

Z wykształcenia jestem pielęgniarką. Z medycyną mam kontakt od 22 lat. Po ukończeniu Liceum Medycznego rozpoczęłam pracę w Oddziale Intensywnej Opieki Medycznej i Anestezjologii, a po wyjściu za mąż i zmianie miejsca zamieszkania w Oddziale Intensywnej Opieki Internistycznej. Zawsze chciałam robić w życiu coś ważnego, potrzebnego. A cóż może być ważniejsze od zdrowia i życia ludzkiego? Dlaczego zostałam pielęgniarką, a nie lekarką? Może to dziwnie zabrzmieć, ale chciałam być bliżej pacjenta. Tyle już widziałam, że lekarz robi obchód, a potem przewraca papierki w gabinecie. I w pewnym sensie miałam rację. To pielęgniarka jest przy pacjencie cały czas. Takie miałam wyobrażenia jako nastolatka, wiele marzeń, planów, chęci do ich realizacji.

Teraz po latach inaczej patrzę na te sprawy. Czuję się jakby ktoś mi kubek zimnej wody na głowę wylał, tylko że ten proces trwał kilkanaście lat. Jak spełnia się pielęgniarka dzisiaj - nie muszę tłumaczyć. Gorycz rosła wraz z moimi dziećmi, którym ciągle musiałam wszystkiego odmawiać, bo ciągle brakowało pieniędzy. Ale to niestety nie wszystko. Jeszcze bardziej bolesne były przeżycia zawodowe. Dlaczego medycyna - to oczko w głowie medycyny światowej, jest taka bezradna? Dlaczego 18-letnie dziewczyny umierają na białaczkę, po kilku latach cierpienia, a lekarze bezradnie rozkładają ręce? Dlaczego 30 -letni mężczyźni umierają na niewydolność krążenia i zawały? Skąd coraz to nowsze i nieuleczalne choroby? Osobiście podawałam zastrzyki z maleńkiej ampułeczki - cena jednej 500 złotych. Moje koleżanki po fachu wiedzą jak trzęsą się ręce ze zdenerwowania, żeby nie stłuc drogocennej ampułki. Przecież to przez wiele lat była moja całomiesięczna pensja. Te zastrzyki chorzy dostają często co 2 -gi dzień a i tak choroba ma zawsze ten sam finał. Piszę o białaczkach. Widziałam śmierć wielu osób i nie mogłam pomóc, nikt nie mógł. Dlaczego? To pytanie nie dawało mi spokoju.

Nie zależnie od wszystkiego pracowałam pilnie i myślałam : dlaczego jest tak, że medycyna się rozwija, są coraz to nowsze sposoby leczenia, coraz więcej mówi się o zdrowym odżywianiu (bez tłuszczowo, owoce i warzywa!, żywność light - bez cholesterolu). Wierzę jak to jest możliwe, że pacjentów jest coraz więcej, pojawiają się coraz to nowsze choroby :HIV, osteoporoza. Jak to się dzieje że grypy są teraz tak zjadliwe, że aż groźne dla życia? I dalej - dlaczego rodzi się tak dużo upośledzonych dzieci. Skąd się biorą niedorozwoje umysłowe i fizyczne, choroby psychiczne? A wszystko to „o nieznannej etiologii”, za to o znanym rokowaniu. Przecież w przyrodzie przyczyna i skutek występują nierozłącznie, a bezdyskusyjnie jesteśmy częścią przyrody. To wszystko połączyło mi się z owymi „zdrowymi” owocami i warzywami. Najpierw pomyślałam o zającu. Przecież je marchewkę - powinien być zdrowy jak rzepa, a przecież wszyscy wiedzą, że wystarczy tupnąć a zając dostanie zawału serca. Weźmy lwa - króla zwierząt, je to co upoluje i na pewno nie je marchewki, tak jak zając na pewno nie je mięsa.

Przerobiłam w myślach jeszcze kilka zwierząt i doszłam do wniosku, że żadne zwierzę w przyrodzie nie jest wszystkożerne tak jak człowiek. Może rzeczywiście tu leży pies pogrzebany. Spróbowałam zrezygnować z masła na korzyść jabłek, ale nie wytrzymałam dłużej niż 1 tydzień. Po jabłkach byłam ciągle głodna - to jest jakaś niezrozumiała sprawa. Wiedziałam, że ludzie odchudzają się jabłkami - dlaczego ja nie mogłam? Dlaczego ciągle musiałam uważać na ilość jedzenia żeby nie przytyć. Kiedy jadłam do syta tyłam, żeby utrzymać wagę trzeba było się głodzić. A i tak na biodrach odkładał się cellulitis. Teraz wiem, że nie chodziło o ilość lecz o jakość.

