

# Nadmiar pracy + stres = choroba

Ignacy Wojciech Abraham z Warszawy w wieku 46 lat zrobił kompleksowe badania. Wszystko było w porządku. Lekarz powiedział, że ma wyniki zdrowego dwudziestolatka. W ciągu następnych lat podpadł na zdrowiu.

– Prowadziłem własną firmę. To ciągły stres – wspomina 57-letni Wojciech. – Dużo czasu spędzałem za kierownicą – zajmowałem się również zaopatrzeniem. Kilka razy w miesiącu jeździłem po towar do Włoch i do Niemiec. Wyjazdy były męczące. Musiałem być przez cały czas skupiony na drodze. Często prowadziłem nocą, niewyspany i wycieńczony. Wojciech odżywił się nieregularnie. Nie przywiązywał wagi do tego, co i gdzie zjadał. – Żywiłem się w fast foodach albo w przydrożnych restauracjach. Zjadałem coś w pośpiechu i jechałem dalej. Często był to mój jedyny posiłek \* w ciągu dnia.

## Dolegliwości

Miał problemy ze snem. – W nocy nie mogłem zasnąć. Analizowałem to, co wydarzyło się wcześniej. W północy robiłem rozliczenia i kalkulacje. Myślałem o problemach firmy. Rano wstawałem niewyspany, bolała mnie głowa. Zmęczenie najbardziej dokuczało mi około godziny

piętnastej. Wtedy wyłączałem telefon i zasypiałem na chwilę. Gdy byłem akurat w trakcie podróży zjeżdżałem na najbliższy parking. Kwadrans snu wystarczył, abym nabrał sił na resztę dnia. – Efektem takiego trybu życia było nadciśnienie – wspomina Wojciech. Lekarz zdiagnozował je w 1997 roku. Pomiar wynosił 180/120 mm Hg. – Przestraszyłem się. Musiałem zacząć się oszczędzać i odżywiać prawidłowo. Inaczej groził mi zawał. Lekarz przepisał mi leki. Zalecił częste pomiary ciśnienia i wizyty kontrolne. Po trzech miesiącach ciśnienie się obniżyło. Leki przyjmowałem nadal.

## Bóle krzyża

Zaczęły się problemy z kręgosłupem. – W samochodzie godzinami siedziałem w jednej pozycji – wspomina Wojciech. – Nie miałem czasu na ruch. Praca była najważniejsza. Dolegliwości kręgosłupa się nasiliły. Wojciech kładł się spać i budził z bólem pleców. – Podpierałem się

rękoma, aby wstać z łóżka – wspomina. – Smarowałem się maścią przeciwbólową. Z trudem wbijałem się w fotel kierowcy, kiedy musiałem gdzieś pojechać. Niestety, nikt nie mógł mnie wyręczyć.

## Ruch i Alveo

Lekarz zalecił Wojciechowi pływanie i masaże. – Chodziłem na basen kilka razy w tygodniu. Nawet wieczorami po pracy. Pływanie pomagało mi rozluźnić bolące mięśnie i stawy oraz wzmocnić kręgosłup. Niestety, ból powracał. Masaże również dawały ulgę na krótko. W marcu 2005 roku Wojciech zaczął pić Alveo. – Jacek Gumowski zaproponował mi ten preparat na wzmocnienie organizmu – wspomina. – Po dwóch tygodniach zauważyłem pierwsze zmiany. Nerki lepiej funkcjonowały. Mój organizm zaczął się oczyszczać. Minęły bóle głowy i przygnębienie. Jestem spokojniejszy i bardziej

odporny na stres. Wojciech odstawił leki na nadciśnienie. Teraz wynosi ono u niego 135/90 mm Hg. Wzmocnił się kręgosłup. – Nadal dużo czasu spędzam za kierownicą, ale bóle pleców odczuwam rzadko. Wstając rano nie muszę się już podpierać. Nareszcie jestem wyspany i wypoczęty. Mam siłę do pracy przez cały dzień. Popołudniowe drzemki są niepotrzebne. A wieczorami nie zapominam o basenie. To pomaga mi utrzymać kręgosłup w dobrej formie – cieszy się Wojciech. – Zauważyłem również, że już nie wypadają mi włosy. Przystały także rozdzwajające się paznokcie. Ograniczyłem kawę i papierosy. Staram się jeść zdrowo i o stałych porach. Rano pamiętam o miarce Alveo. To wszystko sprawia, że czuję się tak, jakbym miał dziesięć lat mniej.

■ Weronika Kasprzak

