

Nr 3 (20)/2013



**Akuna  
info**

Akuna – czuję się dobrze!

Rodzina Alveo  
w walce z **alergią**



## ZDROWIE

Alergia, to obok cukrzycy typu 2, miażdżycy i nadciśnienia, jedna z chorób cywilizacyjnych. Katarsis, egzemy, pokrzywki, jak również powikłania alergii w postaci astmy, czy AZS, to dolegliwości, które dotyczą coraz większej liczby Polaków. W dzisiejszych czasach uczula nie tylko sierść zwierząt, czy pyłki drzew, ale również wiele środków spożywczych i chemicznych, które spożywamy i stosujemy każdego dnia.

Liczbę alergików trudno wiarygodnie oszacować, można jednak przyjąć, że na jakiś rodzaj alergii choruje aż co drugi Polak. Właśnie dlatego znaczącą część działu ZDROWIE tego numeru Akuna poświęcamy zagadnieniom alergii i wpływowi, jaki mają na nią produkty z Rodziny Alveo.

Organizm ludzki najlepszym lekiem, lek. med. Wojciech Urbaczka .....	4
Alergia – nienaturalna reakcja, lek. med. Elżbieta Deńca-Radke .....	7
Powikłania alergii – astma, lek. med. Elżbieta Deńca-Radke .....	11
Powikłania alergii – atopowe zapalenie skóry, lek. med. Iwona Jakubczak.....	13
I nagroda dla Alveo w Konkursie ECOMED 2000 oraz Badanie skutków fitoterapii z użyciem Alveo na odporność u dzieci .....	17
Przekonaj się sam, jak działa Alveo – historie zdrowotne .....	18
Certyfikat GMP oraz Certyfikat Bałtyckiej Rady Promocji Zdrowia.....	21
Rekomendacje produktów firmy Akuna wystawione przez polskie towarzystwa i związki sportowe.....	23
Pomagaj innym, nie pytając po co, ani dlaczego .....	25
Kiedy należy zwrócić się do alergologa?.....	26
Usuń przyczyny powstawania alergii, dr Jaromir Bertlik .....	28
Witaminy i minerały. Dlaczego płynna postać jest lepsza?.....	31
Ocena Alveo wystawiona przez Instytut Roślin i Przetworów Zielarskich w Poznaniu .....	31
Wykłady Akuna Active Life.....	32
Akuna. Gotuj zdrowo!.....	34
Kręć cię pyłki? Kalendarz pyleń – to ci się przyda.....	35
Jedź z głową unikaj „E” .....	36
Znajdziesz ją w Pinky i AkuC – sukraloza .....	39

## BIZNES

Chceszyskaćzdrowieizapewnićsobieiswoimbliskimstabilnośćfinansową?Dołączdonas.Poznajnasze programy i promocje na 2013 rok i przekonaj się, jak duże możliwości rozwoju oferuje Ci nasza firma. Tylko w Akunieskorzystasz z programu AUTOMOTYWACJA, który na wyjątkowo prostych zasadach gwarantujemy naszym współpracownikom własne auto prosto z salonu Opla.

Automotywacja.....	40
Promocja dla Lidera i Lidera Dywizji .....	42
Zestaw Plus. Płacisz mniej – odbierasz i zarabiasz więcej .....	43
Konieczniewczytajibądźprzygotowanyna... pułapki nie tylko w biznesie .....	44
Słońce, morze, złoty piasek i... Alveo – Akuna Exotic Trip.....	46
Poznajmy się.....	48
Zaprezentuj Akunę w profesjonalny sposób .....	50





Celnie uderz w źródło dolegliwości  
i skutecznie usuń jej przyczynę!

Znęczenie, sucha skóra, ból, brak apetytu, łamliwe paznokcie, matowe włosy... nasz organizm w rozmaity sposób daje nam znać, których witamin i minerałów mu brakuje. Te niedobory, choć przejawiające się początkowo pozornie nieistotnymi objawami, mogą oznaczać początek groźnej choroby. Dlatego należy mieć pełną kontrolę nad tym, co dzieje się w naszym organizmie. Często widzimy, że z naszym zdrowiem jest „coś nie tak”, odbieramy negatywny sygnał, jednak nie zawsze potrafimy określić, w jaki sposób im zaradzić. Mamy wątpliwości co jeść, a jakich składników unikać, których pierwiastków nam brakuje, a których być może mamy szkodliwy nadmiar.

Dlatego, przy współpracy z laboratorium Diaklin, wprowadziliśmy do oferty Akuna absolutną nowość – analizę pierwiastkową włosów – badanie, które pozwala określić stopień nagromadzenia pierwiastków w organizmie. Poddanie się tej diagnozie pozwala celniej niż badanie krwi określić przemianę mineralną, jak zachodzi w naszym ciele. Poznajemy na jej podstawie swoje tendencje chorobowe, co daje nam możliwość zlikwidowania zagrożenia, poprzez odpowiednią, dobraną indywidualnie dietę i suplementację witaminowo-mineralną.

Dzięki nowej, oferowanej przez Akunę usługę analizy pierwiastkowej włosów, nie będziesz musiał zastanawiać się więcej, czy podjęte przez Ciebie działania profilaktyczne są odpowiednio ukierunkowane. Otrzymasz wynik, określający Twój typ metabolizmu, czyli punkt wyjścia do ustalenia optymalnych zaleceń dietetycznych. Poddając się badaniu, będziesz ponadto w stanie wykryć dolegliwości, jeszcze zanim pojawią się ich negatywne objawy i dzięki odpowiedniej suplementacji je minimalizować lub usunąć.

To cojemy i w jakich ilościach szczególnie ważne jest między innymi dla alergików, którym poświęcamy niniejszy numer Akuna info. Zarówno ich, jak i wszystkich pozostałych zachęcam w imieniu swoimi Akuna do regularnego monitorowania stanu swojego zdrowia metodą analizy pierwiastkowej. Zrób badanie i do bierz dla siebie najodpowiedniejszy plan suplementacji. Zadbaj o to, co masz najcenniejsze – zadbaj o swoje zdrowie!

Tomasz Kwolek  
Prezes Akuna Polska Sp. z o.o.



Biuletyn informacyjny Akuna info:

Wydawca:

Akuna Polska Sp. z o.o.

ul. 11 listopada 11

40-387 Katowice

tel.: 32 608 55 32

fax: 32 608 55 32

e-mail: [biuro@akuna.pl](mailto:biuro@akuna.pl)

[www.akuna.net](http://www.akuna.net)

Opracowanie graficzne:

Aleksandra Pajda

Redakcja zastrzega sobie prawo do adiacji i skracania tekstów, oraz do zmiany tytułów.

Wszelkie prawa autorskie zastrzeżone. Przedruk tekstów oraz udostępnianie ich w mediach elektronicznych wymaga zgody redakcji.



Akuna Polska Sp. z o.o.

ul. 11 listopada 11, 40-387 Katowice

tel.: 32 608 55 32, fax: 32 608 55 32

e-mail: [biuro@akuna.pl](mailto:biuro@akuna.pl)

Telefony:

Biuro – centrala: 32 608 55 32, 602 126 326,

602 126 726, 602 126 526, 694 475 677

Dział finansowy: 694 475 678

Dział marketingu i PR: 694 475 676, 602 129

529, 602 129 629

Dział administracji: 664 452 557

Archiwalne numery Akuna info

do pobrania na: [www.akuna.net](http://www.akuna.net)

Zapraszamy również na strony:

[www.akunapolska.pl](http://www.akunapolska.pl) [www.akunapomaga.pl](http://www.akunapomaga.pl)

[www.facebook.com/akunapolska.pl](https://www.facebook.com/akunapolska.pl)

[www.facebook.com/akunapomaga.pl](https://www.facebook.com/akunapomaga.pl)

<http://www.youtube.com/akunapolska>

[www.automotywjacja.net](http://www.automotywjacja.net)

# Organizm ludzki najlepszym lekiem

O przyczynach i sposobach leczenia alergii  
mówi lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra



***Alveo po oczyszczeniu naszych jelit, doprowadzeniu do optymalnej pracy flory bakteryjnej przewodu pokarmowego oraz wzmocnieniu układu odpornościowego powoduje, że w naszym organizmie dochodzi do równowagi i samoleczenia... a stąd już krótka droga do leczenia przyczyn choroby, a nie tylko samych objawów. Znane są liczne przypadki rewelacyjnego działania Alveo w schorzeniach alergicznych.***

Reakcje alergiczne pojawiają się u osób, które mają skłonność do schorzeń alergicznych. Są one wynikiem reakcji na alergeny atopowe, wywołujące atopię. Atopia z kolei jest stanem nadwrażliwości z predyspozycją dziedziczną, w którym występowanie reakcji alergicznych u danej osoby jest bardziej prawdopodobne. Nie każda osoba o takiej skłonności cierpi na zaburzenia alergiczne: astmę, egzemę, katar sienny lub całoroczny alergiczny nieżyt nosa, ale wszystkie osoby z atopią odziedziczyły predyspozycję do tego, aby schorzenia te mogły się u nich rozwijać.

#### Przyczyny alergii

Przyczyną skłonności do chorób alergicznych jest produkowanie przez organizm przeciwciał alergicznych przy kontakcie z substancją normalnie nieszkodliwą. Obserwujemy obecnie gwałtowne narastanie występowania chorób alergicznych. Badania jednoznacznie wskazują, że ryzyko wystąpienia alergii dotyczy ponad 30% całej populacji światowej. Wiemy już dziś doskonale, że w chorobach alergicznych współistnieje wiele czynników decydujących o manifestacji klinicznej tych schorzeń. Cała grupa schorzeń alergicznych powstaje z powodu zaburzeń w układzie odpornościowym. Oczywiście mają na to wpływ czynniki genetyczne (w niewielkiej jednak mierze), ale w bardzo dużym stopniu także spożywanie przetworzonych pokarmów, skażone środowisko zewnętrzne (powietrze, gleba, woda). Co roku straszącą coróżnieliczba osób cierpiących na alergię.

#### Co to są alergeny?

W XXI wieku z silną reakcją na alergeny spotykamy się coraz częściej. Negatywnie działa na nas: kurz, pleśń, sierść zwierząt, pyłki różnych roślin (drzew i traw), coraz większa ilość toksycznych substancji chemicznych. W dzisiejszych czasach niemal wszystko, co nas otacza, może stać się alergenem. Są to także orzeszki ziemne, białka jajek, łupież psi, złuszczone fragmenty sierści, łupież koci, ślina, którejkoty używają do mycia i fragmenty ich sierści. Istnieją także alergeny niebiałkowe (zaliczamy do nich np. penicylinę i inne leki). Aby wywołać w naszym organizmie reakcje alergiczne, muszą się one przyłączyć do białek. Wprawdzie stale egzystujemy wśród alergenów, ale musimy sobie zdawać sprawę, że w pewnym momencie mogą one wszystki dokonać olbrzymiego spustoszenia w naszym organizmie. Wzrastającym tempem różni występowanie alergii u naszych dzieci. Kiedy ja uczęszczałem do szkoły podstawowej, nikt nie słyszał alergii. Dzisiaj w XXI wieku prawie każde dziecko w szkole podstawowej, którą się opiekuję, cierpi na jakiś rodzaj uczulenia! Nic dziwnego. Już w ciąży matka i płód spotykają się z olbrzymią ilością alergenów. Z kolei, jeżeli u nowonarodzonego



dzieckazaczynamyszybkwpro-  
wadzać alergizujące pokarmy,  
przy nieszczelnych jeszcze u nie-  
gojelitach („jelito-sito”), molekuly  
alergenówwnikajądokrwiobiegu  
i rozpoczynająstopniowaalergi-  
zacja jego organizmu. Procesbę-  
dziesiępogłębiał, jeżeliniezadba-  
myoprawidłowąpracęprzewodu  
pokarmowegodzieckaiowysoką  
odporność jego organizmu.

Jeżeli alergeny zaczynają nam  
doskwierać i pojawiają się obja-  
wychorobowealergii, pierwszym  
zadaniem, jakie stoi przed nami,  
jest rozpoznanie i schwywanie  
tych „obcych, zagrażającym nam  
intruzów”. Nasz organizm anga-  
żuje więc grupę przeciwciał, któ-  
re wspólnie wyłapują obce ciała.  
Następnieorganizmmobilizujeol-  
brzymiąilośćsubstancjizapalnych  
(np. histaminę), których zadaniem  
jest zniszczenie „agresorów”.  
W takich sytuacjach nadmierną  
reakcją końcową naszych komó-  
rek jest: kichanie, katar, zatkanie  
i zakatarzony nos, łzawienie oczu,  
duszność i świszczący oddech.

Jak rozpoznać alergię?

Czasami nasz własny organizm  
podpowiada nam, najakiesubstan-  
cjejesteśmyuczuleni. Głaszczemy  
kota, przytulamy się do naszego psa...

W zależności od mechanizmu reakcji między alergenem  
a wytworzonymi przeciwciałami lub uczulonymi limfocytami wyróżnia się  
cztery typy reakcji alergicznych.

Trzynastępująnatychmiastowo, natomiastczwarty, tzw. nadwrażliwośćtypupóź-  
nego, rozwija się po kilkudziesięciu godzinach.

### Alergie pokarmowe

Problemalergii pokarmowychdotyczy corazwiększejliczbyosób, zarówno dzieci,  
jak i dorosłych. Poszerza się również gama substancji powodujących różnego ro-  
dzaju uczulenia, czyli alergenów (antygenów). Organizm człowieka traktuje je jako  
ciało obce, przed którym broni się wytwarzaniem przeciwciał rozpoznawanych  
jako reakcje alergiczne. Reakcja na żywność są zróżnicowane i zależą nie tylko od  
rodzaju alergenu, ale również od osobniczych właściwości organizmu.

### Co uczuła

Najczęstszym alergenem jest białko: mleka krowiego, jaja kurzego, ryb, mięsa,  
sio i oraz białka niektórych warzyw i owoców (głównie fasola, groszek, pomidory,  
cytrusy i banany).

### Białko mleka krowiego

Alergia na białko mleka krowiego dotyczy głównie dzieci i ujawnia się wtedy, gdy  
mleko matki jest zastępowane lub nawet tylko uzupełnianie mieszankami sztucz-  
nymi. Główne objawy tego rodzaju alergii to niemożliwość oddychania, wymioty, kolka  
brzuszną, biegunka, zmiany skórne (głównie na policzkach, tzw. lakierowane  
rumieńce). Rzadziej występuje świzanie i zmiany w oskrzelach.

izaczynamy kichać, swędzą nas oczy i za-  
czynają łzawić, na naszej skórze pojawiają  
się zmiany pokrzywkowe.  
Jest to sygnał ostrzegaw-  
czy, że jesteśmy na sierść  
tych zwierząt uczuleni.  
Pijemy mleko... i po kilku-  
dziesięciu minutach mamy  
dolegliwości żołądkowe  
i biegunkę – mamy nieto-  
lerancję na mleko. Często  
jednak nie znamy przyczy-  
ny alergii. W naszym domu  
możemy mieć bowiem kon-  
takt z piórami, zwierzętami  
domowymi, kurczakami. W na-  
szym ogrodzie czy parku  
miejskim oddziałują na nas  
pyłki kwiatów i drzew, a na  
ulicach miast olbrzymia  
liczba przeróżnych sub-  
stancji chemicznych. Każda  
z nich może u nas wywołać  
reakcje uczuleniowe. Do-  
piero przeprowadzenie te-  
stów alergologicznych może  
odpowiedzieć nam na

pytanie – na co jesteśmy uczuleni? Jeżeli  
już wiemy, co wywołuje u nas alergię, po-  
staramy się z jednej strony unikać alerge-  
nu, a z drugiej strony kontrolować objawy  
chorobowe, które powoduje.

### Objawy uczulenia

Reakcja alergiczna może być reakcją do-  
tyczającą skóry (np. pokrzywka) lub całego  
ciała (anafilaksja). Często może ograniczyć  
się tylko do określonych jego części: oczu  
(alergiczne zapalenie spojówek), nosa (ka-  
tarsienno, całoroczny nieżyt nosa), układu  
oddechowego (astma), skóry (egzema,  
kontaktowe zapalenie skóry) lub przewodu  
pokarmowego (alergie pokarmowe).

- Jeżeli alergenem są np. pyłki traw, to  
reakcje alergiczne przebiegają w no-  
sie oraz oddziałują niekorzystnie na  
nasze oczy, dlatego też pojawia się  
katar i łzawienie oczu.
- Duża ilość alergenów (alergeny rozto-  
czy kurzu domowego, sierści kotów  
i psów) nie osiada na błonie śluzowej  
nosa, lecz wnika głębiej do płuc, po-  
wodując skurcz drzewa oskrzelowe-  
go i duszność, powoduje także duże





wydzielanie śluzu, który blokuje drogi oddechowe, prowadzi do nadreaktywności układu oddechowego oraz powoduje uporczywy kaszel i świszczący oddech.

- Jeśli alergen pokarmowy działa na nasze jelita, dochodzi do stanów zapalnych jelit, biegunek, skurczów jelit, a czasami wymiotów.

Czy z alergii można się wyleczyć?

Nie. Wszystkie przeprowadzane kuracje powodują tylko złagodzenie objawów chorobowych, ale żadna z nich nie leczy przyczyny choroby. Cały czas znosi się tylko przykre objawy chorobowe. Istnieje tylko jedna metoda – odczulanie – która ma na celu wyeliminowanie alergii. Metoda ta sprawia, że organizm staje się bardziej tolerancyjny w stosunku do atakujących go

alergenów. Nie jest to także lek na alergię, a poza tym wiąże się z tą metodą różne zagrożenia i trzeba ją wielokrotnie powtarzać.

Często odbieram telefony z pytaniem, czy Alveo to lek na alergię. Zawsze odpowiadam, że Alveo to nie lek, a suplement diety i że nie wyleczy astmy, ponieważ nie ma leków, które wyleczyłyby tę chorobę. Jak wspomniałem, leki (z apteki) na astmę działają objawowo, a nie przyczynowo. Jest jednak pewien fenomen Alveo. Preparat ten po oczyszczeniu naszych jelit, doprowadzeniu do optymalnej pracy flory bakteryjnej przewodu pokarmowego oraz wzmocnieniu układu odpornościowego powoduje, że w naszym organizmie dochodzi do równowagi i samoleczenia... a stąd już krótka droga do leczenia przyczyn choroby, a nie tylko samych obja-

wów. Znane są liczne przypadki rewelacyjnego działania Alveo w schorzeniach alergicznych.

Źródło: Zdrowie i sukces nr 2 (18), czerwiec 2008, str. 30-31.

## FAKTY

Ponad 300 milionów ludzi na całym świecie choruje na spowodowaną alergicznym nieżytyem nosa, astmę oskrzelową. Według danych Światowej Organizacji Alergii (WAO), corokuz tego powodu umiera 250 tysięcy osób. Na astmę cierpi 12%. Polaków, z atopowymi zapaleniami skóry zmagają się około 9%, a najwięcej – bo aż 20% – ma katar alergiczny.

Nasz kraj pod względem statystyk chorób uczuleniowych wypada wyjątkowo źle na tle innych krajów Europy. 40% Polaków ma jakąś alergię, ale ta liczba prawdopodobnie będzie jeszcze niższa. Specjaliści szacują, że nawet 75% chorych na astmę może w ogóle nie zdawać sobie sprawy ze swojej choroby.

Źródło: Media/PAP;  
<http://zdrowie.dziennik.pl/alergie>.

## Alergia

Alergia jest chorobą, którą polegają na nadwrażliwości organizmu na działanie substancji drażniących (alergenów). Mimo że jest dolegliwością znaną od starożytności, do dzisiaj lekarze zastanawiają się, jak ją leczyć, skąd się bierze i czym tak wistocie jest. Alergia obejmuje bowiem wiele chorób i może dawać przeróżne objawy. Co więcej – objawy mogą ulegać zmianie, więc nie tak łatwo zdiagnozować alergię. Bywa, że chorzy są leczeni na inne schorzenia, zanim zostanie postawiona właściwa diagnoza i nie należy obciążać win lekarza. Najważniejsze podczas leczenia alergii jest zmniejszenie wrażliwości organizmu (a więc wzmocnienie go) oraz – w miarę możliwości – ograniczenie kontaktu z alergenami. Do chorób, które mogą mieć podłoże alergiczne, zaliczamy między innymi astmę, atopowe zapalenie skóry, wiele chorób przewodu pokarmowego, katar, migreny, skazę białkową, egzemy i wypryski, zapalenie gardła, krtani, oskrzeli, ucha, spojówek, płuc, choroby układu moczowego (zapalenie pęcherza, pochwy), zapalenie stawów i inne.



# Alergia

## nienaturalna reakcja

Rozmowa z lek. med. Elżbietą Deńca-Radke, pediatrą



– Skąd bierze się alergia?  
 – Z powietrza, z wody, z tego, co jemy, w czym gotujemy, czym się smarujemy. Do alergii dochodzi, kiedy w organizmie gromadzi się za dużo np. toksyn, ale też i innych czynników. Na co dzień jesteśmy narażeni na toksyny, ale zdrowy organizm te toksyny usuwa. Kiedy nie jest w równowadze, nie ma możliwości, żeby reagować prawidłowo, więc zachodzi reakcja opaczna, zupełnienaturalna. Jeśli zdrowej osobie wleci pyłek do nosa, powinna kichnąć. U alergika organizm reaguje w sposób wyolbrzymiony, zamiast kichnięciem, reaguje obrzmieniem, zaczerwienieniem, świądem. W takiej sytuacji mówimy właśnie o alergii. Podobnie jest z alergią pokarmową. Gdy zjemy coś niewskazanego dla naszego żołądka, zdrowy organizm jest w stanie się tego

micznych preparatów, dodatkowo obciążające organizm. Dużą rolę w powstawaniu alergii mają pasożyty zasiedlające przewód pokarmowy, a obecność tych pasożytów świadczy o nieodpowiedniej diecie ich żywiciela (słodcyce!). Jeżeli całkowicie zmienimy środowisko wewnętrzne (zmiana diety, a nie przyjmowanie leków chemicznych!), pasożyty wyginą, bo nie będą mogły się rozwijać w niesprzyjających dla siebie warunkach.

– Jest pani pediatrą od 30 lat, czy obecnie jest więcej przypadków alergii niż było na początku pani praktyki lekarskiej?

– Przypadków alergii jest coraz więcej, a nawet przerażająco dużo. Kiedyś alergia to było coś nowego, coś dziwnego. A w tej chwili jest właściwie codziennością lekarza pediatry. Bardzo dużo jest alergii skórnych, pokarmowych i wziewnych. Źródłem problemów jest nasza dieta i to, w jaki sposób jesteśmy leczeni. Są pewne choroby, z którymi organizm sam potrafi dać sobie radę, jeśli mu tylko w tej walce nie prze-

– Pojęcie alergii stało się ostatnio bardzo popularne, a tak naprawdę nie zawsze wiemy, na czym dokładnie polega alergia.

– Termin „alergia” powstał w 1906 r., wtedy określano nim reaktywność organizmu tzn. zdolność do reagowania na różnego rodzaju czynniki środowiskowe. Zbiegiem lat terminowi przypisywano kolejne określenia: 1. alergia to każda nieprawidłowa reakcja organizmu na substancje, które zazwyczaj są nieszkodliwe; 2. alergia to reakcja organizmu na nieszkodliwe zazwyczaj czynniki, w której bierze udział układ immunologiczny; 3. alergia to reakcja na zazwyczaj nieszkodliwe czynniki, w których pośredniczą przeciwciała IgE. Terminu „alergia” używa się w znaczeniu alergii zależnej od przeciwciał IgE.

