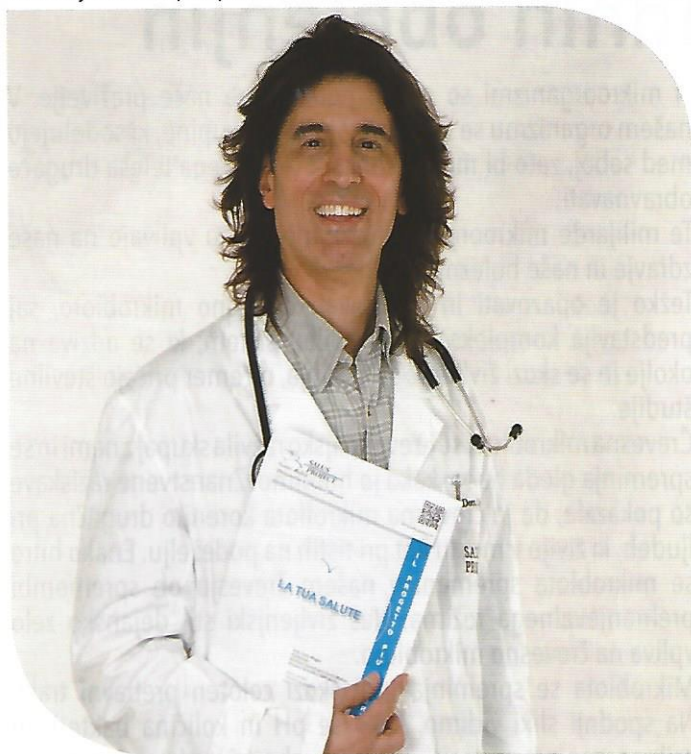


Človek s srcem, doktor Carlo Maggio

Erika Brajnik, naturopatinja (www.saeka.si)



Ko sem ga prvič srečala, sem bila še študentka naturopatije, dr. Carlo Maggio pa je bil moj predavatelj za modul antiaging. Vsi v dvorani smo bili nad njim navdušeni, vse je prevzel. Pa kako ne bi. Če ti o antiagingu predava človek, ki dejansko izgleda 20 let mlajši, kot v resnici je, to res veliko pove. Potem sva se še večkrat srečevala, tako med mojim študijem kot na kongresih. Vedno me je presenetil njegov pristop, njegovo znanje, navdušenje nad življenjem in njegova človeška toplina, ki jo tako znanemu in učenemu zdravniku navadno težko prisodiš. Dr. Carlo Maggio je namreč kardiolog, naturopat, znanstveni direktor SIMF (italijansko združenje za funkcionalno medicino), direktor zdravstvenega centra Salus, fitoterapevt in nutricionist Gift. Dr. Carlo Maggio je diplomiral na medicinski fakulteti leta 1984, kardiolog je postal leta 1989, naturopat pa leta 2012.

Ko sem doštudirala, sem izvedela, da je tudi on dokončal študij naturopatije na isti naturopatski šoli kot jaz. In po petih letih, ko sem odprla svojo naturopatsko šolo v Sloveniji, sem želela, da bi tudi moji študenti izvedeli zanj, ga poslušali, se od njega učili in ga spoznali. Želim jim nuditi kar najbolj poglobljeno znanje, kot sem ga sama prejela med študijem naturopatije. Profesor je ponudbo sprejel in sedaj je med predavatelji naturopatske šole Saeka, kjer predava o staranju oziroma kvalitetnem staranju.

Ker je tako človeški, tako drugačen od drugih zdravnikov, me je seveda zanimal razlog za to in zakaj je sploh postal zdravnik.

