

# 1 ŚWIAT lekarza

czerwiec/lipiec

nr 4/2009

CENA 19,90 zł (w tym 7% VAT)

kultura • medycyna • farmacja • polityka • finanse • filozofia • ISSN 1899-9069

## Z ŻYCIA MEDYKÓW

### ZJAWISKO ŚW. CERAGEMA

Poproszono mnie ostatnio o wygłoszenie w Radomiu wykładu o różnych czynnikach wpływających na zdrowie i długość życia. Budynek domu kultury był opatrzony wielkim transparentem z napisem CERAGEM, zaś wewnątrz sali wypełniał tłum „młodych inaczej”, z których większość dawno przekroczyła 70 lat.

To Uniwersytet Trzeciego Wieku? – spytałem. Usłyszałem, że codziennie przychodzi tu ponad 400 osób. Gimnastykują się, mówią o swych dolegliwościach, ale przede wszystkim korzystają z darmowych masaży na łózkach ceragem. Łóżka nie tylko automatycznie masują kręgosłup, ale podgrzewają, rozluźniają mięśnie grzbietu, poprawiają krążenie krwi w mięśniach i działają odprężająco na organizm.

– Ustąpiły mi bóle krzyża – chwaliła się jakaś staruszka. – A ja lepiej chodzę, ja nie mam migreny, przychodzę tu drugi rok, pięć razy w tygodniu. To mój sposób na zdrowie – mówiły inne. Masaże, leżenie na łóżku to małe piwo, nie wymaga wysiłku. Ale że im się chce wychodzić z domu, zainteresować swoim zdrowiem, gimnastykować...

O św. Ceragemie... sprawiasz cuda! Patrzyłem mile zaskoczony na gimnastykującą się „silną grupę w sile wieku”. Już Wojciech Oczko powiedział, że ruch jest najlepszym lekarstwem, a wszystkie lekarstwa razem wzięte nie zastąpią ruchu. Oni o tym wiedzą. Wiedzą też, że siedzenie w fotelu to jest paszport do lepszego świata. Ale po co się spieszyć?



### PROF. DR HAB. N. MED. JERZY WOJCIECHOWSKI

były ordynator Oddziału Obserwacyjnego Zakładu Diagnostyki Obrazowej w szpitalu MSWiA w Warszawie, prezes Polskiego Towarzystwa Lekarskiego; kompozytór piosenek, muzyki filmowej oraz teatralnej.