***W przypadku alergików problemem jest zaleganie szkodliwych substancji w organizmie, należy je jak najszybciej usunąć, a w tym właśnie pomaga Alveo, które oczyszcza nie tylko przewód pokarmowy, ale każdą komórkę organizmu.***

pozbyć. U osoby uczulonej pojawiają się wymioty, zaparcia, silne bóle brzucha, wysypki, duszność. Jeśli nie zdiagnozujemy, skąd wzięły się takie objawy, nie usuniemy ich przyczyny i zagniemy intensywnie leczyć, podając leki, to zamiast pozbyć się czynnika, który spowodował występowanie takich reakcji, dodajemy jeszcze che-

szkodzimy. Jeżeli sygnały niedyspozycji, które organizm nam daje, natychmiast tłumimy, osłabiamy naturalne siły organizmu do walki z chorobą. Np. za szybka reakcja na temperaturę. Wysoką temperaturę sama w sobie nie jest chorobą, a my reagujemy już na lekkie jej podwyższenie. Czy choćby zwykłe przeziębienie – dajmy organizmowi

szansę przejścia poszczególnych etapów tego przeziębienia. Przeziębiony człowiek nie powinien brać dużych ilości leków, tylko starać się odpocząć, odpowiednio odżywiać, nawadniać i nie „zbijać” gorączki, która jest w stanie zniszczyć przyczynę choroby. Organizm sam, wychodząc z takiej opresji, nabywa odporności.

### ***W trosce o zdrowie maluchów unikajmy mocno barwionych i perfumowanych kosmetyków!***

– Jak można się ustrzec przed alergią, czy dziedziczymy po rodzicach pewne skłonności do tej choroby?

– Gdy zaczynałam praktykę medyczną, zdrowi ludzie mieli zdrowe dzieci. W tej chwili rodzicami są ludzie, którzy sami borykają się z alergią. Oni swój program genetyczny przekazują dzieciom. Te osoby były z pewnością wcześniej leczone, a więc mają w organizmach toksyczne pozostałości po lekach, często przyjmowa-

wanych miesiącami i latami. To powoduje kaskadę reakcji, problem powtarza się z pokolenia na pokolenie. Pamiętajmy, że też dziedziczymy nasze złe przyzwyczajenia żywieniowe. Powinniśmy je zupełnie inaczej odżywiać, niż to byłoby kiedyś. Profilaktykę widziałabym przede wszystkim we właściwym odżywianiu przyszłej matki – nie powinna jeść tego, co jej szkodzi, nosić tkanin, na które jest uczulona, uważać na kosmetyki, nie leczyć się sama. Olbrzymią rolę w profilaktyce odgrywa suplementacja, czyli uzupełnianie naszego pożywienia o te składniki, których w naszym codziennym menu niema. Nasz organizm potrzebuje suplementów, by normalnie móc reagować na to, co go spotyka, nie zaś opanicznie czy przesadnie. Jeszcze raz przytoczę mądre powiedzenie, że: „Człowiek choruje nie dlatego, że się zaraził, ale zaraził się, bo jest chory”. Musimy uczynić wszystko, aby nasz organizm był silny, zdrowy, bo tylko wtedy

prawidłowo zareaguje na zarazki, toksyny, alergeny – czyli najważniejszą jest profilaktyka, które jej elementem jest suplementacja.

– Jak powinna wyglądać profilaktyka alergii u niemowlaka, na co powinniśmy zwrócić uwagę, czego unikać?

– Podstawą profilaktyki to dieta matki – nie przesadzać z pićmi mleka krowiego (już w ciąży), nie jeść owoców cytrusowych, selera, unikać przetworzonej żywności i nie pić napojów słodzonych. Bardzo ważne jest miejsce, w którym stoi łóżeczko dziecka, powinno być „czyste”, z dala od cieków wodnych, od urządzeń RTV, komputerów. Małe dziecko nie należy wkładać w pierze. Unikać mocno kolorowych materiałów, syntetycznych tkanin. Jeśli po założeniu kaftanika dziecko się drapie, należy go szybko zmienić, dotyczy również „pampersów”. Trzeba uważać, w czym się pierze ubrania. Absolutnie przeciwwskazane są wszelkie pluszaki w otoczeniu dziecka – wielkie siedlisko kurzu. Niestetyczne natomiast i plastikowe zabawki mogą być niebezpieczne – kontakt z nimi może po-

#### Antidotum na alergie

## ALVEO PRZYWRACA STAN RÓWNOWAGI

Mówi lek. med. Elżbieta Deńca-Radke, pediatra

### – Kiedy zaczyna się alergia?

– Gdy organizm rozpoczyna wytwarzanie przeciwciał IgE wskutek kontaktu z alergenem (np. pyłkiem drzew, zbóż, kwiatów itp.). Początek dwulecia to najbardziej krytyczny okres pod względem uczuleń na alergeny. Często dochodzi do nich w pierwszych miesiącach życia, a nawet już w życiu płodowym. Zdarza się, że wyraźne objawy alergii pojawiają się dopiero po upływie długiego czasu od momentu uczulającego kontaktu z alergenem, powodującym wytwarzanie przeciwciał IgE.

Dodatnie wyniki testów skórnych na pyłki roślin są sygnałem, że organizm wytwarza przeciwciała IgE, choć objawy pyłkowicy mogą wystąpić znacznie później.

### – Jak dochodzi do powstania alergii?

– Antygen powoduje powstanie przeciwciała. Każde przeciwciało ma swoją specyfikę – jest ściśle dopasowane do określonego antygeny jak klucz do zamka. Antygeny nazywamy alergenami wtedy, kiedy powodują alergię, wywołując produkcję przeciwciał IgE. Pyłki traw są antygenami (gdyż wywołują powstanie przeciwciał) i alergenami (ponieważ powodują wytwarzanie przeciwciał IgE u osób skłonnych do alergii).





## Coraz więcej dzieci ma problemy z alergiami i dotyczy to krajów wysoko uprzemysłowionych, dlaczego tak się dzieje?

Ludzie myślą, że jeśli wezmą tabletkę i przestaną kichać, przestanie boleć ich głowa, oznacza to, że tabletki działają i są leczeniem z alergii. Jak bardzo się mylą! Ponad połowa Polaków dziś wykazuje mniej lub bardziej dokuczliwe alergiczne symptomy. Większość z nich nie zdaje sobie sprawy, że alergie zwiastują dużo poważniejsze choroby, które mogą nadejść w przyszłości. Uważam, że alergolodzy powinni dociekać przyczyn alergicznych reakcji. (...) Jeśli pacjentowi zależy na długofalowej, konkretnej pomocy, to musi być przygotowany na edukację, a wraz z nią na zmianę trybu życia. Musi zdać sobie sprawę, w jakich warunkach żyje, pracuje, jak się odżywia, jaka jest jego codzienna higiena.

Z rozmowy z Józefem Kropem, lekarzem pediatrą oraz Jerzym Masłanką, propagatorem medycyny ekologicznej. (Zdrowie i sukces nr 3 (19), wrzesień 2008).

Zacznij dbać o profilaktykę zdrowia z Rodziną Produktów Alveo!



wodowa zmian skórne, bądź duszność. Ważne jest też ubranie mamy, które dziecko przytula, karmi piersią. Maluch może

być uczulony na tkaninę, z której uszyta jest bluzka mamy. Unikajmy też mocno barwionych i perfumowanych kosmety-

ków. Niemowlakowi wystarczy zwykła parafina do natłuszczenia. Małe dziecko nie należy za często „szorować”, bo zmy-

### – Jak leczyć alergię?

– Przede wszystkim trzeba jej zapobiegać, szczególnie tam, gdzie istnieje skłonność do jej wystąpienia, a poza przesadną higieną podwyższającą czynniki współczesnego życia:

- palenie papierosów przez matkę podczas ciąży i później (wywołuje to gwałtowne wytwarzanie przeciwciał IgE),
- wdychanie dwutlenku azotu z kuchenek gazowych czy formaldehydu z różnych źródeł (płyty wiórowe, wykładziny, tapety, nowe meble, izolacje przestrzeni międzysciennej), a dolegliwości pogarsza słaba wentylacja oraz spędzanie zbyt wiele czasu w domu, co przedłuża kontakt z substancjami drażniącymi i alergenami,
- przyjmowanie antybiotyków, szczególnie penicyliny, w pierwszych dwóch latach życia,
- karmienie niemowlęcia butelką, zbyt wczesna rezygnacja z mleka matki.

### – Jaką rolę odgrywa Alveo we wspomaganiu leczenia alergii?

– Alveo odgrywa kolosalną rolę w przerwaniu „marszu alergicznego” poprzez:

- pomoc w wypieraniu toksyn z organizmu,

- pomoc w swobodniejszym wchłanianiu się w przewodzie pokarmowym substancji odżywczych,
- eliminację zakłóceń w wytwarzaniu immunoglobulin (produkowane w części jelita cienkiego),
- wyłapywanie wolnych rodników (jest bardzo silnym antyutleniaczem),
- uzupełnienie organizmu mikro- i makroelementy, witaminy, a przede wszystkim w aminokwasy.

**Alveo** – oczyszcza i odżywia organizm oraz przywraca stan równowagi, która codziennie ulega zachwianiu. W ludzkim organizmie wszystkie części ze sobą współpracują, pozostają w stanie równowagi – jeśli któryś z mechanizmów zawiedzie, źle pracuje, człowiek choruje. Na efekty działania Alveo trzeba czasami cierpliwie poczekać. Szybkość przebiegu procesów oczyszczania jest bardzo indywidualna dla każdego człowieka. Często, zanim nadejdzie oczekiwana poprawa, mogą wystąpić pogorszenia samopoczucia, które są naturalnym efektem działania preparatu, tzn. procesu eliminacji toksyn z przestrzeni międzykomórkowych i międzytkankowych.

Źródło: Zdrowie i sukces, wydanie specjalne nr 3, grudzień 2005, str. 41.

wasię naturalną warstwą ochronną skóry. Kobieta karmiąca nie powinna się perfumować, bo ten zapach bardzo dziecku przeszkadza. Uważajmy też na owoce. Małe dzieci powinny jeść owoce charakterystyczne dla naszej strefy klimatycznej – jabłka, gruszki, śliwki. Azcytrusami najlepiej poczekać do 2 roku życia, co nie zwalnia z obserwacji, czy przypadkiem po ich spożyciu nie wystąpiła wysypka, świąd skóry, luźne stolce, itp.

– Na czym polega leczenie alergii?

– Przede wszystkim musimy zacząć od dokładnej obserwacji dziecka – co mu przeszkadza, co nowego kupiliśmy do pokoju, do ubrania, do jedzenia, jaką zabawkę, przytulankę? Najlepiej przygotować specjalny dzienniczek i pisać codziennie menu dziecka i obserwować, czy pojawiają się jakieś problemy, zmiany w zachowaniu

waniu powprowadzeniunowychproduktów do diety dziecka. To pomoże usta-

– Alveo nie jest lekiem, ale osoby, które po preparat sięgają, na ogół mają dużo więk-

szą wiedzę na temat zdrowia niż statystyczny Polak. Osoby, które decydują się na picie Alveo, zmieniają nawyki żywieniowe, zastanawiają się, jakie błędy dietetyczne dotąd popełniały, co powinny w swojej diecie odrzucić, a co przyłączyć. W przypadku alergików problemem jest zażeganie szkodliwych substancji w organizmie, należy je jak najszybciej usunąć, a w tym właśnie pomaga Alveo, które oczyszcza nie tylko przewód pokarmowy, ale każdą komórkę organizmu. Gdy organizm jest już oczyszczony, musimy go odpowiednio zregenerować i odżywić. Z alergiami idą często niedobory witaminowe. Alveo dostarcza organizmowi przede wszystkim mikroelementów, minerałów, witamin i aminokwasów. Po pewnym czasie organizm wraca do równowagi i zaczyna normalnie reagować.



***Najważniejszą rolę w walce z alergią odgrywa profilaktyka, której elementem jest suplementacja, czyli uzupełnianie naszego pożywienia o te składniki, których w naszym codziennym menu nie ma. Nasz organizm potrzebuje suplementów, by normalnie móc reagować na to, co go spotyka. Musimy uczynić wszystko, aby nasz organizm był silny, zdrowy, bo tylko wtedy prawidłowo zareaguje na zarazki, toksyny i alergeny.***

## FAKTY

(...) Alveo mi pomaga. Oczyszcza organizm i wzmacnia go. Po miesiącu moja skóra mniej się łuszczyła i nie pękała, a czerwone plamy wyraźnie zbladły. Podczas konsultacji lekarz potwierdził skuteczność preparatu i poradził kontynuowanie przyjmowania Alveo.

Józef Mamica z Warszawy, chory na atopowe zapalenie skóry.

Źródło: Zdrowie i sukces nr 2 (14), czerwiec 2007, str. 25.

lić, na co jest uczulone. Kiedy chcemy wyciszyć organizm, podstawą jest odpowiednia dieta. Doświadczenia pokazują, że wyeliminowanie z diety mlekakrowiego, jaj kurzych, drożdży, białej mąki, białego cukru bardzo często przynosi widoczną poprawę. Bez odpowiedniej diety niema mowy o walce z alergią. Testy uczuleniowe nie zawsze dają wiarygodne wyniki – alergią często bywa złożona, może ją wywoływać kilka alergenów. Podstawowym krokiem jest obserwacja i wyeliminowanie alergenu. Kolejnym etapem powinno być regeneracja, dożywienie organizmu, osłabionego w wyniku choroby.

– Wiele osób mówi, że Alveo pomogło ich dzieciom w walce z alergią. W jaki sposób preparat zadziałał na ich organizm, przecież wiemy, że Alveo nie jest lekiem.

W mojej praktyce zdarzały się przypadki dzieci i dorosłych, u których dzięki Alveo zdecydowanie zmniejszyły się reakcje alergiczne na wcześniej niekorzystne ilości, np. pyłce drzewa. Matki same zauważają, że dzięki kuracji Alveo, gdy nadeszła wiosna – czas, kiedy stale były problemy zdrowotne, kiedy infekcje dzieciątkowały dzieci w żłobkach, przedszkolach, szkołach – ich dzieci nie chorowały, nie miały kataru, nie dusiły się, nie miały luźnych stolców. Życie pokazuje, że taka profilaktyka pomaga.

Źródło: Zdrowie i sukces nr 2 (14), czerwiec 2007, str. 18-19.



# Powikłania alergii

## astma

O przyczynach oraz skutkach złego leczenia astmy mówi pediatra, lek. med. Elżbieta Deńca-Radke

– Astma współcześnie jest często spotykaną chorobą. Na czym ona polega?

– Zjawiskiem leżącym u podstaw astmy jest zwężenie oskrzeli (nagły, nieodwracalny skurcz mięśni otaczających oskrzela), uniemożliwiający wydech powietrza z płuc. Zacerpnienie dodatkowej ilości powietrza powoduje ból i ściskanie włókien piersiowych z powodu nadmiernego rozdęcia płuc. Astmatyk czuje duszność, gdyż z wypełnionych zalegającym w płucach powietrzem nie przenika do krążącej krwi wystarczająca ilość tlenu. Powietrze wydychane z wysiłkiem przez zwężone oskrzela wywołuje charakterystyczny świszczący oddech.

– Jaka jest najczęściej przyczyna astmy?

– Proces chorobowy zaczyna się od zapalenia dróg oddechowych, a zwężenie oskrzeli to objaw wtórny. Przyczyną stanu zapalnego może być alergia. U dzieci tłuoczeniu wykrywa się w 80%-90% przypadków. Proces zapalny prowadzi do obrzęku błony śluzowej wyściełającej drogę oddechową, co dodatkowo powoduje

zwężenie ich światła. Przekrwiona błona śluzowa wytwarza więcej niż zwykle śluzu, co jeszcze bardziej zopudrogi oddechu. Natomiast sygnały nerwowe wysyłane z podrażnionych oskrzeli powodują skurcz mięśni położonych w ich ścianach. U niektórych osób skłonność do astmy ma podłoże genetyczne, u innych zaś (u większości) przyczyną jest nieznaną.

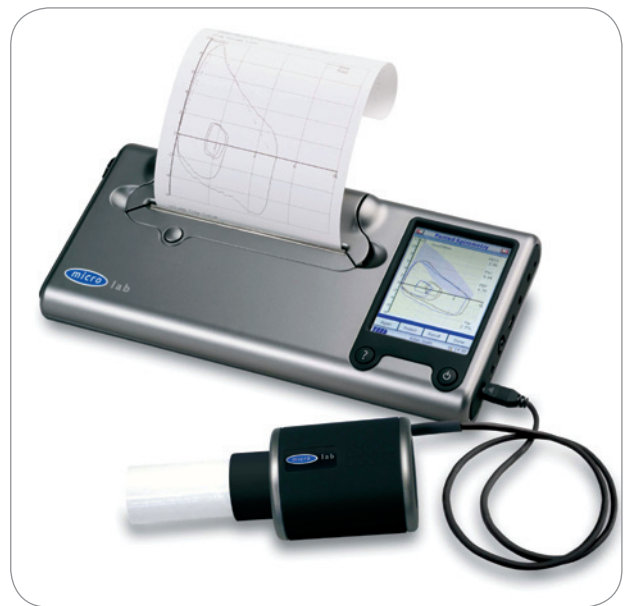
– W jaki sposób można rozpoznać, że chorujemy na astmę?

– Rozpoznanie astmy nie zawsze jest prostą sprawą. U niektórych osób głównym objawem choroby jest kaszel (z nieregularnym występowaniem skurczu oskrzeli). Dla rozpoznania astmy przeprowadza się dwie próby: szczytowy przepływ wydecho-

wyprzedzi podaniu leuko-rozluźniającego mięśnie ścianek oskrzeli.

– Czy podawanie nieodpowiednich leków może mieć wpływ na rozwój astmy?

– Coraz częściej mówi się o higienicznej



### WAŻNE!

### Cynk i witaminy pomocne w walce z alergią!

Zespół naukowców z Uniwersytetu Aberdeen w Wielkiej Brytanii, na podstawie analizy przeprowadzonych ostatnio badań dotyczących relacji między jadłospisem a ryzykiem alergii i astmy ustalił, że ochronne działanie mają m.in. cynk oraz witaminy A, D i E.

Na rozwój astmy o 75% mniej narażone są dzieci przyjmujące więcej witaminy A. W przypadku kobiet ciężarnych najkorzystniejsze działanie miały witamina D oraz witamina E. Panie, w których jadłospisie figurowały produkty bogate w te witaminy o 30% - 40% rzadziej rodziły dzieci, które miały objawy astmy.

Źródło: [www.zdrowie.gazeta.pl](http://www.zdrowie.gazeta.pl) 25.02.2013., opracowane na podstawie przeglądu prac badawczych opublikowanych w „Journal of Allergy and Clinical Immunology”.



teorii wzrostu zachorowań na astmę, tzn. jej przyczyną mogą być również: zbyt intensywne leczenie nawet drobnych infekcji już od najmłodszych lat (dziecko nie jest w stanie samo zareagować na organizm choroby tworzące, nie ma kiedynabyć własnej odporności, później wykazuje nadwrażliwość nie tylko na te organizmy, ale również na inne czynniki), nadużywanie antybiotyków, które zaburzą rozwój odporności i zmieniają skład jelitowej flory bakteryjnej, zbyt wczesne szczepienia lub nadmierna chilość, zanieczyszczenie środowiska naturalnego, nieprawidłowe odżywianie (środków chemicznych dodawane do żywności).

– W jaki sposób możemy w takim razie

***Spirometria – badanie, dzięki któremu można określić objętość wydechanej powietrza oraz natężenie jego przepływu zarówno podczas wdechu, jak i wydechu. Badanie wykrywa zaburzenia w oddychaniu. O ich braku lub obecności świadczy określona pojemność wydechowa.***

wspomóc leczenie astmy?

– Astma jest chorobą o szerokim działaniu obejmującym cały ustrój. Wzmacniając cały organizm wyciągiem ziół zawartych w Alveo wzmacniamy również płuca, dzięki czemu terapia astmy przebiega szybciej. Bardzo często dziecko razem z astmą cierpi na egzemę. Należy jednak unikać maści i kremów wsterydowych na bazie kortyzonu, które są niezwykle skuteczne w zahamowaniu egzemy, a letując ją przyczyniają się do zaostrzenia astmy. Po podaniu Alveo zmiany na skórze mogą się nasilić, ale jest to wynik działania czyszczącego, wymiatającego toksyny z organizmu – wtedy też znacznie poprawi się oddech, a problemy skórne po czasie znikną bezpowrotnie. Pamiętajmy jednak, że wprowadzając do codziennej diety Alveo nie można nagle odstawić leków farmakologicznych. Potrzeba czasu i wnikliwej obserwacji. Dopiero w miarę poprawy możemy stopniowo

odstawiać leki chemiczne w porozumieniu z lekarzem leczącym.

– Jakie są jeszcze elementy terapii astmy?

– Leczenie astmy jest wielotorowe – leki farmakologiczne (szczególnie wziewne), właściwe odżywianie, właściwa postawa (siedzenie prostymi plecami), odpowiednie ćwiczenia oddechowo-relaksacyjne, dziecku należy maksymalnie ograniczyć podniety płynący z oglądania TV i gier komputerowych oraz utrzymywać prawidłową relację w rodzinie, z której czerpie energię do dalszego wzrostu i rozwoju.

– Czy źle rozpoznaną i leczoną astmą grozi jakimiś powikłaniami?

– Sama astma, jak i zapalenia stawów, a także migreny, wyciek z nosa, wypryski, biegunki, wzdęcia, afty, nadmierna ruchliwość, nawet padaczka mogą być

## Czynniki wywołujące napady astmy to m.in.:

- odpady roztoczy lub karaluchów,
- pyłki kwiatów,
- złuszczone naskórek lub sierść psów czy kotów,
- niektóre leki (m.in. kwas acetylosalicylowy i jego pochodne),
- niektóre pokarmy (np. orzeszki ziemne, skorupiaki morskie, mleko krowie),
- pajęczaki żyjące w produktach spożywczych (płatkach śniadaniowych, mące i innych przeterminowanych produktach),
- zarodniki pleśni,
- zakażenia dróg oddechowych,
- dym papierosowy,
- spaliny samochodowe,
- opary unoszące się z odświeżaczy powietrza, perfum, związków chemicznych zawartych w nowych ubraniach, zabawkach, rozpuszczalnikach stosowanych do prania na sucho, farby, kleje, preparaty w rozpylaczach do konserwacji obuwia i czyszczenia mebli, pestycydy,
- dwutlenek azotu zawarty w dymie unoszącym się z urządzeń gazowych,
- chemikalia przemysłowe,
- zimne lub suche powietrze lub nagła zmiana temperatury,
- wysiłek fizyczny,
- silne emocje.



spowodowane idiopatyczną (nieznanego pochodzenia) nietolerancją pokarmową. Przeprowadzenie działań eliminacyjnych przyniosło poprawę u 88% małych pacjentów (wyeliminowano efekt placebo). Niektóre przypadki reumatoidalnego zapalenia stawów mogą być następstwem odkładania się w stawach kompleksów immunologicznych, zawierających antygeny pokarmowe. Tutaj wielką rolę Alveo – wymiatacz toksyn przez przewód pokarmowy z całego organizmu.

Źródło: Zdrowie i sukces, wydanie specjalne nr 2, lipiec 2005, str. 34-35.



# Powikłania alergii

## atopowe zapalenie skóry

O sposobach leczenia i niwelowaniu objawów AZS mówi lek. med. Iwona Jakubczak, dermatolog

– Co to jest atopowe zapalenie skóry?  
– To choroba warunkowana genetycznie. Charakteryzuje się zmianami wypryskowymi z wybitnie nasilonym świądem. Rozpoczyna się już zazwyczaj w dzieciństwie. Ma przewlekły i nawrotowy przebieg.

