

HARTOWANIE CIAŁA,  
METODY ODDECHOWE,  
DIETA I ĆWICZENIA  
WZMACNIAJĄCE ODPORNOŚĆ

# ZIMNE KĄPIELE

MICHAŁ SROKA



MICHAŁ SROKA

# ZIMNE KĄPIELE

HARTOWANIE CIAŁA

METODY ODDECHOWE

DIETA I ĆWICZENIA  
WZMACNIAJĄCE ODPORNOŚĆ



Redaktorka prowadząca: Marta Budnik  
Wydawczynie: Agnieszka Fiedorowicz, Agata Garbowska-Karolczuk  
Redakcja: Anna Płaskoń-Sokołowska  
Korekta: Małgorzata Denys  
Projekt okładki: Magdalena Ignaciuk-Rakowska  
Zdjęcie na okładce: © Dudarev Mikhail / Stock.Adobe.com  
Zdjęcia: archiwum prywatne Autora  
DTP: MELES-DESIGN

Copyright © 2022 by Michał Sroka

Copyright © 2022, Wydawnictwo Kobiectwo sp. z o.o.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.  
Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości  
bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania  
pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-67014-34-2

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | [www.WydawnictwoKobiectwo.pl](http://www.WydawnictwoKobiectwo.pl)



## WSTĘP

Z tej książki dowiesz się, jak zbliżyć się do natury – zarówno tej w lesie czy nad jeziorem, jak i do natury człowieka, jego naturalnej odporności oraz wewnętrznych możliwości. Na co dzień mało się o tym mówi, a kiedy idziemy do lekarza, zazwyczaj już z konkretnym problemem, konsultacja najczęściej kończy się wypisaniem recepty na jakiś specyfik, który powinien nam pomóc. Niestety często jest odwrotnie – lek szkodzi, prowadzi do wyniszczenia organizmu i wyciszenia naszych systemów bezpieczeństwa wewnętrznego, co widać dopiero z dłuższej perspektywy. A przecież jako ludzie przyszlśmy na ten świat wyposażeni we wszystko, co jest nam potrzebne, by prowadzić zdrowe i szczęśliwe życie.

Zwrot w stronę natury może nam przynieść zdrowie i dobrobyt. Piszę „może”, bo podobnie jak z lekami, np. duomoxem, można przesadzić z kąpaniem się

w zimnej wodzie. Najważniejsze jest zachowanie zdrowego rozsądku i słuchanie własnego ciała, instynktu. Niestety zapomnieliśmy już, czego słuchać, jak czuć, co wiedzieć i po czym rozpoznać, czy dzieje się dobrze, czy źle. Kiedyś te umiejętności były podstawą przeżycia. Odkąd jednak uzyskaliśmy powszechny dostęp do służby zdrowia, do metod analizowania i obrazowania naszego ciała, okazało się, że nie musimy się tym zajmować, bo przecież lekarz zawsze ma większą wiedzę niż my. Ale czy na pewno ma wiedzę potrzebną? Medycy dysponują ogromną wiedzą ogólną czy też specyficzną, opartą na badaniach i statystykach, jednak niezwiązaną konkretnie z tobą. Dodatkowo obowiązują ich procedury postępowania, które często wiążą im ręce. Bardzo rzadko się zdarza, że lekarz ma wystarczająco dużo czasu, by cię poznać – zgłębić specyfikę twojego organizmu, twoje indywidualne predyspozycje. Najwięcej czasu ze swoim ciałem spędziłeś ty sam. Dodatkowo dochodzą względy psychosomatyczne i wpływ twojej psychiki na twoje zdrowie, reakcje na leki czy inne zabiegi.

Obecnie głównym bodźcem, który zachęca nas do tego, by bardziej o siebie zadbać, jest sytuacja związana z wirusem COVID-19. I tu pojawiają się pytania.

Czy rzeczywiście jest to wirus, a jeśli tak, czy jest on sztuczny, czy naturalny, czy jest groźny i w jakich okolicznościach powstał? Czemu jedna kobieta, mająca dziewięćdziesiąt lat, nie choruje, a druga – siedemdziesięciolatka – umiera? Może to wpływ setek satelitów czy masztów 5G oddziałujących na metale ciężkie w naszym organizmie? A może glifosatu? To wszystko jest bez znaczenia, gdy nie masz na to zbyt dużego wpływu – masz natomiast realny wpływ na swoje zdrowie i zdrowie swojej rodziny. Widzimy, jak słabsze organizmy przegrywają walkę o życie. Jak przez złe decyzje polityczne wiele osób w Polsce nie otrzymuje pomocy medycznej na czas, bo normalna praca systemu medycznego została zachwiana.

