



Im szybciej, tym lepiej

Obie energiczne jak pchełki i bardzo rezolutne. Co chwila wybuchają śmiechem. Skąd tyle dynamizmu?

– Prowadzą bardzo aktywny tryb życia – tłumaczy Tomasz Zalewa, tata 10-letnich bliźniaczek Dominiki i Michaliny z Kołobrzegu. – I mają tysiące pomysłów. Bliźniaczki świetnie radzą sobie w szkole. Dlatego większość czasu po lekcjach mogą przeznaczyć na rozmaite zajęcia. Oprócz nauki języków przede wszystkim na ukochany sport. Obecnie namiętnie pływają i kiedy z nimi rozmawiałam, właśnie przygotowywały się do zawodów na 50 metrów stylem grzbietowym. Obie zgodnie twierdzą, że nie stresują się tymi przygotowaniem i wcale nie boją się startu.

Kiedy pytam Dominikę, która jest lepsza w pływaniu, odpowiada Michalina:

– Obie pływamy tak samo!

Ich tata chwali bliźniaczki za upór w dążeniu do celu i sprawność fizyczną. Już jako 4-latki tańczyły w balecie. Jednak nie miały motywacji, aby dłużej zakładać puenty.

Noszą innego koloru czapeczki. Tylko dzięki temu wiadomo, która jest którą. Na pierwszy rzut oka trudno je rozróżnić – obie szczuplutkie, z jasnymi włosami, bardzo energiczne. Lubią to samo i te same dziedziny sportu uprawiają. Mają podobne hobby i proszą do Mikotaja. Jeżdżą na nartach, rowerze, pływają i tańczą. Kiedy pytam Dominikę, czy zamierza wziąć udział w telewizyjnym programie „You Can Dance”, odpowiada za siebie i siostrę: „Jesteśmy za małe. Ale myślimy o tym!” Wierzę im. Są diabelnie uparte.

– Kiedy miały po 5 lat, pojechaliśmy pierwszy raz na stok narciarski – opowiada Tomasz. – Myślałem, że będą się bały albo trzeba je będzie długo uczyć. Nic bardziej mylnego. Po prostu po 2 godzinach zajęć umiały jeździć. Nie mogłem wyjść z podziwu.

Podobno teraz narty trochę im się znudziły i mają zamiar przerzucić się na snowboard. Jeżdżą też świetnie na łyżwach.

– Kochamy zimę i sporty zimowe – przekonuje Michalina. I zaraz dodaje: – Letnie też lubimy bardzo. Obie. Tylko nie bardzo lubimy leżeć na plaży. Co to, to nie. Takie leżenie nas strasznie męczy. Bliźniaczki lubią śpiewać, tańczyć i przebierać się. Tworzą nawet własne choreografie. W końcu epizod z baletem na coś się przydał. Tylko że wolą hip hop.

Czy wystąpią w programie „You Can Dance”?

– Jesteśmy za małe – mówi za siebie i siostrę Dominika. – Ale myślimy o tym. Nawet trochę trenujemy.

Jaką mają filozofię? Im szybciej, tym lepiej.

Chociaż chomiczek...

Michalina i Dominika mają jedno nie-zrealizowane marzenie – chciałyby mieć pieska. Albo chociaż królika. No, na chomika też nie kręciłyby nosem. Ale nic z tego. Rodzice tłumaczą, że przy takim trybie życia, jaki prowadzą, nie byłoby czasu na należyte zajmowanie się zwierzątkiem. Tylko by się męczyło.

– Mają mnóstwo zajęć. Po dwa razy w tygodniu chodzą na angielski, basen. Dochodzi jeszcze lodowisko i weekendowe szaleństwo na rolkach, które to z pasją uprawiamy na nieczynnym lotnisku w Bagiczu. – wylicza tata. – Jak znaleźć czas na spacer z zwierzątkiem? Kiedy wracamy do domu, nikt nie miałby na to siły i cała odpowiedzialność spadłaby jak zwykle na nas, rodziców. Zwłaszcza poranne wychodzenie z psem. A po co sobie komplikować życie?

Dlatego bliźniaczki muszą zadowolić się zwierzątkami z gumy albo plastiku. Obie namiętnie zbierają zwierzątki z serii „Littlest Pet Shop”. Pod choinkę dostały kolejne egzemplarze.

Babcia dziewczynek namówiła też Świątego Brodacza, aby przyniósł im dużą mapę.

– One kochają geografę – śmieje się ich ojciec. – Mogłyby ślęczeć nad nią w każdej wolnej chwili.

Trenują we trójkę

Tato Dominiki i Michaliny jest zawodowym wojskowym. Towarzyszy dziewczynkom we wszystkich zajęciach i sam też uprawia sport. Musi, ze względu na rodzaj wykonywanej pracy, dbać o kondycję, a przy okazji ma obie córki na oku.

