

# Dzień witam z uśmiechem

Anna Kobylarek z Szetlewka w miejscowej szkole przepracowała 30 lat. Uczyła w klasach młodszych, jej mąż Kazimierz w starszych. Anna kochała swoją pracę, tak jak kochała dzieci; swoich wychowała troje. Była nauczycielem z powołania, miała dużo cierpliwości i wyrozumiałości. Gdy w wieku 51 lat przechodziła na emeryturę, miała poczucie dobrze wykonanej pracy. Była spełniona zawodowo i szczęśliwa, tym bardziej, że córka Jola postanowiła pójść w ślady rodziców i też być nauczycielem. Będąc na emeryturze Anna postanowiła cały swój wolny czas poświęcić dzieciom i wnukom.

– Jola pracuje, Waldemar prowadzi duże gospodarstwo rolne – wyjaśnia Anna. – Uznałam, że przyda im się pomoc. – Szybko okazało się, że problemy życia codziennego przysparzały mamie dużo trudności – wspomina Jola. – Razem z mężem mieliśmy zwyczaj omawiania bieżących spraw wieczorem, przy kolacji. Dla mamy drobne niepowodzenia w domu czy w gospodarstwie urastały do rangi poważnych problemów. Bardzo się

nimi przejmowała, bo, jak każda matka, chciała dla swoich dzieci jak najlepiej. Przez to stała się nadpobudliwa i nadwrażliwa, a gdy coś układało się nie po jej myśli, reagowała bardzo emocjonalnie. Nadmiar stresu spowodował, że pojawiły się pierwsze problemy zdrowotne.

## Niebezpieczny stres

– Nigdy wcześniej nie narzekałam na zdrowie – wspomina Anna. – Spora-



**Nadciśnienie tętnicze** to trwałe podwyższenie ciśnienia tętniczego (skurczowego i rozkurczowego) powyżej normy określonej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) – 139 mm Hg dla ciśnienia skurczowego (górnego) oraz 89 mm Hg dla ciśnienia rozkurczowego (dolnego). Rozpoznaje się je dzięki wielokrotnemu wykonaniu pomiarów ciśnienia.

Często towarzyszą mu następujące objawy: bóle w okolicy potylicy, nadpobudliwość, bezsenność, kołatanie serca, bóle wieńcowe.

Główne czynniki ryzyka to:

- wiek powyżej 60 lat. (szacuje się, że w Polsce na nadciśnienie choruje 50% osób, które ukończyły 65 rok życia)
- płeć męska
- obciążenie rodzinne
- cukrzyca typu II
- palenie papierosów, nadużywanie alkoholu
- otyłość
- brak aktywności fizycznej
- stres

dycznie bolała mnie głowa, ale tabletki przeciwbólowe zawsze przynosiły mi ulgę. Gdy skończyłam 59 lat, bóle z tyłu głowy zaczęły się nasilać, stały się bardziej dokuczliwe i trwały dłużej. Zdarzało się, że godzinami leżałam z chłodnym kompresem na głowie. Początkowo sądziłam, że to migreny. Odczuwałam ciągle zmęczenie, w nocy dokuczala mi bezsenność, a w dzień byłam śpiąca. Dodatkowo doskwierały mi bóle pleców i obrzęki nóg. W końcu Anna udała się do lekarza. – Dowiedziałam się, że powodem moich problemów jest nadciśnienie tętnicze – wyjaśnia. – Okazało się, że moje ciśnienie utrzymywało się na poziomie 240/120 mm Hg, stąd ustawiczny, pulsujący ból głowy i pozostałe dolegliwości. Jako główną przyczynę nadciśnienia lekarz wskazał nadmiar stresu. Przepisał leki i zalecił spokojny tryb życia oraz dużo relaksu.

## Nadciśnienie

– Na początku mama była wzorowym pacjentem – wspomina Jola. – Ścisłe stosowała się do zaleceń lekarza, brała leki, codziennie mierzyła ciśnienie, jeździła na wizyty kontrolne. Mimo to jej stan nie poprawiał się. Bóle głowy nie ustawały, więc trudno jej było odzyskać wewnętrzny spokój.

Rodzina starała się ułatwić Annie powrót do zdrowia.

– Ograniczyliśmy większość stresujących czynników – tłumaczy Waldemar. – Odsunęliśmy mamę od problemów dnia

codziennego, przestaliśmy w jej obecności rozmawiać o niepowodzeniach. Przekazywaliśmy tylko dobre wiadomości, nawet Jola mierząc mamie ciśnienie, nie zawsze podawała prawdziwy pomiar, żeby jej nie stresowała. Mimo wszystko poprawa nie następowała.

Nowe leki, zwiększone dawki, konsultacje u różnych specjalistów – tradycyjne metody leczenia nie przynosiły rezultatów; Anna ciągle była chora.