To najwyższy czas, by powiedzieć „**dość**”! Nie chcę być zależny od systemu, który okazał się tak kruchy, tak zawodny. Pragnę mieć w swoich rękach narzędzia i wiedzę pozwalające mi zadbać o zdrowie organizmu mojego i moich najbliższych. **Chcę być zdrowy! Chcę być zdrowa!**

## MOTYWACJA – DLACZEGO?

Wiele razy zmieniałem miejsca, w których żyłem, i zajęcia, w które się angażowałem. Kiedy wychowałem się na wsi, byłem pomocnikiem w gospodarstwie dziadków, sprzątałem w domu (choć średnio mi to wychodziło), a później pomagałem w ekipie mechaników w firmie mojego taty. Podczas kolejnych wakacji awansowałem na pomocnika specjalisty IT. Później rozpocząłem karierę sportową – byłem kolarzem długodystansowym MTB (w wyścigach ogólnokrajowych plasowałem się w pierwszej dziesiątce), byłem wiceprezesem klubu kolarskiego Joe Cox Pajęczno, a później wiceprezydentem ds. komunikacji AIESEC Kielce i AIESEC Bulgaria. W ramach tej organizacji angażowałem się w wiele różnych aktywności przez kolejne trzy lata. Prowadziłem program na żywo w radiu, byłem szkoleniowcem, facylitatorem, wsparciem IT, liderem kilku zespołów, specjalistą ds. mediów, grafikiem,

pomysłodawcą wielu projektów, które działały jeszcze kilka lat po moim odejściu, zarówno w Kielcach, jak i w Sofii.

To właśnie od wyjazdu do Bułgarii zaczęła się moja przygoda z fotografowaniem. Zajmowałem się tym nie tylko na Bałkanach – robiłem fotoreportaże w Erywaniu w Armenii czy w brazylijskim São Paulo, na największej konferencji studenckiej na świecie. Co ciekawe, na konferencji tej byli zatrudnieni oficjalni fotografowie, jednak gdy po niej opublikowałem swoje zdjęcia na Facebooku, AIESEC International poprosił, bym im je udostępnił, bo były dużo lepsze niż te wykonane przez opłaconych fotografów, choć zrobiłem je najtańszą lustrzanką na rynku, canonem d350 z kitowym obiektywem.

Później byłem też redaktorem graficznym magazynu „Bioenergy International” w Polsce, specjalistą ds. komunikacji z klientem w firmie Research Innovation Group, pośrednikiem nieruchomości, przedsiębiorcą, a także prowadziłem z kolegą agencję marketingową w Gdańsku. Późniejszy okres to przeprowadzka w Tatrzy, już razem z moją żoną Aną, do Kościeliska, gdzie stworzyliśmy magiczne miejsce o nazwie MTB Hostel.



Kiedy hostel został wstępnie przyjęty przez rynek, zająłem się współtworzeniem Stowarzyszenia Rowerowego Podhale – SRP. Wspierałem tę ideę z całych sił, w końcu jednak, po wielu protestach ze strony mojej żony, zorientowałem się, że zaniedbuję ją i dzieci, dlatego odszedłem z SRP. W tym czasie wyszkoliłem się na instruktora techniki jazdy na rowerze MTB w organizacji POMBA. Kiedy zdecydowaliśmy się z Aną zakończyć pracę w hostelu, zająłem się tym, co robię obecnie – pracą z zimnem, oddechem i naturą.

Dopiero po wielu różnych doświadczeniach, pracując z ludźmi, zrozumiałem, że najważniejsze nie są ani narzędzia, ani wiedza, tylko **motywacja**. Podam ci taki przykład.

Jeśli Paweł, twój kolega, mówi, że chce mieć staw rybny na swojej działce, jednak go na niego nie stać, to mówi prawdę. Jeżeli jednak twierdzi, że chce mieć staw rybny i w przyszłym miesiącu będzie go miał, to też jest prawda. I nie mówię o sytuacji, w której Paweł wygrał w totolotka czy odziedziczył staw po cici. Sprawa jest znacznie prostsza – on po prostu zdecydował, że będzie mieć staw. Może przeczytał jakąś książkę, może obejrzał film, którego bohater zdobył to, czego

chciał, a może lekarz oznajmił mu, że ma przed sobą jeszcze tylko trzy lata życia. Cokolwiek by się stało, u twojego kolegi zmienił się poziom motywacji względem tego tematu. Co z kolei zmieniło jego zdolność do osiągnięcia wymarzonego celu – posiadania stawu na własnej działce.

