



Jolanta Kolasa z Wrocławia cały czas się dokształca. Po trosze to wymóg zawodowy – jest nauczycielką, a po trosze rozwijanie własnych pasji i zainteresowań. Skończyła studia magisterskie, doktoranckie, niejedne podyplomowe. Do tego różnorakie kursy. Przed ponownym podjęciem nauki szukała sposobu, jak wytrzymać osiem miesięcy bez infekcji...

– To były bardzo intensywne studia podyplomowe, finansowane przez Unię Europejską – wspomina wrocławianka. – W ciągu ośmiu miesięcy mieliśmy 450 godzin wykładów i ćwiczeń, zakończonych czterema egzaminami, do których trzeba było się solidnie przygotować. Wszystkie weekendy zajęte, żadnych wakacji czy urlopu. Oprócz tego nie mogłam zrezygnować z codziennych zajęć: chodziłam do pracy, opiekowałam się domem. Zastanawiałam się, jak to wytrzyma mój organizm, tak podatny na wszelkiego rodzaju infekcje i dolegliwości.

Na stoisku z produktami ekologicznymi wzięła ulotkę o Alveo. Przeczytała i stwierdziła, że być może to będzie patent na przetrzymanie czasu ciężkich studiów. – Miałam plan, że piję Alveo, póki chodzę na uczelnię, a potem przestaję. Plan wziął w łeb. Studia już skończyłam, a Alveo nadal stoi na półce w moim mieszkaniu. I będzie stało – śmieje się. Po dwóch miesiącach dotarła Onyx Plus.

# Rower zimową porą

## Kłopoty z cerą

Od zawsze interesowała się medycyną alternatywną, ziołami, preparatami wzmacniającymi, dietami. Tylko że w jej przypadku nie na wiele się to przydawało. Od dzieciństwa często łapała infekcje, przeziębienia, choroby. W szóstym roku życia wycięto jej wyrostek robaczkowy, po którym przez lata nie mogła się zagoić blizna. Gdy była nastolatką, przeszła zapalenie mięśnia sercowego, co pogorszyło stan zdrowia i znacznie wyhamowało jej aktywność fizyczną oraz ruch na świeżym powietrzu.

– Ale nie dawałam się: jeździłam na rowerze, pływałam, chodziłam po górach, co uwielbiam. Oczywiście wszystko na miarę sił, bo szybko się męczyłam. Jednak największym utrapieniem nastolatki, a potem młodej kobiety był trądzik młodzieńczy, którego się wstydziła.

Wbrew nazwie nie minął wraz z okresem dojrzewania. Przez dwadzieścia lat Jolanta Kolasa nie lubiła luster, bo te przypominały jej o wysypanej twarzy. Wstydziła się swego widocznego problemu. Jak się czuje i co może przeżywać osoba z uporczywym trądzikiem wiedzą na pewno ci, którzy doświadczyli tego na własnej skórze. Dosłownie.

– W pierwszym momencie organizm zadziałał ze zdwojoną siłą. Wysypało mnie jeszcze bardziej, na szczęście zostałam o czasie detoksykacji uprzedzona. Potem zmiany zaczęły łagodnieć.

A teraz, proszę spojrzeć, nie widać żadnych wyprysków! Nigdy wcześniej nie miałam tak gładkiej cery!

## Rowerem po śniegu

Przez lata Jolanta Kolasa zaobserwowała prawidłowość w funkcjonowaniu swojego organizmu. Regularnie dwa razy w roku – późną jesienią oraz na przełomie stycznia i lutego – łapała poważne infekcje. Zapewne przyczyniały się do tego załamania pogody, ogólny spadek odporności lub zachorowania wśród uczniów, z którymi ma przecież do czynienia na co dzień. Albo wszystko naraz. Kończyło się to zazwyczaj zwolnieniem lekarskim. Nie przypomina sobie, by w którymkolwiek roku było inaczej.

