

Szukała szczęśliwego życia dlatego przeszła, ze świata leków do świata ziół

Chociaż często nie zauważamy sygnałów, jakie wysyła nam nasze ciało, to ono i tak upomni się o swoje.

Nagle wyczerpie się bateria, która zasila nas w pędzie życia i dopiero szok pozwoli odkryć w spokoju to, co ważne.

Oto historia, która pokazuje, że nawet najlepsza praca w firmie farmaceutycznej nie uleczy i nie doda energii,

jeśli samodzielnie nie wsłuchamy się w ciało i potrzeby. **Marzena udowodniła, że wystarczy podjąć**

decyzję i zaufać sobie, by wreszcie z przekonaniem inspirować innych do poszukiwania szczęścia.

Zwykłe życie, w którym chorobę uznajesz za stan normalny...

Jako pracownik dużej firmy farmaceutycznej i młoda osoba prowadziłam życie pełne wyzwań. Wysłałam za mąż, urodziłam syna i uczestniczyłam w rozwoju firmy, która dopiero wchodziła na rynek. Miałam świetne warunki do doskonalenia się – szkolenia, poznawanie nowych produktów, wspierająca atmosfera, podróże. Z perspektywy czasu widzę, że praca dająca mi tyle satysfakcji umożliwiła mi przejście przez poważny, osobisty kryzys, który nastąpił po moim rozwodzie. W tym czasie, chociaż pamiętam ten okres jako życie w biegu, liczył się tylko mój synek i praca. On miał astmę, a ja chory kręgosłup, dlatego wspólny czas staraliśmy się spędzać aktywnie, na świeżym powietrzu. Nie pamiętam nawet, żebym coś gotowała – wtedy w czasach wchodzących do Polski supermarketów, miałam tylko chwilę na szybkie śniadanie z mlekiem i płatkami znanej marki w roli głównej – co gorsza była to dla mnie atrakcyjna opcja odżywiania!

Zupełnie nie zdawałam sobie sprawy, jaką krzywdę nam tym robię. Ta moja sielanka trwała przez lata – miałam satysfakcjonującą pracę, zgodną wtedy jeszcze z moimi oczekiwaniami i wewnętrznym poczuciem etyki, poza nią miałam jeszcze taniec, który stał się moją pasją, a syn stał się motywatorem do chodzenia po górach, nauki jazdy na nartach i pływania. Co gorsza, zupełnie nie widziałam mojej choroby – miałam systematyczny problem z zatokami, doskwierały mi liczne alergie, a samopoczucie było raczej miernie. Uznawałam to za stan normalny, a jako pracownik firmy farmaceutycznej stosowałam oczywiście leki, które zawsze miałam pod ręką – a to antybiotyki, a to jakiś środek przeciwzapalny. I chociaż wszystkie objawy mówiły o chorobie, ja nie czułam się wtedy chora, nie odczytywałam sygnałów płynących z ciała.

Niespodziewany przeskok na nowy tor

Pewnego dnia wystąpiła u mnie wysoka gorączka. Schemat działania standardowy: lekarz i antybiotyki. Niestety, po tygodniu nic się nie zmieniło. Znowu lekarz i kolejny antybiotyk. Czułam się wykończona. Już wiedziałam, że kolejnego antybiotyku nie mogę wziąć, bo widocznie problem tkwi w czymś innym i antybiotyki na to nie jest dobrym sposobem. Rozpoczęłam poszukiwanie nowych rozwiązań – przypominałam sobie o akupunkturze. Zdumiewający był fakt, że chociaż dostałam zalecenie serii kilku zabiegów, to już po pierwszym objawy ustąpiły! Czułam się znacznie lepiej. I zaczęłam dociekać: skoro igły mnie uzdrowiły, to musi coś w tym być. Koleżanka pożyczyła mi książkę „Gotowanie według pięciu przemian” Anny Ciesielskiej – otworzyłam ją i zaczęłam gotować. **Zakupiłam wszystkie przyprawy, wtedy dla mnie jeszcze egzotyczne: kurkumę, pieprz cayenne, majeranek, tymianek, liść laurowy, ziele angielskie, gałkę muszkatołową.** Wtedy zaczęła działać magia – z wielką starannością zaczęłam szykować posiłki, co dawało mi tak wielką radość, że zaczęłam o tym mówić wszystkim dookoła. Byłam szczęśliwa! A co najważniejsze, minął sezon jesienno-zimowy, a ja w tym szaleństwie kulinarnym nie zauważyłam, że jesteśmy zdrowi! W tym była prawdziwa moc – czułam się lekka, zdrowa i miałam niebywałą odporność.

Chcę od życia brać garściami!

Gdy miałam już pewność, że odżywianie ma tak duże znaczenie, to chciałam wiedzieć więcej. Poszłam na podyplomowe studia dietetyczne – zaczęłam uczestniczyć w kursach, zjazdach i warsztatach. Podczas jednego ze spotkań dowiedziałam się o szkodliwości



leków NLPZ¹, stosowania inhibitorów pompy protonowej, a to wszystko od ekspertów, często lekarzy. I to było dla mnie dopiero odkrycie! Ponadto, w tym czasie bliska koleżanka zachorowała i zaczęłam zgłębiać też kwestie odżywiania w leczeniu nowotworowym – czułam, że złapałam trop prowadzący do prawdy. **Poczułam wtedy, że nie chcę już sprzedawać leków.** Oczywiście nie neguję ich istnienia, bo wiem, że leki są potrzebne, często ratują życie i są niezbędne. Jednak zaczęłam czuć się nie na miejscu i widziałam, że to co, robię nie ma głębszego sensu – chociaż miałam świetne stanowisko, dobre wynagrodzenie, to nie czułam się dobrze. Zaczęłam myśleć o tym, co innego mogłabym robić i czułam, że chciałabym mieć miejsce, w którym będę wspólnie gotować i ćwiczyć jogę. Wtedy trafiłam na kurs coachingu dietetycznego i to wszystko zaczęło nabierać w mojej wyobraźni realnych kształtów. Decyzja o odejściu z pracy była trudna, ale wiedziałam, że nie było już odwrotu. Wtedy pojawił się plan A – współprowadzenie sklepu zielarsko-medycznego. Tym sposobem ponownie zakochałam się w ziołach i otworzyłam drzwi do nowego życia.

