

Pomóc samemu sobie

Aby zachować zdrowie i dobre samopoczucie, musimy pamiętać o utrzymywaniu harmonii między pracą a wypoczynkiem. Nie możemy nie doceniać znaczenia właściwych i regularnych posiłków. Nadmiar obowiązków może jednak prowadzić do zagubienia się na drodze i wypadnięcia z toru... To zdarza się również tym, których powołaniem jest pomaganie innym – lekarzom.

– Obiegowa opinia głosi, że po 40. roku życia nasza forma „naturalnie” spada, a ze strzykaniem w kościach trzeba się pogodzić – mówi dr Tomasz Dominik, okulista. – Nie musi jednak tak być. Można być po czterdziestce i cieszyć się świetną kondycją, taką jak u 20-latka. Co więcej – jesteśmy lepsi, bo bogatsi o doświadczenie życiowe.

Strzyka w kościach na własne życzenie

Na niedomagania związane z wiekiem pracujemy systematycznie sami. O pewnych rzeczach zapominamy, bo za bardzo się spieszymy w dążeniu do celu, którym może być na przykład lepsza posiadłość, szersza wiedza czy większa suma na koncie. Nawet nie zauważamy, kiedy tracimy harmonię. Tymczasem praca jest wysiłkiem, po którym trzeba odpocząć. Organizm nam to podpowiada, ale często ignorujemy wysyłane przez niego sygnały.

– Bycie lekarzem to nie tylko zawód, ale i powołanie. Nie wyobrażam sobie innej pracy i gdybym miał wybrać jeszcze raz, postąpiłbym tak samo – mówi dr Tomasz Dominik. – To trudny zawód, wymagający ciągłego kształcenia. Dzięki pasji mogę jednak „trzymać kurs”, cieszyć się z sukcesów i nie załamywać porażkami, tylko wyciągać z nich wnioski na przyszłość.

Człowiek dojrzały podejmuje świadome decyzje i akceptuje ich konsekwencje – i te dobre, i te złe. W swoim wyborze – pracy i pasji można się jednak zagubić, zagonić i w końcu dostać zadyszki. Rodzinie da się wytłumaczyć pracoholizm – w końcu wspólne życie wymaga niekiedy pójścia na mniej wygodny kompromis, ale...

– Ze zdrowiem takiego kompromisu zawrzeć się nie da. Lekarze też potrafią się zagubić. Poddajemy się regułom panującym w pracy i zapominamy o tym, że powinniśmy żyć trochę inaczej. Lekarz poza pracą w gabinecie czy szpitalu musi ciągle się kształcić – w medycynie dużo się zmienia i musimy nadążyć. To niekiedy odbija się na naszych najbliższych, pracujemy bowiem kosztem naszych wolnych chwil oraz czasu, który powinniśmy spędzić z rodziną.

Zdrowie kompromisów nie znosi

Zarywanie nocy, nieregularne posiłki, brak odpoczynku. Te czynniki szybko wpłyną na zachwianie wewnętrznej równowagi. Kiedy Tomasz Dominik robił doktorat, cały czas intensywnie pracował zawodowo. Pracy naukowej poświęcał każdą wolną chwilę, każdy weekend. Nigdzie nie wyjeżdżał, rzadko odpoczywał. To się odbiło nie tylko na jego zdrowiu, ale także na bliskich – nie poświęcał im wystarczająco dużo czasu, a rodzina jest dla niego bardzo ważna i doskonale zdaje sobie sprawę, że to coś znacznie, znacznie więcej niż zbiór osób mieszkających na jednej powierzchni.

– O ile jednak z rodziną można się dogadać i wyjaśnić sytuację, to ze zdrowiem nie. Nie można powiedzieć: „Teraz przykręcę śrubę, wykorzystam cię maksymalnie, nie będę jadł, nie będę spał, wpadnę do zdrowotnego ryszotoka, a później ci wszystko wynagrodzę” Lata ciężkiej pracy i nauki odbiły się boleśnie na jego zdrowiu.

– Zbagatelizowałem zapalenie zatok obocznych nosa. Tak... W końcu lekarz wie o sobie wszystko i sam sobie pomoże – stwierdza z dużą dozą autoironii. – Okazało się, że to nie jest takie proste. Ostry stan zapalny przeszedł w przewlekły, a infekcja z zatok przeniosła się na oskrzela.

– I dorobiłem się astmy – opowiada doktor. – Walczyłem z tą chorobą 6 miesięcy. Doprowadziłem do tego, że trafiłem na ostry dyżur do szpitala. I to nie z własnej inicjatywy. Namówił mnie kolega, który stwierdził, że moje sine usta i szara twarz mówią o tym, że chyba niespecjalnie dobrze się czuję. Zanim pojechałem na badania, zastanawiałem się jednak, czy dobrze robię. Przecież w gabinecie czekali na mnie pacjenci!

W zdrowotnym ryszotoku

Po spirometrii okazało się, że nasz bohater ma tylko 30% wydolności płuc. Ponadto doszło do spazmu oskrzelo-

wego i wykorzystywał tylko 20% ich powierzchni...

– Byłem 40-latkami, mężczyzną w sile wieku, który miał problem z wniesieniem teczki na pierwsze piętro!
– wspomina. – Wyszedłem z ostrego stanu dzięki lekom, ale zrobił się ze mnie emeryt! Nie mogłem prowadzić tak aktywnego życia, jak wcześniej, nie byłem w stanie pracować na przydomowej działce – moja żona machała łopata szybciej niż ja, a wypalenie grządki zajmowało mi cały dzień i wielokrotnie musiałem odpoczywać...