Jak dowiedziałam się o żywieniu optymalnym? Kiedy moja mama przeszła na rentę zaczęła (a jakże) bardziej o siebie dbać. Też instynktownie czuła, że tabletkami zdrowia nie

odzyska, więc zaczęła interesować się dietami, było ich kilka jedna lepsza od drugiej. Rozumiałam zainteresowania mamy, ale nie miałam tyle czasu wolnego - praca, dzieci, dom, nauka - to wszystko pochłaniało cały mój czas i wiedziałam, że nie będę miała czasu na gotowanie z przepisów, tym bardziej, że na obrazach ciągle była trawa. Owszem kolorowa i ładnie podana, np. trzy kolory papryki + pomidor + pieczarka. Pięknie to błyszczało na obrazku, tylko kto by się tym najadł. Najpierw rozbolełaby szczęka od gryzienia. A mój mąż pracujący i grający zawodowo w piłkę nożną nie mógł obyć się bez mięsa. To była dieta Marii Błaszczyszyn. Widziałam tę Panią niedawno w telewizji w programie „Kawa czy herbata”. W trakcie programu zadzwoniła mama :

- Oglądasz pierwszy program?

- Oglądałam. Więcej nie musiałyśmy rozmawiać. Czy tyle powinien ważyć wzorec kobiety?

Następna była dieta optymalna - ba, dobra nazwa, ale nie byłam zainteresowana. Mama kombinowała jak koń pod górę wyszukując coraz to nowe argumenty. Po trzech latach już cienkim głosem mówiła „ale chociaż przeczytaj kawalek”. No dobrze kawalek przeczytałam, a ducha pomyślałam „obejrzę obrazki”. Z okładki uśmiechał się ciepło pan doktor Jan Kwaśniewski - o czym poinformowała mnie mama z dziwnym brzmieniem głosu. W środku nie było obrazków, cóż zaczęłam czytać i doznałam szoku. Ten człowiek odpowiadał na moje pytania, jakby je słyszał. Wszystko układało się w logiczną całość. Ale to, że logiczną to jeszcze nic. Jakież te argumenty były oczywiste, i jakie proste. To na talerzu leży przyczyna chorób i nieszczęść. Na talerzu pod nosem. A jak mówi przysłowie „pod latarnią najciemniej”. Gdzie medycyna szuka ratunku? W genach, chemii. W poprawianiu przyrody! A wystarczy usunąć przyczynę chorób i nie trzeba leków, nie trzeba badań. To była wstrząsająca lektura - jest do dzisiaj. Później dowiedziałam się, że jest jeszcze kilka innych książek, że jest czasopismo „Optymalni”. Tylko czytać. I jaka ulga, nie muszę już jeść jabłek. Bez wyrzutów sumienia mogę jeść moją ulubioną jajecznicę ze słoniną (jakie te skwareczki są chrupiące), mój ulubiony twaróg ze śmietaną. Mięsożerna nigdy nie byłam i nadal nie jestem, dzieci też nie, ale jajożerni jesteśmy wszyscy. Po pięciu latach żywienia optymalnego ważę niewiele mniej niż przed dietą : 60 kg, 164 cm wzrostu, ale po „skórcie pomarańczowej” pozostało tylko niemiłe wspomnienie. Jestem zawsze syta i nie tyję. To fantastyczne uczucie. Przy okazji pozbyłam się kamieni nerkowych, uregulowały się sprawy kobiece i co dzień towarzyszy mi takie dziwne uczucie, że czas zatrzymał się w miejscu, jeśli chodzi o wygląd. A wiedzy i doświadczenia wciąż przybywa.

Jak przestałam pracować w zawodzie? Skoro już wiedziałam co wiedziałam, skoro odczułam na sobie dobrodziejstwa wiedzy doktora Jana Kwaśniewskiego to wydawać by się mogło : żyć i nie umierać. Zaraz a moje plany i ambicje zawodowe? Właśnie trzeba ratować ludzi. Lecz kto słuchał pielęgniarki, która mówiła, że tłuszcz jest zdrowy? Moje argumenty były tak logiczne, że nie do podważenia, wywołały kiwanie głowami, ale i tak wszyscy wiedzieli swoje, że zamiast masła lepiej zjeść chleb i jabłko. A przecież wszyscy słyszeli, że „cukier to biała śmierć”. Dlaczego nadal jedzą cukier? Niektórzy zamieniają cukier na „zdrowy” miód. Ha, zamienił stryjek siekierkę na kijek. Chleb i jabłka jedzą, bo nie wiedzą, że to też cukier, i ja tego nie wiedziałam mimo medycznego wykształcenia. Przeprowadziłam wiele rozmów z pacjentami, koleżankami pielęgniarkami a także z lekarzami. Wiedziałam, że mogę stracić pracę, że zachowuję się niepokornie, że się narażam głosząc tę przewrotną prawdę ale wiedziałam też, że umierają ludzie, że nie mogę milczeć i że w efekcie nie będę dłużej mogła pracować w tym miejscu. Ile ja kroplówek z glukozą w życiu przetoczyłam, ile podałam chemii (leków) ludziom. Te myśli zaczęły stawać się obsesją : ja ludziom nie pomagam, ja im szkodzę!

