

Wszystkie smaki życia

Najpierw był stres. A później depresja, która zabrała jej z życia kawałek... życia. Sprawiała, że zapomniała, co znaczy cieszyć się, śmiać, snuć plany. Bała się, martwiła, od stresu bolały ją mięśnie. Dręczyły silne bóle głowy. Wciąż pytała siebie: Czego się boisz?



Teraz znów cieszą ją sobotnie obiady. Cała rodzina przy stole. A ona serwuje swoje najlepsze dania. Ulubiony schab z fasolką, przygotowany według tradycji kuchni tybetańskiej i ciasto

wszystkich domowników - „Trzęsienie ziemi”. - Nazwaliśmy je tak, bo przenikają się w nim wszystkie smaki: owoców, kakao, ubitych białek. Jest pyszne - mówi Lidia Górniak-Szymańska. Przez długi czas nie zapraszała na sobotnie obiady. W ogóle było jej trudno ugotować cokolwiek, wysiłek sprawiało nawet zrobienie zakupów. Wszystko zaczęło się od stresów związanych z pracą. Wywołały one potężną nerwicę, a ta przerodziła się w gigantyczną depresję. Potworne bóle głowy, bezsenność, ból mięśni niepozwalający normalnie funkcjonować. No i stany lękowe. Kiedyś za-

pytała sama siebie: Czego się boisz? Co najgorszego mogłoby cię w życiu spotkać? - Chyba to, gdyby ktoś zrobił krzywdę moim dzieciom - pomyślała. Ta myśl mogłaby ją uspokoić, ale nic z tego.

Druą ja

- Sytuacja w pracy pogłębiała mój stan - mówi.

- Denerwowałam się, czułam się osaczona, zastraszona, brakowało mi pocieszenia i życzliwych ludzi. Zmieniłam pracę, ale ta nie dawała ani satysfakcji, ani nie przynosiła sukcesów. Nie chciało mi się żyć, czułam, że nie mam

po co, że nie mam na życie siły. Lekarze długo bagatelizowali te objawy. Nerwica, kto dziś jej nie ma! - zbywali. W końcu jej stan pogorszył się do tego stopnia, że pomału traciła kontakt

z otoczeniem. - Stworzyłam sobie mój wewnętrzny, drugi świat, gdzie jakiś wewnętrzny głos zabraniał mi odpowiadać na pytania innych, jeśli to było dla mnie niewygod-



Przepis na ciasto „Trzęsienie ziemi”

Składniki:

- 3 szklanki mąki
- 4 jajka
- kostka masła
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- cukier waniliowy
- półtora szklanki cukru
- 3 czubate łyżeczki kakao
- owoce (truskawki, agrest lub śliwki)

Jak zrobić?

- mąkę, proszek, szklankę cukru, masło, żółtka zagnieść na gładkie ciasto
- podzielić na 3 części (jedną zagnieść z kakao) i wstawić do lodówki na pół godziny
- jedną część wyłożyć na blachę, położyć na niej owoce
- na owocach pokruszyć część kakaową
- ubić pianę z białek dodając - pod koniec ubijania - cukier, ubijając, aż zeszywnieje
- wyłożyć pianę na ciasto
- na pianę zetrzeć na tarce o grubych oczkach trzecią część ciasta
- piec w bardzo gorącym piekarniku 45 minut, do godziny

ne. Kiwałałam głową i wzruszałam ramionami... Zaniepokojony mąż wysłał ją do kolejnego lekarza. Ten stwierdził ciężką depresję i zatrzymał w szpitalu. - Miałam zawiadomić męża, że zostaję w szpitalu, ale wtedy musiałabym otworzyć torebkę, sięgnąć po notes, zadzwonić... To było ponad moje siły. Nie zadzwoniłam. Myślałam, że robi to lekarka, bo obiecała, ale ona zapomniała. Rodzina, gdy nie wróciłam na noc, wpadła w panikę, szukali mnie po całym mieście... - wspomina. W szpitalu spędziła trzy tygodnie. Miała za sobą silną kurację psychotropo-

Alveo wzmocniło osłabiony organizm

Spokojnie, moje serce

wą, a w torbie worek silnych leków. Podjęła nawet pracę, ale na krótko. Nie czuła się najlepiej, choć lekarz stwierdził, że praca mogłaby na nią podziałać terapeutycznie. Próbowała jeszcze radzić się neurologa, psychologa, robiła badania głowy. Nawet chodziła na wywiadówki do dzieci. To wszystko było ponad moje siły - mówi. - Miałam nawet pamiętać z tamtego czasu. Jakbym żyła we śnie. Zresztą w sen uciekałam non stop. Choroba nie pozwalała mi żyć.