Trudności

Podjęłam decyzję o odejściu z korporacji. Wszłam do spółki i zaczęłam współprowadzić sklep. Dla wielu decyzja ta była nielogiczna. Dodatkowo, miałam kredyt do spłacenia, syna na studiach, a mój partner chociaż był bezradny wobec moich decyzji, próbował mnie wspierać. Po roku działalność okazało się, że sklep zielarsko-medyczny nie przynosi oczekiwanych dochodów i postanowiłam wyjść ze spółki. Wtedy zaczęły się pojawiać myśli, że masz za swoje, miałas dobrą pracę, a teraz biznes nie wyszedł. Teraz za to dziękuję, bo trudności zmobilizowały mnie do dalszego działania i **postanowiłam zrealizować plan B – postarałam się o dotację i założyłam gabinet poradnictwa i coachingu dietetycznego, który okazał się strzałem w dziesiątkę!**

Jak znalazłam szczęście

Obecnie prowadzę gabinet poradnictwa i coachingu dietetycznego „Zmiany” w Legnicy, w którym jako coach dietetyczny, czyli trener od świadomego i zdrowego odżywiania, pomagam innym osiągać ich cele. Najczęściej są to cele prozdrowotne takie jak spadek wagi, lepsze samopoczucie itp. Co ważne, robię to w sposób inny niż tradycyjny dietetyk – nie liczę kalorii, nie układam diety, nie narzucam sposobu odżywiania, nie podaję ilości wagowych, jakie należy spożywać w ciągu dnia. Natomiast podczas spotkań, wykonuje z pacjentami zadania, zalecam też prace domowe i na ich podstawie mogą oni poznać siebie, zaczynają bardziej siebie rozumieć i uczyć się zarządzania apetytem. Oprócz tego tworzę sposób odżywiania dostosowany do danego organizmu i trybu życia, zawsze z uwzględnieniem stanu zdrowotnego, bo inaczej przebiega np. proces odchudzania osoby zdrowej, a inaczej osoby z cu-

¹ przyp. red. Niesteroidowe Leki Przeciwzapalne (NLPZ), to grupa leków o właściwościach przeciwzapalnych, przeciwbólowych i przeciwgorączkowych. Ich dostępność bez recepty sprawia, że NLPZ są jednymi z najczęściej stosowanych leków w Polsce.



krzyć, insulinoopornością, zaburzeniami pracy tarczycy (w tym Hashimoto), refluksiem żołądkowo-przełykowym. One wpływają na ten cały proces, gdyż są to choroby dietozależne, których leczenie wspomagamy nie tylko właściwym doбором pokarmów, ale też uzupełnieniem i poszerzeniem leczenia żywieniem poprzez dodanie ziół.

Prowadzę również spacer edukacyjno-ziołowe oraz warsztaty ziołowe, gdzie moi kursanci poznają, co to jest cykorja, nawłóć, mniszek lekarski, babki, krwawnik, dziurawiec. Zioła te zaczynają im być bliskie. Uczestnicy takich warsztatów i spacerów zaczynają rozumieć, że nasze zdrowie jest w zasięgu ręki. W moich zaleceniach bardzo ważną jest także aktywność fizyczna, która jest niezbędnym elementem zdrowia. Podczas sesji pokazuję kilka ćwiczeń, które później można samodzielnie wykonać w domu, a ponadto uczę gotowania, czytania etykiet i najważniejsze, motywuję do działania. Jestem motywatorem zewnętrznym, ale ważną jest też motywacja wewnętrzna przychodzącej do gabinetu osoby. Zachęcam, by osoby, które mnie odwiedzają znalazły swoją pasję, wiedziały, co im sprawia przyjemność, co je nakręca. To mocno motywuje i wspina się rozwija, a nie ma nic piękniejszego w mojej pracy niż to, gdy mogę obserwować zmianę osoby od pierwszej sesji po ostatnią, gdy jest wtedy jak rozkwitnięty, piękny kwiat. To jak budzenie mocy w człowieku – nie da się tego do niczego porównać, ale jest to niewątpliwie coś fantastycznego.

Dzisiaj już wiem, że trudności to takie kłody pod nogi, z których można zrobić schody do kolejnego sukcesu. Mam na to jedną receptę: robić swoje. Trzeba rozwijać się, wierzyć w swój plan, wierzyć w siebie i działać. To była moja recepta dla mnie, wiem jednak, że każdy ma swoją. Ja potrzebowałam dużo spokoju, bycia ze sobą, trzymania się pasji i tego, co sprawia mi przyjemność. Byłam otwarta na sygnały, które dawał mi mój organizm. Wiem, że jeśli jesteś w zgodzie ze sobą, to jest najpiękniejsze, co może być.



Marzena Violetta Andrzejewska

doradca żywieniowy, specjalizujący się w coachingu dietetycznym, z wykształcenia, mgr biologii i dietetyk. W kuchni stosuje zasady „5 przemian”, a aktualnie poszerza swoją wiedzę z zakresu roli ruchu korzystając z cyklu edukacyjnego „Choreoterapia z elementami arteterapii” autorstwa dr Anny Glińskiej.