– Czy zaobserwowała pani w ostatnich latach wzrost liczby osób cierpiących na to schorzenie?

– W ostatnich latach wzrasta dramatycznie częstość występowania AZS. Wiąże się to z rosnącym zanieczyszczeniem środowiska i spożywaniem przetworzonej żywności. Najnowsze badania podają, że 5%–30% populacji cierpi na tę chorobę. W krajach uprzemysłowionych odsetek chorych dzieci wynosi ok. 5%. U ponad połowy z nich pierwsze objawy występują w pierwszym roku życia, zaś u 90% przed ukończeniem 5 roku życia.

***Alveo jest tym preparatem, który pomaga usuwać przyczyny alergii. Głównym celem stosowania Alveo jest oczyszczenie układu trawiennego, poprzez oczyszczanie jelita z toksyn. W swojej praktyce lekarskiej z bardzo dobrym efektem stosowałam Alveo u wielu pacjentów cierpiących z powodu alergii.***

***lek. med. Iwona Jakubczak***

– Jakie są przyczyny tej choroby?

– Jest ona związana z II i IV mechanizmem immunologicznym. Przeciwciała IgE wytwarzane przez limfocyty B u chorych z AZS reagują przede wszystkim z alergenami pokarmowymi i powietrzno pochodnymi. Alergeny te wnikają drogą pokarmową lub wziewną i po pochłonięciu przez komórki prezentujące antygeny ich drobne

fragmenty mogą docierać do skóry, gdzie wywołują szereg reakcji, prowadząc do rozwoju objawów alergicznych.

– Jakie są objawy AZS?

– Wyróżnia się trzy fazy choroby w zależności od wieku pacjenta.

- AZS niemowląt. Problemy zaczynają się zazwyczaj około 3 miesiąca życia. Pierwsze wykwity pojawiają się na policzkach oraz na owłosionej skórze głowy. Występują odgraniczone plamy rumieniowe, które ewoluują w kierunku zmian pęcherzykowo-grudkowych. W okresach zaostreń zmiany pojawiają się również na łokciach i



- AZS w dzieciństwie. U małych dzieci choroba może stanowić kontynuację atopowego zapalenia skóry okresu niemowlęcego lub wystąpić *de novo*. Dominuje ogromna suchość skóry. Choroba obejmuje dół podkolanowy, przedłokciowy, grzbietową powierzchnię nadgarstków. Nieco rzadziej zajmuje kark, policzki, powieki. Zmiany są rozmieszczone symetrycznie, występują nieregularnie odgraniczone plamy rumieniowe z naciekami zapalnymi.
- AZS wieku dojrzewania i dorosłych. Zmiany są symetryczne i obejmują skórę czoła, powiek, okolice okołoustną, kark, szyję, górną część klatki



## Atopia (zwana skazą białkową)

charakteryzuje się stanem zapalnym skóry, przebiegającym z silnym świądem. Choroba ta, pierwotnie wywołwana przez alergeny, z biegiem lat zaostrza się przez zakażenia, czynniki emocjonalne i klimatyczne. U małych dzieci najczęściej zajęta jest twarz i ręce, u dorosłych – zgięcie łokciowe i okolica podkolanowa oraz szyja. Zmiany lokalizują się też w okolicy płatków usznych. Skóra jest zaczerwieniona, napięta i łuszczy się. W przypadku zadrapań i zakażeń bakteryjnego lub wirusowego dochodzi do powstania sączących się ran.

## Występowanie

Częstość występowania atopowego zapalenia skóry jest zróżnicowana zależnie od lokalizacji geograficznej. Od 10% w krajach Europy Zachodniej do nawet 20% w niektórych częściach Rosji, natomiast w Finlandii notuje się jedynie 4,3%. Zauważono również zależność polegającą na wzroście zachorowalności u ludzi, którzy migrują do rejonów o dużej częstości występowania tej choroby. Niestwierdzono bezpośredniego związku między częstością występowania a płcią, rasą, natomiast istnieje zależność choroby od pory roku i obciążenia rodzinnego.

piersiowej, zgięcia łokciowe i okolice nadgarstkowe oraz grzbietowe powierzchni rąk. Skóra jest bardzo sucha, zaczerwieniona, pogrubiała, łuszcząca się, silnie pobrużdżona. Często dochodzi do hiperpigmentacji, czyli brunatnego przebarwienia opornego – dotyczy

głównie skóry wokół oczu, bocznych powierzchni szyi. Latem z kolei, gdy skóra jest opalona, plamy te przyjmują kolor białawy, często na twarzy mylone z bielactwem. Często w miejscu połączenia płata usznego szyją powstaje stan zapalny, pęknięcia skóry i strupy. Wargi jamy ustnej są suche i pokryte łuszczącym się naskórkiem. Objaw ten najczęściej pojawia się zimą. Lizanie warg wywołuje stan zapalny sąsiadującej skóry. Typowym objawem jest stan zapalny zlokalizowany w kąciakach ust. U pacjentów z AZS świąd skóry nasila się po poceniu, a zmiany skórne zaostrzają się pod wpływem stresu, wysokiej temperatury, środków drażniących, czynników hormonalnych i warunków klimatycznych.

– Co nasila objawy atopowego zapalenia skóry?

– Najczęstsze alergeny zaostrzające zmiany skórne w przebiegu AZS można podzielić na pokarmowe i pyłowe. Dla dzieci charakterystyczna jest alergia pokarmowa. Zwykle najwcześniej uczuła mleko krowie. Częstość alergii na mleko krowie zaczęła rosnąć w latach 50' ubiegłego wieku, kiedy zapanowała moda, aby matki nie karmiły dzieci pierśią. Obecnie nadwrażliwość tę stwierdza się u około 1,8%–7,5% niemowląt. Może to nastąpić już w czasie życia płodowego, gdyż łożysko przepuszcza wiele alergenów, lub tuż po urodzeniu, gdy niemowlę może uczułać pokarm

matki karmiącej nie przestrzegającej diety. Dużo przypadków alergii na mleko krowie pojawia się w chwili zaprzestania karmienia pierśią i wprowadzenia sztucznego pokarmu. Uczulenie na mleko krowie cofa się u 80% chorych przed ukończeniem 3 roku życia. Jajko jest drugim co do częstości alergenem zaostrzającym zmiany skórne w przebiegu AZS. Nadwrażliwość na jawną sią najczęściej około pierwszego roku życia. Około dwie godziny po spożyciu jajka, głównie białka, pojawiają się objawy chorobowe. Inne alergeny pokarmowe to owoce, czekolada, ryby, orzeszki, miód, konserwaty, barwniki, tzw. ulepszacze. Najczęstsze alergeny w ziewnetroztocza kurzu domowego. Najlepsze warunki dla ich rozwoju to łóżko, które zapewnia im odpowiednią temperaturę, wilgoć i pokarm w postaci złuszczonego się naskórka. Nadwrażliwość powodują zarówno żywe, jak i martwe roztozca. Silnie alergizują także kulki ich odchodów, które mają małe rozmiary i mogą przenikać głęboko do drzewa oskrzelowego. Narozwój roztoczy mają wpływ dwa czynniki – temperatura i wilgotność; optymalna temperatura to 20–30°C, a wilgotność około 50%, dlatego poziom roztoczy jest większy latem i jesienią. Dużego znaczenia ma również wysokość; im wyżej, tym roztoczy mniej. Ilość roztoczy zmniejsza się pod wpływem częstego wietrzenia mieszkań i mycia podłóg. Roztozca giną w temperaturze -15°C po dwóch dobach. Innym alergenem w ziewnym są grzyby pleśniowe. Rozwijają się na żywych lub martwych tkankach roślinnych i zwierzęcych. Jest ich dużo na opadłych liściach, gnijącej padlinie, suszonych owocach, a zwłaszcza w zewnętrznych warstwach gleby. Alergenami są zarodniki grzybni. Stężenie grzybów w powietrzu bywa niekiedy bardzo duże. Zależy ono w dużym stopniu od pory roku. W Polsce ich stężenie osiąga maksimum w sierpniu i we wrześniu. W celu zmniejszenia zagrybienia w mieszkaniach zaleca się częste ich wietrzenie, ogrzewanie zimą mieszkań, nie suszenie ubrań w mieszkaniu, utrzymywanie w zoroowej czystości, wentylację łazienek, ograniczenie kwiatów doniczkowych.

– Jakie są jeszcze inne alergeny?

– Należy do nich naskórek ssaków. Ta nadwrażliwość zdarza się coraz częściej, bo coraz więcej zwierząt hoduje się w domach. Najbardziej uczuła naskórek kota, psa, krowy i konia. Antygeny są we włosach, ślinie i moczu. Po usu-



nięciu zwierzęcia z domu jego antygeny utrzymują się jeszcze kilka miesięcy. Ostatnim alergenem, jakich cę omówić, to pyłek roślin. Uczulają głównie rośliny znajdujące się w bezpośrednim sąsiedztwie chorego. Warunki meteorologiczne mają wpływ na ilość pyłku w powietrzu. Pod wpływem wysokiej temperatury pylenie odbywa się wcześniej, ale ilość pyłku zmniejsza się, tak samo, jak po deszczu. Najbardziej intensywne pylenie jest w godzinach rannych i popołudniowych.

– Jak można rozpoznać, że chorujemy na atopowe zapalenie skóry?

– Aby rozpoznać chorobę, lekarz przeprowadza dokładny wywiad z pacjentem i bada skórę. Kolejnym krokiem jest wykonanie testów punktowych na skórze, na podstawie których z dużym prawd-

podobieństwem można potwierdzić, jakie alergeny są przyczyną choroby. Inną metodą ustalenia substancji uczulających są testy ekspozycji, czyli celowe narażania pacjenta na kontakt z przypuszczalnymi alergenami. W celach diagnostycznych stosuje się także oznaczanie całkowitego poziomu przeciwciał klasy IgE w surowicy oraz oznaczanie swoistych przeciwciał IgE przeciw różnym alergenom.

– Czy i w jaki sposób możemy zmniejszać objawy choroby?

– Profilaktyka sprowadza się do unikania kontaktu z alergenami i udowodnionym negatywnym działaniu. W przypadku alergii pokarmowej należy stosować dietę eliminacyjną. Jeżeli przyczyną są roztocza, w mieszkaniu obowiązują czystość, częste wietrzenie, częste mycie podłóg, zaleca

się również usunięcie dywanów i zasłon oraz stosowanie specjalnych preparatów chemicznych, których działaniem polega na eliminacji roztoczy.

– Jak można leczyć tę chorobę?

– Leczenie jest uzależnione od wieku pacjenta, nasilenia objawów, przebiegu choroby, rodzaju alergii. Sprowadza się głównie do leczenia objawowego. Przede wszystkim stosuje się leki przeciwhistaminowe, antybiotyki, gdy dołączy się nadkażenie bakteryjne, leki przeciw wirusowe w przypadku zakażenia wirusowego skóry. Gdy świąd skóry jest bardzo dokuczliwy, a pacjent niespokojny, podaje się leki uspokajające. Kiedy zmiany skórne są uogólnione, można stosować światła skóry promieniami UVA lub UVB. W przypadku szczególnie ciężkiego przebiegu

## DOBRE RADY

- Pokarmy, które powodują atopowe zapalenie skóry, mogą być podawane dziecku z mlekiem matki. Muszą być wyeliminowane z diety na okres od 2 do 3 tygodni, karmienie piersią powinno być prowadzoneznacznie dłużej, a pokarmy dodatkowo wprowadzane bardzo ostrożnie.
- Kąpiel dziecka nie powinna być zbyt częsta.
- Nie powinno się stosować mydeł perfumowanych.
- Skóra powinna być nawilżana, najlepiej kremem z dodatkiem wazeliny.
- Zawsze starajcie się zlikwidować świąd.
- Obcinajcie paznokcie u dziecka możliwie krótko.
- Chrońcie skórę dziecka przed podrażnieniem ubraniami z wełny lub z tworzyw sztucznych.
- Dziecko nie powinno być ubierane zbyt ciepło, zapobiegatopoceniu się i niekorzystnemu działaniu potu na zmienioną chorobowo skórę.
- Ubranka dziecięce powinny być wykonane z bawełny, a prane w delikatnym mydle.
- Usuwasmy drażniące substancje chemiczne oraz dym tytoniowy z otoczenia dziecka.
- Niewłaściwa jest gwałtowna zmiana temperatury pomieszczenia, gdyż może wzmagać świąd. Unikajcie zbyt gorących lub zbyt chłodnych pomieszczeń.
- Wszelkie infekcje bakteryjne powinny być leczone jak najwcześniej.
- Eliminujcie sytuacje stresowe i kłótnie rodzinne.
- Dbajcie, aby dziecko było wypoczęte, starajcie się odwrócić uwagę dziecka od choroby.
- Korzystnie na skórę dziecka może działać kontakt ze słońcem.



stosujesz się na krótko kortykosteroidy, CyA, które nie są szkodliwe dla działań niepożądanych. Naturalnie pacjenci muszą odpowiednio pielęgnować swoją skórę poprzez kąpiel z dodatkiem specjalnych substancji nawilżających, stosowanie kremów i maści z dodatkiem mocznika i środków przeciwświądowych. Niestety leki te nie usuwają przyczyn choroby, dlatego po ich odstawieniu objawy wracają.

– W jaki sposób działa Alveo na osoby cierpiące na AZS?

– Alveo jest tym preparatem, który pomaga usuwać przyczyny alergii. Alergia to zaburzenie układu immunologicznego i jest ona uewnętrznym problemem zdrowotnym. Głównym celem stosowania Alveo jest oczyszczenie układu trawiennego. Substancje odżywcze są dostarczane do organizmu poprzez jelita. Jeśli w jelitach powstają osady, to składniki te nie przedostaną się do organizmu i wóczas wszystkie układy, łącznie immunologicznym, zaczynają nieprawidłowo funkcjonować. Mogą wtedy pojawić się problemy z wytwarzaniem immunoglobulin. Nasz organizm staje się bardziej wrażliwy na poszczególne alergeny pokarmowe lub wziewne. Immunoglobuliny są produkowane w części jelita cienkiego. Jeśli tam są nagromadzone toksyny, to transportowanie immunoglobulin do organizmu jest upośledzone. Alveo jest tym środkiem, który oczyszcza jelita z toksyn. To, kiedy nasz organizm będzie oczyszczony i za-

cznie prawidłowo funkcjonować, jest bardzo indywidualne. W przypadku alergii preparat należy zacząć przyjmować od ¼–½ dawki profilaktycznej.

W swojej praktyce lekarskiej zastosowałam Alveo u wielu pacjentów cierpiących z powodu alergii. Chciałam przytoczyć przypadek chłopca, który chorował na AZS i astmę oskrzelową. Przyjmował zatem opowulek przeciwalergiczne oraz lek przeciwastmatyczny wziewny (sterydy i rozszerzające oskrzela). W ciągu roku poprzedzającego kurację Alveo chłopiec bardzo często zapadał na infekcje dróg oddechowych, którym towarzyszyły nasilone objawy duszności, co było powodem włączenia do leczenia sterydów doustnych. Chłopiec zaczął stosować Alveo w sierpniu 2005 roku, kiedy to wystąpił u niego obrzęk całej kończyny górnej spowodowany ukąszeniem przez pszczołę. Towarzyszyły temu również problemy z oddychaniem. Alveo zaczął pić od małych dawek, ale po upływie 1 miesiąca pił już 2 dawki dziennie. Po 3 miesiącach lekarz alergolog odstawił lek przeciwalergiczny, potem stopniowo był zmniejszane dawki leków wziewnych, a po około 9 miesiącach pacjent pił jedynie Alveo. Kuracja Alveo trwała około 15 miesięcy z bardzo dobrym efektem.

Źródła: Zdrowie i sukces nr 2 (14), czerwiec 2007, str. 26-29; ZiS wydanie specjalne nr 2, lipiec 2005, str. 54; ZiS wydanie specjalne nr 7, luty 2010, str. 43.

## AZS a stres

Atopowe zapalenie skóry jest chorobą psychosomatyczną. Wpływ psychiki na zmiany chorobowe oraz ich nasilenie jest bardzo ważnym czynnikiem, który należy brać pod uwagę w diagnozowaniu i całym procesie leczenia, krótko i długoterminowo. Stres nie jest przyczyną zmian chorobowych, ale może znacznie je nasilać. W każdym przypadku wpływ psychiki może być inny, od niewielkiego, aż po znaczny.

A jak Alveo może nas wspomóc w walce ze stresem?

Z jednej strony ułatwianam radzenie sobie ze stresem, bo ma oddziaływanie tonizujące. Dzięki oczyszczeniu całego organizmu z toksyn również układ nerwowy zaczyna lepiej funkcjonować. Z drugiej strony łagodzi stres. Wzmacnia odporność, która się obniża w fazie wyczerpania reakcji stresowej. Działa odkwaszająco, zmniejszając utratę minerałów. Z kolei poprzez zwiększenie wchłaniania witamin i minerałów pobudza procesy anaboliczne, które są zahamowane w stresie.

## Pielęgnacja skóry w AZS

Objawy atopowego zapalenia skóry ustępują u 75% dzieci w okresie dorastania, nadal jednak skóra pozostaje sucha i bardzo wrażliwa. Nieprawidłowa pielęgnacja, ekspozycja na działania czynników drażniących i uczulających w każdej chwili, mimo cofnięcia się zmian, może spowodować nawrót choroby. Szczególnie znaczenie ma pielęgnacja: nawilżanie i natłuszczenie skóry.

czynnik drażniący	przykłady
środki drażniące i alergeny	podrażnienie mechaniczne, mydła, rozpuszczalniki, konserwanty, detergenty, wełna, klimat (szczególnie wiatr i niska wilgotność), nadmierne pocenie się
alergeny wziewne	roztczak kurz domowego ( <i>Dematophagoides pteronyssinus</i> ), pleśń, pyłki, sierść
drobnoustroje	<i>Staphylococcus aureus</i> , drożdżaki ( <i>Pityosporum</i> , <i>Candida</i> ), dermatofity z gatunku <i>Trichophyton</i>
pokarmy	jajka, mleko, soja, orzechy, ryby, skorupiaki, pszenica
inne	stres, czynniki psychiczne



# Badania i certyfikaty

Poznajczynniki powodujące zachorowanie na alergię, objawy towarzyszące tej chorobie oraz przeciwdziałające im właściwości Alveo, potwierdzone certyfikatami i badaniami:



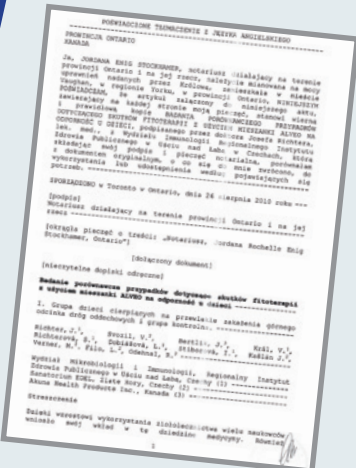
**Objawy alergii:** Wyciek z nosa, uczucie zatkanego nosa i kaszel w połączeniu ze łzawieniem i pieczeniem oczu, a niekiedy również nieprzyjemnym zmianami skórными, to codzienność niejednego alergika.

**Działanie Alveo:** Coraz więcej osób cierpiących na alergię zwraca się w kierunku medycyny naturalnej. Odpowiednio dobrana ziola potrafią doskonale rozrzedzać śluz i koić dolegliwości skórne.

**Potwierdzone przez:** INAGRODE DLA FIRMY AKUNA POLSKA SP. Z O.O. ZA SUPLEMENTALVEO W KONKURSIENAJLEPSZYPRODUKTWKATEGORII: NATURALNYPRODUKTLECZNICZY – ECOMED 2000.

# Badania i certyfikaty

Poznajczynniki powodujące zachorowanie na alergię, objawy towarzyszące tej chorobie oraz przeciwdziałające im właściwości Alveo, potwierdzone certyfikatami i badaniami:



**Zagrożenie:** Małe dzieci przechodzą kilka, a nawet kilkanaście infekcji w ciągu roku. W ten sposób nabywają tzw. odporność swoistą, ponieważ odporność nieswoista (wrodzona), będąca naszą obroną przed nieznanymi nam wcześniej zarazkami i chorobami i z której korzystamy przez całe życie nie jest wystarczająca. Dlatego to, co dzieje się przez pierwsze siedem lat życia (wtedy proces dojrzewania i odporności przebiega najintensywniej) jest tak ważne. Alergia może zakłócić lub opóźnić powstanie sprawnego układu immunologicznego.

**Działanie Alveo:** Regularne stosowanie ALVEO u dzieci przynosi korzyści polegające na poprawie odporności oraz objawów klinicznych schorzeń układu oddechowego.

**Potwierdzone przez:** BADANIE SKUTKÓW FITOTERAPII UŻYCIEM ALVEO – korzystne badania porównawcze przypadków, dotyczących skutków fitoterapii użyciem mieszanki Alveona u dzieci.

# Przekonaj się sam, jak działa Alveo

## Teraz wiem jak smakują truskawki



Maciej Jagusiak z Pabianic chorował na atopowe zapalenie skóry. – Za dziesięć lat wojawątrobainerkiniebędąfunkcjonalna. Nie będziesz miał skóry. Jej zanik postępujebardzoszybko – zapowiedział lekarz. – Miałemwtedy 15 lat – wspomina młody mężczyzna. – Lekarz przepisał mi sterydy. Choroba rządziła całym życiem Maćka. Od najmłodszych lat ona określała, co mu wolno, a czego nie.

### Dieta

Atopia była wywołana alergią. Pyłową i pokarmową. Na palcach rąk Maciek mógł policzyć produkty, na które nie był uczulony. – Kurczak, rzodkiewka, sałata – wylicza. – Kurczaka jadłem na śniadanie, obiad i kolację. Teraz nie mogę na niego patrzeć. Owoce nasilały objawy atopii. Latem i jesienią Maciek oglądał różnokolorowe stragany. – Patrzyłem na owoce jak na martwą naturę. Pachniały, ale ich zapach nie kojarzył mi się z żadnym sma-

Skóra jest sucha, zaczerwieniona i podrażniona. Powstają łuszczące się płatki i pęcherzyki. Sączą się, tworzą strupy, pękają. Pozostają rany. Swędzenie jest jednym z najbardziej dokuczliwych doznań. Gdy trwa bez przerwy, człowiek staje się pobudliwy i rozdrażniony. Sytuacja pogarsza się ze względu na zmęczenie i senność. To od leków. Na skórze pozostają trwałe zmiany. I to w miejscach szczególnie widocznych – na twarzy, szyi i dłoniach.

kiem. Czułem aromaty truskawek, czereśni. Wyobrażałem sobie, jak smakują. Próbowalem przywołać wspomnienia dzieciństwa. Bez skutku. Jabłko rzadko wywołuje u atopików wstrząs anafilaktyczny. Maćka mogło zabić.

### Leczenie

Maciej jeździł na wakacje nad morze. Wtedy objawy atopii ustępowały. Katar się zmniejszał, oczy nie były zaczerwienione, rany na skórze się goiły. Po wakacjach choroba wracała. – Testowałem nowe leki, sterydy i antybiotyki od czwartego roku życia. Po dwudziestu latach już wiedziałem, które leki mi pomagają. Dostawałem skierowanie do szpitala przy każdej wizycie u lekarza. Rzadko jednak z nich korzystałem. Potygodniuprzebywaniawszpitalu choroba była leczona, a następnego dnia znów byłem sobą. Atopikiem.