Zacznij od nowa

Systematycznie brała leki, ale nie czuła się po nich najlepiej. Mocno przytyła. Nauczyła się żyć z chorobą i ona kładła ją na łopatki. Dalej nie miała siły na życie. Ale ochotę, by żyć w pełni, ogromną. - Alveo zaczęłam pić dwa lata temu - tłumaczy. - Równocześnie stopniowo zmniejszałam dawki leków. Bez nich mniej spałam. W końcu odstawiłam je zupełnie. A przyjmowałam przecież 13 tabletek dziennie i były to leki psychotropowe. Z dnia na dzień było ze mną coraz lepiej. Przeczytałam nawet książkę „Jak przestać się martwić i zacząć żyć”. Wciąż piłam Alveo, ale któregoś dnia poczułam się gorzej. Myślałam, że to z powodu odstawienia leków. Ale przyczyna była inna. Lepsze dni sprawiły, że za dużo obowiązków wzięłam na siebie. O pomoc poprosiłam poleconego mi przez psychologa lekarza, któremu powiedziałam, że piję Alveo. Zaproponował mi lek psychotropowy - Rispolept. Na próbę. Najpierw 2 mg dziennie - jedną tabletkę. Objawy się cofnęły, ale sztywniało mi ciało. Czułam się jak robot. Poradził, by zmniejszyć dawkę. Do 1 mg. I wciąż pić Alveo. I to był strzał w dziesiątkę! - Odzyskałam radość życia - śmieje się. - Teraz mogę przestać się martwić i zacząć wreszcie żyć...

Zofia Rymaszewicz

Nie miał na nic siły. Wciąż chciało mu się spać. W płucach świszcząco, do tego szalejące ciśnienie. Miał 31 lat, a był już wrakiem człowieka. Przyjaciele mówili: Żyjesz jak starzec. I on się tak właśnie czuł.

Jak czuje się trzydziestoletni facet, który nie może wnieść na piętro paczki z książkami? Beznadziejnie. - Ja właśnie tak się czułem - mówi Zdzisław Gruca. - Byłem młodym, wydawałoby się, silnym człowiekiem, a na nic nie miałem siły. Wciąż słaby, wciąż senny. Tak często chciało mi się spać, że po południu, w czasie pracy wymykałem się do samochodu, żeby zdrzemnąć się choć na piętnaście minut. Beznadziejnie. Zaczęło się od problemów z płucami. Te z kolei niedomagały z racji powikłań pogrypowych. Świszczący oddech przeraził nie na żarty żonę Zdzisława. Wizyta u lekarza była konieczna. Ale ten stwierdził niewydolność, zaleganie wód ustrojowych. Na to właściwie nie było rady. - Czułem się jak astmatyk - dodaje Zdzisław. - Nie wchodził w grę ani rower, ani żaden inny sport. Znajomi mówili, że żyję jak stary dziadek. A ja rzeczywiście tak się czułem.

Ciężko na sercu

Pracował wtedy w bibliotece jako konserwator, nieraz panie bibliotekarki prosiły go, by pomógł im wnieść na górę paczki z książkami. - Właściwie nie były ciężkie - pamięta. - Ale nie dawałem rady tego podnieść. Kuracja antybiotykowa

właściwie tylko dobiła organizm. Do tego jeszcze problemy z sercem. Arytmia. Wysokie ciśnienie. - Miałem 31 lat, a ciśnienie 180/140! - wspomina Zdzisław. - Kłopoty z sercem lekarz podsumował diagnozą: nadwrażliwy mięsień serca. Nie stwierdzono zagrożenia zawałem. - Ja podsumowałem to inaczej - z tym wszystkim będę musiał jakoś żyć - mówi Zdzisław. - Bardzo się tym przejąłem, bo problemy z sercem są w mojej rodzinie dziedziczne. Mama walczyła z nowotworem, zmarła na serce. Ojciec chorował na żołądek - umarł na zawał. No i teraz na mnie kolej... Tymczasem brałem wszystko, co może tylko wzmocnić organizm. Witaminy, piłem też actimel. Czułem się po tym nawet lepiej, ale tylko do pewnego momentu. Po jakimś czasie osłabienie wróciło.



Teraz na rower

O Alveo powiedział mu kolega. - Zaproponował mi pracę w firmie ubezpieczeniowej, ale ja od razu powiedziałem, że nie mam siły - wspomina Zdzisław. - Opowiedziałem mu o swoich problemach. Na drugi dzień przyniósł mi butelkę Alveo. Zaczęłam pić 6 stycznia 2004 r. Już po trzech tygodniach skończyły się kłopoty ze snem. Wreszcie budziłem się wypoczęty. Unormowało się ciśnienie. Nie czułem też już ucisku w płucach. Zniknęły problemy alergiczne, które pojawiały się z nadejściem wiosny. Czułem się silniejszy. Dziś Zdzisław jeździ rowerem, dźwiganie książek nie stanowi już dla niego takiego problemu jak kiedyś. Z pasją zaangażował się w działalność Akuny. Wszystkimi poleca dobroczynne zioła.

Zofia Rymaszewicz