

RYSZARD BUJALSKI

ur. 1927; Jamki



Miejsce i czas wydarzeń	Lublin, PRL
Słowa kluczowe	projekt Archiwum Historii Mówionej - opracowanie i udostępnienie online najcenniejszych zasobów, dbanie o zdrowie, choroba

4. „Instrukcja obsługi swojego ciała”

Po kilku miesiącach na emeryturze waga jeszcze przybyła, bo mama mnie dogadzała, a ja sobie też. Będąc w kościele wysłuchałem kazania księdza Dubiela, doktora Dubiela, który mówił o zdrowiu i chorobie. I zakończył swoją wypowiedź następującą myślą: „A czy czytaliście instrukcję obsługi swego ciała?”. No i dokończył. Myśmy wyszli z małżonką z tej mszy, i zaczęliśmy się zastanawiać, że myśmy tego nie czytali. Zacząłem ją szukać, nie mogłem znaleźć. Zadzwoiłem do tego księdza. Ciągle odkładał, aż ja zrozumiałem, że ja muszę sam ją odnaleźć. No i zacząłem szukać, dlaczego ja jestem otyły, dlaczego ja jestem chory. Po latach okazało się, że można wszystko zlikwidować, tylko trzeba zmienić styl odżywiania. Ważna jest umiejętność doboru produktów. A najlepiej jest jeść na posiłek jeden składnik - wtedy nie ma żadnych konfliktów. I okazało się, że zmieniając sposób odżywiania po dziewięćdziesięciu czterech kilogramach ważę teraz około sześćdziesięciu. Jestem sprawny. Wybiegam na trzecie piętro bez zadyszki i dziwię się, że ludzie nie umieją chodzić. Nie mogą chodzić. Jak komuś powiem, że straciłem tyle kilogramów, to nie chce wierzyć, że ja poprzez własną dyscyplinę i zmianę sposobu odżywiania mogłem to uzyskać. Ale szukając informacji o samym sobie zapisywałem w komputerze różne ciekawe rzeczy w odpowiednich hasłach. I na przestrzeni lat zrobiło się ponad pięćset stron. A teraz, jak coś mnie dolega - otwieram komputer, odszukuję wszystkie uwagi dotyczące tego zagadnienia, i znajduję odpowiedź. W ten sposób łączę nowoczesność z własnymi błędami, z własną słabością. A czasem i obżerstwem. Poznałem zegar biologiczny człowieka i zacząłem go stosować, ale to wymaga pracy.

Data i miejsce nagrania	2018-02-23, Lublin
Rozmawiał/a	Piotr Lasota
Redakcja	Małgorzata Maciejewska
Prawa	Copyright © Ośrodek "Brama Grodzka - Teatr NN"