

# Ma 70 lat, a na rowerze pokonał 26 tys. km

3 września 2010 r., do starostwa powiatowego w Hajnówce zawitał turysta rowerzysta z Łotwy - Leontijs Romanovskis. Jak się okazało jest nie tylko podróżnikiem, ale także znawcą zdrowego życia. Leontijs Romanovskis nosi polskie nazwisko. Urodził się 17 lipca 1940 r. Szósty rok jeździ rowerem po Europie.

## **Wygląda pan na zaledwie pięćdziesiąt kilka.**

Zatrzymałem swoje starzenie się. Dalej się nie starzeję. Dziewczynom z wydziału promocji i współpracy z zagranicą powiatu podarowałem swoją pracę „Příčiny stáreníja...”. (Tytuł oryginału: „Причины старения и возникновение раковых заболеваний в живых организмах, а также разгадки других тайн природы”). Opracowałem zachorowania rakowe. Wszystko jest opisane, wiele lat pracowałem nad tym. Kiedyś cierpiałem na cukrzycę. I wyleczyłem się.

## **Jak pan się wyleczył?**

Piłem ocet z wodą. Oczyszcziłem organizm ze złogów mineralnych. Beta - cząsteczki, które produkują insulinę pokrywają się minerałami, stąd nie mogą dostarczyć insuliny organizmowi. To jest cukrzyca. Jeśli wyzwolimy je od minerałów, znowu zaczną produkować insulinę, rozprowadzać do organizmu i człowiek staje się w pełni zdrowy.

## **Skąd pomysł, żeby jeździć rowerem po Europie?**

Kiedy mocno chorowałem na cukrzycę, nawet nie mogłem myśleć, że zdołam jeździć po Europie. Jednak zacząłem się zastanawiać dlaczego u mnie pojawiła się ta cukrzyca? Dlaczego nie chorują wszyscy ludzie, a tylko niektórzy? Znalazłem przyczynę, wszystko opisałem. Odkryłem czym się leczyć. Leczyłem się 1,5 roku i okazało się, że nie mam cukrzycy. Kaput. Wraz z cukrzycą odeszły wszystkie choroby starcze. Teraz mam 70 lat, a czuję młody jakbym miał 18 lat. W tym roku, 2010, przejechałem na rowerze 4 tys. km, a teraz już jadę piątą tysiąc kilometrów.

## **Jak dawno zaczął pan podróże rowerowe?**

Podróże po Europie na rowerze, zacząłem w 2005 r., czyli jeżdżę już szósty rok. W tym czasie przejechał 26 tys. km. Na rowerze. Co prawda nie na jednym, na dwóch. Jeden rower mi ukradli i kaput. Musiałem kupić drugi.

## **Są takie kraje w Europie, w których pan jeszcze nie był?**

Oj, dużo jeszcze. W Europie byłem w 11 krajach, a ich jeszcze dużo. Nie byłem w Belgii, Holandii, Hiszpanii, Portugalii też chcę zwiedzić. W Norwegii byłem i Szwecji, ale w Finlandii jeszcze nie. Ale będę. Zdrowie mam dobre.

## **W Polsce pan pierwszy raz?**

Trzeci.

## **Ale w Hajnówce pierwszy?**

W Hajnówce pierwszy raz. Z powodu Puszczy Białowieskiej tutaj przyjechałem. Chcę zobaczyć żywego żubra, zrobić jemu fotkę. Zaraz tam pojedę, od was, ze starostwa. Jadę do Puszczy Białowieskiej i poszukam żubra.

## **Rozumiem, że w dzień można jechać, a nocą?**

Nocą śpię. Mam namiot. Jeśli pada deszcz, zatrzymuję się na przystankach autobusowych. Wejdę pod daszek, tam jest ławka.

