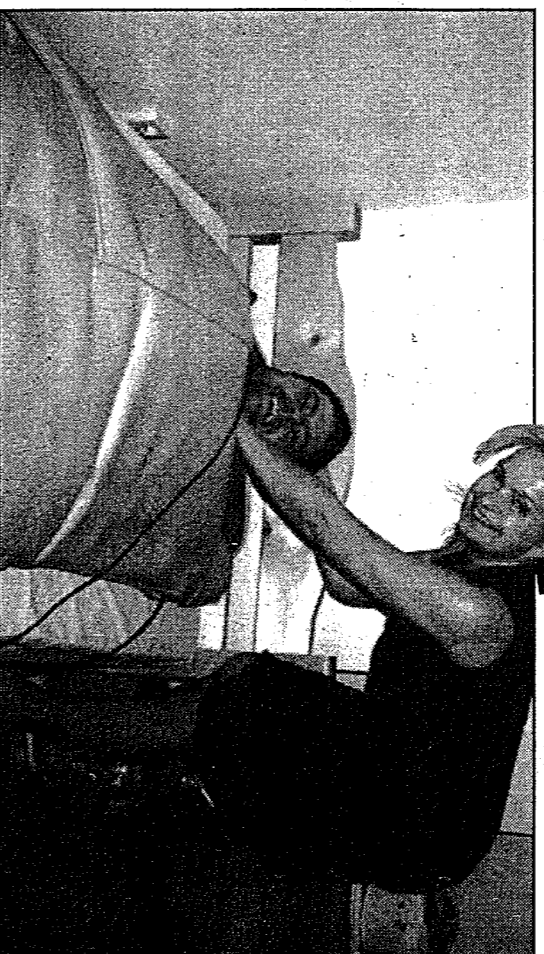


● Był niczym
najdzielniejszy
z wojowników, gdy
wygrywał walkę
z samym sobą.

Trudną walkę.
W upale wszedł na
Góry Izerskie
i szczyt Smerka,
gdzie na turystów
czekało dobrze
schłodzone piwo.
Poprzestał
na wodzie...

Zapiski z życia kuracjuszy

Ludzie z Zasadami



Nad Marcinem Jaworowskim w termosunie czuwa Anna Bennis Wolska.

Maciej Jaworowski jest jedynym z jednego kuracjuszy, w Świeradowie Zdroju od 15 sierpnia poddają się terapii odkwaszającej. Prowadzą ją poznaskie specjalistki, posiadające certyfikat dr Renate Collier, lekarki, która 30 lat kariery zawodowej poświęciła na badanie zależności między zdrowiem, wagą a żywieniem. Terapia wymaga wielu wyzrzezeń, siad „walka” pana Marcina. Nie wolno pić alkoholu, kawy, herbaty, Torty, ciastka, nawet najbardziej liche, oglądają tylko przez szyby. Podobnie kielbaski z rusztu, plastyki szneczki, chrupiące bułki.

W zamian mają gwarancję zrzucenia kilku kilogramów i świetnego samopoczucia. A wszystko pod czujnym okiem terapeutek: lekarki, dietetyczki i masażystki.

Miłość i kuchnia

– Kuracja polega na uwolnieniu z organizmu kwasów – mówi dr Beata Gawrońska. Ich nadmiar przyczynia się do wielu chorób, nadwagi, celiakii. Na turnusie staramy się przywrócić równowagę kwasów i zasad.

– Jednak nie zdrowie, a nadmiar kilogramów przyciągnęły do nas większość kuracjuszy – uśmiecha się Anna Bennis Wolska, terapeutka i jednocześnie prezes Polskiego Związku Kosmetyczek.

Małgorzata Kwiatkowska na przykład przez całe lata nie umiała gotować. Stale zajęta pracą zawodową, nie miała czasu na kuchnię. Wszystko odmieniła miłość. Dla niego gotuje, a przy okazji i ja. Nawet nie zauważyła kiedy kilogramów zaczęło przybywać. Teraz postanowiła się ich pozbyć.

– Jedzenie podczas terapii jest smaczne, ale nieco monotonne – wyznaje. – Do gotowanych ziemniaków, marchewki i porów z masłem można się przyzwyczaić. Poza tym przypraw jest całe mnóstwo. Jedzą trzy razy dziennie. Każdy, zasadowy posiłek zaczyna od sałaty. Śniadanie, obiad i kolacja są podobne, zawsze warzywa gotowane na parze, podawane z masłem i „posypkami”, czasem zupa, serrek kozi, chlebek ryżowy.

Papierek prawdy

– To bardzo zdyscyplinowana grupa – mówi Anna Bennis Wolska. – Ludzie wiedzą dlaczego tu są. Nikogo nie trzymamy pod kluczem. W każdej chwili mogą pójść do kawiarni i zamówić kufel.



Masaż odkwaszający w wykonaniu pani Jadzi.

lek piwa lub kremeniste ciasto. Nie zauważyłam jednak, by ktoś się zżalnął.

– Ee, bo powiedziałam, że na wykresie wszystko wychwytać – śmieje się Jadwiga Skoryna, masażystka. Kilka razy dziennie kuracjusze badają moc, a papierkek lakmusowy zdradza nadmiar kwasów.

Pan Marek (na co dzień w okolicach Leszna prowadzi dwie firmy) wrócił właśnie z Czech. Z dumą pokazuje zakupy, a wśród nich... butelkę wina.