Woli spać. – Do diety i leków można się przyzwyczaić – tłumaczy Maciej. – Alenie mogłem pogodzić się z tym, jak traktowali mnie ludzie. W trakcie rozmowy nie patrzyli mi w oczy, lecz na moją skórę, a ja zastanawiałem się, jak wyglądam. Sprawdziłem, czy mam zasłonięte ręce. Czynie widać ran i strupów. Starłem się opanować nerwy. Nie drapać. Uśmiechać się i słuchać rozmówcy.

### Alveo

We wrześniu 2004 r. tata Maćka przyniósł do domu butelkę preparatu. Znajoma z Krakowa wytłumaczyła mu, że Alveo oczyszcza organizm z toksyn. Dostarcza każdej komórce niezbędnych substancji odżywczych. – Organizm Maćka nabierze sił do walki z chorobą – mówiła. – Bałem się spróbować – wspomina Maciek. – Tyle razy się zawiodłem. Ktoś dawał mi nadzie-

***Alveo oczyściło organizm z toksyn, dostarczyło każdej komórce niezbędnych substancji odżywczych. Organizm Maćka nabrał sił do walki z chorobą.***

### Atopik

Maciek wstaje rano. Na poduszce ślady krwi. W nocy się drapał. Skóra popękała. Omija lustro. Boi się spojrzeć. Czuje się oszpecony. Lekarze nie dają żadnej nadziei na poprawę. Bierze leki. Maści sterydowe na twarz. Sterydy w tabletkach. Leki na alergię. Jest senny, zmęczony i zły. Po raz kolejny nie wyjdzie z domu. Wstydzi się.

ję, a ona pryskała jak bańka mydlana. Nie chciałem znów tego przeżywać. – Tata mnie przekonał. Zaczęłem pić po jednej miarce dziennie. Pięć dni później zauważyłem pierwszą zmianę. Maciek obudził się rano. Na poduszce nie było śladów krwi. Tej nocy się nie drapał. Skóra nieswędziała. Podeszedł do lustra. Uśmiechnął się. Po raz pierwszy od wielu lat. Miesiąc później



pojechał do Warszawy na spotkanie z dr. Khoshbinem. – Chciałem poznać twórcę preparatu – wyjaśnia. – Od niego dowiedziałem się, że przy moim schorzeniu powinienem pić przynajmniej dwiema łyżkami Alveo dziennie.

#### Truskawki

Maciej zwiększył dawkę preparatu. Organizm zaczął oczyszczać się szybciej. – Przez trzy dni wyglądałem bardzo źle – wspomina. – Przez skórę organizm usuwał dwudziestoletnią dawkę sterydów i antybiotyków. Detoksykacja minęła. Zaczernienie ustępowało. Skóra stawała się bledsza. Nawilżała się od wewnątrz. Rany się goiły. Maciek każdego ranka patrzył



## Zniknęły uporczywe wypryski na twarzy i plecach

... Asia zaczęła pić Alveo zaraz po powrocie z Cypru.

– Piłam trzy łyżki dziennie, więc szybko zauważyłam różnicę – wyjaśnia. – Najpierw nastąpiła bardzo silna detoksykacja. Przez miesiąc byłam „poza zasięgiem”. Zmiany na skórze nasiliły się, a wysypka pojawiła się na całym ciele. Wiedziałam, że to dobry znak, ale byłam przerażona swoim wyglądem. Dalsze leczenie alergii przebiegło błyskawicznie. Z dnia na dzień obserwowałam wyraźną poprawę. Gdy nadszedł czas wizyty u dermatologa, po przykrych objawach choroby nie było już śladu.

Źródło: Zdrowy biznes nr 2, lipiec 2007, str. 39.

**Maciek obudził się rano. Na poduszce nie było śladów krwi. Tej nocy się nie drapał. Skóra nie swędziała. Podszedł do lustra. Uśmiechnął się. Po raz pierwszy od wielu lat.**

w lustrze. Obserwował zmiany. Ostatni raz poszedł do dermatologa. Dostał recepty. Schował je na wszelki wypadek. Nie były już potrzebne. Maciek pije Alveo prawie rok. Atopowe zapalenie skóry ustąpiło. Skóra wygląda bardzo dobrze, chociaż nadal jest wrażliwa. W kosmetyczce Maciek trzyma tonik i balsam. Żadnych leków. W grudniu, w swoje dwudzieste czwarte urodziny, spróbował sok jabłkowy. – Nie było żadnej reakcji alergicznej – mówi. – Ale jabłka mi nie smakują. Chyba już nigdy nie będą. Zato odkryłem truskawki. Są pyszne. Słodkie i delikatne. Sam zapach tego nie oddaje. Teraz mogę się nimi nacieszyć.

Źródło: Zdrowie i sukces nr 2, lipiec 2005, str. 54-55.

Tak było 8 lat temu, a jak jest dzisiaj?

– W moim życiu zasłowiele zmiana – mówi Maciej. – Pokilkulatach picia Alveo nie roztropnie stwierdziłem, że już go nie potrzebuję. Jeszcze dwa lata po jego odstawieniu było dobrze, a potem wszystko wróciło, leki, sterydy, szpital... dramat. Wróciłem do Alveo. I jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki z każdym miesiącem widoczna była poprawa. Teraz jest nawet lepiej niż 8 lat temu. Po ślubie zacząłem biegać, dużo biegać. A kiedyś, przez alergię i AZS, zawsze miałem zwolnienia z wf-u. Teraz nie ma miesiąca bez zawodów. Maraton tonie problem. Przygotowuję się do przebiegnięcia 100 km. Bez Alveo nie byłoby to możliwe. No i urodziła nam się piękna córka, a lekarze powtarzali mi, że przy tak dużej ilości leków mogę zapomnieć o dziecku, no i na pewno będzie chore. Odpukać natychmiast jest piękna i zdrowa. Mimo swojej alergii „na wszystko” przeszedłem na wegetarianizm i jestem z tego bardzo zadowolony, mimo że moja decyzja wywołała u lekarzy nieprzychylną opinię. – Panie Maćku, dla Pana będzie to bardzo złe posunięcie – mówili. Mylili się.

**Produkty Akuna skutecznie pomagają walczyć z alergią! Wiemy to od Was – Ty również podziel się z innymi swoją opinią!**

Barbara Maria Szydłowska, Lider z Lubina o Alveo Mint: Z firmą Akuna jestem związana od 6 lat. Zdrowy człowiek, to szczęśliwy człowiek. Wcześniej bardzo chorowałam – dna moczanowa, podagra, choroby stawów, kamień na prawej nerce (6/3 milimetry) zniknął bez operacji, AMÓJSYNZAPOMNIAŁO ALERGIĘ (...). Niewyobrażam sobie życia bez produktów Akuna, bo zdrowie, to największy skarb!

Wasze opinie to wspólna wartość dla każdego konsumenta i idealne narzędzie do pracy menedżera. Korzystaj z bazy opinii i pomóż nam ją tworzyć! Formularz **PODZIEL SIĘ Z NAMI SWOJĄ OPINIĄ** znajdziesz na stronie e-sklepu Akuna. Zapraszamy! Baza dostępnych opinii znajduje się w albumie: **DLACZEGO PRODUKTY ALVEO FAMILIY SA ZEMNĄ NA CODZIEŃ?** Na [www.facebook.com/akunapolska](http://www.facebook.com/akunapolska).

## Znów mogę cieszyć się spacerami i zapachem lasu

Wiosna kojarzyła się Ewie z kwitnącymi magnoliami, pąkami na drzewach, soczystą zielenią trawy i długimi spacerami z psem. Tymczasem dla wielu znajomych Ewy wiosna to czas męczącego kataru i załzawionych oczu. Ktoś był uczulony na pyłki drzew, ktoś inny na trawy – alergia zbierała żniwo. Ewa przez lata cieszyła się dobrym zdrowiem. Sądziła, że temat alergii nigdy nie będzie jej dotyczył. Pomyliła się.

– Najpierw pojawiło się łzawienie, zaczerwienienie i zmęczenie oczu – mówi Ewa Parzelska z Lublińca. – Pracowałam w biurze, przy komputerze spędzałam kilka godzin dziennie. Sądziłam, że to jest przyczyną moich dolegliwości. Zgłosiłam się do okulisty i zaopatrzyłam się w okulary ze specjalnym filtrem zabezpieczającym. Niestety nie było żadnej poprawy. Był rok 2004. Wiosną następnego roku pojawił się katar.

– Przez cały czas siąpiło mi z nosa, więc nie rozstawałam się z chusteczkami – wspomina Ewa.

– Stale musiałam mieć je pod ręką, na wypadek, gdyby były potrzebne. Były wkieszeniach kurtki, w torebce, w łazience, w kuchni i sypialni. Gdy wychodziłam na spacer z psem, brałam dodatkową paczkę, bo w lesie katar się nasilał.

„Zwyczajny” katar

– Mama jest pediatrą, tata – internistą, na pewno coś poradzą – pomyślała Ewa.

– Gdy powiedzieli, że to alergia, byłam zaskoczona. Nie przypuszczałam, że alergię można „nabyć” w wieku 34 lat. Mama przepisała mi tabletki i krople do oczu i nosa. Lek i godyziły objawy choroby, ale katar mnie nie opuszczał. Teraz miałam dla swoich „zakatarzonych” znajomych większe zrozumienie. Zwyczajny katar – można by pomyśleć – a gdy trwał przez kilka miesięcy w roku, stawał się poważnym problemem. Czułam się źle, męczyło mnie to, że zawsze mam zatkaany nos i nie mogę swobodnie oddychać. Ewa walczyła z alergią dwa lata. Pogodziła się z myślą, że wiosna już zawsze będzie jej się kojarzyła z katarą, alergią i dyskomfortem.

Chusteczki precz

W kwietniu 2007 roku znajomy zaproponował jej Alveo.

– Gdy przedstawił mi działanie preparatu, od razu pomyślałam o alergii. Właśnie rozpoczęła się wiosna, w apteczce czekały już leki przeciwalergiczne, wokół paczek chus-

**Z każdą kolejną wypitą butelką Alveo Ewa czuła się coraz lepiej. W ostatnich miesiącach lata mogła już swobodnie oddychać, minęło i łzawienie oczu i uciążliwy katar. Wprowadzie na wszelki wypadek nosić przy sobie chusteczki, ale nie były już potrzebne.**

teczek. Byłam przygotowana na kolejne miesiące kataru i łzawiących oczu.

W naszej rodzinie zioła były obecne od zawsze, mama często parzyła je na kaszel czy przeziębienie – mówi Ewa. – Zaczęłam pić Alveo 8 maja, po jednej miarce dziennie. Zapisalam to w kalendarzu i czekałam na efekty działania preparatu. Trochę obawiałam się detoksykacji, ale przebiegła u mnie bardzo łagodnie, tym bardziej, że już dawno wyrobiłam sobie nawyk codziennego picia wody, co ułatwiło mi oczyszczenie organizmu. Szyb-



ko zauważyłam, że mam więcej energii, a zmęczenie nie dopada mnie w ciągu dnia. Dawniej po pracy najchętniej położyłabym się spać, teraz bez problemu funkcjonowałam do wieczora, a rano wstawałam rześka i wypoczęta.

Gdy skończyłam trzecią butelkę Alveo, zauważyłam, że moja alergia traci na sile. Latowo pełni, w powietrzu wszędzie unoszą

### Alveo – zioła – tradycyjna metoda

Bliźniaczki, Dominika i Michalina cierpiały na atopowe zapalenie skóry i alergię. Obie zostały poddane specjalnym testom i ku zdziwieniu wszystkich okazało się, że każdą z nich uczuła co innego. Dominika miała alergię na kurz i roztocza, a jej siostra na kakao. Były potwornie wysypane i ciągle się drapały. Alveo zaczęły pić w listopadzie. Na początku kwietnia ponownie zrobiono testy i okazało się, że dolegliwości minęły. Skóra bliźniaczek zaczęła stopniowo blednąć i tracić brzydkie „łuski”, które były wynikiem atopowego zapalenia skóry. Minęły też inne dolegliwości. Bliźniaczki zaczęły lepiej spać, gdyż wcześniej często budziło je potworne śwędzenie. Prawie w ogóle się też nie przeziębiają.

Źródło: Zdrowie i sukces, wydanie specjalne nr 6, luty 2009, str. 45.



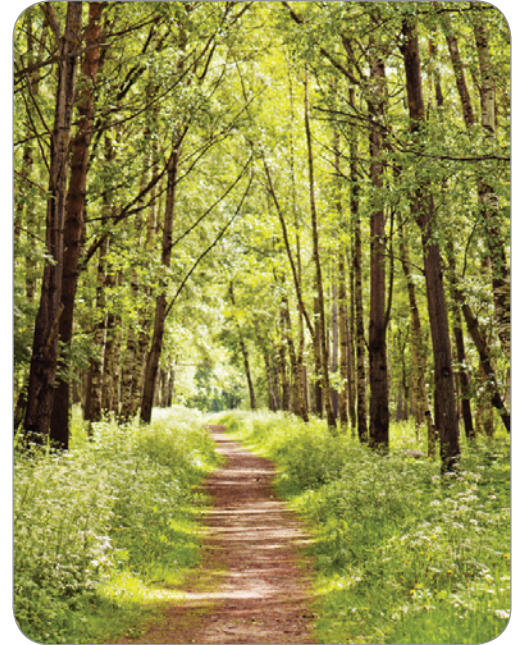
**Gdy kończyłam trzecią butelkę Alveo, zauważyłam, że moja alergія traci na sile. Lato w pełni, w powietrzu wszędzie unoszą się pyłki roślin, a ja zużywam coraz mniej chusteczek – byłam zaskoczona.**

się pyłki roślin, a ja zużywam coraz mniej chusteczek – byłam zaskoczona. Katar stopniowo zmniejszał się, oczy łzawiły mniej. Gdy zużyłam kolejne opakowanie leków, postanowiłam sprawdzić, czy nadal są mi potrzebne i wstrzymałam się z wykupieniem recepty. Okazało się, że objawy alergii nie nasiliły się. Byłam szczęśliwa. Z każdą kolejną wypitą butelką Alveo Ewa czuła się coraz lepiej. W ostatnich miesiącach lata mogła już swobodnie oddychać, minęło i łzawienie oczu i uciążliwy katar. Wprawdzie na wszelki wypadek nosiła przy sobie chusteczki, ale nie były już potrzebne.

Wszystko wróciło do normy.

– Jestem zdrowa, mam oczyszczony i w pełni dożywiony organizm – mówi. – Znowu mogę cieszyć się spacerami z psem, zapachem lasu i skoszonych traw. W pracy odzyskałam komfort, nic mnie nie rozprasza i nie utrudnia wykonywania obowiązków. Katar pozostał tylko koźłym wspomnieniem.

Źródło: Zdrowie i sukces nr 2 (18), czerwiec 2008, str. 28-29.



## Badania i certyfikaty

Poznaj czynniki powodujące zachorowanie na alergię, objawy towarzyszące tej chorobie oraz przeciwdziałające im właściwości Alveo, potwierdzone certyfikatami i badaniami:



**Zagrożenie:** Alergie nie biorą się znikąd. Przyczyną alergii należy upatrywać między innymi w nadmiernej ilości toksyn w organizmie lub w złym funkcjonowaniu kanałów eliminacji toksyn.

**Działanie Alveo:** Silne działanie detoksykacyjne, oczyszczające organizm z niebezpiecznych dla organizmu złożeń zanieczyszczeń i toksyn.

**Potwierdzone przez:** CERTYFIKAT BAŁTYCKIEJ RADY PROMOCJI ZDROWIA, potwierdzający utrzymanie przez firmę Akuna Polska Sp. z o.o. Inagrody za produkt Alveo w kategorii naturalnych suplementów detoksykacyjnych.

**Ponadto:** Czystość składników w sposobu produkcji suplementu Alveo, wolnego od jakichkolwiek szkodliwych dla organizmu toksyn i substancji, potwierdza ZASWIADCZENIE O SPEŁNIENIU STANDARDU GMP (Good Manufacturing Practice) wydane przez Kanadyjskie Ministerstwo Zdrowia.

## Spacer pod wiatr

Mówią, że ta choroba ich szantażowała. Że ona ustalała warunki. Co można jeść. Co pić. Jak wypoczywać. No, i że trzeba po prostu nauczyć się z nią żyć.

### Astma

Nie wiadomo, kiedy dopadnie cię atak. Może jak wchodzisz po schodach. A może wtedy, gdy jedziesz wieczorem samochodem, a do szpitala jeszcze kawał drogi? A może na kolacji u znajomych, którym nie chciałeś powiedzieć co ci dolega, co cię tak strasznie męczy? Po kryjomu wymykasz się do łazienki, by tam wyrównać oddech inhalatorem. Ale to już nie jest to samo przyjęcie. Siedzisz jak na szpilkach, kiedy znów cię dopadnie. Coto za życie! – Atak mógł wywołać właściwie wszystko – tłumaczy Leona. – Kurz, dym z papierosa, pylenie drzew. Tak mój mąż męczył się 18 lat! Od 46 roku życia. Bywały lata, że dwa razy dziennie przyjeżdżało pogotowie. Pielęgniarszenas już zapamiętali. Jak tylko karetka przywioła męża, już czekał naniego hydrocortizon i tlen. Miewała takie ataki, że naprawdę liczyły się sekundy...

### Trzeba z tym żyć

Życie trzeba było zorganizować inaczej. – Musiałam zawsze być w domu – dodaje Leona. – Kiedy mąż dopadał atak, zanikał oddech i nie mógł wydusić z siebie ani słowa. Gdyby był wtedy sam, nie byłby w stanie zadzwonić po pogotowie. Bałam się zostawić go samego. Jeśli

wychodziłam to tylko na szybkie zakupy, mowynie byłonapříklad o pogawędce ze spotkaną na podwórku sąsiadką. Musieliśmy zrezygnować z po-dróży, które tak kochaliśmy, mąż rzucił pracę, przeszedł na rentę. No i jeszcze wygląd Pawła. Wywołane przez astmę niedotlenienie mięśnia sercowego spowodowało, że jego skóra była szara, a koniuszek nosa i usta lekko fioletowe. Lekarz prowadzący wyznał mi żo- wi, że od długich lat sam też choruje na astmę i jeszcze nie trafił na lek, który by mu pomógł. Trzeba po prostu nauczyć się z tym żyć. Leki wziewne i te do połykania, rozkurczowe, czasem czopki do odbytnicy. Ataki były momentami tak silne, że mąż brał wszystko co miał, a i tak kończyło się wezwaniem pogotowia. Choroba gszantażowała. Dopadała, gdynajmniej się tego spodziewała. Wystarczyło, że przeszedł z chłodnego pomieszczenia do ciepłego... Mógł jeść tylko niektóre potrawy, nie mówiąc już o picu alkoholu.

### Przezorna = ubezpieczona

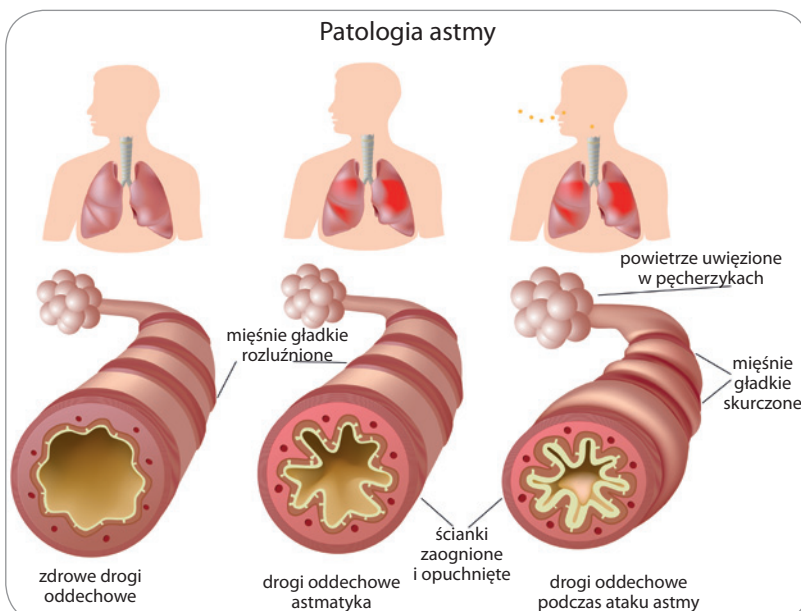
- To już nie alergologia. To astma – powiedział Katarzynie alergolog. W багажniku brzęczały butelki Alveo. Osiem sztuk. Dla całej rodziny. W domu wypiałam miarkę preparatu. Trzy dni później zauważyłam już efekty. A potem... astma nie przypominała już osobie. Na końcu odstawiłam leki wziewne. Przez jakiś czas nosiłam je jeszcze w torebce. Na wszelki wypadek. Szczęśliwie nie musiałam ich już używać. Dziś nadal piję Alveo, po dwie miarki dziennie. Zapomniałam już, gdzie leżą leki.

Źródło: Zdrowie i sukces, wydanie specjalne nr 2, lipiec 2005, str. 31.

### Z całego serca dziękuję

Astma oskrzelowa, a raczej silne sterydowe leki, jakie przez długi czas musiałam przyjmować Halina Kochaniecka, uszkodziły układ pokarmowy i cały organizm. – Dziś po astmie nie ma śladu – śmieje się Halina. – Choć nigdy nie sądziłam, że cokolwiek może mi pomóc ją pokonać. Wcześniej próbowałam już leczyć się różnymi zwykłymi ziołami, ale po nich zazwyczaj zaczynałam się dusić. Źle działały na mój organizm. Dopiero gdy w 2003 roku nastąpił u mnie zdrowotny krach i sięgnęłam po Alveo, zobaczyłam, jak wielka rewolucja zaczęła się dziać w moim organizmie. Jestem tym preparatem zachwycona i cała czas, z czystym sercem polecam go innym. Wciąż też mam informacje od ludzi, w życiu których ta kojąca obecność Alveo spowodowała niewyobrażalne zmiany.

Źródło: Zdrowie i sukces nr 2 (14), czerwiec 2007, str. 41.





**Wreszcie nie musiałam walczyć z kurzem, wreszcie mogliśmy wyjść na łąkę, gdzie kwitną kwiaty, nie musiałam selekcjonować środków czystości, a mój mąż mógł nosić wszystkie ubrania, bez względu na to, z jakiego szyte były materiału.**

#### Spotkania z Alveo

Pewnego dnia kuzynka zaprosiła państwa Osińskich na ciekawe spotkanie. Jej gość, przedstawił mi działanie preparatu Alveo. Mówił tak przekonująco, że wzięli od niego od razu cztery butelki. Jeszcze tego samego dnia wypili pierwszą dawkę. – Pomiesiąc upicia ustąpiła arytmia serca, ale ataki astmy nie – mówi Leona. – Dopiero po spotkaniu u dr. Khoshbinem dowiedzieliśmy się, że w przypadku chorób

przewlekłych, takich jak choroba mojego męża, należy zwiększyć dawkę.

Po pół roku Paweł odrzucił leki – Nie było potrzeby ich zażywania – tłumaczy Leona. – Mąż czuł się doskonale! Używał tylko te wziewne, na wszelki wypadek. Przyjmował je rano, ze strachu. Zwykle po przebudzeniu najczęściej łapał go atak. Ani wydechu, ani wdech... Taki początek dnia mógł być tego dnia końcem.

Półtora miesiąca pił zwiększone dawki Alveo. Duszności ustąpiły. Leki jeszcze przedługi czas trzymał w samochodzie, z przyzwyczajenia. Po pewnym czasie zdziwiony stwierdził, że są już przeterminowane... Wreszcie mogłam przestać walczyć z kurzem, wreszcie mogliśmy wyjść na łąkę, gdzie kwitną kwiaty, nie musiałam selekcjonować środków czystości, mąż zaczął nosić wszystkie ubrania, bez względu na to, z jakiego uszyte były materiału. Alveo pomogło mojemu mężowi! Pomogło nam normalnie funkcjonować z jego alergią.