Czas zmian

Alveo pojawiło się w życiu rodziny doktora w kwietniu tego roku. Przyniósł je jego dobry kolega, również lekarz, Leszek Gawron oraz Paweł Borecki.

– Pracowałem z doktorem Gawronem, od lat przyjaźnimy się. Wiedział, jakie mam problemy i postanowił podzielić się ze mną preparatem, który podwyższył jakość jego życia. Zawsze interesowałem się zdrowym trybem życia – nie tylko jako człowiek, ale także z medycznego punktu widzenia – opowiada dr Dominik. – Alveo było dla mnie jednak czymś znacznie więcej niż tylko suplementem. Stało się pretekstem do zastanowienia się nad swoim życiem. Większość z nas wybiera leki, bo łatwo je kupić i łatwo je stosować.

– Sprowadzamy swoje problemy, nie tylko zdrowotne, do rozmiaru pigułki. Wybieramy leki, bo są pozornie łatwiejsze w stosowaniu. Łykamy i mamy z głowy...

• Tymczasem to nie jest takie proste. Leki stosowane na schorzenie jednego narządu mogą wpłynąć niekorzystnie na inny organ. Leki nie podniosą naszej sprawności, nie spowodują przyływu energii i nie poprawią samopoczucia.

– Byłem leczony przez najlepszych lekarzy najlepszymi lekami. To wyciągnęło mnie z dołka, ale moje życie się nie zmieniło. Potrzebne było jeszcze coś i dla mnie tym czymś stało się Alveo. Pozwoliło mi się zastanowić. Zaczyna się od kieliszka rano – czyli zrobienia czegoś dla siebie. Dlaczego więc nie zrobić czegoś jeszcze?

Na właściwym torze

Tę historię znają wszyscy „zarażeni” Alveo. Przyjmując preparat, zaczynamy więcej uwagi poświęcać swojemu stylowi życia i otoczeniu.

– Przez chorobę nie mogłem ćwiczyć, więc przybrałem kilka kilogramów. Nie czułem się z tym dobrze, ale po każdej diecie wracałem do wagi, która mi nie

odpowiadała. Alveo ułatwiło mi schudnięcie na dobre. Mój organizm zaczął funkcjonować lepiej, a ja zacząłem regularnie się odżywiać i jeść trochę inaczej. Wciąż jem to, co lubię, ale w mniejszych ilościach, nie czuję już potrzeby przejadania się, nie mam ataków wilczego apetytu, jem wtedy, kiedy jestem głodny. W ciągu zaledwie dwóch miesięcy wróciłem do wagi sprzed choroby i utrzymuję ją bez problemu. Alveo nie tylko oczyszcza organizm z toksyn i ułatwia wchłanianie substancji odżywczych, ale zmienia sposób myślenia. Pigułki tego nie robią, bo łykamy je i zapominamy o sprawie. Dr Tomasz Dominik powrócił do aktywnego trybu życia i... zaczął odpoczywać. – Pracuję intensywnie 4 dni w tygodniu, a 3 dni fantastycznie odpoczywam – mówi. – Mój weekend zaczyna się w czwartek o 21.00. Uważam, że to spore osiągnięcie! – uśmiecha się.

Mężowsko-ojcowski przykład

Dobłą formę szybko zauważyła rodzina i... poszła za przykładem.

– Moja żona Małgorzata zaczęła pić Alveo, bo zobaczyła, jak na mnie to wpłynęło. Jest nauczycielką. To wymagająca i stresująca praca. Zdarzało się, że jej dzień zaczynał się i kończył bólem głowy. Wszędzie w domu leżały tabletki przeciwbólowe. I... nadal leżą, bo już ich nie potrzebuję! Również syn zaczął pić Alveo. To pomogło mu wrócić do formy, kiedy nie miał czasu na treningi i uczył się do matury. Także moja córka czuje się lepiej. Jest młodą dziewczyną,

która chce być piękna i zdrowa. Alveo jej w tym pomaga.

Alveo i pacjenci

Nowoczesna medycyna stawia przed lekarzami wiele wyzwań. Jeszcze do niedawna ściśle podzielona na wiele specjalizacji wraca do traktowania organizmu jako całości. Kiedy bowiem jeden organ niedomaga, ma to wpływ na całe ciało i umysł. Lekarze coraz częściej współpracują więc ze sobą, aby pomóc pacjentowi jak najlepiej. Coraz częściej również doceniają zalety medycyny naturalnej.

– Alveo tonizuje organizm, pozwala wrócić mu do równowagi. Dzięki temu wszystkie organy – oczy również – funkcjonują lepiej, nasza kondycja się poprawia, mamy lepsze samopoczucie, słowem: jesteśmy szczęśliwsi – mówi dr Dominik.

Różni pacjenci przychodzą do gabinetu okulistycznego. U niektórych choroby oczu wynikają z dolegliwości organów daleko położonych od głowy... Są też pacjenci, którzy byli już u wielu lekarzy i wciąż poszukują pomocy.

– Polecam im Alveo i... rzadziej ich widzę. Dzięki preparatowi organizm jest bardziej odporny i lepiej sobie radzi z problemami, które go spotykają. To mnie cieszy, bowiem i jako lekarzowi, i jako człowiekowi zależy mi na tym, aby komfort życia wzrastał u każdego.

■ Hanna Żurawska

foto: Marcin Samborski / Fpress