Po trzech latach walki z otoczeniem i z sobą odeszłam ze szpitala. Mimo trudnych czasów wkrótce znalazłam pracę jako pielęgniarka, ale w przychodni. Pomyślałam sobie - jakoś to będzie. Już nie przetaczałam glukozy, nie robiłam masażu serca, nie patrzyłam jak umierają ludzie. Ale nadal robiłam dużo zastrzyków. I wkrótce myśli znów zaczęły wracać do problemu - zrobię tylko pół zastrzyku - to połowę mniej zaszkodzę, a zaraz potem - jestem durna, tak nie mogę pracować. W dodatku jak nawiedzona tłumaczyłam pacjentom - jedzcie galaretkę z nóżek wieprzowych, to jest przyczyną waszych chorób - brak kolagenu w diecie - w okresie jesiennym i wiosennym bywają fałszywe zachorowania na rwy kulszowe.

Kiedy wysłuchiwałam w czasie infekcji 15 lub 20 cierpiących pacjentów, to nie mogłam się powstrzymać od mówienia o diecie. Przecież te nóżki wieprzowe są przyczynowym leczeniem chorób tych i wielu innych. Organizm sobie wiele wyremontuje, tylko musi mieć budulec - białko. I to nie takie jak w grochu, bo nie jesteśmy roślinami, tylko zwierzęce takie jak w świnie na przykład. Chociaż nie brzmi to przyjemnie to faktem jest, że jesteśmy zwierzętami, a świnia jest najbardziej zbliżona do nas pod względem budowy tkanek. Prowadzi się badania nad możliwością przeszczepienia serca wieprzowego ludziom, a przecież wystarczy serce wieprzowe zjeść bo tą drogą dostarcza się budulec do organizmu. Co spotyka chorego z zawałem serca? W pierwszej kolejności leki (chemia), a potem dieta oczywiście bez cholesterolu czyli bez tłuszczu. Większość zawałowców jest przerażona, każdy przecież chce żyć. Więc co robią? Zaczynają jeść te zalecane marchewki, jabłka i chude piersi, z kurczaka pędzonego hormonami. Czy w jabłku jest budulec do wyremontowania chorego serca? Nie. W jabłku jest trochę cukru i dużo wody. Czy więc dziwne jest, że po pierwszym zawale z reguły występuje drugi i trzeci. Wtedy serce nie jest już mięśniem lecz blizną i nie może już spełniać swojej funkcji. Człowiek musi umrzeć. Ale wracając do mojej pracy w przychodni. Kiedy myśl „zrobię pół zastrzyku to połowę mniej zaszkodzę” zaczęła się pojawiać coraz częściej, wiedziałam już, że nie będę mogła dłużej wykonywać swojego zawodu. Już wtedy umiałam wiele na temat diety optymalnej. Odbylałam wiele szkoleń i ciągle się uczę. Dzisiaj jestem Starszym Doradcą Żywienia Optymalnego, a to oznacza że mogę już szkolić doradców - dietetyków. Wiem z doświadczenia, że wiedza medyczna bardzo pomaga w posługiwaniu się dietą optymalną. Wiele faktów od razu było dla mnie oczywistych, inne połączyły się w logiczną całość. Nie ukrywam, że temat leczenia chorób tą prostą, taną i niezwykle skuteczną metodą mnie fascynuje, a satysfakcja jest teraz równie wielka lub jeszcze większa niż wtedy, kiedy udało się z reanimować pacjenta. Obecnie prowadzę Arkadię w Rzeszowie - udzielam porad dietetycznych i wykonuje zabiegi prądami selektywnymi. Wspólnie z lekarzem potrafimy wprowadzić na optymalne ścieżki każdego pacjenta, który tego chce. Teraz mogę mówić pacjentowi, żeby jadł nóżki wieprzowe i wiem, że ten pacjent mnie posłucha i nie będzie za drzwiami pukał się w czoło. Czy jeszcze kiedyś będę pracować jako pielęgniarka? Może. Ale tylko w Klinice Optymalnej. Najchętniej na Intensywnej Terapii.