

Woda to siła

Mówi, że to, co osiągnęła kiedyś, te wszystkie sukcesy, medale, nauczyło ją, że cokolwiek by się działo, nawet gdy życie porządnie da jej w kość, trzeba odbić się i przeć do przodu. Historia o tym, jak Mirosława Zubrzycka ze Skarżyska Kamiennej odzyskała zdrowie dzięki pływaniu. I jak Alveo pomogło jej do pływania powrócić.

Woda jest jak przyjaciel. Łagodzi, koi smutki, utuli. Wysłucha cię, jej możesz powiedzieć, co cię boli. Woda wygładza i wtedy stajesz się mniej chropawy. Nie tylko na skórze. Woda oczyszcza, zmywa z ciebie wszystko, co złe, co nie daje ci żyć. Nasze babcie mawiały, że przed snem należy zmyć z siebie wszystkie problemy minionego dnia, wszystkie troski i czystym na ciebie i duszy położyć się do łóżka.

- Kiedyś woda była moim sprzymierzeńcem, później o niej zapomniałam i moje życie stało się smutne. Szukałam jakiegoś sposobu, cudownego lekarstwa, żeby wszystko wróciło do normy, a wystarczyło się zamoczyć, zanurzyć, oczyścić... - mówi Mirosława. - Bo przecież ja jestem Wodnik.

Życie bez wody

Niechętnie podsumowuje tamten trudny czas. Rozwód, długi, kredyty, które spłaca do dziś. Z trudem wiązała koniec z końcem. Dołek finansowy i psychiczny. Na granicy depresji. Do tego bezsenność. Do pracy przychodziła nieprzytomna ze zmęczenia. Ten czas pochłonął wszystkie dobre myśli i zapasy energii, które nzbierała przez ostatnie lata. Czuła się źle. Wiedziała, że musi zacząć wszystko od nowa, nie wiedziała tylko, skąd wziąć na to siły.

- Byłam strzępkim nerwów-wspomina Mirosława. - Nic dziwnego, że odnowiły się problemy z nadciśnieniem, które dręczyły mnie przed rozwodem. Do tego pracoholizm, któremu uległam, chcąc jak najszybciej wyjść z długów. Dusiałam się po prostu. To było trzy lata temu. Wtedy spotkała doktora Wojciecha Urbaczkę. To on zaproponował jej, by sięgnęła po Alveo.

- Znałam wcześniej takie preparaty, zdarzało się nawet, że je zażywałam przez jakiś czas, ale nie czułam się po nich najlepiej, zawsze odbijało mi się ziołami, a efektów leczenia i tak nie było. Dlatego też nie bardzo wierzyłam w Alveo. Ale że szukałam jakiegoś ratunku, to i spróbowałam. Akurat zbliżały się zawody lekarzy w pływaniu. Bardzo chciałam wziąć w nich udział,

problem był jeden, nie miałam za grosz kondycji. Bo nie była już rybą w wodzie. Ani Wodnikiem. Ledwo dawała radę przepłynąć 50 metrów.

Jak oswoić przestrzeń?

Pływanie kochała od zawsze. Na basen biegała jako kilkulatek. To był trudny czas, bo całe dzieciństwo pomagała mamie opiekować się młodszym rodzeństwem, roboty miała tyle, że basen był jej jedyną radością. Był marzeniem, rajem!

Najszczęśliwsze chwile w jej życiu to te, gdy przemierzała kilometry wody na basenie, w jeziorze, w morzu. Te wszystkie pływackie maratony, w których brała udział! Na sześć! Na siedem kilometrów! Ileż to razy prześcigała faworytów!

- Morze to była dla mnie prawdziwa lekcja życia i pokory - wspomina. - Choć morza zawsze się bałam, tej otchłani bez dna. Napawało mnie przerażeniem. Wyruszałam wszyscy w kolorowych czepkach, nasmarowani jakimiś smarami, niby razem, a każdy bardzo samotny w tym wyścigu. Tylko łódka majaczyła gdzieś na horyzoncie. Dookoła była ogromna, tajemnicza przestrzeń wody. To nie było przyjemne. Morze uczy, jak pokonywać lęk, jak zmagać się z nieznanym, jak oswoić przestrzeń. Płynąc musisz być świadomy tego, że tak naprawdę jesteś w tym pływaniu bardzo sam i możesz liczyć tylko na siebie. Pamiętam maraton na Jeziorze Żywieckim, jaka byłam zawzięta w tym, żeby dobrnąć do celu. Moje koleżanki dały za wygraną. Z zimna. Ja wytrwałam do końca. „Człowiek potrzebuje jednak drugiego człowieka - myślała sobie płynąc, nie raz. - A ja boję się otchłani, bo otchłań to pustka. A do życia potrzebne jest oparcie, towarzystwo, czyjaś bliskość, tylko że to oparcie można znaleźć jedynie w sobie.”