Kiedy pytam, czy w domu panuje wojskowa dyscyplina, zaprzecza stanowczo:

– Proszę je o to zapytać. Sądzę, że jestem bardzo pobłażliwy. Ale wpoilem im zasadę, że warto być konsekwentnym w działaniu, bo to przynosi efekty.

Tylko mama bliźniaczek nie zawsze towarzyszy swojej trójce w eskapadach na rolki czy basen.

– Jest nauczycielką – tłumaczy Tomasz.

– Przynosi do domu całe sterty klasówek. Siedzi popołudniami i je sprawdza. Ale czasami uda nam się ją wyciągnąć na łyżwy albo rower.

Energiją i zapał do nauki i sportu dziewczynki zawdzięczają jednak nie tylko zaopiekowaniu i trosce rodziców czy własnym pomysłom. Bywało, że zapał był

tłumiony przez pewne dolegliwości zdrowotne, którym na szczęście udało się zapobiec.

Ziółka – tradycyjna metoda

Opowiadają o tym, jak to jeszcze nie tak dawno bliźniaczki cierpiały na atopowe zapalenie skóry i alergię. Obie nawet zostały poddane specjalnym testom. I ku zdziwieniu wszystkich okazało się, że każdą z nich uczuła co innego.

– Wyszło na to, że Dominika ma alergię na kurz i roztocza, a jej siostra na kakao – opowiada Tomasz. – Wysypane były potwornie i ciągle się drapały.

Oprócz alergii lekarze stwierdzili u bliźniaczek wspomniane wyżej atopowe zapalenie skóry.

Oczywiście leczono je różnymi maściami i tabletkami. Pomagało na jakiś czas, a potem znowu wracało. I tak w kółko.

– Kiedy przeczytałem skład tych leków, które aplikowano moim dzieciom, to się przeraziłem – mówi tata Dominiki i Michaliny. – Antybiotyki w nich zawarte mogły spowodować blokadę połączeń nerwowych, uszkodzenie nerek, wątroby albo słuchu. Postanowiłem wtedy wspomóc starania, które reszta nie do końca były skuteczne, jakimiś naturalnymi metodami suplementacji. Moja koleżanka, a zarazem jedna z nauczycielek dziewczynek, Joanna Kozak, poleciła nam Alveo.

Alveo zaczęły pić w listopadzie 2007 roku.

W ślad za naturalnymi metodami suplementacji poszła także zmiana świadomości dotycząca spożywanego jedzenia.

– Jemy mniej produktów mlecznych, tym bardziej, że jak się okazało, nie służą one dziewczynkom, które w dzieciństwie cierpiały na skazę białkową – tłumaczy Tomasz. – Zamiast sztucznie barwionych

i słodzonych napojów pijemy niegazowaną wodę mineralną. I to w dużych ilościach. Pijemy też różnego rodzaju herbaty.

Tradycyjny cukier został zastąpiony cukrem trzcinowym albo naturalnym miodem. Dbamy z żoną o to, żeby dziewczynki nie objadły się nadmiernie słodzcami. Wiadomo, że czasami muszą

zjeść jakiegoś batonika, bo tak, jak ich rówieśnicy bardzo lubią takie słodkości. Ale wszystko musi być w pewnych granicach przyzwoitości.

Dziewczynki wiedzą już, że zamiast batonika lepiej zjeść słodki, soczysty owoc. Jedzą też dużo warzyw, także surowych. Zmiana diety, sposobu życia i dożywianie organizmu poskutkowało poprawą stanu zdrowotnego dziewczynek.

Na początku kwietnia ponownie zrobiono testy i okazało się, że dolegliwości minęły. Skóra bliźniaczek zaczęła stopniowo błędnąć i tracić brzydkie „łuski”, które były wynikiem atopowego zapalenia skóry.

Minęły też inne dolegliwości. Bliźniaczki zaczęły lepiej spać, gdyż wcześniej często budziło je potworne swędzenie. Prawie w ogóle się też nie przeziębiają.

A jak coś jest nie tak z ich zdrowiem – biegają do lodówki.

– Jak tylko którąś brzuch zaboli, czy uderzy się w nogę podczas zabawy, to wyciąga flaszeczkę Alveo – śmieje się Tomasz. – Dziewczyny zakodowały sobie, że jak raz pomogło, to i pomoże kolejnym razem. Cieszy mnie to, bo efekty są widoczne. Dominika i Michalina są zdrowe, uśmiechnięte i pełne energii. Jak reszta widać. I o to chodziło.

■ Iwona Ciesielska

• fot. Anna Glinka

