

## Barbara Połoczańska - pokonać chorobę



fot. Piotr Połoczański www.photolife.pl

### Pani Barbaro, jaką ma Pani dobrą wiadomość dla naszych Czytelników?

Chciałabym przekazać Czytelnikom dobrą wiadomość, że stwardnienie rozsiane nie jest taką straszną chorobą. Można ją pokonać. Jest nadzieja, jednak od chorych zależy czy są gotowi zmienić swoje życie, bo na zdrowie trzeba ciężko pracować.

### Kiedy Pani zachorowała?

Kiedy w 1994 roku usłyszałam diagnozę miałam 45 lat. Wcześniej nie miałam żadnych objawów. Jakieś przykurcze, drętwienia, dolegliwości związane z kręgosłupem tłumaczyłam dużą aktywnością zawodową i zmęczeniem. Pewnego ranka podczas urlopu u rodziny okazało się, że nie mogę stanąć na nogi. Sądziłam, że przepracowałam się w ogrodzie dzień wcześniej... Jednak problemy nie ustępowały, z trudem wróciłam do domu. Potem wizyta u lekarza, pobyt w szpitalu, wynik rezonansu magnetycznego i diagnoza - stwardnienie rozsiane (SM).

### Jakie były te pierwsze dni?

Diagnoza była dla mnie straszna, to było jak spadająca winda. Byłam przerażona. Dużo płakałam nad sobą, nad wszystkim. Nie odwiedziłam mnie znajomi. Potem dopiero odkryłam, że po prostu nie wiedzieli co powiedzieć, jak się zachować. Nie byli w stanie znieść widoku kobiety wcześniej aktywnej, roześmianej, tańczącej, a teraz pogiębionej chorobą. Czułam się bardzo upokorzona, wstydziałam się, myślałam, że mam wypisane na czole, że jestem chora na stwardnienie rozsiane. Nie wychodziłam z domu. Kiedyś syn zawiózł mnie do przychodni, do koleżanki, lekarza psychologa. A ona powiedziała: Pan Bóg Cię wyróżnił, a nie napiętnował. Bo on wie, że Ty poradzisz sobie z tą chorobą. I rzeczywiście to mi się udało.

### Jak zaczęła Pani walczyć z chorobą?

Przede wszystkim zaczęłam się zastanawiać dlaczego zachorowałam, szukałam przyczyn. Dużo czytałam. Uważam, że choroby należy leczyć przez usuwanie przyczyn. Skoro dieta jest bardzo ważna to trzeba zmienić tę dotychczasową. Trzeba zacząć od leczenia psychiki, od nastawienia do życia. Powoli zaczęłam wstawać. Chodziłam najpierw koło stołu, potem zaczęłam wychodzić z domu, szłam powoli, odpoczywałam, ale stopniowo zaczęłam chodzić.

### Kto Pani podpowiedział taką metodę?

Lekarze najczęściej mówią chorym na SM - czeka pana/panią wózek. Zostawiają pacjenta samemu sobie. Ja musiałam pójść własną drogą i sama doszłam do tego jak radzić sobie z chorobą. Wiem jak trudno jest choremu samemu dźwignąć się. Chciałabym żeby każdy chory, bez względu na rodzaj choroby, dostał wsparcie od psychologa. U nas nie docenia się takiej możliwości.

### Czemu zawdzięcza Pani sukces w pokonaniu choroby?

Stan mojego zdrowia nie ulega pogorszeniu od 2002 roku, jest to coś co graniczy z cudem. Mój sukces zawdzięczam temu, że przez cały czas nie brałam żadnych leków. Jestem hiperalergikiem - nie mogłam zażywać żadnych leków, musiałam się wspierać metodami naturalnymi. Duże znaczenie ma zdrowa kuchnia, rehabilitacja i higiena psychiczna.

### Jakie są główne zasady Pani diety?

Nie jadam czerwonego mięsa, tylko drobiowe oraz dużo ryb. Zrezygnowałam z białego pieczywa, makaronów, soli, cukru, słodczy. Jeśli ryż to tylko brązowy. Nie używam śmietany, serów, mleka, bo jest szkodliwe. Jem bardzo dużo owoców, warzyw, piję soki. Warzywa przygotowuję na parze, bez soli tylko z przyprawami lub w postaci surówek. Staram się jeść jak najmniej ziemniaków i nie łączyć mięsa z

ziemniakami. W kuchni używam oleju lnianego, który jest bogaty w kwas Omega-3.