Mówi, że to, co osiągnęła kiedyś, te wszystkie sukcesy, medale, złote, srebrne, brązowe, to nauczyło ją, że cokolwiek by się działo, nawet gdy życie porządnie da jej w kość, trzeba odbić się i przeć do przodu.

Cenniejsze niż złoto

Po latach przyszedł czas na powrót do pływania. Kondycję udało się podreperować dzięki Alveo, które zaczęła pić w sierpniu ubiegłego roku. Dwie miarki dziennie przez dobrych kilka miesięcy pozwoliły organizmowi stanąć na nogi. Poprawiło się krążenie, ustabilizowało się ciśnienie, zaczęła wreszcie sypiać zdrowym snem. We wrześniu zgłosiła się na zawody lekarzy w Zakopanem. Rezultaty? Sześć srebrnych medali. -Czułam się lekka, spokojniejsza, radośniejsza, powrót do pływania dodał mi

Wie, że za dużo pracuje. Jako stomatolog stoi czasem bez odpoczynku po dziesięć godzin dziennie. Musi być skąpiona, uważna, perfekcyjna. To mężczy. Ale wie też, że nie ma nic bardziej cenniejszego niż zdrowie i postanowiła bardziej zadbać o siebie.

Czuje, że regularne picie Alveo podniosło odporność organizmu. Zniknęły obrzęki nóg, które tak utrudniały jej życie, zwłaszcza funkcjonowanie w pracy. Alveo pije też jej syn Jacek. Oboje łatwiej przechodzą przeziębienia, nie ma już potrzeby przyjmowania antybiotyków.

- Kiedyś ćwiczyłam jogę - wspomina. - Teraz czasem wracam do niej, ale chaotycznie. W moim życiu znów króluje woda. Pływanie daje mi miękkość, woda łagodzi, obmywa, chłodzi. To inna energia, inny napęd. Ja wychodzę do świata! Całe moje życie jest tu i teraz. I ono bardzo mi się podoba. Cieszę się, że osiągnęłam niezależność, że w tej samotności znalazłam oparcie sama w sobie. Teraz żyję pełnią. Na uświadomienie sobie tego potrzebowałam paru lat. Paru lat, żeby zebrać się w sobie po tych przejściach. Sama ze sobą pobylałam



wiary w siebie - śmieje się Mirosława. - Młodsze zawodniczki przechodzą już do mojej grupy. A ja rzeczywiście, jakby mi lat ubyło, jestem jakaś lekka i nie czuję zmęczenia. Wszystkim mówię, że życie zaczyna się po pięćdziesiątce... W ubiegłym roku zdobyła swoje pierwsze po latach złoto.

Ochota na życie

W lipcu postanowiła pojechać na urlop. To miał być pierwszy urlop w jej życiu od trzech lat. Bardzo chciała, by się udał. Wróciła z kolejnym bagażem dobrych myśli.

- Z czego jestem dumna? - zastanawia się. - Jestem dumna ze swojego życia. Nie tylko z sukcesów sportowych, także z tego, kim jestem, co mam, co udało mi się osiągnąć, jak wyglądam. Wszyscy mi mówią, że właściwie mogłabym się nie przyznawać do wieku, bo nie wyglądam na 50 lat. Jest jeszcze coś, ja nigdy nie czułam się kobietą tak bardzo, jak teraz. Bo kobiecość to tyle naraz! I rodzina, i seks, i praca, i zdrowie! Kobieta jest się zawsze i nigdy nie można o tym zapomnieć. Ma wrażenie, że im więcej sportu w jej życiu, tym większą ma do życia chęć.

na tyle długo, że zdążyłam się ze sobą zaprzyjaźnić. Teraz mogę spróbować poszukać innych ludzi. A ludzi lubię, od ludzi się uczę. Staram się być dobrym obserwatorem i wszystkiego, co los postawi na mojej drodze, z pokorą doświadczyć. Wreszcie chciałyby poznać świat. Tak, teraz będzie początek mojego nowego zwiedzania świata... Już wiem, że nie utonę.

• Zofia Rymaszewicz