Źródło: Zdrowie i sukces nr 3 (7), lipiec 2005, str. 10-11.

Wasze historie zdrowotne, pomagają innym odzyskać dobre samopoczucie i równowagę. Pomóż i Ty – opowiedz nam o tym, jak pomogły Ci nasze produkty. Swoją historię wraz ze zdjęciem prześlij na adres: ireneusz.margas@akuna.pl.

## Badania i certyfikaty

Poznaj czynniki powodujące zachorowanie na alergię, objawy towarzyszące tej chorobie oraz przeciwdziałające im właściwości Alveo, potwierdzone certyfikatami i badaniami:



**Zagrożenie:** Brak aktywności fizycznej pogarsza wydolność oskrzeli, ogólną kondycję oraz odporność, co jest szczególnie niebezpieczne dla wszystkich alergików i astmatyków.

**Działanie Alveo:** Alveo zwiększa wydolność oddechową i przyspiesza regenerację organizmu po przebytym treningu.

Potwierdzone przez:

**REKOMENDACJĘ POLSKIEGO TOWARZYSTWA MEDYCYN SPORTOWEJ**, określającej Alveo, jako produkt bezpieczny do spożycia przez sportowców w osoby o zwiększonej aktywności fizycznej.

**OPINIĘ POLSKIEGO ZWIĄZKU BOKSERSKIEGO**, określającą suplementy Alveo i Onyx plus, jako wywierające korzystny wpływ na organizm, m.in. poprzez poprawę pracy treningowej, przyspieszenie regeneracji sił powysiłkowych i skracające czas odbudowy fizjologicznej.

**OPINIĘ POLSKIEGO ZWIĄZKU TOWARZYSTW WIOŚLARSKICH O PRODUKTACH: ALVEO, ONYXPLUS I MASTERWIT**, określającą wymienione suplementy, jako produkty o pozytywnym wpływie na samopoczucie, zdrowie i wyniki sportowe.

## Więcej na temat alergii i jej powikłań – historii zdrowotnych z udziałem produktów Akuna, opinii medycznych oraz porad dla alergików – znajdziesz w naszych archiwalnych czasopismach:

O zdrowie duszy i ciała – Walka z alergią przy wsparciu Alveo w rodzinie nieprawosławnego księdza, Andrzeja Opolskiego.

Zdrowy biznes nr 2, lipiec 2007, str. 54-57.

Przed nami szczęśliwa zima – Dzieśięcioletni Dawid Nowak, jego problemy z oddychaniem oraz rola Alveo w poprawie jego stanu zdrowia. Zdrowie i sukces, Odporność – dodatek do wydania specjalnego nr 3, grudzień 2005, str. 22-23.

Uśmiech losu – Działanie Alveo na dziecięce powikłania alergiczne w rodzinie Państwa Kochanieckich. Zdrowie i sukces nr 4 (8), październik 2005, str. 8-9.

Nasze miejsce na ziemi – Walka z chorobami w Rodzinie Państwa Poznań i działanie produktów Akuna m.in. na objawy alergii. Zdrowie i sukces nr 3 (11), sierpień 2006, str. 8-11.

Ojciec i syn – Wzloty i upadki syna, alergia ojca i... Alveo. Zdrowie i sukces nr 2 (10), kwiecień 2006, str. 26-29.

Pusty zeszyt leków – Zdesperowana mama dziesięcioletniego chłopca, która poszukując ratunku dla syna alergika, szczęśliwym trafem odkryła zbawienne działanie Alveo. Zdrowie i sukces, wydanie specjalne nr 1 (1), grudzień 2004, str. 32-33.

Uczymy się na cudzych... sukcesach – sukces z Akuną z alergią w tle. Zdrowie i sukces nr 3 (7), lipiec 2005, str. 22-23.

Równowaga w rodzinie – Alveo – sposób na dziecięcą alergię. Zdrowie i sukces nr 2 (18), czerwiec 2008, str. 14-15.

Trzy lata w lęku – łagodzący wpływ Alveo na objawy alergii skórnej na tle nerwicowym. Zdrowie i sukces, wydanie specjalne nr 7, luty 2010, str. 44-45.

Świat Maćka – O tym, jak dzięki produktom Akuna, mały chłopiec mógł w końcu rozstać się z nieodłączną chusteczką do nosa. Zdrowie i sukces, wydanie specjalne nr 2, lipiec 2005, str. 36.

Znów cieszę się życiem – Schorowana niegdyś Marta Różycka opowiada, jak jakość jej życia, m.in. w astmie, podniosło Alveo. Zdrowie i sukces, wydanie specjalne nr 2, lipiec 2005, str. 10-11.

Szybkie szachy i czosnek w zapasie – Problemy dwunastolatki, Wiktorii Rezmierzalergią w ziewną i pokarmowa oraz wyjście z sytuacji... Alveo. Organizm, Aktywność i sport, październik 2008 (3), str. 60-61.

Jak odżyły marzenia – Halina Kochaniecka przeszła chorobowe piekło m.in. przez astmę oskrzelową, na którą cierpiała od 20 lat. Wybawienie przyniosło dopiero Alveo. Zdrowy biznes nr 1 (1), lipiec 2006, str. 48-49.

Teraz wiem, po co żyję – Danuta Mazurek ze Szczecina prócz dyskopatii biodra cierpiała na alergię. To, co złagodziło objawy dolegliwości, to Alveo. Zdrowy biznes nr 2, lipiec 2007, str. 50-51.

Tanecznym krokiem do zdrowia – Piętnastoletnia Jadzia Stypuła uwielbiała tańczyć. Przeszkadzała jej astma, pomogło Alveo. Zdrowie i sukces, wydanie specjalne nr 2, lipiec 2005, str. 37.

3:0 dla Alveo – Magdalena i Krzysztof Dybowski, ich trzech synów oraz... ich rodzinne zmagania z astmą i alergią. Zdrowie i sukces nr 2 (18), czerwiec 2008, str. 26-27.

A – jak stma, Amor, Alveo i awans – Sylwia Skwara i jej życie z astmą przed i po tym, jak poznała Alveo. Zdrowie i sukces nr 2 (14), czerwiec 2007, str. 20-21.

Czas zmian – Józef Mamica chory na atopowe zapalenie skóry opowiada, jak w łagodzeniu jej objawów pomogło mu Alveo. Zdrowie i sukces nr 4 (20), grudzień 2008, str. 48-49.

Może będę miała psa... – Astma oskrzelowa na tle alergicznym u nastolatki i ratunek, jaki jej ojciec odnalazł w Alveo. Zdrowie i sukces, wydanie specjalne nr 1 (1), grudzień 2004, str. 30-31.

Pomóc samemu sobie – Astma nie wybiera – dr Tomasz Dominik leczył innych i... sam wymagał pomocy. Otrzymał ją ze strony Alveo. Zdrowie i sukces, nr 4 (16), grudzień 2007, str. 52-53.

Nina, Alveo i ja – O problemach z atopowym zapaleniem skóry utrzymującej Niny Tubicz oraz wybawieniu, które przyniosło Alveo opowiadają rodzice dziewczynki. Zdrowie i sukces nr 4 (20), grudzień 2008, str. 48-49.

Szczęśliwy powrót – Paweł Makowski w wieku 37 lat czuł się jak staruszek, do czasu, kiedy Alveo pomogło mu uporać się z alergią. Zdrowie i sukces, wydanie specjalne nr 3, grudzień 2005, str. 40-41.

Od Afryki po Syberię – O tym, jak alergia może skomplikować życie młodemu człowiekowi oraz pomocnym rozwiązaniu, jakim jest Alveo, opowiada Tomasz Piechel z Wrocławia. Zdrowie i sukces nr 2 (18), czerwiec 2008, str. 32-33.

Uśmiech Gabrysi – Zapalenie płuc, oskrzeli, zatok, astma, alergia – mała Gabryś w szpitalu przebywała bardzo często. W grudniu 2006 r. zaczęła pić Alveo... Zdrowie i sukces nr 4 (16), grudzień 2007, str. 36-39.

Przebudzenie nadachu Afryki – Żona pana Jakuba Ledwoń od 20 lat była alergikiem i dzięki Alveo w końcu mogła bez trudu odetchnąć. Zdrowy biznes nr 2, lipiec 2007, str. 42-43.

Dwie kobiety – Pięcioletnia Kasiawłaściwie urodziła się alergiczka. Alergia pociągnęła za sobą mnóstwo innych chorób. Pomogło Alveo. Zdrowy biznes nr 1 (1), lipiec 2006, str. 76-77.

Przemiany – Mały Maxym był uczulony na siedemnaście alergenów, jego młodszy brat Alex również borykał się z alergią. Lekarz był bezsilny. Pomoc przyszła ze strony Alveo. Zdrowie i sukces, Odporność – dodatek do wydania specjalnego nr 3, grudzień 2005, str. 6-7.

Butelka Alveo stała w szafce przez kilka miesięcy – o tym, jak Alveo pomogło małej Mariannie złagodzić objawy alergii, opowiadają rodzice dziewczynki. Zdrowie i sukces nr 1 (1), styczeń 2004, str. 9.

W pracy kierujemy się sercem – jak spełnić marzenia z Akuną i pozbyć się objawów alergii, opowiadają Halina i Jan Szynczewscy. Zdrowy biznes nr 2 (6), kwiecień 2005, str. 20-21.





# Pomagaj innym, nie pytając po co, ani dlaczego

Fundacja Akuna Pomaga



W maju do grona Akunowiczów objętych programem TY Fundacji – Fundacja TOBIE dołączyła kolejna aktywnie działająca współpracowniczka firmy Akuna, Anna Rutkowska. Bliska jej osoba, ciężko chory na raka Jarosław Wiszniowski, otrzymał od fundacji dofinansowanie badań, leków i niezbędnej dla polepszenia stanu zdrowia terapii oraz suplementacji.

O Fundacji AKUNA POMAGA oraz programie TY Fundacji – Fundacja TOBIE mówi objęta programem, Anna Rutkowska:

Pamiętam ogromne wzruszenie, gdy na Your Akuna Day w październiku 2011 przedstawiono pierwszych podopiecznych Fundacji AKUNA POMAGA. Wszystkie

osoby, będące wtedy u nas, nie kryły emocji i łez. Pomocinym, naprawdę potrzebującym, to krok jak często zapomniany przez ludzi, dzięki działaniom naszej fundacji trafiamy do właściwych

ludzi, powodując uśmiech na ich twarzach i wiarę w bezinteresowność.

TY Fundacji – Fundacja TOBIE, to specjalny program prowadzony przez Fundację AKUNA POMAGA, który obejmuje

ochronę aktywnych Akunowiczów. Z takim programem spotkałam się po raz pierwszy. Jestem dumna z Akuny, z którą współpracuję 10 lat, że kolejny raz pokazuje swoją twarz jakże ludzką i jakże etyczną. Przy wielu innych dotacjach, wsparciach i akcjach pomocowych, w których uczestniczy, jak np. w projekcie budowy Polskiego Sztucznego Serca, TY Fundacji – Fundacja TOBIE jest programem, który stanowią dodatkową pomoc ze strony Akuny, jest wzorem, jak dbać o swoich współpracowników.

Aktywna współpraca z naszą firmą to nie tylko zysk, ale coś więcej: bezpieczeństwo dla nas i naszych najbliższych i co ważne, pomoc w trudnych sytuacjach życiowych. Chcemy serdecznie podziękować za okazaną pomoc dla Jarka Wiszniowskiego.

## NAPISALI O NAS...

Wejdź już dziś na stronę Network Magazynu [www.networkmagazyn.pl](http://www.networkmagazyn.pl) i przeczytaj artykuł na temat naszej fundacji: Fundacja w biznesie MLM. Dowiedz się więcej o jej historii, misji i podopiecznych. Sprawdź jak możesz uzyskać pomoc i jaką ochronę zapewnia fundacja współpracownikom firmy Akuna. Dołącz do nas w pomaganiu innym!

## TY Fundacji – Fundacja TOBIE

to program przeznaczony dla aktywnych współpracowników firmy Akuna. Wystarczy, że wspierasz działania fundacji i pracujesz na regularną kwalifikację, a możesz spać spokojnie, bo w przypadku nagłego, nieszczęśliwego zdarzenia losowego uzyskasz naszą pomoc. Więcej informacji o programie znajdziesz na [www.akunapomaga.pl](http://www.akunapomaga.pl) w zakładce TY Fundacji – Fundacja TOBIE oraz dzwoniąc pod nr telefonu: 602 129 629. Pomyśl teraz o innych, aby potem ktoś pomyślał o Tobie.

# Kiedy należy zwrócić się do alergologa?

Mgr Danuta Fujarczyk,  
kierownik laboratorium diagnostycznego Diaklin



**Laboratorium DIAKLIN to pewność i najwyższy standard wykonywanych szerokoprofilowych badań z zakresu diagnostyki laboratoryjnej, obejmującej badania biochemiczne, immunochemiczne, genetyczne, hematologiczne, serologiczne oraz mikrobiologiczne.**

Akuna: Większość z nas zapomina o profilaktyce, sądząc niejednokrotnie, że wykonanie badań w laboratorium to działanie w wyrost, zbędne, niepotrzebne... Jakie objawy powiedzą nam, że wizyta u alergologa jest konieczna?

D.F.: Zacznijmy od wyjaśnienia pojęcia choroby, która nas interesuje. Alergia – popularnie nazywana uczuleniem lub nadwrażliwością, to patologiczna, jakościowo zmieniona odpowiedź tkanek na alergen, polegająca na reakcji immunologicznej związanej z powstaniem swoistych przeciwciał, które po związaniu z antygenem doprowadzają do uwolnienia różnych substancji – mediatorów stanu zapalnego. Może się objawiać łagodnie, jak w przypadku kataru czy łzawienia, aż po zagrażający życiu wstrząs anafilaktyczny i śmierć.

Alergię wywołują alergeny. Najbardziej powszechne alergeny to:

- substancje lotne – pyłki roślinne (drzewa, trawy, zboża), roztocza kurzu, zarodniki grzybów pleśniowych, sierść zwierząt,
- drobnoustroje – bakterie, grzyby, wirusy,
- pokarmy – białka mleka, białko jaja, ryby, soja, pszenica, orzeszki ziemne, orzechy, owoce morza,
- związki i substancje chemiczne – antybiotyki i inne leki, barwniki, guma, konserwanty, metale (nikiel), środki chemiczne czystościowe, kosmetyki, lateks,
- jady owadów – szerszenia, osy, pszczoły.

Akuna: Kiedy należy nabrać podejrzeń, iż jesteśmy uczuleni na któryś z wymienionych wyżej alergenów? Skąd wiadomo, że to odpowiedni moment, aby udać się do lekarza?

D.F.: Do alergologa powinniśmy zgłosić się, jeśli zauważymy u siebie następujące objawy:

- katar sienny, świąd, obrzęki, objawy zapalenia,
- pokrzywkę, wyprysk,
- astmę,
- nudności, biegunkę i dolegliwości żołądkowe,
- zapalenie spojówek,
- gorączkę, migreny, męczliwość.

Akuna: Na jakie badania powinien skierować nas specjalista w przypadku podejrzenia alergii?

D.F.: Do diagnostyki alergologicznej należą następujące badania:

- badania in vivo, które obejmują testy skórne (polegające na umieszczeniu kropli alergenu na skórze i nakłuciu skóry w obrębie tej kropli), testy do nosowe, prowokacje wziewne i ekspozycje doustne.
- badania in vitro, w których specjalistycznym parametrami stosowanymi w diagnostyce laboratoryjnej chorób alergicznych jest IgE całkowite oraz IgE swoiste dla jednego konkretnego alergenu. Na podstawie pomiaru stężenia IgE całkowitego alergolog uzyskuje informacje, czy dolegliwości zgłaszane przez pacjenta mogą mieć podłoże alergiczne oraz może ocenić intensywność odpowiedzi organizmu.

Akuna: Czy w Państwa laboratorium istnieje możliwość wykonania tego typu badań?

D.F.: Oczywiście. W naszym laboratorium



## Jesteś alergikiem?

Przekonaj się, że nie jesteś sam! Sprawdź serwisy poświęcone alergii, astmie, alergicznemu nieżytowi nosa i azs: Polskie Towarzystwo Alergologiczne: <http://www.pta.med.pl>

inne:

[www.kichacze.pl](http://www.kichacze.pl)

[www.alergen.info.pl](http://www.alergen.info.pl)

[www.jaciepyle.pl](http://www.jaciepyle.pl)

[www.apsik.pl](http://www.apsik.pl)

[www.mojealergie.pl](http://www.mojealergie.pl)

[www.poradyastma.pl](http://www.poradyastma.pl)

[www.jaalergik.pl](http://www.jaalergik.pl)

[www.zyjazastma.pl](http://www.zyjazastma.pl)

[www.azsdziecka.pl](http://www.azsdziecka.pl)

[www.astma-alergia-pochp.pl](http://www.astma-alergia-pochp.pl)

[www.atopowezapalenieskory.com](http://www.atopowezapalenieskory.com)

[www.atopowe-zapalenie.pl](http://www.atopowe-zapalenie.pl)

proponujemy Państwu szeroką gamę oznaczeń alergenów, zarówno w oznaczeniach pojedynczych, jak i w panelach – pokarmowym, wziewnym oraz mieszanym. Pamiętajmy, że profilaktyka to klucz do zdrowia, dlatego nigdy nie należy bagatelizować niepokojących objawów wzmian samopoczucia.

**Zadbaj już dzisiaj  
o profilaktykę zdrowia!**

## Zapraszamy do laboratorium DIAKLIN

Laboratorium DIAKLIN to pewność i najwyższy standard wykonywanych szerokoprofilowych badań z zakresu diagnostyki laboratoryjnej, obejmującej badania biochemiczne, immunochemiczne, genetyczne, hematologiczne, serologiczne oraz mikrobiologiczne. Na pacjentów czekają najwyższa jakość, szybkość i kompleksowa opieka diagnostyczna. Laboratorium zapewnia całodobowy dostęp do badań.

punkty pobrań: Skoczów/Biesko-Biała/Cieszyn

tel.: 33/ 852 91 89, 33/ 852 05 11 wew. 346

e-mail: [laboratorium@diaklin.pl](mailto:laboratorium@diaklin.pl)

strona www: [www.diaklin.pl](http://www.diaklin.pl)



Czy wiesz że:

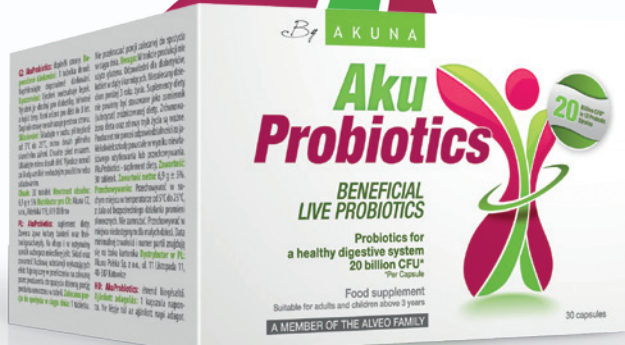
Przyjmowanie probiotyków  
łagodzi objawy alergii pokarmowych?

PROBIOTYKI

Immunomodulacja

Zrównoważona reakcja  
immunologiczna

Łagodzenie objawów  
alergii pokarmowych  
u niemowląt



# Usuń przyczyny powstawania alergii

## Wykonaj analizę pierwiastkową włosów

Każdy alergik dobrze zna te objawy – nawracający ból głowy, zatłoczony nos, łzawiące oczy... Czy wiesz, że nie musisz cierpieć z powodu alergii? Jej objawy można złagodzić. Zamiast je tłumić, zacznij od usunięcia przyczyn jej powstawania. Wykonaj analizę pierwiastkową włosów i poznaj swojego wroga. Tylko kiedy wiesz, z czym przyszło Ci walczyć, możesz skutecznie poprawić stan swojego zdrowia. Dzięki analizie pierwiastkowej włosów dowiesz się, jakie szkodliwe substancje i toksyny znajdują się w Twoim organizmie, a także które niezbędnych dla zdrowia składników powinieneś uzupełnić, aby wzmocnić swoją odporność na alergeny.

### WŁOSY ODZWIERCIEDLENIEM STANU ORGANIZMU

Badanie krwi a badanie włosów



W przypadku braku pierwiastków w diecie krew pobiera je z narządów. Na podstawie analizy krwi nie można określić, jakie jest ich nagromadzenie w tkankach. Pierwiastki są bardziej stężone we włosach niż w surowicy krwi. Istnieje także zależność między ich ilością we włosach, a ich ilością w narządach wewnętrznych.

#### Dlaczego mam alergię?

Alergia jest reakcją układu odpornościowego na działanie obcych substancji – alergenów. Może pojawić się wtedy, kiedy w organizmie nagromadzone jest nadmierne ilości toksyn lub nieprawidłowo funkcjonują kanały ich eliminacji.

#### Toksyny – źródło alergii

Zanieczyszczone powietrze, dym z papierosów, kosmetyki, chemia gospodarcza, to tylko kilka z głównych przyczyn powstawania alergii, na które jesteśmy narażeni każdego dnia. Toksyny dostają się do płuc, obniżają

odporność i tym samym obniżają ochronę organizmu, który osłabiony, narażony jest na rozwój grzybów.

Do objawów alergii należą m.in.:

- zatłoczony nos,
- katar sienny,
- pokrzywka lub zapalenie skóry,
- zmęczenie i ból głowy.

#### Alergia – poznaj jej przyczyny i usuń je!

Alergia jest reakcją na toksyny i grzyby mieszkające w naszym organizmie. Dlatego zamiast zwalczać jej objawy za pomocą kolejnych „złotych środków”, warto pozbyć się jej przyczyn. Tylko poprzez ich usunięcie można zapobiec pojawianiu się nieprzyjemnych i uciążliwych konsekwencji alergii. Pamiętaj, że lepiej jest zapobiegać niż leczyć!

Podaję, że mam alergię – co mogę zrobić?

- I. Zbadaj poziom niekorzystnych i przyjaznych substancji, jakie znajdują się w Twoim organizmie za pomocą ANALIZY PIERWIASTKOWEJ WŁOSA.
- II. Oczyszcz organizm z toksyn przy pomocy Alveo.
- III. Wzmocnij odporność organizmu i przywróć mu naturalną witalność – uzupełnij niedobory witamin, mikro- i makroelementów oraz odbuduj florę bakteryjną przy pomocy Aku Probiotics i pozostałych produktów z Rodziny Alveo. Pamiętaj, że silny organizm potrafi skutecznie walczyć z niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi.

