszystko*. Wystarczy tylko stanąć w kolejce i kupować, kupować, bo w biznesie farmaceutycznym właśnie o to chodzi, żebyśmy stali się jego długoterminowymi klientami.

Ojciec medycyny – a właściwie profilaktyki zdrowotnej – Hipokrates 400 lat przed naszą erą mówił: *Twoje pożywienie powinno być lekarstwem*. I ja o tym pamiętam. Prześpiewałem pół życia w bardzo trudnych warunkach. Cały czas uczyłem się, jak odmawiać przyjmowania prezentów, które dostawałem... do ręki, do ust i do nosa. Może to jest mój sukces, że – mimo tego – dzisiaj jestem z wami.

Przyświecała mi zasada, której uczył mnie mój dziadek Borys: *Jedz jak żebrak, mieszka jak król*. Staralem się więc mało i mądrze jeść, nie pić i nie palić. Nie przesadzam z niczym, bo sztuka życia to sztuka umiaru. Dbam też o kondycję.

Najgorsze, że w cywilizacji, w której żyjemy, coraz mniej mamy do czynienia z żywym, naturalnym, zdrowym produktem, a coraz więcej z przetworzonym. U nas w markecie taki towar stoi cztery tygodnie, a reklamuje się go jako świeżuteńki. Ale najważniejsze w tym wszystkim jest, żebyśmy ćwiczyli nasze ciało i zażywali dużo ruchu, bo to najlepsze lekarstwo współczesnego człowieka.

• *Wspomagasz swój organizm suplementami?*

– W trosce o swoją formę staram się przede wszystkim korzystać z najzdrowszych naturalnych źródeł, których najwięcej jest na zwykłych wiejskich i miejskich bazarach. Stosuję też profilaktykę w postaci ziół, a także różnych naturalnych środków zabezpieczających organizm przed truciznami. Obecnie skażenia mamy wszędzie: w powietrzu, które wdychamy oraz w wodzie i glebie, która staje się coraz bardziej jałowa. Dlatego trudno się ustrzec przed chorobami. Najlepszy efekt daje zabezpieczenie systemu immunologicznego poprzez używanie produktów darowanych nam przez Naturę łącznie z owocami, jarzynami i ziołami – z prawdziwych, wiarygodnych, a nie podrobionych źródeł. W moim przypadku jest to głównie prawdziwa Wilcacora i Maca z Peru, chińskie grzyby Reishi, które zdobywam w Centrum Wilcaccory w Łomiankach, jagody acai oraz inne suplementy diety, jakie uzupełniają brakujące w naszym codziennym pożywieniu elementy.

