

Wypisuję recepty na zdrowie

● Doktor Jacek Roik już od 30 lat propaguje zdrową żywność i styl życia. W czasach kryzysu lat 80. organizował pierwsze w kraju targi zdrowej żywności. Teraz edukuje również przez internet.

Rozmowa

To już 30 lat odkąd Jacek Roik zaczął tarnowian uczyć zdrowego odżywiania się. Marzy, żeby państwo dotowało ekologiczną żywność.

Sięga pan może czasami po hamburgery?

Nie wiem czy kiedykolwiek mi się to zdarzyło. Zdecydowanie unikam takiego menu.

Guru hołdujących zdrowego odżywiania omija fastfoody, ale z nimi nie walczy?

Daleki jestem od takich metod. Doskonale zdaję sobie sprawę, że są popularne wśród młodzieży. Mam wnuki, więc coś o tym wiem. Ale nie chodzi o potępienie jednych ani drugich. Moja misja to edukacja. Wszystkiego można spróbować, tylko w rozsądnych granicach. Sens życia to dążenie do zdrowia, a nie napychanie kieszeni jakimś koncernem.

To prawda, że właściwie nagłe doznał pan ośnienia i swoją uwagę skupił na zasadach zdrowego odżywiania?

W zawodzie lekarza pracowałem już 17 lat, kiedy wychodząc z pracy w przychodni przy ulicy Wałowej zauważyłem w koszu wyrzucone przez kogoś recepty z zapisanymi lekami. Pomyślałem, że albo coś trzeba w tej pracy zmienić, albo oddać dyplom. No i od tego wszystko się zaczęło.

Przełamał pan pacjentom wypisywać recepty?

Bez przesady. Po prostu poczułem się w obowiązku nie tylko wypisywać leki, ale mocniej skoncentrować się na profilaktyce. W ludzkim organizmie tkwią wielkie rezer-

wy, trzeba tylko próbować je odnaleźć i wykorzystać. Lekarstwa też są potrzebne, tylko że my mamy teraz do czynienia z prawdziwą propagandą ich stosowania. W myśl zasady, że po co się starać, skoro w razie potrzeby można coś zażyć, albo w ostateczności wymienić sobie nerki, czy wątrobę. Ja zacząłem od przepisywania ludziom dodatkowo „recept na zdrowy styl życia”.

Ale zdaje się, że w latach 80. zwykła żywność była reklamowana, a półki w sklepach świeciły pustkami?

Tak było i chwilami wydawało mi się, że może porywam się trochę jak z motyką na słońce. Ale uznałem, że skoro na Zachodzie już wówczas zwracano taką uwagę na zdrowe odżywianie, to warto z tamtych dobrych doświadczeń korzystać jak najszybciej.

W czasach kiedy prywatna inicjatywa nie była szczególnie mile widziana, pomagał pan organizować pierwszy w Tarnowie sklep ze zdrową żywnością?

Powstał przy ulicy Narutowicza. Wcześniej musiałem przekonać do takiego pomysłu ówczesnego prezesa PSS Spółem. Łatwo nie było, ale zgodził się. Kierowniczka sklepu szybko złapała bakcyła. Ludzie nie musieli już w listach prosić polonijnej firmy z Poznania o przysłanie paczki z otrębami pszennymi. Można je było kupić na miejscu. Pojawiało się ciemne pieczywo, którego wielu w tamtych czasach wstydziło się jako synonimu ubóstwa. Modna stała się zawierająca mikroelementy sól kamienna z Wieliczki, propagowana przez mój autorytet czyli profesora Juliana Aleksandrowicza.



► Doktorowi Roikowi marzy się zorganizowanie w Tarnowie konferencji z udziałem medycznych autoritetów i apel do władz państwa o zmianę żywieniowych nawyków milionów Polaków

Podobno rekordowe kolejki ustawiły się po słynnym dołomit?

To także była zasługa prof. Aleksandrowicza. Ta kopalina sprzed milionów lat była przecież naturalnym źródłem magnezu. Można było też kupić i mleko bebiko, i zdrowsze od zwykłych herbatniki, bo z lepszej mąki i z mniejszą zawartością tłuszczu.

To wszystko sprzyjało pomysłowi zorganizowania targów zdrowej żywności?

Wpadliśmy na ten pomysł razem z redaktorem Zygmuntem Koperem w redakcji „Tarnowskich Azotów”, gdzie pisałem felietony na temat zdrowego życia. Przez swoje wcześniejsze wyjazdy poznałem masę ludzi z branży spożywczej i zaprosiłem ich, żeby przyjeżdżali pokazać się w Tarnowie. Nie odmawiali, a w kryzysowych czasach na targach można było nie tylko oglądać, ale i kupować sporo zdrowej żywności. Rekordowa impreza zgromadziła dokładnie 102 firmy polskie i zagraniczne. A zainteresowanie ludzi było tak ogromne, że jeden dzień targów trzeba było zrobić zamkniętym dla zwie-

dających, żeby był czas na spokojne prowadzenie rozmów handlowych.