## Analiza pierwiastkowa włosów – wyjaśnia dr Jaromir Bertlik



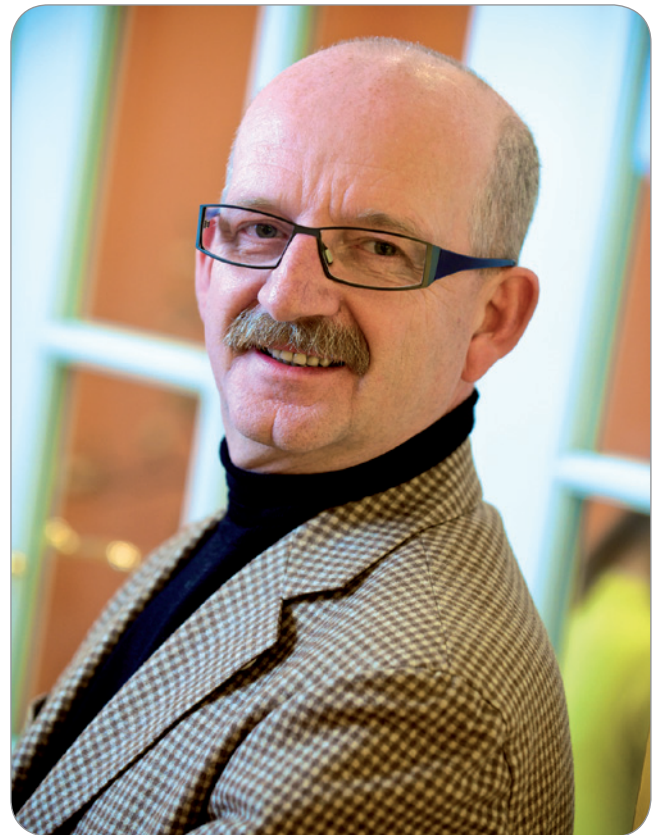
Analiza włosów to bardzo wygodne, bezbolesne badanie. Próbkę można pobrać wszędzie, a wynik uzyskiwany jest w bardzo krótkim czasie. Ponadto włosy to doskonały materiał do badania. Ich analiza potrafi podać poziom składników przechowanych w ciele, w przeciwieństwie do analizy moczu, potu, czy śliny, które wykrywają obecność tylko tych składników, które już wydalili się z organizmu oraz badania krwi, które wykrywa składniki chwilowo krążące w ciele przed wydalaniem i/lub przechowywaniem.

***Analiza pierwiastkowa włosów ujawnia braki mineralne i obecność toksyn, które powodują zaburzenie równowagi organizmu. Nagromadzenie toksyn we włosach jest 10-15 razy wyższe niż we krwi albo moczu!***

Analiza pierwiastkowa włosów ujawnia brak mineralnej obecności toksyn, które powodują zaburzenie równowagi organizmu. Nagromadzenie toksyn we włosach jest 10-15 razy wyższe niż we krwi albo moczu! To czy jesteśmy zdrowi zależy częściowo od wystarczającej ilości składników odżywczych i niskim poziomie toksyn, które występują w naszym organizmie. Analiza pierwiastkowa włosów wykaże poziom odżywienia organizmu w podstawowych składnikach mineralnych oraz poziom obecności toksyn, na które wystawiona została badana próbka włosów w czasie niezbędnym do ich zapuszczenia (zazwyczaj około trzech miesięcy).

Podstawowe elementy naszego organizmu  
Podstawowe składniki naszego organizmu to takie, które są niezbędne, aby utrzymać go w zdrowiu. Np. potas i sód są konieczne do należytej funkcji sercowej, podczas gdy wapń i magnez są niezbędne w procesie rozwoju kości.

Toksyny obecne w naszym organizmie  
Toksyny zazwyczaj powodują uszkodzenia przez zajmowanie miejsca elementów podstawowych i kolidowanie z ich zwykłą funkcją. Np. wapń pomaga wzmacniać kość, ale jego miejsce



w kości może zająć ołów, czyniąc ją bardziej porowatą i słabszej budowy.

Jedne z ostatnio przeprowadzonych badań naukowych wykazały, że prawie wszystkie niewirusowe choroby są powiązane z mineralnymi brakami równowagi w ciele. Wczesne wykrycie tych niedoborów oraz toksyn w organizmie uznano za czynnik prognozujący upośledzenia zdrowotne, a tym samym niezbędny sposób na zapobieganie chorobom metabolicznym.

Kto powinien poddać się badaniu analizy pierwiastkowej włosów?

Każdy, i to przynajmniej jeden raz w roku. Takie postępowanie będzie doskonałym działaniem profilaktycznym, przeciwdziałającym wielu problemom zdrowotnym. Analiza włosów może być przeprowadzana częściej, w celu monitorowania postępu w zastosowanego już sposobu leczenia.

Jakie problemy zdrowotne mogą być powiązane z brakiem równowagi mineralnej?

- Artretyzm
- Zapalenie oskrzeli
- Biegunka
- Bóle głowy
- Indolencja umysłowa
- Depresja
- Ból mięśniowy
- Dystrofia mięśniowa
- Bładość



Analiza pierwiastkowa włosów – jak przeprowadza się badanie? Do badania pobiera się próbkę włosów z karku (ok. 1 grama – 2 łyżki stołowe), które następnie wysyłane są do analizy w laboratorium. Próbkę włosów zostaje dokładnie oczyszczona, wysuszona i ważona, a następnie rozpuszczana w roztworze kwasu. Skład włosów analizowany jest za pomocą specjalistycznego sprzętu laboratoryjnego, a wyniki badania wykrywają nadmiar lub niedobór konkretnych minerałów, jakie znajdują się w naszym organizmie. Po zakończeniu analizy włosów i określeniu poziomu niezbędnych i szkodliwych substancji w naszym organizmie, program

komputerowy sporządza odpowiednie, indywidualne dla każdego badanego zestawienie, mówiące, które składniki odżywcze (białko, węglowodany, witaminy i składniki mineralne) powinny zostać dodane do diety badanego zgodnie z jego wiekiem i płcią. Taka analiza jest następnie interpretowana przez specjalistę, który na jej podstawie kompleksowo opracuje program zaprojektowany dla potrzeb Twojego ciała.

Zadbaj o siebie! Wykonaj badanie analizy pierwiastkowej włosów. Badanie już wkrótce znajdziesz w ofercie firmy Akuna!

Patologia	minerały, które poprzez zakłócenie równowagi mineralnej w organizmie poprzez nadmiar lub niedobór, są odpowiedzialne za patologię
Choroba Alzheimera	Aluminium
Anemia	Miedź, Ołów, Żelazo
Anoreksja	Sód, Żelazo, Wapń, Selen, Arsen, Ołów
Bóle pleców	Magnez, Wapń
Wysokie ciśnienie krwi	Wapń, Sód, Kadm
Rak	Potas, Chrom, Mangan, Molibden, Ołów
Zaburzenia sercowo-naczyniowe	Sód, Potas, Krzem, Bor, Selen, Magnez
Wysoki poziom cholesterolu	Wapń, Miedź, Cynk, Magnez, Selen, Chrom
Zaparcia	Ołów
Mukowiscydoza	Selen
Problemy dentystyczne	Selen
Zapalenie skóry	Cynk, Rtęć, Mangan
Cukrzyca	Wapń, Magnez, Cynk, Sód, Potas, Chrom, Mangan
Egzema	Wapń, Miedź, Cynk
Obrzęk	Żelazo, Sód, Selen
Rozedma płuc	Kadm
Znużenie	Sód, Żelazo, Mangan, Arsen, Ołów, Rtęć
Utrata włosów	Selen, Żelazo, Mangan, Cynk, Wanad, Arsen, Kadm, Ołów, Rtęć
Nadczynność	Magnez, Miedź, Rtęć, Ołów, Aluminium
Nadciśnienie	Wapń, Sód, Kadm
Bezsenność	Wapń, Selen, Rtęć
Niesprawność nerek	Chrom, Beryl, Rtęć
Złe wchłanianie	Cynk
Utrata pamięci, otępienie	Mangan, Cynk, Wapń, Potas, Bor, Magnez, Selen, Ołów, Rtęć
Osteoporoza, rozmięknienie kości	Miedź, Wapń, Magnez, Bor, Mangan, Żelazo, Ołów
Paraliż	Potas, Selen
Choroba Parkinsona	Aluminium
Problemy skórne	Magnez, Cynk, Selen
Częstoskurcz	Żelazo
Szum uszny	Mangan, Żelazo
Wrzody	Chrom
Spadek wagi	Cynk, Mangan

Substancje toksyczne: Aluminium, Antymon, Arsen, Bar, Beryl, Kadm, Miedź, Ołów, Rtęć, Srebro.

# Witaminy i minerały

## Dlaczego płynna postać jest lepsza?

Jerzy Maslanky, propagator medycyny ekologicznej

Czy wiecie, że kwas stearynowy plus jon magnezu daje stearynian magnezu, w którym nie ma magnezu? Są to skutki uboczne, które odnoszą toksyczne i niepożądane w aspekcie dobrego żywienia efekty.

### Produkty Akuna posiadają płynną postać.

Dzięki temu, zawarte w nich substancje odżywcze są w stanie wchłonąć do organizmu, który bez przeszkód może czerpać z ich dobrodziejstw. Staje się silniejszy i wzrasta jego odporność, dzięki czemu łatwiej i szybciej radzi sobie z wszelkimi infekcjami i szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, w tym także z alergienami.

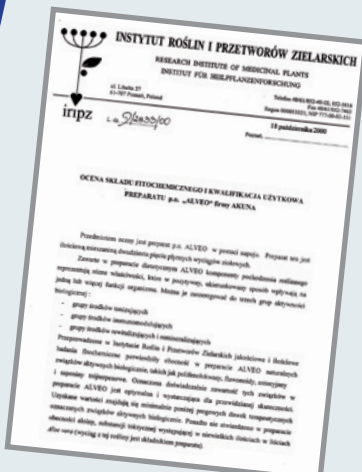
Witaminy i minerały przyjmowane w postaci tabletek mogą nie zostać wchłonięte z uwagi na obecność w nich stearynianu magnezu, który posiada zdolność do tworzenia w jelitach powłoki pokrywającej ich ścianki. Ponadto immunologiczne komórki, tzw. T-cells, są tłumione jego działaniem, a stanowią one przecież jedne z ważniejszych w systemie obronnym. Jest to jeden z wielu powodów, dlaczego suplementy w postaci płynnej są o wiele bardziej przyjazne. Dlatego więc do pro-

dukcji używajcie stearynian magnezu? Ze względu na jego właściwości smarujące przy produkcji tabletek. Dajemy samym wyższe i szybsze efekty produkcyjne. Innym jego zadaniem jest wyeliminowanie zjawiska sklejanego się tabletek w trakcie produkcji. Swoją konsystencją przypomina krede, co nawiątuje do tajemniczych kupujących, które wywołują wrażenie, iż stearynian magnezu jest źródłem dodatkowego magnezu. Oczywiście jest to błąd myślenia i to o wymiarze kosmicznym...

**Witaminy i minerały przyjmowane w postaci tabletek mogą nie zostać wchłonięte z uwagi na obecność w nich stearynianu magnezu.**

## Badania i certyfikaty

Poznaj czynniki powodujące zachorowanie na alergię, objawy towarzyszące tej chorobie oraz przeciwdziałające im właściwości Alveo, potwierdzone certyfikatami i badaniami:



**Zagrożenie:** Stres upośledza funkcjonowanie systemu odpornościowego – w wyniku długotrwałego oddziaływania może doprowadzić do alergii.

**Działanie Alveo:** (...) Preparat Alveo jest produktem bezpiecznym, przeznaczonym do powszechnej konsumpcji w zaleconych dawkach nawet na dłuższy okres czasu. Jagodziała nieadaptogenna, szczególnie w sytuacjach stresowych przedłuża „fazę przystosowania” przeciwdziałając jednocześnie „fazie wyczerpania”. Preparat Alveo stanowi zatem ziołowy środek dietetyczny, zawierający optymalne, bezpieczne dla zdrowia i ilości związków roślinnych posiadających zdolność przywrócenia i utrzymania naturalnej równowagi organizmu.”

**Potwierdzone przez:** OCENĘ SKŁADU FITOCHEMICZNEGO I KWALIFIKACJI UŻYTKOWEJ PREPARATU ALVEO firmy AKUNA, wystawioną przez Instytut Roślin i Przetworów Zielarskich w Poznaniu.

# Wykłady Akuna Active Life

Zapraszamy na czerwcowy cykl spotkań medycznych

Spotkania Akuna Active Life to cykliczne wykłady medyczne, które niezmiennie już od kilku lat cieszą się Waszym ogromnym zainteresowaniem. W czerwcu i listopadzie ruszamy z kolejnymi w tym roku edycjami spotkań z naszymi specjalistami, m.in. Jerzym Maslanką, propagatorem medycyny ekologicznej, który przekaże Wam niezbędną do pracy wiedzę i odpowie na wiele nurtujących pytań.

## O Akuna Active Life powiedzieli:

Elżbieta i Henryk Dudek z miejscowości Łąka Górna, uczestnicy marcowych wykładów AAL: Zdecydowaliśmy się na uczestnictwo w wykładach prowadzonych przez medyczne autorytety firmy Akuna, dr Alicję Olmę i dr. Jaromira Bertlika, ponieważ lubimy i chcemy uczyć się od najlepszych. W związku z tym, że borykaliśmy się z problemami zdrowotnymi w naszej rodzinie, poszukiwaliśmy fachowej wiedzy, aby jak najszybciej, ale także skutecznie, wyeliminować je i zacząć żyć pełnią życia. Na sali wykładowej podczas spotkań Akuna Active Life panuje niesamowicie serdeczna atmosfera, która udziela się wszystkim zebranym. Prosty i obrazowy przekaz informacji z dozą humoru ułatwia ich zapamiętywanie. To, co całą pewnością zachęca do udziału w wykładach AAL, to również możliwość zadawania pytań i uzyskania na nie wyczerpującej odpo-

wiedzi ze strony fachowców z dziedziny medycyny.

Wiedzy nigdy za dużo, dlatego warto brać udział w takich spotkaniach. Uczestniczymy w nich, zdobywamy i uzupełniamy swoją wiedzę, a potem dzielimy się z innymi swoimi spostrzeżeniami. Z utęsknieniem czekamy na kolejne Akuna Active Life!

Barbara Staniak z Lublina, współorganizatorka marcowych wykładów AAL: Do medycznych spotkań Akuna Active Life podchodzę bardzo osobiście, ponieważ z zawodu, jak również z powołania, jestem pielęgniarką. Pracowałam na odpowiedzialnych stanowiskach, między innymi w ratownictwie naziemnym i lotniczym. Brałam udział w ratowaniu wielu istotnień ludzkich. Podczas wieloletniej pracy w służbie zdrowia zastanawiałam się, jak zapobiec częstokrytycznym przypadkom, jak efektywniej pomagać ludziom, by byli zdrowi i szczęśliwi.

Współorganizowanie spotkań AAL to dla mnie wyzwanie, które podejmuję z przyjemnością, ale i poczuciem obowiązku, ponieważ właśnie w ten sposób mam wpływ na edukację społeczeństwa w zakresie profilaktyki zdrowia.

O zaletach medyc-



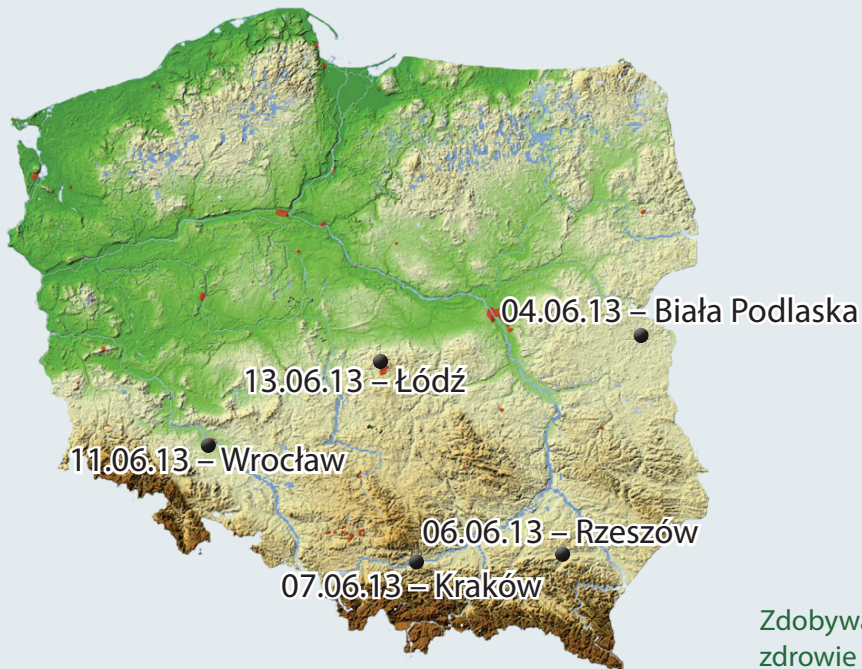
nych spotkań Akuna Active Life można mówić bardzo długo. Jednak dla mnie, znowu jako pielęgniarki i ratownika, największą wartością w wiedzy przekazywanej uczestnikom przez wyjątkowych lekarzy. Wykwalifikowani specjaliści, również światowej sławy, odpowiadają na pytania zadawane zarówno na forum jak i na osobności. Bardzo istotną jest również atmosfera w jakiej odbywają się spotkania, która pomimo powagi i poruszanej problematyki jest bardzo przyjazna.

Uczestnikami spotkań AAL są menedżerowie, przyszli menedżerowie, konsumenci i przyszli konsumenci. Każde wymienionych grup z takiego spotkania niewątpli-





## Akuna Active Life – czerwiec/listopad 2013



19.11.13 – Kołobrzeg  
 20.11.13 – Poznań  
 21.11.13 – Wrocław  
 22.11.13 – Katowice  
 23.11.13 – Cieszyn  
 26.11.13 – Kielce  
 27.11.13 – Lublin  
 28.11.13 – Rzeszów  
 29.11.13 – Kraków

Zdobywaj wiedzę od najlepszych! Dbaj o swoje zdrowie i rozwijaj biznes z Akuną – bądź z nami podczas wykładów Akuna Active Life!

wiekorzysta. Menedżerowie oraz przyszli menedżerowie zyskują jeszcze większą wiedzę, którą wykorzystują w dalszej pracy, konsumenci wychodzą przekonani, że wybrali odpowiednią drogę do zdrowia, zaś przyszli konsumenci przekonują się, jak ważna jest profilaktyka zdrowia i jak dbać o nią z produktami Akuny.

Urszula Gąbka z Niedzwicy Kościelnej koło Lublina, uczestniczka marcowych

wykładów AAL:

Każde spotkanie Akuna Active Life w strukturze Barbary i Marka Staniak jest zawsze bardzo ciekawie przygotowane, dostarcza wiele cennych informacji na temat zdrowia i biznesu. Menedżerowie mają okazję, aby utrwalić i pogłębić swoją wiedzę, a nowo zadeklarowani dystrybutorzy czerpią wiedzę z doświadczeń innych osób. Ja zawsze bardzo chętnie biorę udział w takich wykładach, ponieważ mam okazję

uczyć się od doświadczonych praktyków w zakresie zdrowia, jak i marketingu. Ponadto to wielka pomoc w przekazaniu informacji dla moich nowo zaproszonych znajomych i przyjaciół. Bardzo dziękuję za tak fachową wiedzę i już niecierpliwie czekam na następne spotkania.

Urszula Gąbka



# Akuna Active Life

Chcesz ponownie wysłuchać medycznych wykładów marcowej edycji Akuna Active Life?

Specjalnie dla Ciebie już niebawem w sprzedaży – płyta z wystąpieniami naszych specjalistów! Wspaniały prezent dla Ciebie, Twoich współpracowników i klientów!

# Akuna. Gotuj zdrowo!

## Uczulenie na jedzenie

Alergia pokarmowa to niewłaściwa reakcja układu odpornościowego na to, cojemy. Problem dotyczy zwłaszcza najmłodszych. Choć nie można go uniknąć, warto próbować łagodzić objawy. Pamiętajmy, że silny, oczyszczony z toksyn organizm, wzmocniony dawką mikro-, makroelementów oraz witamin, łatwiej radzi sobie w walce z niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi.

### NAJCZĘŚCIEJ UCZULAJĄCE POKARMY

- białko mleka krowiego,
- owoce (np. cytrusy, truskawki, poziomki, kiwi),
- ryby i owoce morza,
- mięso (najmniej uczulamiesz królika i barana),
- czekolada, kakao,
- orzechy (również oleje z orzechów),
- jaja kurcze,
- warzywa (np. seler, pomidory, por, kapusta),
- zboża (pszenica, jęczmień, żyto, owies).

### Rodzaje alergii pokarmowej

**UKŁAD POKARMOWY** Niechęć do jedzenia uczulającego pokarmu, kolka, bóle brzucha, biegunka, nudności, zaparcia, wymioty, brak apetytu, zaburzenia wchłaniania.

**SKÓRA** Atopowe zapalenie skóry: szorstkie, zaczerwienione policzki, swędząca wysypka występująca w zgięciach łokci i kolan. Na skórze może pojawiać się po-

krzywka (bąble jak po poparzeniu pokrzywą) i swędzenie w różnych miejscach ciała.

**UKŁAD ODDECHOWY** Katar, sapka u niemowląt (zatkanie nosa bez wydzieliny), kichanie, swędzenie w nosie, przewlekły kaszel, chrypka, astma oskrzelowa. Maluchowi może co pewien czas dokuczać zapalenie gardła, ucha środkowego, obrzęk krtani, częste pochrząkiwanie.

**INNE** Zapalenie spojówek, podkrążone oczy, zaburzenia wzrostu oraz przybierania wadze, zmęczenie, drażliwość, niedokrwistość (anemia). Mogą pojawiać się omdlenia, zawroty głowy, migrena, bóle mięśni i stawów, obrzęki, zaburzenia snu, moczenie nocne, nerwice.

### Bezmleczna owsianka z owocami dla uczulonych na białko mleka krowiego:

#### Składniki:

3 łyżki stołowe pełnoziarnistych płatków owsianych lub otrębów owsianych  
1 brzoskwinia bez skórki  
1/2 banana

#### Wykonanie:

Płatki zalać 1/3 szklanki zimnej wody i ugotować – aż zmiękną, ok. 5 minut. Jeśli wychodzi bardzo gęste, dodać nieco wody. Owoce zetrzeć nadrobnej tarce i dodać do owsianki. Dokładnie wymieszać i podawać.

Pamiętaj, że...

Znalezienie produktu powodującego uczulenie nie zawsze jest łatwe, bo różne pokarmy mogą powodować takie same objawy, a jednocześnie ten sam alergen może odpowiadać za dolegliwości w różnych miejscach. Dlatego ważna jest obserwacja dziecka. Jeśli po jedzeniu danego pokarmu pojawiają się niepokojące objawy, prawdopodobnie właśnie on jest powodem uczulenia. Jeżeli trudno znaleźć „sprawcę” alergii (może być ich kilku), pomocne może być prowadzenie dzienniczka, w którym będziesz notować wszystko to, co dziecku zjadło oraz czy i kiedy pojawiły się u niego podejrzane reakcje.

Znasz smaczny i zdrowy przepis, którym chcesz podzielić się z innymi? Koniecznie prześlij go na adres: [kamila.kaczmarkiewicz@akuna.pl](mailto:kamila.kaczmarkiewicz@akuna.pl).