– Zawsze ufałam lekarzom i ich metodom, jednak skoro nie mogli mi pomóc, postanowiłam poszukać innych rozwiązań – wspomina. – Zaczęłam od zmiany diety. Zmodyfikowałam swoje posiłki, usunęłam niektóre produkty z jadłospisu i przez kilka miesięcy eksperymentowałam w kuchni. Teraz wiem, że to nie było rozsądne, bo należało skonsultować się z dietetykiem. Finał diety był taki, że bardzo schudłam, miałam zapadnięte policzki, podkrążone oczy, opadłam z sił. Porzuciłam dietę i zainteresowałam się ziołami. Niestety w tym zakresie moja wiedza również okazała się niewystarczająca. Postanowiłam skorzystać z pomocy ziołarza. Jednak na dłuższą metę parzenie ziół z zegarkiem w rękę okazało się niesamowicie męczące, a mieszanki, które wypijałam, przynosiły poprawę bardzo wolno. Aby wyciszyć skołataną nerwy, próbowałam jeszcze spacerować, ale dolegliwości kręgosłupa szybko zniechęcały mnie do dłuższych wypraw. Nie wiedziałam, co robić, w jaki sposób pozbyć się tego uciążliwego bólu głowy. A przez to, że byłam bezsilna wobec choroby, denerwowałam się jeszcze bardziej.

Anna czuła się załamana. Pojawiły się stany depresyjne, lęki, apatia. Na nadciśnienie i wszystkie dolegliwości, które temu towarzyszyły, cierpiała ponad sześć lat. Walka z chorobą wycieńczyła ją, i całą rodzinę.

– Najbardziej męcząca była ta bezradność – mówi Jola. – Widzieliśmy, jak choroba zmienia mamę i odbiera jej chęci do życia, ale nic nie mogliśmy na to poradzić. W czerwcu 2004 roku z pomocą przyszli nam znajomi – Alina i Janusz Lewicz. Znali nasze problemy, wiedzieli, z czym na co dzień się borykamy i w związku z tym przedstawili nam ofertę Akuny i działanie preparatu Alveo.

## Za poradą córki

Na początku Anna była niechętna tej propozycji.

– Nie wierzyłam, że coś mi pomoże – tłumaczy. – Mój stan był jednak ciężki, skoki ciśnienia bardzo mi dokuczały, głowa pękała z bólu. Groziła mi hospitalizacja. Aby uniknąć pobytu w szpitalu, posłuchałam

rad Joli i w czerwcu 2004 roku zaczęłam pić Alveo, po jednej miarce dziennie.

– Już po czterech butelkach preparatu moje ciśnienie zaczęło się normować i powoli ustępował ból głowy – dodaje. – Wysypiałam się i wstawałam wypoczęta, minęły lęki i apatia. Po siedmiu miesiącach połączonej kuracji: Alveo plus leki, znów poczułam się zdrowa. Teraz Anna ma wzorcowe ciśnienie, odczuwa przytyły sił witalnych. Bóle głowy bezpowrotnie minęły, dlatego znów może normalnie funkcjonować. Od niedawna do swojej diety włączyła również Onyx Plus, żeby uzupełnić niedobory mineralów i wzmocnić m.in. układ kostny. – Dzięki Alveo jestem zdrowa i znów chce mi się żyć – cieszy się Anna. – Pokonałam chorobę, o której lekarze mówili, że jest nieuleczalna. Przewidywali, że będą mi zwiększać dawki leków na nadciśnienie, a tymczasem dziś przyjmuję ich o połowę mniej. Każdy dzień witam z uśmiechem. Alveo na bieżąco tonizuje mój układ nerwowy, dlatego jestem dużo spokojniejsza i łatwiej radzę sobie ze stresem – tłumaczy. – Przestałam się zamartwiać, zamiast tego skupiam się na

Bez czynnego udziału pacjenta w zwalczaniu nadciśnienia efekty leczenia mogą być niewielkie. Dlatego oprócz farmakologii ważną jest zmiana dotychczasowego trybu życia:

- zmniejszenie wagi ciała
- wyeliminowanie z jadłospisu soli kuchennej
- zwiększenie spożycia potasu i magnezu
- zaprzestanie palenia i picia alkoholu
- ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych
- zwiększenie aktywności fizycznej
- relaks, unikanie stresujących sytuacji

tym, co dobre i miłe. Mam dużo energii, jestem weselsza. Moje rówieśniczki patrzą na mnie z zazdrością, zauważyły nawet, że poprawiła mi się cera. Wszystkim mówię, że to dzięki Alveo.

Anna znalazła jeszcze jeden sposób na poprawę samopoczucia – pielęgnuje ogród i warzywnik.

– Ta praca działa na mnie kojąco – wyznaje – a efekty moich wysiłków cieszą całą rodzinę. Zadbany ogród i piękne róże wokół domu latem cieszą nasze oczy, a wyśmienite przetwory zimą będą radowały nasze podniebienia.

■ Grażyna Michalik

foto: Adam Słowikowski