Targi to już historia. Dlaczego? W kilka osób trudno to było ogarnąć, może przetrwałyby, gdyby miasto bardziej się zaangażowało. Szkoda, że targów już nie ma. U szczytu popularności marzyło mi się powstanie centrum targowego, hotelu i hasło „Tarnów miastem zdrowia”. Tak się zastanawiam, że może po prostu pomyśl tej imprezy pojawił się trochę za wcześnie? Ze zdrowych idei zasianych wówczas w mieście coś się jeszcze do dziś ostało?

Sklep u pani Kubalowej przy ul. Narutowicza dalej działa. W „Świcie” otwarto się niedawno stoisko ze zdrową żywnością. Poza tym w czasach internetu ludzie wiedzą o zdrowym stylu życia coraz więcej. Potrafią znaleźć to, czego potrzebują. **Pewnie potrafią, ale nie ma pan warzenia, że najczęściej o tym co jemy decyduje jednak cena? Zdrowe i ekologiczne znaczy teraz po prostu drogie.**

No tak, cena gra dużą rolę. W tym momencie do głosu dość powinno nasze pań-

stwo. W jego interesie powinno być to, żeby zdrowa żywność była tańsza. Lepiej byłoby ją dotować, niż wydawać coraz więcej miliardów na leczenie nowotworów. Stosując odpowiednie zachęty i edukację można zahamować rozwój wielu chorób. Oczywiście efekt nie przyjdzie od razu, to wymaga lat. Ale jak się tego procesu nie rozpocznie, efekty nigdy nie przyjdą. Domagam się, żeby zdrowie było dla państwa priorytetem. Chciałbym zorganizować w Tarnowie konferencję z udziałem ekspertów i zawałać mocnym głosem, że produkty uznane za zdrowotne powinny być tańsze. Cenami można spowodować zmianę jadłospisu Polaków w sposób masowy.

Co pan proponuje wprowadzić na stałe do codziennej diety? Jak najczęściej sięgać po ekologiczne warzywa i owoce, ryby. To podstawa.

Gdzie pan zaopatruje się w takie naturalne witaminy? Nie jeżdżę do ekologicznych gospodarstw, ale też nie odwiedzam hipermarketów. Kupuję w małych sklepikach. Nie mam pewności, czy

Lekarz i pasjonat

● **Jacek Roik jest tarnowianinem z urodzenia.** Zawodowe szlify zdobywał na Wydziale Lekarskim Akademii Medycznej w Krakowie. Dyplom uzyskał w 1969 roku.

● **W 1985 r. współorganizował pierwsze w Polsce targi zdrowej żywności.** Impreza doczekała się dziesiątej edycji. Po raz ostatni odbyła się w Tarnowie w 1985 r.

● **Laureat wyróżnień.**

W plebiscyfie Gazety Krakowskiej zdobył tytuł Lekarza Roku 2005. Na koncie ma także nagrodę „Zielony Bakcyl” przyznaną przez kapitułę Stowarzyszenia na Rzecz Ochrony Środowiska Naturalnego oraz statuetkę „Dobry dla Innych”.

Japońska technologia

Jacek Roik zastąpił kilka lat temu w Tarnowie również próbą zastosowania japońskiej technologii efektywnych mikroorganizmów. Namówił urzędników miejskich do sięgnięcia po nią przy zwalczaniu plag glonów w reprezentacyjnym stawie w Parku Strzeleckim. Początek akcji był obiecujący, na kontynuację miasto nie miało funduszy.

FOT. ANDRZEJ SKORKA

wszystko co tam kupuję jest w stu procentach zdrowe. To zależy od etyki rolnika. Nie powinien hodować osobno produktów dla siebie, a osobno na sprzedaż.

Jeździ pan jeszcze z wykładami po całej Polsce?

Dziesięć lat swojego życia poświęciłem na edukowanie Polaków i prawie nie bywałem domu. Wciąż mam trochę wstręt przed podróżowaniem. Ale w ubiegłym tygodniu przyjąłem zaproszenie na spotkanie w V LO w Tarnowie. Jeśli choć jednemu młodym człowiekowi w ten sposób pomogę, to jest już coś.

Przerzucił się pan na internet?

Od dziesięciu lat mam własną stronę. Wykupiłem nawet serwis z PAP i zamieszczam w siebie wszelkie medyczne informacje. Strona jest też namiastką targów. Zapraszam do pokazywania się na niej producentów zdrowej żywności i suplementów diety. Internet przydaje się też w kontaktach z pacjentami. Gdy są chorzy, proszę ich żeby przysyłały mi codziennie krótkie „meldunki” pisząc jak się czują, jaką mają temperaturę. To pomaga w terapii.

ROZMAWIAŁ ANDRZEJ SKORKA

REKLAMA 1003551412

COSINUS
ROK ZAŁOŻENIA 1996

bezpłatne

Licea i szkoły policealne dla dorosłych

- administracja
- informatyka
- ochrona
- florystyka
- kosmetyka
- BHP
- opiekun w DPS
- rachunkowość

kursy naturalne i zawodowe

policealne Studium jednoroczne bez praktyk zawodowych

Tarnów, ul. Sienna 5
Tel.: 14 626 22 36

zauważ numer już ponad 700 000 osób

cosinus.pl