Jeśli przeczytał książkę motywacyjną, może zdecydować, że zamiast picia dwóch piw wieczorem będzie odkładać codziennie sześć złotych, dodatkowo zrezygnuje z ulubionego zestawu „hot dog plus kawa” na stacji benzynowej za dziesięć złotych trzy razy w tygodniu. Dzięki temu przez rok zaoszczędzi 3390 złotych. Taka decyzja i zdecydowane działania pozwolą na zrealizowanie planu w ciągu roku.

Jeśli jednak Pawłowi kurczy się czas, na przykład weźmiemy pod uwagę pesymistyczną opcję z diagnozą lekarza, może się okazać, że weźmie wolne w pracy i już kolejnego dnia stanie na swojej działce ze szpadłem w dłoni. A gdy jego żona pstryknie mu wtedy zdjęcie i wrzuci je na grupę rodzinną w jednym z komunikatorów albo nawet puści do znajomych, może się okazać, że pierwszego dnia Paweł wykopie tylko pięć metrów sześciennej i potrzeba mu będzie dwadzieścia takich

dni, by mieć staw o powierzchni stu metrów sześciennych. Jeśli jednak kolejnego dnia dołączy do niego syn i jego kolega, okaże się, że po zaledwie tygodniu pracy staw będzie wykopany. Taka decyzja i działania pozwolą na wykopanie stawu w siedem dni.

Ten prosty przykład pokazuje, że marzenia, choć czasami wydawałoby się nierealne, są w zasięgu ręki.

Przypomnij sobie teraz pomysł/projekt i sytuację, kiedy może nie miałeś środków czy najlepszych narzędzi, ale miałeś dużą motywację, umiejętności i wiedzę potrzebne do jego realizacji. Pomyśl, jak świetnie się czułeś i jaki byłeś z siebie dumny pomimo wielkiego wysiłku i wyrzeczeń. Każdy z nas ma takie historie, które na pierwszy rzut oka wydawały się nie do zrealizowania. Tu właśnie wkracza motywacja. Jeśli ją masz lub ją w sobie wzniesiesz, sytuacja patowa w mgnieniu oka zmienia się w bardzo realną do rozwiązania. Nie ma znaczenia, ile masz pieniędzy, gdzie się urodziłeś ani do jakiej chodziłeś szkoły. Jeśli naprawdę pragniesz mieć swój „staw”, nic cię nie powstrzyma.

Dlatego uważam, że w każdej sytuacji powinniśmy się zatroszczyć o motywację. Poczuc głęboko w sercu, dlaczego chcemy to zrobić. Wiesz, że pole magnetyczne

serca jest dziesięć razy większe niż to tworzone przez mózg? Mózg sam z siebie nigdy niczego nie zrealizuje, bo to po prostu nasz personalny komputer. Wszystko zaczyna się w sercu.

W 2008 roku, kiedy kończył się mój czas w Bułgarii i moja przygoda z AIESEC, poszedłem na pobliską górę, usiadłem u jej szczytu i spisałem kilka punktów, które mógłbym nazwać moją listą życzeń czy celów na przyszłość:

2018 rok

- Mam 34 lata
- Kobieta, dzieciaki
- Jestem one minute managerem
- Mam własną rozwijającą się firmę w Polsce
- Jestem zdrowy i wysportowany (rower)
- Weekendy spędzam z rodziną
- Odwiedzam znajomych w innych krajach
- Jestem zaangażowany w AIESEC
- Pomagam młodym ludziom
- Moja firma: ośrodek wypoczynkowo-sportowy, samowystarczalny, ekologiczny

Potem schowałem ten notes i zapomniałem o nim. Minęło sześć, może siedem lat, gdy ponownie do niego zajrzałem i okazało się, że zrealizowałem osiemdziesiąt procent zapisanych wtedy celów! Kiedy sobie to uświadomiłem, wiedziałem już, że jestem na dobrej drodze.

W 2018 roku zacząłem korzystać z zimnej wody, śniegu, lodu, świadomego oddechu i uziemiania – w ten sposób zadbałem wreszcie o swoje zdrowie, a pośrednio także o zdrowie mojej rodziny i znajomych. W ten sposób zrealizowałem ostatni brakujący cel z listy – jestem zdrowy i wysportowany.

## BYĆ ZDROWYM TO WYBÓR

Chorób nie ma, są tylko chorzy ludzie  
| dąc do lekarza, idziesz po pomoc, poradę. Niestety  
| zazwyczaj to, co otrzymujesz, jest dalekie od tego,  
czego potrzebujesz. Zamiast szukać prawdziwych przy-  
czyn i źródła cierpień i dolegliwości człowieka, lekarze  
są uczeni, by leczyć symptomy.