### Zasady leczenia

Sposób leczenia alergii pokarmowych polega na wykluczeniu uczulających produktów (tzw. diety eliminacyjnej). Ograniczenie to może powodować niedobory niektórych składników pokarmowych (np. wapnia), które trzeba uzupełniać odpowiednimi preparatami.

lek. med. Anna Jaworska,  
źródło: [www.rodzice.pl](http://www.rodzice.pl)



# Kręcą cię pyłki?

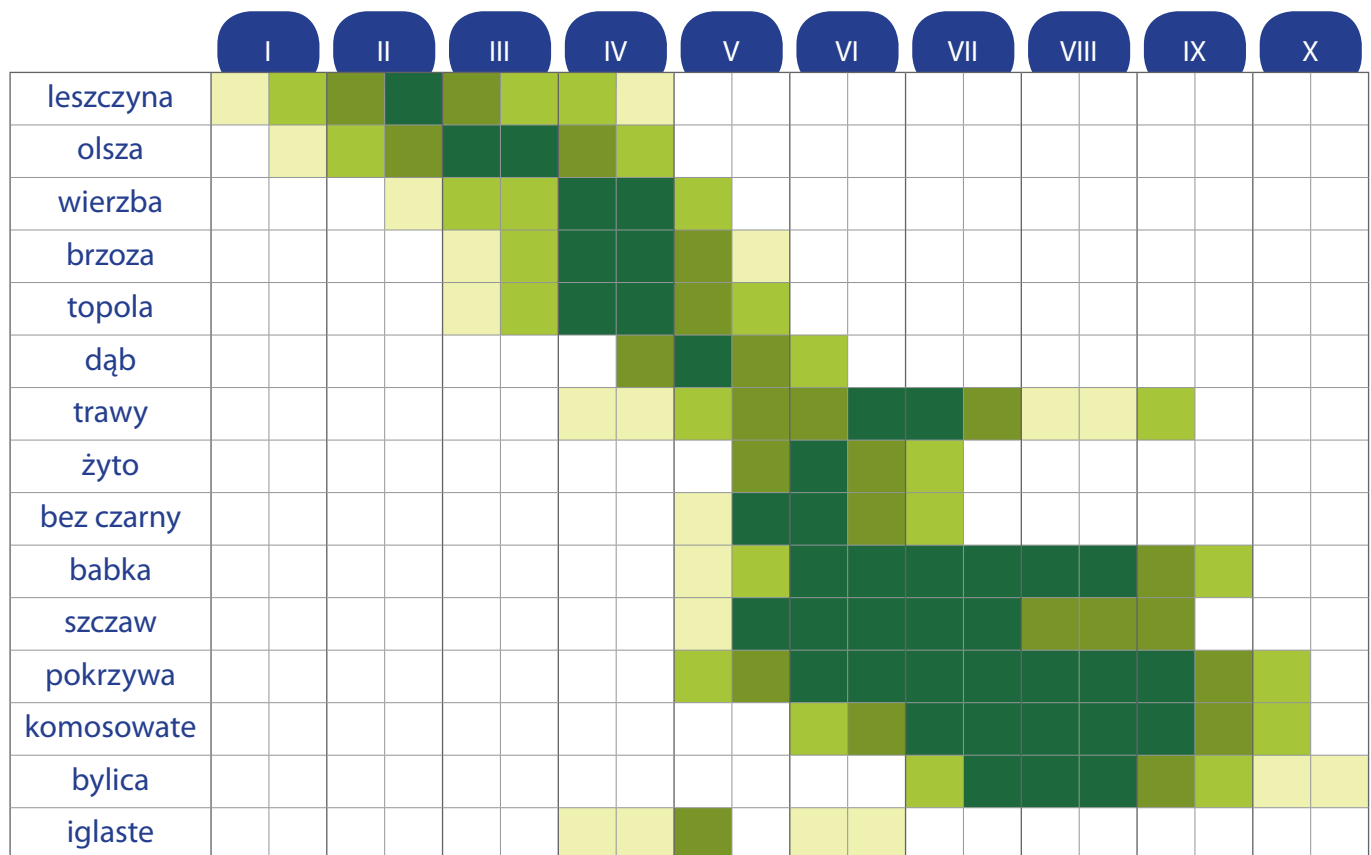
## Kalendarz pyleń – to Ci się przyda

Czekamy na ciepłe dni, ale wiosna to utrapienie dla wszystkich alergików. To sezon pylenia drzew, roślin i traw. Najbardziej charakterystycznymi objawami uczulenia na pyłki roślin wiatropylnych są: katar i zapalenie spojówek. Można je jednak złagodzić. W okresie intensywnego pylenia zaleca się unikanie długich spacerów i ograniczenie wycieczek w plener – radzi alergolog Kazimierz Trojnarowski. Najbardziej drażliwe i zarazem najpopularniejsze rośliny pyłące to m.in. leszczyna, olcha, brzoza, pokrzywa zwyczajna czy mniszek.

Źródło: IAR; <http://zdrowie.dziennik.pl/alergie>

### KALENDARZ PYLENIA

Największe stężenie pyłków roślin w atmosferze.



Bardzo duże stężenie
  Duże stężenie
  Średnie stężenie
  Małe stężenie

*W okresie nasilonego stężenia pyłków nie zapomnij o Alveo!*



# Jedz z głową unikaj „E”

## Konserwanty przyczyną groźnych alergii

Konserwanty to środki chemiczne stosowane powszechnie przy produkcji żywności do przedłużenia jej terminu przydatności do spożycia. Ich zadaniem jest ochrona produktów spożywczych przed rozwojem niepożądanych mikroorganizmów, zwłaszcza tych chorobotwórczych, jak drożdży, pleśni i bakterii, a w szczególności przed *Clostridium botulinum* (laseczką jadu kiełbasianego). Niestety stosowane środki konserwujące nie zawsze pozostają bez wpływu na nasze zdrowie.

Konserwanty osób wrażliwych mogą powodować różne objawy alergiczne np.:

- pokrzywkę,
- zapalenie błony śluzowej nosa,
- obrzęk naczyń ruchomy,
- reakcję anafilaktyczną,
- jak również stanów chorobowych np. astmę.

Rodzaj i ilość dodawanych konserwantów do żywności reguluje stosowane ustawodawstwo, ale pomimo tego należy unikać spożywania produktów konserwowanych chemicznie.

Do najczęściej stosowanych w przemyśle spożywczym konserwantów należą:

- kwasy benzoowe E210 i jego sól benzoian sodu E211 – mogą wywołać wysypki, podrażnić błonę śluzową żołądka i jelit, mogą mieć właściwości kancerogenne i powodować napady astmy. Stosowane są do konserwowania: napoi bezalkoholowych, ryb i ich przetworów, sałatek, przetworów warzywnych, margaryn, sosów owocowych i warzywnych, ketchupów.
- kwasy sorbowe E200 i jego sól sorbinian potasu E202 – dzięki swoim właściwościom hamują rozwój drożdży i pleśni są stosowane do konserwowania: sałatek, kapusty kiszanej, ogórków kiszonych, przetworów rybnych, margaryn, przetwo-



rów mlecznych, napojów bezalkoholowych, wyrobów cukierniczych.

- azotany i azotyny E250, E251, E252 – stosowane są do peklowania wyrobów mięsnych, jak również przy produkcji sera żółtego. Ich dodatek ma za zadanie oprócz utrzymania czerwonej barwy mięsa powstrzymanie rozwoju laseczki jadu kiełbasianego. Azotany i azotyny występują również w warzywach, do których to wchłaniane są z nawozów stosowanych w czasie ich upraw. Duża koncentracja

tych związków występuje w kapuście pekińskiej.

- kwasy mrówkowe E236 i jego sole – hamuje rozwój drożdży i pleśni. Stosowany jest do konserwowania świeżych soków owocowych, przecierów warzywno-owocowych. W przyrodzie kwas mrówkowy znajduje się w pokrzywie, jadzie mrówek, jadzie pszczoł. U osób uczulonych na kwas mrówkowy mogą wystąpić: podrażnienie błon śluzowych układu oddechowego i pokarmowego, wystąpienie zaburzenia trawienia.
- kwasy propionowe E280 i jego sole – hamuje rozwój drożdży, pleśni i laseczki *Bacillus subtilis*, która powoduje śluzowacenie chleba. Dodawany jest do chleba paczkowanego, krojonego, chleba żytniego i wyrobów cukierniczych. Kwas propionowy może podrażniać błonę śluzową górnych dróg oddechowych.

• dwutlenek siarki E220 – dodawany jest jako konserwant do produktów owocowych, z których później produkowane są wina i dżemy. Jako środek mający zapobiec ciemieniu możemy go znaleźć w suszach owocowych (np. suszone morele, brzoskwinie) i produktach ziemniaczanych (puree, placki). U osób wrażliwych może powodować wysypkę, ból głowy, problemy z oddychaniem u chorych na astmę.

- pirosiarczan sodu E223 – dodawany jest do soków i koncentratów owocowych.

wych, marynowanych i kiszonych warzyw (w celu zapobiegnięcia ich ciemnieniu np. cebula, kapusta), suszonych owoców, przypraw i suszonych ziół. Substancja ta zakłóca czynności jelitowe w naszym organizmie.

### **Unikaj groźnych konserwantów – stosuj naturalne suplementy z Rodziny Alveo!**

• **Bifenylo E230** – konserwant, środek grzybobójczy stosowany do odkażania niektórych owoców, zwłaszcza cytrusów. Jeśli jego resztki zostaną na skórce owoców może podrażniać czyni nos, powodować wymioty i nudności. Jest toksyczny dla wątroby.

Co robić aby ich uniknąć w naszym życiu?

- nie należy spożywać wysoko przetworzonej żywności,
- dokładnie czytać skład produktu na etykiecie (jeżeli jest zbyt długi to można podejrzewać, że nie jest to natural-

- ny produkt),
- przygotowywać posiłki z pojedynczych składników a nie z produktów,
- kupować żywność wiadomego pochodzenia (jeżeli jest to możliwe),
- uprawiać owoce i warzywa na działkach.

Irena Jędrzejko  
Technolog żywienia

Źródło: Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Młodzieży z Dysplazją Ektodermalną oraz Alergią, „Jesteśmy”, [www.stowarzyszenie-jestesmy.za.pl](http://www.stowarzyszenie-jestesmy.za.pl).

## Dlaczego właśnie my

1. Przemawia za nami ponad 18 lat międzynarodowego doświadczenia w leczeniu niepłodności. Pracujemy ze specjalistami z zakresu ginekologii, położnictwa, endokrynologii, embriologii, genetyki oraz ultrasonografii.
2. Stosujemy najnowocześniejsze techniki zapłodnienia in vitro - IMSI, które znacząco zwiększa szansę na uzyskanie ciąży.
3. Oferujemy pełną, specjalistyczną diagnostykę niepłodności.
4. Nasi pacjenci mają bezpośredni dostęp do Międzynarodowego Banku Nasienia i Komórek Jajowych Gyncentrum!
5. Jesteśmy jedyną kliniką w południowej Polsce wykonującą preimplantacyjną diagnostykę genetyczną **PGD i PGS**, umożliwiającą wykrycie ewentualnych wad genetycznych na poziomie zapłodnionej komórki.

**Pomagamy marzeniom** 

 **GYNCENTRUM**  
KLINIKA LECZENIA NIEPŁODNOŚCI  
I DIAGNOSTYKI PRENATALNEJ

## DZIĘKUJEMY WSZYSTKIM DARZYŃCOM!

Za hojność i otwarte serca

Dziękujemy wszystkim darczyńcom...

Za datki do skarbonek, które przez miniony rok ustawione były w siedzibie fundacji. Dzięki środkom zgromadzonym ze zbiórki, opłaciliśmy rehabilitację jednego z naszych małych podopiecznych – Szymona Dudek, ćwiczącego metodą Treningu EEG-Biofeedback w Instytucie Neuromedica w Krakowie.

Za częste SMS'owe zasilenia konta fundacji dziękujemy: Annie Adamskiej, Małgorzacie Biegańskiej, Bartoszowi Biskupskiemu, Marii Bojko, Elżbiecie Bonowicz, Helenie Brzozowskiej, Kazimierzowi Brzuska, Lechowi Chamczyk, Anieli Chorąży, Annie

Cichockiej, Bogumile Cichockiej, Jerzemu Cichockiemu, Mirosławowi Cichockiemu, Sławomirze Cytrynowskiej, Andrzejowi Drozd, Katarzynie Dziura, Monice Filipowicz-Rytka, Krystynie Golińskiej, Marioli Góreckiej, Irenie Graniczna, Magdalenie Grzegorzewicz, Wioletcie Grzybowskiej, Teresie Hołtra, Elżbiecie Ingot, Stanisławowi Ingot, Joannie Kaczewskiej, Anna Kępińskiej, Tadeuszowi Kępińskiemu, Annie Kisią-Cedro, Zofii Kisiel, Agnieszce Kliś, Anieli Kłak, Sławomirowi Kołakowskiemu, Klaudii Kucmin, Marzenie Kucmin, Gizeli Kukawka, Izabelli Kwietniak, Agnieszce Liszce, Dorocie Malik-Feřeckiej, Alinie Marcoń-Kępińskiej, Sylwii Marszałek, Hannie Moriki, Piotrowi Murawskiemu, Jarosła-

wowi Mazur, Franciszce Mendalka, Wioletcie Nowak, Irenie Oleksy, Genowefie Opalińskiej, Katarzynie Orłowskiej, Janinie Orzechowskiej, Mateuszowi Orzechowskiemu, Hannie Pietroniec, Zdzisławowi Pileckiemu, Arturowi Pisarskiemu, Irenie Podowskiej, Bartłomiejowi Podowskiemu, Janowi Podowskiemu, Wojciechowi Ratajczak, Annie Ratko, Małgorzacie Rogali, Tomaszowi Rogozińskiemu, Darii Rybarczyk, Mariuszowi Sadowskiemu, Jackowi Sekuła, Renacie Serafin, Sylwii Skwara, Janinie Spychaj-Gierasimuk, Katarzynie Staniak, Barbarze Zofii Staniak, Marii Stolarczyk, Wojciechowi Stolarczyk, Alicji Szubstarskiej, Ewie Szumera, Katarzynie Szyguła, Anatolowi Szymaniuk, Romanowi Taciak,

Halinie Tarnawskiej, Barbarze Teraz, Danucie Tchorowskiej, Annie Tubicz, Markowi Wawrzeńczyk, Mai Went, Jadwidze Wesołowskiej-Kutyba, Marii Wiśniewskiej, Teresie Wit, Agnieszce Wodeckiej, Pawłowi Wodeckiemu, Elżbiecie Wysockiej, Andrzejowi Wysockiemu.

Zaregulowanej hojnej płatyną nr konta fundacji: Barbarze Lisowskiej, Hannie Pietroniec, Dariuszowi Siwiec, Firmie Akuna Polska...

...i wielu innym, którzy wspierając finansowo działania fundacji, nieustannie przyczyniają się do poprawy zdrowia naszych podopiecznych :)



Fundacja  
AKUNA POMAGA

## Pomóż i Ty!

Wystarczy, że wyślesz SMS o treści AKUNA POMAGA pod numer 73068.

Koszt jednej wysłanej wiadomości to jedyne 3 zł (3,69 zł z VAT)\*!

Okaz serce i odbierz w zamian uśmiech od naszych podopiecznych! Dla nich liczy się każda złotówka!

Pomóc możesz również zasilając konto Fundacji na [www.akunapomaga.pl](http://www.akunapomaga.pl) w zakładce ZASIL WPLATĄ KONTO FUNDACJI.

\*na cel zbiórki przekazywane jest 1,50 zł z każdej wysłanej wiadomości. Kwotę 1,50 zł operator przeznaczana na koszt technicznej obsługi wysłanego SMS'a, a pozostałe 0,69 zł rozlicza urząd skarbowym. Usługa dostępna jest we wszystkich sieciach (T-Mobile, Plus GSM, Orange, Play). Usługę Premium SMS obsługuje Dotpay. Regulamin serwisu dostępny na [www.akunapomaga.pl](http://www.akunapomaga.pl) w zakładce WYŚLIJ SMS oraz plikach do pobrania.



# Znajdziesz ją w Pinky i AkuC

## Zalety sukralozy – nie tylko dla cukrzyków



Sukraloza jest niekalorycznym słodzikiem, którego organizm nie metabolizuje, uzyskiwana z sacharozy, jest jednocześnie 600 razy od niej słodsza. Sukraloza jest jedynym słodzikiem, który może być określany jako pochodzący do sacharozy. Sukraloza nie jest rozpoznawana przez organizm jako cukier lub węglowodan i dlatego nie jest metabolizowana czy wykorzystywana przez organizm w celu pozyskania energii – wędruje przez układ pokarmowy w niezmienionej postaci. W ciągu ostatnich 25 lat przeprowadzono setki badań naukowych, które nie przyniosły żadnych dowodów na zagrożenie płynące z używania sukralozy.

W 1991 roku Oddział Ochrony Zdrowia w Kanadzie został pierwszą agencją regulacyjną, powołaną za równo do zatwierdzenia bezpieczeństwa sukralozy, jak i zatwierdzenia możliwości wykorzystania jej w napojach i innych produktach spożywczych, od wypieków, przez lody, po kawę i herbatę. Obecnie ponad 60 krajów zatwierdziło wykorzystanie sukralozy, włączając Stany Zjednoczone i kraje Unii Europejskiej. Wszystkie składniki żywności muszą przejść wiele testów zanim zostaną dopuszczone do sprzedaży i sukraloza nie jest tutaj wyjątkiem. Zdecydowana większość uczonych popiera fakt, że sukraloza posiada doskonały profil bezpieczeństwa

izostała poddana niezbytym testom. Bezpieczeństwo sukralozy zostało uznane przez czołowe medyczne, naukowe organy regulacyjne na całym świecie, w tym przez:

- Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA),
- US Food and Drug Administration (FDA),
- Health Canada,
- The UK Food Standards Agency (FSA),
- Food Standards Australia/Nowa Zelandia,
- Japanese Food Sanitation Council,
- The Joint (Food and Agriculture Organisation/World Health Organisation) Expert Committee on Food Additives (JECFA).

Wszyscy określili sukralozę jako składnik bezpieczny do wykorzystania i spożycia przez ogół populacji, w tym przez kobiety w ciąży i karmiące piersią. Jest również wskazana dla osób chorych na cukrzycę, gdyż nie wpływa na poziom glukozy lub insuliny we krwi.

Badania bezpieczeństwa wykazują, że sukraloza jest bezpieczne i zasadniczo obojętny składnik. Wnioski z tych badań są następujące:

- Nietoksyczna – nie stwierdzono działań niepożądanych, nawet przy ilościach równoważnych pod względem słodkości więcej niż 20 kilogramom cukru dziennie.
- Nie są znane żadne skutki uboczne.
- Brak wpływu na metabolizm węglowodanów.
- Brak wpływu na krótko- lub długoterminową gospodarkę glukozą i stężeniem insuliny – sukraloza jest odpowiednia dla osób z cukrzycą.
- Brak kalorii lub węglowodanów – sukraloza nie jest rozpoznawana przez organizm jak węglowodan i nie jest metabolizowana w żaden inny sposób, np. w celu wytworzenia energii.

Innymi słowy, można jeść bez obaw o jakiegokolwiek konsekwencji zdrowotne. Badania naukowe oraz wszystkie agencje regulacyjne zgadzają się określając sukralozę jako substancję bezpieczną.

Użycie sukralozy nie jest związane wyłącznie z dodaniem do produktów słodkiego smaku. W takich napojach słodzik dodaje treści w przypadku tych o wysokiej kwasowości, bądź wzbogaconych zawartością minerałów i witamin, czyni produkty bardziej smaczniejszymi.

### NAPISALI O NAS...

W kwietniu Akuna info gościł na kilkunajwiększych portalach dla osób chorych na cukrzycę, m.in. na stronie Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Numer specjalny poświęcony cukrzycy spotkał się z ogromnym zainteresowaniem. Jesteśmy pewni, że jego lektura, a w konsekwencji suplementacja produktami Akuna, poprawi jakość życia wielu spośród tysięcy diabetyków, którzy otrzymali okazję, aby nas poznać.

Twój znajomy, członek rodziny lub przyjaciel choruje na cukrzycę? Poleć mu lekturę Akuna info. Wydanie specjalne dla diabetyków znajdziesz w wersji elektronicznej na stronie [www.mojacukrzyca.org](http://www.mojacukrzyca.org) oraz [www.akuna.net](http://www.akuna.net). Informację o naszej firmie i produktach znajdziesz także na [www.naszacukrzyca.pl](http://www.naszacukrzyca.pl).

# Automotywacja

## Ogromna inwestycja i ogromny sukces!



Na początku bieżącego roku Akuna zainwestowała 12 milionów złotych na wdrożenie innowacyjnego programu, w którym każdy jej współpracownik, spełniając minimalne warunki, może odebrać samochód prosto z salonu, jeździć nim przez 4 kolejne lata, a następnie wykupić na własność za jedyną złotówkę. Nic dziwnego, że AUTOMOTYWACJA, bo tak nazywa się ten program, zyskała gigantyczną popularność i odbiła się szerokim echem w całej branży MLM.

Zachęcamy wszystkich do skorzystania z programu AUTOMOTYWACJA. Akuna to jedyna firma na polskim rynku, która oferuje swoim współpracownikom tak ogromne możliwości. Tutaj naprawdę „chcieć” znaczy „móc” i „mieć”.

Czy wiesz, że nic nie stoi na przeszkodzie, abyś Ty również odebrał od nas swojego nowego Opla? Astra czy Corsa? Wybór należy wyłącznie do Ciebie. Wejdź na stronę programu [www.automotywacja.net](http://www.automotywacja.net) i przekonaj się sam!

Tymczasem sprawdź, co na temat AUTOMOTYWACJI powiedzieli nam szczęśliwi posiadacze nowych aut z Akuną:

Anna Tubicz, Dyrektor Sieci Regionalnej z Bogdaszowic: „(...) Już w momencie ogłoszenia programu AUTOMOTYWACJA nie miałam wątpliwości, że chcę jeździć nowym autem. Ponieważ zasady są bardzo klarowne, można łatwo wyznaczyć sobie drogę do tego celu, która jest jednocześnie drogą ku awansom w ramach Planu Marketingowego, a więc drogą do rozwoju, a nowego Opla można potraktować

jako bonus. Robiąc „swoje”, dostajemy tak ogromną premię. (...)”

Barbara Teraz, Dyrektor Sieci Regionalnej z Lubina: „W momencie, gdy prezesi Akuna Polska zapowiedzieli promocję na 2013 rok – Automotywację – wiedziałam, że jeden z puli 300 samochodów będzie mój. Warunki były tak jasne i proste do zrealizowania nawet dla początkujących menedżerów, że grzechem byłoby nie przystąpić do promocji. Trzeba tylko podjąć decyzję i wziąć się do pracy. (...) A jak pracować? Zadbaj o zdrowie własne, rodziny i przyjaciół, zaszczep ideę Akuny przynajmniej trzemasobom, które tak samo jak ty zechcą postawić zdrowie swoje oraz najbliższych na pierwszym miejscu. (...)”

Anna Kisiała-Cedro, Lider Dywizji z Kielc: „(...) niewątpliwie unikatowym jest program AUTOMOTYWACJA, który prosto wynagradza nas za pracę z Planem Marketingowym. (...) Mi się udało to innym również się uda! Jest to tylko kwestia czasu i ilości spotkań, a co za tym idzie zdobytych klientów, z których czasem wyłaniają się nasi współpracownicy. (...)”



Anna Kisiała-Cedro



Anna Tubicz



Barbara Teraz

Kazimiera Sądel-Wróbel, Dyrektor Sieci Regionalnej z Andrychowa: „(...) Program Automotywacji przeszedł moją najśmielszą oczekiwaną. Gdyby ktoś kiedyś powiedział mi, że będę mieć nowe samochód bez kosztów z możliwością wykupu za 1 zł pewnie bym nie uwierzyła. Do tej pory za 1 zł kupowałam telefony, a nigdy samochodu! Mój Opel Corsa stał się faktem. Jest dla mnie najlepszą nagrodą za



wytrwałość, konsekwencję i zaangażowanie w budowaniu Akunowej społeczności i propagowaniu profilaktyki zdrowia. (...)”



Wioletta Grzybowska i Mariusz Biskupski, Dyrektorzy Sieci Międzynarodowej i Regionalnej z Pysznicy: „(...) Dla tych, którzy są Akuną oddawna i przysłówiowo „spoczęli już na laurach” AUTOMOTYWACJA jest impulsem do podjęcia działań na nowo. Zaś dla nowych współpracowników



# auto mOTYWAcja

firmy jest niepowtarzalną okazją posiadania nowego samochodu bez inwestowania własnych pieniędzy. Jedyną inwestycją jest poświęcony czas i zaangażowanie w rozwój struktur, co z kolei przekłada się na wypracowaną prowizję. (...) Jeżeli umiejętnie wykorzystamy ten program, spowoduje on rozwój naszych struktur, a co za tym idzie wzrost dochodów, czego sobie i Państwu życzymy.”