### Jak wyglądają Pani posiłki?

Na śniadanie kawałek mięsa i surówki. Na obiad kawałek ryby lub mięsa, warzywa na parze, wśród nich jeden ziemniak jako dodatek, a nie danie główne, kilka rodzajów surówek. Jedzenie jest smaczne, lekkie i pożywne, a świadomość tego, że jest zdrowe naprawdę sprawia, że człowiek jest bardzo zadowolony. Do obiadu jeden kieliszek czerwonego wina, co też ma działanie lecznicze. Na deser mała kawa i trochę czekolady. Szczególnie upodobałam sobie gorzką z kardamonem firmy Terravita.

### Co ułatwia Pani przygotowanie potraw?

Mam patelnię tytanową, na której smaży się rybę lub mięso bez tłuszczu. Do gotowania warzyw na parze mam specjalne dwa garnki oraz urządzenie do rozdrabniania warzyw na rozmaite surówki.

### Jakie ćwiczenia fizyczne Pani wykonuje?

Dużo spacerujemy z mężem. Codziennie ćwiczę w domu na rowerze stacjonarnym, raz w tygodniu chodzę na basen oraz na ćwiczenia na ergonometrze do klubu wioślarskiego. Mamy ponton i latem wypływamy na jezioro. Korzystam z każdej okazji do ćwiczeń i ruszania się. Uwielbiam taniec.

### Czego nauczyła Panią ta choroba?

Jestem szczęśliwym człowiekiem i tej chorobie dużo zawdzięczam. Moje życie jest teraz lepsze, poznałam i doceniłam świat na nowo - wachałam kwiaty, oglądałam drzewa, słuchałam śpiewu ptaków. Cieszyłam się, że mogę pójść zrobić zakupy, posprzątać w domu i nie jestem skazana na pomoc innych.

Mówię o swojej chorobie, ale taki styl życia jaki teraz prowadzę może pomóc każdemu, bez względu na rodzaj jego choroby. Choroby różnią się tylko nazwami. Większość chorób zależna jest od czynników środowiskowych. W obliczu choroby ludzie nie polegają na sobie, nie dociekają jej przyczyn. Ślepo wierzą w cudowne działanie leków i nie zmieniają swojego dotychczasowego trybu życia.

Trwają w fałszywym przekonaniu, iż lek jest w stanie przywrócić im zdrowie. Sam lek nie wystarczy. Często chorzy na stwardnienie rozsiane czekają na drogie leki, pokładają w nich wielkie nadzieje. A tymczasem pokonanie choroby jest w zasięgu ich ręki.

### Co jeszcze chciałaby Pani przekazać Czytelnikom?

Chciałabym zwrócić uwagę na możliwość spotkania z doktor Joanną Woyciechowską, które odbędzie się 6 czerwca w Filharmonii na Ołowiance. Pani doktor od 40 lat mieszka w USA i przyjedzie na cykl spotkań do Polski. Jest bardzo zaangażowana w swoją pracę, uczy chorych na stwardnienie rozsiane jak żyć z tą chorobą, mówi o zdrowej diecie i zdrowym trybie życia.

**Dziękuję za tę rozmowę, na pewno Pani doświadczenia mogą być bardzo pomocne dla wielu osób.**

rozmawiała Marta Polak

**Gdańskie Koło Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego** ma przyjemność zaprosić chorych na SM ich rodziny na wykład dr Joanny Woyciechowskiej, który odbędzie się w dniu 6 czerwca tego roku o godz. 12-tej w sali Jazzowej w Filharmonii Bałtyckiej w Gdańsku na Ołowiance 1. Tematem wykładu będą wszelkie nowości w leczeniu stwardnienia rozsianego oraz sposobów radzenia sobie z chorobą. W przerwie wykładu przewidziany jest recital skrzypcowy pani Katarzyny Rogalskiej i jej córki Joanny.

#### Kontakt z organizatorami:

**Barbara Połoczańska 503 593 296**  
**Jarosław Ziemiański 603 661 727**