## **Nie jest panu smutno tak samemu?**

Jakże może być smutno, kiedy dokoła pełny entuzjazm? Gdy jadę, wszystko mnie interesuje, wszystko widzę, robię fotografie. Mam wiele tysięcy zdjęć. Wszystko to mnie inspiruje.

## **Będzie książka?**

Z czasem, tak. Teraz zbieram informacje. Na pewno będę pisał, bo mnie bardzo dużo rzeczy interesuje. I jak medycyny się uczyłem, także.

## **Kim pan jest z zawodu?**

Mam różne profesje. Byłem automechanikiem i na morzu pracowałem, i w kopalni byłem, wydobywałem węgiel.

Wszędzie byłem, w całej Rosji i na Dalekim Wschodzie. Lubię podróżować i swoje zawody też przemieszczałem. Główny mój zawód, to „szukać, badać problemy medyczne”. Całe życie szukam dlaczego ludzie umierają młodymi z powodu cukrzycy, astmy, raka.

### **Od nadciśnienia...**

Nadciśnienie, to od złogów mineralnych. Za dużo minerałów w organizmie i pojawiają się choroby kardiologiczne. Ja też miałem złe ciśnienie, a teraz jak u sportowca. Oczyszczyłem organizm octem z wodą. 50 ml octu, takiego jak sprzedają w waszych sklepach, dziesięcioprocentowy, na litr wody. Taką wodę piłem i teraz także piję. Oczyszcza organizm i mam zdrowie super. Przeżyję do stu lat i dalej. Takie mam nastawienie. Serce pracuje wzorowo, jak u sportowca.

### **Dziennie ile kilometrów pan jedzie?**

100 km jadę. Jest rower i jeszcze wózek taszczy. Łączna masa 100 kg. I ja 100 kg, czyli razem 200 kg. I proszę, moje serce dźwiga 200 kg. Tak żyję. Ciekawie.

### **Pan waży 100 kg? Taki szczupły?**

Tak. Mięśnie dużo ważą. Cały czas jestem w ruchu.

### **U nas mężczyźni brzuchaci...**

Z brzuchami są mężczyźni, ale także kobiety. Jednak kobiety z dwóch powodów – pierwszy to ciąża, a drugi, nieprawidłowości życia. Tłuszcz się odkłada, bo człowiek dużo je, a mało się wysiła. To sprzyja chorobom. Od nadwagi większość chorób. Dlatego uznaję zasadę „jeść tyle, aby można było żyć, a nie żyć, żeby jeść”. Kiedy będzie właściwa proporcja, żeby jeść tyle, aby żyć, wówczas brzucha nie będzie, człowiek będzie zadowolony z życia, będzie mógł podróżować, tak ja teraz. A przecież też nie mogłem. Miałem cukrzycę, byłem otyły. Kiedy pozbyłem się tłuszczu, wyswobodziłem się od cukrzycy, pojawiło się zdrowie i jadę. Zatrzymałem swoje starzenie. Ocet i woda nie daje człowiekowi starzeć się. Oczyszcza organizm. Teraz mam już 70 lat, a nikt mi tyle nie daje.

### **Jak na pana podróżowanie zapatruje się żona, dzieci?**

Nie mam żony. Jestem jeden. Nie ma problemu. Córka jest, ale ma swoją rodzinę. Jestem swobodny, niczym wiatr. Siła jest, zdrowie jest. Tylko zimą jestem w domu. Zimą podróżuję po mapie. Patrzę gdzie pojedę w przyszłym roku. 1 kwietnia wyjeżdżam. Jeżdżę do października. Prowadzę księgę pamiątkową, żeby pokazać, że rzeczywiście tam byłem. Proszę, na tym pierwszym zdjęciu, wtedy zaczynałem, miałem 65 lat, a teraz 70. Ten dziennik zaczyna się od 2007 roku. Niestety z 2005 i 2006, ukradli mi. Założyłem następny.

### **Dziękuję za rozmowę i szerokiej drogi!**

**Krystyna Kościewicz**