– A poprzedniej zimy w ogóle nie zachorowałam. Na dodatek czułam się tak świetnie, że przez cały czas jeździłam do pracy na rowerze. Dzień w dzień. Śnieg, wiatr, plucha, naprawdę nie miało to żadnego znaczenia – opowiada nauczycielka. I przytacza jeszcze jeden przykład:

– Tuż przed feriami w naszej szkole panowała grypa żołądkowa. Pracowałam w świetlicy, gdzie w niewielkim

stosunkowo pomieszczeniu przebywa kilkudziesięciu uczniów. Każdy przynosi jakieś bakterie, zarazki. Koleżanka złapała grypę jelitową, a ja prócz pogorszenia samopoczucia i podwyższonej temperatury nie miałam żadnych objawów. Ciągnęłam dyżury za nas obie. To był mój jedyny chorobowy epizod.

Aaaa, nie jedyny! Przypomina sobie też poważnie poranione dziąsło po założeniu koronki. Po wizycie u dentysty szła jak zawsze do pracy. Nie wyobrażała sobie, jak da radę z takim bólem. Zdecydowała, że przepłucze jamę ustną Alveo. Tak zrobiła. Z pozytywnym skutkiem.

## Mogę przenosić góry!

Studia podyplomowe i egzaminy przyszły jej z łatwością; szybciej przyswajała materiał, poprawiła się pamięć i koncentracja. Do tego budziła się wyspana, rześka i pełna energii nawet po niewielu godzinach snu. Oczywiście trudno to zmierzyć, ale ponieważ ciągle się uczy, ma porównanie z poprzednimi studiami. Była wiecznie zmęczona, niewyspana, bez chęci działania, przez co musiała włożyć więcej wysiłku w naukę, w sesje egzaminacyjne. Nie pomagały żadne kursy ćwiczenia pamięci i szybkiego czytania.

Zdecydowanie poprawiła się też kondycja fizyczna. To, co wcześniej wydawało się niemożliwe, teraz przychodzi z łatwością.

– Pokonuję własną fizyczność: jestem w stanie bez odpoczynku przez 4 godziny szusować na nartach, codziennie jeżdżę na rowerze, sporo spaceruję. Nie czuję się przy tym zmęczona czy bez sił. Wręcz przeciwnie. Roznosi mnie. Robię nawet kilka rzeczy naraz, a już planuję następną.

Może się też pochwalić wyjątkowym czynem. Odkąd zachorowała na zapalenie mięśnia sercowego, zdobywanie górskich szczytów było efektem silnej woli, a nie wytrzymałości i sprawności organizmu. A teraz obchodzi Ślężę (718 m n.p.m.) w trzy i pół godziny, kiedy normalnie trasa przemierza się w pięć godzin.

– Na dodatek robię tylko dwa postoje – dodaje. Testem sprawności było także niedawne wesele

znajomych. Długa trasa (z Wrocławia do Warszawy jest ponad 400 kilometrów), taneczne szaleństwa, zarwane noce, przeciążony smakołykami z weselnego stołu żołądek – mogły dać się we znaki nawet osobie z końskim zdrowiem. Tymczasem Jolanta wraz z przyjacielem Tomaszem jedynie się trochę zmęczeni, ale po kilku godzinach snu obudzili się rześcy i wyspani. Tryskający energią. I głodni.

## Kropka nad „i”

Po osmiu miesiącach działalności w Akumie Jolanta Kolasa jest już Liderem. Chciałaby powiedzieć jak największej liczbie ludzi, że warto się w taką aktywność angażować. Dla lepszego samopoczucia. Dla poprawy kondycji fizycznej i psychicznej. Dla niezależności finansowej, by na przykład móc podróżować. – Dla mnie Alveo to taka kropka nad „i” mojego i tak zdrowego do tej pory trybu życia – podkreśla wrocławianka. – Jestem zupełnie inną osobą niż w ubiegłym roku. Mam w sobie siłę i chęć działania, a jednocześnie jestem osobą spokojniejszą. Nawet zabrałam się za remont kuchni, który od dłuższego czasu planowałam, ale nie chciało mi się tego rozpoczynać. A pomyśleć, że tak niedawno przychodziłam z pracy i padałam na łóżko ze zmęczenia...

■ Anna Korzeniowska

foto. Albin Leszczyński



Jolanta Kolasa z przyjacielem Tomaszem