– Do wypicia po turnusie – wzdycha. – Pani Jadzia wszystko wykryje.

– To porozmawiajmy chociaż o winie – dodaje Maryla Kurowska z Poznania. – Pomarzyć chyba wolno. Pani Jadzi, czy badanie wykazuje też marmeladę?

– Nie – śmieje się terapeutka. – Gdyby karać za marmeladę, chyba nie wyhodziłabym z wężenia.

Odkwaszanie organizmu

Terapia polegająca na oczyszczaniu układu pokarmowego (kanki łącznej (tuszszowej) połączone z ultra wagą. Prowadzona jest przy pomocy specjalnej diety: zasadowej, masażu, automasaży brzucha, chirolimnastyki, zabiegów detoksycjalających ciało, które uwalniają nadmiar kwasów z organizmu. Po kilku dniach terapii kuracjusze przechodzą tzw. kryzys ozdrowieńczy objawiający się obniżeniem dobrego samopoczucia, po którym organizm wraca do równowagi. Terapia stosowana jest w ramach profilaktyki zdrowotnej. Ciudnie się ok. 0,5 kg dziennie.

Z żalem pan Marek patrzy na butelkę, zwąszając, że podczas turnusu obchodzić będzie urodziny.

– Mamy dla niego niespodziankę – w tajemnicy wyznaje Anna Bennis Wolska. – Upeczemy mu tort marchewkowy.

Terapia wymaga wielu wyrzeczeń.

Nie wolno pić alkoholu, kawy, herbaty. Ciastka oglądają tylko przez szyby.

Gdzie te chłopy?

Humory nie opuszczają kuracjuszy podczas posiłków, w trakcie gimnastyki, czy zabiegów. Śmieją się z siebie, własnej niegrabności i nieudolności koleżanek.

– Lewą zgiąć w kolanie. Prawą unieść – komenderuje podczas gimnastyki Anna Bennis Wolska. – Nawet

tuje sprawę następną. – Najbardziej atrakcyjny to taki, który ma 92-25-3. – Coono? – wszystkie oczy kierują się na mówiącą. – Ma 92 lata, 25 milionów w portfelu i trzy dni do śmierci. – Ufff, a już myślałam, że 25 to wymiar – parska pani Ela.

– Drogie panie – głos masażystki, Jadwigi Skoryny ucisza rozbawioną grupkę. – Proszę zająć w grafik zabiegów i sprawdzić, która po obiedzie ma bombkę chińską.

Nie ma, że boli...

Bombka chińska to szklana kula, którą przysysa się pod wpływem temperatury do ciała w miejscach łączących mięśnie. Przesuwana po skórze pełni rolę masażu o sile trzykrotnie większej od ręcznego.

– Co pani czuje? – masażystka nachyla się nad panią Malgosią. – Ból. – Musi boleć. Po ręcznym masażu też boli.

Już po chwili pani Malgosia czuje się znakomicie. – Mam tyle energii, że mogę generalnie sprzątanie zrobić – opowiada wokół. – To nich pani jeszcze wypierz. Mam parę brudnych bluzek – żartuje pani Ania. – Ja spodnie dołóżę – wtrąca następną.

March Jaworowski, przystojny trzydziestolatek (prezes firmy w Tarnowie Podgórnym) leży w tym czasie w termosunie. Jak trafił na kurację?

– Na terapii jestem już drugi raz, wiosną byłem na turnusie w Książnie – opowiada. – Namówiła mnie żona. Mieliśmy jechać do Grecji, a ja właśnie zgubiłem paszport.

Bardzo dobrze czuję się po terapii. Schudłam 6 kilo, miałem wiele energii. Postanowiłem więc przyjechać jeszcze raz, tym razem z mamą. Ja także namówiła moją Beata.

– Bardzo lubię masaż pani Jadzi – mówi Jolanta Urbaneck z Poznania, także rezydowiska, do odkwaszania przeszła wcześniej w gabinecie. – Schudłam 10 kg. A jakie zyskałam samopoczucie!

Cudowna woda

„Dębowy dwór” – pensjonat w którym odbywa się turnus leży tuż nad strumyczkiem Santa Maria. Cichy pomruk uderzającej o kamienie wody wita budzących się po dziennej nocy. – Jest tu nie tylko urokliwe. Nasycona rądanem woda ma właściwości zdrowotne – tłumaczy Jadwiga Skoryna. – Mam już kilkanaście godzin pracy za sobą i świetnie się czuję. Krótki prysznic, szklanka wody i chodzę jak nowonarodzona. Znakomicie czuje się też Maryla Kurowska.

– Przyjechałam tu dla zdrowia, bo po leczeniu szpitalnym mam bardzo zakwaszony organizm – mówi. – Nie mam jednak nic przeciw temu, aby zrzucić przy okazji ze trzy kilogramy. Świeradow jest piękny, a zabiegi, które tu mamy wspinał!

Tylko zabiegi i dieta różnią kuracjuszy od innych wczasowiczów. Poza wyznaczonym grafikiem obowiązkowych zajęć mają czas wolny. Nikt niczego im nie zabrania. Sami wyznaczyli sobie ZASADY.

Tekst i zdjęcia:
Kamilla PLACKO-WOZINSKA
Lidia ZAKRZEWSKA