

După cincisprezece ani de diabet am ajuns la dr. Mohos. Doza zilnică de insulină a fost de 160 unități, am suferit de hipertensiune arterială și de obezitate de peste 110 kg și m-am simțit foarte rău în pielea mea. Am luat una dintre cele mai bune decizii din viața mea (prima a fost soția) în octombrie 2011, când m-am supus unei intervenții chirurgicale după investigațiile preliminare. am fost operat cu laparoscop.

După câteva zile de durere minimă a început noua mea viață. Nu m-am ocupat de regimul dietetic pentru diabet, am mâncat, și am băut ce mi-a plăcut și cât am putut. De fapt, aici este partea cea mai interesantă, deoarece cantitativ (dacă eram în cea mai „tare” formă), puteam concura eventual cu un copil de grădiniță de grupa mare, dar acel preșcolar mânca de trei ori mai repede cantitatea respectivă. Jumătate de chiflă, o felie de parizer, la prânz o ceașcă cu supă goală, sau se întâmplă ca omul nici nu își dă seama că a ratat una sau două mese. Cu ceașca de supă am terminat „rapid”, pentru că trebuia încălzită doar de două ori. Cantitățile pot fi obișnuite cu ușurință, ritmul de consum este mai dificil de adaptat. Cu „înghițiturile” mele anterioare, cele 20 de minute pentru jumătatea de chiflă pare a fi un ritm mult prea lent, astfel din cauza meselor rapide simt de multe ori senzația de „saturație”. În acest caz, aceea senzație nu este prea optimă, deoarece saturația apare chiar în gât, consecința directă fiind greața.

Din cele arătate mai sus cred că reiese clar că s-a terminat cu mesele copiase, nu mai pot să beau palincă și din bere – dacă sunt în formă – pot să beau jumătate de sticlă, care deja este caldă când o termin .NU ÎMI PARE RĂU! În prezent doza insulină a scăzut cu 22 de unități și , dacă aș ține regimul indicat în caz de diabet aș fi putut uita de insulină. Am 88 de kilograme și slăbesc în continuare fără vreun efort. Pentru reglarea tensiunii iau o singură pastilă pe zi în loc de trei. Doctorul a spus că mă voi opri undeva în jur de 25 de IMC, ceea ce în cazul meu înseamnă aproximativ 75 de kilograme. Mă antrenez, pentru că mușchii sunt consumate în primul rând.

În cele din urmă, să discutăm și despre "probleme". Am 59 de ani și toate hainele cad de pe mine. Trebuie să îmi schimb toată garderoba, și m-am gândit să fie schimbat și feelingul, hai să-mi iau haine de piele și cu metale, și să fie imaginea completă de ce să nu-mi iau și cu chopper. Dar o rudă m-a dezamăgit spunându-mi că " un tip de cincizeci de kilograme nu arată bine pe un chopper. "

Dureri de cap am numai din cauza garderobei, schimbarea acesteia devine din ce în ce mai actuală.

În cazul în care rândurile de mai sus nu sunt suficient de convingătoare, oricine mă poate suna la numărul 30-241-52 24, și putem sta de vorbă.

Martie 2012
Radnay Mihai