Ko mu je bilo 6 let, se je po nesreči polil z vrelo vodo po desni polovici telesa. Imel je hude opekline, po roki so bile tretje, po obrazu pa prve stopnje. V bolnišnici je ležal 3 mesece in tam je spoznal svet medicine. Kot majhen otrok je iskal pomoč zdravnika, ki je bil vedno krut in grob. Iz njega so vlekli gaze tako grobo, da so krvavi kosi kože leteli z njega. Ker je bil majhen, je ob tem lahko samo jokal in hudo mu je bilo. Edino človeško uteho in pomoč je dobival pri medicinskih sestrah. Zato se je odločil, da bo postal zdravnik, ampak

takšen s srcem, human, tak, ki bo prisluhnil ljudem. Skratka, želel je postati drugačen zdravnik.

Kot že rečeno, v bolnišnici so bili z njim zelo grobi in začele so mu odpovedovati ledvice, tako da bi skoraj umrl. Po treh mesecih muk se je njegova mama odločila, da ga bo sama pozdravila doma. In tako je v 4 mesecih tudi storila. S penicilinom v prahu in ostalimi pretežno naravnimi metodami, kolikor jih je seveda poznala in jih je bilo v začetku šestdesetih let na razpolago.

In zaradi vsega tega je Carlo Maggio leta 1979 začel svoj študij medicine in ga nadaljeval s specializacijo v kardiologiji.

Po diplomi je delal 10 let v bolnišnici, potem po zasebnih klinikah. Vedno si je prizadeval, da bi se izpopolnjeval in izobraževal, kar tudi sedaj nenehno počne. Sam pravi, da te študij poleg nenehne telesne aktivnosti ohranja mladega in da je to največja skrivnost njegovega mladostnega videza.

Kot zdravnik deluje tako, da si pred pregledom pacienta vedno zamisli, da bi to lahko bila njegova mama, oče, sestra, brat in se vpraša, kako mu lahko pomaga. In takšno razmišljanje ljudje takoj začutijo.

Med vsemi študiji, ki jih je dokončal, je bil tudi 3-letni študij naturopatije, ki jo je integriral v svoje vsakdanje delo. Pravi namreč, da se je z naturopatijo naučil gledati na človeka in ne na bolezen, in to z več zornih kotov.

Profesor Carlo Maggio je napisal tudi knjigo z naslovom »100 anni da giovane« (100 let mlad). Ker je v resnici videti veliko mlajši kot govori letnica njegovega rojstva (kmalu bo star šestdeset let), me je zanimalo, v čem je skrivnost njegovega tako mladostnega videza.

Po njegovem mnenju je zelo pomembna prehrana, ki zajema veliko sadja, zelenjave in beljakovin ter polnozrnatih žit. Res pa je, da s presnovo 60-letnika, profesor Maggio ne zaužije velikih količin hrane.

Druga najpomembnejša stvar za večno mladost je vsakodnevna telesna aktivnost. Sam namreč vsako jutro 15 minut telovadi in 4-krat na teden teče.

Tretje pravilo je urjenje možganov, npr. da se spomnimo glavnih mest posameznih držav in obratno. Sam ima na telefonu aplikacijo, ki je dejansko igrice pomnjenja in jo vsako jutro igra 10 minut. Na ta način uri svoje možgane in je pri 58 letih videti kot bi jih imeli 40. Poleg vsega si vsako jutro vzame 10 minut za učenje tujega jezika. Vsakodnevna rutina naštetih komponent je zanj ključnega pomena, s tem ohranja telo in možgane v zdravem in vitalnem stanju čez vsa ta leta. Potrebna je torej disciplina in vsakodnevno prizadevanje za zdravje.

Pripravlja pa tudi novo knjigo o tkivnih soleh, ki bo pravi revolucionarni miselni proces pomnjenja in zabave. Profesor v svoji kliniki že vrsto let deluje s tkivnimi solmi za krepitev zdravja posameznikov in v preventivne namene. V načrtu ima poučno, zabavno in koristno knjigo, ki bo bralca postavila v aktivno vlogo pomnjenja in s tem preprečevanja staranja.

Ko je beseda nanesla na njegov moto je dejal, da ima celo dva: »Vsak dan se nekaj nauči« in »Bolje je dodati življenje letom kot leta življenju«.