Często wmawiają nam też, że gros chorób jest dzie-  
dzicznych i mamy je zapisane w DNA – wyjaśniają  
to na zasadzie wad w chromosomach itp. Nic na to  
nie poradzimy, to jest poza nami. Ostatnie badania  
dowodzą, że trzeba tę wiedzę odłożyć na półkę z mita-  
mi. Testy przeprowadzone na dzieciach adoptowanych,  
w tym takich, które wyemigrowały na inny kontynent,  
potwierdzają, że dziecko zaczyna chorować na choroby  
typowe dla środowiska, w którym się wychowuje, a nie  
z którego pochodzi. Co dowodzi jednoznacznie, że  
choroby są związane z naszym stylem życia i sposobem

myślenia. Liczba tych, które wciąż są uważane za przenoszone w DNA, maleje, a my zaczynamy rozumieć, że nasze zdrowie jest w naszych rękach.

W obecnych czasach skupiamy się na bardzo wąskich obszarach zainteresowań. Ludzie lubią powtarzać, że jak coś jest do wszystkiego, to jest do niczego. Nie powinieneś być dobry w kilku dziedzinach, nawet w CV to źle wygląda, sugeruje, że nie możesz się zdecydować, co chcesz robić w życiu. Jednak z tego powodu zamykamy się na ogrom wiedzy i powierzamy pewne obszary naszego życia innym ludziom, wierząc, że są specjalistami w swojej dziedzinie.

Powierzasz swoje zdrowie NFZ-owi, naukę swoich dzieci szkolnictwu, które produkuje grzecznych i posłusznym obywateli, bezpieczeństwo finansowe – państwu, drukującemu pieniądź bez pokrycia, czy bankom i ubezpieczycielom, którzy tworzą regulaminy na kilkaset stron, żeby czasami nie musieli ci wypłacić twoich pieniędzy. Powierzasz bezpieczeństwo swoich bliskich policji, która nie ma środków ani narzędzi, by ci je zagwarantować. Od tego są przecież uczelnie i dyplomy, zaświadczenia i akredytacje – by ufać, że inni wykonają swoją pracę

profesjonalnie. Jednak coraz częściej wychodzi na to, że biznes zawsze był biznesem. Sęk w tym, że to nie my, ale ktoś inny decyduje, czego mają się nauczyć i w jaki sposób wykonywać swoją pracę ci wszyscy specjaliści.

Moja mama jest analitykiem klinicznym. Kiedyś mimochodem powiedziała mi, że zmieniła się norma cholesterolu. Zacząłem dopytywać, czytać i okazało się, że normy medyczne są zmieniane dość często, co oczywiście jest tłumaczone zmianami metod pomiarowych itp. Co dla mnie szczególnie ciekawe, została też zmieniona norma dla liczby oddechów na minutę\*. Jeśli nikt nie zmieniałby norm, ludzie mieliby szansę zauważyć, że coś jest z nimi nie tak. A kiedy w badaniach wszystko jest „w normie”, nie mają impulsu, by zacząć się interesować swoim stanem zdrowia. To tak jakby wiosną stan wód się podnosił, a pracownicy stacji pomiarowej przemałowaliby czerwone pola na wskaźniku poziomym lustra wody – informujące o stanie alarmowym – na biały kolor i mówili, że poziom

---

\* W latach czterdziestych było to 6 oddechów na minutę, obecnie norma to 12–17 oddechów na minutę dla zdrowego człowieka.



wód jest w normie. Niestety – kiedy przyjdzie główna fala, będzie już za późno i wszystko zaleje.

Tak samo jest ze zdrowiem – nie wiemy, że coś powinno nas niepokoić, że powinniśmy się przygotować, coś zmienić. Tak samo jak przychodzi fala wody, może przyjść fala chorób i bólu, której można było uniknąć, gdybyśmy tylko wiedzieli, że zbliżamy się do pewnej granicy.

Obecnie trudno jest znaleźć poprawny wzorzec, do jakiego powinniśmy się równać. Społeczeństwo jest schorowane, więc to pod nie ustanawiane są normy. Niektórzy twierdzą też, że Big Pharma musiała wyprzedać zapasy. Pewnie nie zauważyłeś, że kilka lat temu zmieniono też rozmiarówkę odzieżową i obecny rozmiar S to dawny M. Skąd to wiem? Tata produkował ubrania. Pomyślisz, że to nic takiego, co za różnica, jaka literka widnieje na metce. A może już zrozumiałeś, że to zagranie psychologiczne. Kobiety nie chcą kupować ubrań o rozmiar większych, a branża musi zarabiać. Jeśli całe społeczeństwo tyje i nie da się tego zauważyć po tak banalnej rzeczy jak rozmiar ubrań, to jest źle.



*Sięgnij po  
więcej!*



 [www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

 kobiece

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)