Dorota i Roman Stasiccy, Wiceprezycenci ze Swarzędza: „(...) 25 lutego br. odebraliśmy z rąk Prezesa kluczyki do naszej Astry. Emocje, wzruszenie, szampan od Akuny i w drogę do domu. Mamy za sobą pierwsze 330 km. (...) W kwietniu odebraliśmy również Opla Corsę. (...) Program jest prosty. Każdy może jeździć samochodem w ramach AUTOMOTYWACJI. Jest tylko warunek, który „odkryła” jedna

z naszych dystrybutorów „Aletotrzeba pracować?!”. Ma rację. Ale Akuna, wynagradza za tę pracę jak żadna inna firma! (...)”



Chcesz wiedzieć jak odebrać swojego Opla? Koniecznie jeźdź na [www.akuna.net](http://www.akuna.net) i przeczytaj artykuł główny AUTOMOTYWACJA lub skontaktuj się z Anetą Gawrońską pod nr. tel.: 694 475 675, e-mail: [aneta.gawronska@akuna.pl](mailto:aneta.gawronska@akuna.pl).



Ty również odbierz Opla Corsę  
lub Astra w wersji business za 1 zł



# Promocja dla Lidera i Lidera Dywizji

Tutaj złotówki same wpadają do Twojej kieszeni!

***Jesteś Liderem lub Liderem Dywizji - odbierz promocyjny zestaw produktów Akuna o wartości 500 zł i 730 zł za... 6 zł i 8 zł!!!***

Pamiętaj! Jeżeli jesteś Liderem i w miesiącu kalendarzowym posiadasz:

- kwalifikację osobistą,
  - dwie dywizje kwalifikowane,
- to składając zamówienie w następnym miesiącu po systemowym zamknięciu okresu rozliczeniowego, masz możliwość zakupu Zestawu dla Lidera w promocyjnej cenie 6,00 zł o wartości 500,00 zł!

W skład zestawu wchodzi\*:

- 1 butelka Alveo Grape
- 1 butelka Alveo Mint
- 1 butelka Onyx Plus
- 2 opakowania Take a Plaster
- 2 sztuki BIO Balsamu do rąk CLEAR NATURE



Pamiętaj! Jeżeli jesteś Liderem Dywizji i w miesiącu kalendarzowym posiadasz:

- kwalifikację osobistą,
  - trzy dywizje kwalifikowane,
- to składając zamówienie w następnym miesiącu po systemowym zamknięciu okresu rozliczeniowego, masz możliwość zakupu Zestawu dla Lidera Dywizji w promocyjnej cenie 8,00 zł o wartości 730,00 zł!

W skład zestawu wchodzi\*:

- 1 butelka Alveo Grape
- 1 butelka Alveo Mint
- 1 butelka Onyx Plus
- 3 opakowania Take a Plaster
- 2 sztuki BIO Balsamu do rąk CLEAR NATURE
- 1 zestaw BIO Kosmetyków



\*Składy zestawów mogą ulec zmianie

Masz pytania? Zadzwoń lub napisz: Monika Komor, tel.: 664 452 557, e-mail: monika.komor@akuna.pl



# Zestaw Plus

Płacisz mniej – odbierasz i zarabiasz więcej!

Zestaw Plus równa się czysty zysk. W jaki sposób? Zasada jest jedna i bardzo prosta, płacisz mniej – otrzymujesz i zarabiasz więcej:

- Kupując Zestaw, otrzymujesz dodatkowo swojego PLUSA, czyli wybrany produkt w CONAJMniej 1 sztuce, za którego płacisz jedynie złotówkę!
- kupując 2 do 6 Zestawów, otrzymujesz odpowiednio od 2 do 6 takich PLUSÓW,
- a dokonując zakupu 7 Zestawów Plus jednorazowo... aż 8 produktów za 1 zł wpada w Twoje ręce!!!

Sprawdź, czy i Ty możesz skorzystać na zakupie Zestawu Plus. Adlakogo jest przeznaczony? Za PLUSOWAĆ może każdy Senior Dystrybutor i menedżer Akuny!

Zestaw Plus to: 4 butelki Alveo, produkt za 1 zł. (do wyboru: 1 butelka Mastervit lub 1 butelka Onyx Plus lub 1 butelka Pinky lub 1 butelka Aku Club inny produkt w dowolnej ilości sztuk zgodnie z promocją na danym miesiącu), koszt transportu w promocyjnej cenie, dodatkowa niespodzianka od firmy

Koszt Zestawu Plus oraz jego wartość punktowa:

Cena: 528,00 zł

Wartość punktowa: 100 pkt.

***Kupujesz 7 Zestawów Plus, a zyskujesz 8 razy! Rejestracja członkowska, Alveo na start, dostęp do firmowej subdomeny, awanse, gratisowe produkty, stałe zniżki na zakupy w Akunie i wiele, wiele więcej!***

Okorzyściach płynących z pracy z Zestawem Plus, powiedzieli:

Dariusz Więcek, Lider z miejscowości Psary: Zestaw Plus jest przede wszystkim najkorzystniejszym sposobem zaopatrzenia siebie i swoich bliskich w produkty z rodziny Alveo. Kosztuje w zasadzie tyle samo co 4 szt. Alveo z wysyłką, a dodatkowo otrzymujemy wybrany przez nas produkt wartościokoło 100 zł w cenie 1 zł! To niewątpliwie duży PLUS dla osób, które dopiero zaczynają przygodę z Akuną i są na pierwszych pozycjach Planu Marketingowego. Jest również motywacją dla nowych dystrybutorów i pierwszym celem na drodze do awansu na pozycję menedżerską.



Zestawy Plus są również nieocenioną pomocą w pozyskiwaniu nowych współpracowników. Dzięki nim można w łatwy i przystępny sposób przedstawić profity wynikające z współpracy z firmą Akuna. Jak to robię? Myślę, że najważniejsze jest

tu pokazanie szybkich i realnych korzyści. Kupując Zestaw Plus a następnie sprzedając go jako Zestaw Powitalny zarabiam od razu, a zysk jest naprawdę spory (60 zł + produkt o wartościokoło 100 zł). Warto w tym przypadku mieć na uwadze, że klient mimo to kupuje Alveo w najniższej rynkowej cenie 588 zł za 4 szt. + komplet materiałów

firmowych, a także otrzymuje zniżkę 40% do końca roku na wszystkie produkty. Otrzymuje odemnie również informację o Zestawach Plus oraz Planie Marketingowym. To motywuje do jak najszybszego działania i zdobycia pozycji Lidera, która gwarantuje możliwość korzystania z zakupów Zestawu Plus oraz innych promocji organizowanych przez firmę.

Marta Wybił, Lider Dywizji z Krakowa: Pomysłów na Zestaw Plus może być wiele, można wykorzystywać darmowe produkty, jako doskonałe źródło własnej suplementacji, ofiarować komuś cudowny prezent, no i oczywiście można też zarobić na ich sprzedaży. Jedno jest pewne, na tej ofercie nie można stracić. To doskonała okazja, którą po prostu trzeba wykorzystać. Dlaczego kupuje Zestawy Plus? Bo przy okazji odbieram produkty za 1 zł, którymi sprawiam radość sobie, mojej rodzinie, no i co równie ważne, zarabiam więcej.

# Koniecznie przeczytaj i bądź przygotowany na...

Pułapki nie tylko w biznesie

Paweł Borecki, który niejednokrotnie zdradzał sprawdzone sposoby na budowanie zespołu sprzedażowego i skuteczną strategię marketingową, ponownie dzieli się z nami swoją bezcenną wiedzą. Nie możesz nie przeczytać książki, która już w kilka dni po wydaniu zdobyła ogromne uznanie nie tylko w całej branży MLM.

Specjalnie dla Akuna info mówi autor książki, Wiceprezydent Akuna Polska, Paweł Borecki:

Nic nas nie martwi, gdy jesteśmy martwi. Jednak, kiedy w naszych żyłach płynie krew i serce nasze bije, to przeżywamy frustracje, rozterki, wątpliwości, zastanowienia – zadajemy sobie wiele pytań dotyczących naszego życia. Każdy z nas robi wszystko, aby czuć się dobrze.

Niestety, robienie tego wszystkiego nie zawsze sprawia, że osiągamy stan dobrego samopoczucia. Jesteśmy sam dla siebie najważniejsi i chcemy dla siebie jak najlepiej, jednak często wychodzi nam nie tak, jak byśmy tego chcieli. Nie czujemy się tak, jak byśmy naprawdę chcieli się czuć. Od czego to zależy? – pytamy siebie, żeby móc czuć się dobrze i być spełnionym. Gonimy za szczęściem i spełnieniem, a tego stanu na horyzoncie niewidac. O co tu chodzi? Gdzie jest ten klucz do satysfakcji, samo-realizacji i poczucia spełnienia?

Gdyby ludzie wiedzieli – JAK?, to by tak robili. Gdyby poznali sposób na spełnienie, to by z pewnością z niego skorzystali. Czy ten sposób istnieje? Tak. Po stokroć tak. Jeżeli Ty istniejesz, to ten sposób również. Bo ten sposób nie jest koło Ciebie, tylko w Tobie. Więcej – on jest



***Jesteśmy budowniczymi MLM  
nie tylko w unikalnej co do stabilności,  
jakości i wiarygodności firmie Akuna,  
ale przede wszystkim w firmie z charakterem.***

Tobą. Ty jesteś tym sposobem. Musisz to tylko odkryć. Tak, musisz odkryć siebie. Prawdziwego siebie. Książka Pułapki nie tylko w biznesie jest rzeczywiście niebezpieczna. Odsłania

ona Twoje prawdziwe oblicze, ukazuje kim naprawdę jesteś. Jest to dobra książka dla tych, którzy chcą się ze sobą zmierzyć, dogadać się ze sobą i podążać szybciej w kierunku jakości bycia i jakości życia. Odkryjesz w niej swój nieograniczony potencjał i możliwości. Staniesz w prawdzie, jak wiele możesz uczynić. Dostaniesz konkretne narzędzia zwiększające Twoją produktywność oraz sposoby na osiągnięcie zamierzonych celów. Dowiesz się dla czego jedni odnoszą sukcesy, a inni nie i od czego to zależy.

Jesteśmy budowniczymi MLM nie tylko w unikalnej co do stabilności, jakości i wiarygodności firmie Akuna, ale przede wszystkim w firmie z charakterem. Firmę tworzą ludzie. Firmy z charakterem posiadają swoisty mechanizm samooczyszczania. Z książki dowiesz się, którzy ludzie dla czego zostają przyciągnięci do rzemiosła i satysfakcji, a którzy i dlaczego będą musieli odpaść. Pułapki w biznesie

przypomną Tobie zasady przedsiębiorczości i produktywności. Zasady skutecznej działalności przedstawione są w kontrastie z przyczynami porażek.

Wymienione pułapki stanowią podstawę do głębszego zastanowienia się nad sensownością i zasadnością dokonywanych wyborów.



**Po przeczytaniu tej książki nie będziesz już tym samym człowiekiem – zastanów się zatem – po co po nią sięgasz.**

Po przeczytaniu tej książki nie będziesz już tym samym człowiekiem – zastanów się zatem – po co po nią sięgasz. Jeżeli masz zamiar jeszcze raz ją przeczytać, po-

myśl – z jaką intencją się na to decydujesz. Wejdź na stronę: [www.pulapkiwbiznesie.pl](http://www.pulapkiwbiznesie.pl) i napisz mi swoje przemyślenia na adres kontakt@autorem. Czekam na Twoją

fleksję. Jestem w trakcie pisania drugiej książki: „Pułapki nie tylko w relacjach.” Twoje przemyślenia na temat pułapek w relacjach międzyludzkich mogą stanowić wielką wartość. Czekam na Twoje doświadczenia relacyjne, które zawrę w książce dla nas.



**PUŁAPKI nie tylko w BIZNESIE**

– pierwsza książka Pawła Boreckiego, laureata prestiżowego konkursu Polish National Sales Awards „Profesjonalny Sprzedawca Roku” w kategorii „Menedżer branży MLM”, wybitnego praktyka biznesu, uznanego trenera i wykładowcy z ponad 20 letnim doświadczeniem zdobytym w korporacjach i sieciach sprzedaży.

**PUŁAPKI nie tylko w BIZNESIE**

– książka, która już w kilka miesięcy po wydaniu stała się bestsellerem, obowiązkową lekturą każdego menedżera, do nabycia również w naszym e-sklepie **w cenie 49,99 zł.**

Zapraszamy do zakupu! Książki zamówione w czerwcu, prześlemy ze specjalną dedykacją autora!

O książce powiedzieli:

Iwona Majewska-Opiełka – autorytet w dziedzinie rozwoju i samodoskonalenia. Autorka 13 książek, w tym „Sprzedaż i charakter”. Laureatka nagrody PNSA dla najlepszego trenera sprzedaży:

Uczyć warto się od wszystkich. Jednakże prawdziwą inspiracją mogą być tylko ci, którzy sami robią to, co głoszą. Paweł Borecki jest takim człowiekiem. Z radością witam jego książkowy debiut.

dr Alina Warzecha: Autor przedstawił 37 najbardziej powszechnych błędów popełnianych w życiu zawodowym i osobistym. Czytając opis poszczególnych pułapek z twarzy czytelnika humoru śmiech nieznika. Pełnowniejdowcipów, obrazowych porównań. Autor zadając bezpośrednio pytania pobudza czytelnika do odpowiedzi.

Mieczysław Krause: „PUŁAPKI nie tylko w biznesie”. Ta pozycja jest siódmą Pawła Boreckiego, którą pomianowaniu przez redaktora Maciejewskiego nadwornym recenzentem „Network Magazynu”, przybliżyłam networkowej publiczności. Zapoznał się z tekstem, czyniąc to ze świadomością, że u niego polski Borecki jest dla mnie wyzwaniem najtrudniejszym. Bowiem nie dajesz jej objąć i zdefiniować jednym, całościowym sformułowaniem. Jak to zrobić, gdy nie ma żadnego zdania (na 224 stronach jest ich niemało) stanowi samodzielną, błyskotliwą myśl, funkcjonującą niezależnie?

# Słońce, morze, złoty piasek i... Alveo

Jeśli wypoczywać, to tylko z Akuną!

24 marca grupa kilkudziesięciu Akunowiczów – zwycięzców TOP Rankingów programu Akupunktura – prosto z lotniska w Pyrzowicach wyruszyła na długo wyczekiwaną wyprawę w ciepłe rejony Morza Śródziemnego. Samolot obrał kurs na południowo-zachodnią Turcję i już po czterech godzinach wylądował w pięknym mieście Antalya. Luksusowy hotel,



morze, góry, słońce, złoty piasek i krystalicznie czysta woda... Ach, czego chcieć więcej po udanym roku wytężonej pracy? Właśnie tak wypoczywają aktywni Akunowicze.

A jakie atrakcje umiły im czas? Zwiedzanie miasta i okolic podczas wycieczek w promieniach azjatyckiego słońca i... czysty relaks – gorąca plaża, lokalne dania tureckiej kuchni i basen z zimnym napojem w ręku oraz wspaniała zabawa, cudowna pogoda i swoje własne, doborowe towarzystwo.

Specjalnie dla naszych czytelników, wyprawę relacjonują jej uczestnicy:

Bogumiła Cichocka, Dyrektor Sieci Regionalnej z Wrocławia: Jak wspaniale wygląda miejsce, w którym wypoczywała Akuna można zobaczyć choćby na zdjęciach, które publikowane były na naszej firmowej stronie internetowej. Dla mnie osobiście, ważniejsi od miejsc byli jednak ludzie, z którymi mogłam ten czas spędzić. Podczas wycieczki do Pamukkale (tur. Bawełniany zamek), słynnego m.in. z wapiennych tarasów, rezydentka stwierdziła, że świetnie zaczęła się jej sezon, ponieważ grupa (a to byliśmy my Akunowicze) jest wspaniała.

Jako osobę towarzyszącą na Exotic Trip zabrałam moją córkę Annę, która po raz pierwszy miała okazję spędzić wakacje z Akunowiczami. To, co ją zaskoczyło to fakt, że większość osób, które są 15-20 lat starsze od niej, ma tak dużo energii, chęć do zabawy i poznawania nowych ludzi. Ich doskonałe poczucie humoru sprawiło, że spędziła czas w dobrym nastroju, cały czas się śmiejąc. Wyjeżdżając do Turcji miała ambitny plan skończyć pracę podyplomową, ale klimat towarzyski sprawił,

że zeszło to na drugi plan. Od niej samej wiem, że jeśli będzie miała okazję jeszcze raz spędzić czas z Akuną, na pewno zrobi to z ogromną chęcią.



Mirosław Koźbiał, Lider z Miejscowości Trzciana: Do Turcji wylecieliśmy 24 maja. Kraj ten przywitał nas słoneczną pogodą i ciepłem, których w Polsce w tym czasie bardzo brakowało. Z lotniska w Antalyi przewieziono nas autobusami do hotelu Rixos w Belek, gdzie zostaliśmy powitani tradycyjnym tureckim smakołykiem w postaci galaretki obsypanej orzechami oraz szampanem. Potem prędko udaliśmy się do pokojów, aby przygotować się do kolacji. Dostałem pokój z ogromnym łóżkiem, wyposażonym in. w lodówkę wypełnioną zimnymi napojami. Po kolacji udało mi się zpryjać i ominąć zwiedzanie hotelu i rozległego terenu rekreacyjnego, który robił naprawdę duże wrażenie. Między budynkiem a morzem rozlegał się wielki staw z przezroczystą wodą i z licznymi wysepkami połączonymi mostkami, licznymi mialkami i rabatami z kwiatami. Do zapoznania się z całym obszarem i przygotowania mi tam atrakcji potrzebowałoby jeszcze kilku następnymi dniami.

Na jadalni obowiązywał szwedzki stół mnóstwem różnorodnych potraw. Osobi-





***Ty również dołącz do nas i korzystaj z atrakcji, jakie organizujemy dla najbardziej aktywnych współpracowników!***

ście byłem zadowolony z dużego wyboru zieleniny, serów i owoców. Kolację można było spożyć w wybranym przez siebie towarzystwie w jadalni lub w wybranej tradycyjnej restauracji p. tureckiej, włoskiej, francuskiej, rybnej, czy japońskiej. Wszędzie do posiłków podawano znakomite tureckie wino.

Dla osób aktywnych fizycznie do dyspozycji pozostawała przez cały dzień siłownia i fitness club oraz basen. Chętni korzystali z różnorodnych zabiegów w SPA oraz sauny. Zapaleni golfarzy i tenisiści udawali się codziennie na przyległe pola golfowe czy korty. Również nadziei czekało wiele atrakcji.

Po śniadaniu prawie wszyscy udawali się na plażę i baseny, gdzie łapali intensywną opaleniznę wylegując się na leżakach i chłodząco jakiś czas kąpielami w morzu lub basenie oraz popijając zimne napoje w plażowych barach.

Szukając spokoju i cienia udawaliśmy się do kawiarenek lub drink barów. Zwłasz-

cz jedną z nich zorganizowano konkurs tańca towarzyskiego dla gości hotelu. Z spośród 6 par, aż trzy były z naszej grupy. Zwycięzcami, przy naszej pomocy, okazała się para państwa Maciągów.

Sporą część Akunowiczów udało się na wycieczkę do Pamukkale, gdzie skorzystała z kąpeli w ciepłych wodach i wspominała dawne czasy świetności tego miejsca. Ja wraz z kolegami brałem udział w jeździe, który okazał się ogromną frajdą. Po ponad dwugodzinnej jeździe po górskich dróżkach i kąpielach w lodowatej wodzie spłynę-

liśmy pontonami poddani co jakiś czas prysznicowi zimnej wody. Wybraliśmy się również do pobliskiego miasteczka Belek, aby pozwedzać i poprobować zdolności targowania. Podsumowując, tygodniowa wycieczka

była bardzo udana i bardzo chętnie znów się na nią wybiorę, jeśli będzie taka okazja. Jest to również doskonała możliwość, aby spotkać się z całym Zarządem i dyrektorami firmy Akuna w tak dogodnych do wypoczynku i pogawędki warunkach. Polecam.

Aleksander Rutkowski, Lider z Imielina: Początkowo miało to być męski wyjazd ojca i syna. Niefortunne zdarzenie, jakie spotkało tatę na dwa dni przed wylotem spowodowało jednak, że do Turcji polecałem ze swoją dziewczyną, Karoliną. Tak 24 kwietnia stawiliśmy się na katowickim lotnisku wraz z resztą Akunowiczów, a już po kilku godzinach zachwyciliśmy się słońcem, które go nam tak bardzo brakowało. Hotel Rixos od samego początku zrobił na nas ogromne wrażenie. Bez wątpienia pogoda nas rozpieszczała i każdego dnia mogliśmy leżeć przy basenie z drinkami, albo dla odmiany z nad basenu przenosiliśmy



się nad ciepłe morze:). Wieczorami razem przesiadywaliśmy w naszym ulubionym barze, oglądając pokaz fontanny i długo rozmawiając. Tydzień upłynął nam bardzo szybko i trzeba było wracać do domu. Po powrocie od razu postawiliśmy przed sobą kolejny cel, żeby w przyszłym roku znów wyjechać z Akuną do gorącej Turcji i zasłużyć sobie na odpoczącie, tym razem jednak, dzięki swojej własnej ciężkiej pracy.

Koniecznym odwiedź naszą wakacyjną fotogalerię w albumie AKUNA EXOTIC TRIP 2013 na portalu Facebook i zobacz sam, jak wypoczywa się z Akuną!



# Poznajmy się...

Przed Wami kolejna sylwetka pracownika Akuna Polska w Katowicach. Poznajcie kierownika naszego biura, Anetę Gawrońską, która opowiada o swoich zainteresowaniach, obowiązkach w firmie oraz o tym, w jaki sposób lubi spędzać swój wolny czas.

**Akuna:** Anetko, jak długo pracujesz w Akunie i jakie są Twoje codzienne obowiązki w firmie?

**Aneta:** Pracuję w Akunie od lipca 2004 roku. Zaczęłam od Działu Logistyki, a od 2006 roku jestem kierownikiem biura i sprawuję pieczę nad wszystkim, co związane jest z obsługą dystrybutorów oraz organizacją pracy biura. Obecnie większość moich obowiązków, to sprawy związane z programem AUTOMOTYWACJA.

**Akuna:** Jakie pytania mogą kierować do Ciebie nasi współpracownicy?

**Aneta:** Jeżeli ktoś ma pytanie dotyczące uruchomionego przez Zarząd firmy Akuna programu AUTOMOTYWACJA, chętnie na nie odpowiem. Dodatkowo rozwięję Państwu wątpliwość na temat zagadnień związanych z Planem Marketingowym (awans, naliczanie premii). Poza tym, można zwrócić się do mnie z każdym innym pytaniem. Jeżeli sama nie będę w stanie pomóc,

skieruję do osoby, która udzieliłabym wyczerpującej odpowiedzi.

**Akuna:** Praca pracą, ale powiedz nam, jak spędzasz czas po pracy, jakie są Twoje zainteresowania?

**Aneta:** Swoją wolny czas spędzam głównie z rodziną, 4 letnią córką Tatianką, 6 letnim synkiem Oskarkiem oraz mężem Krystianem. Obecnie nastaniem dłuższemu oczekiwanej wiosny wszyscy razem spędzamy czas w ogrodzie, w którym po zimie jest bardzo dużo pracy. Ogród jest naszą pasją więc praca w nim, przynajmniej dla mnie, jest doskonałym odpoczynkiem. Dzieci wyciągają się do pomocy przy pracach ogrodowych, dlatego staram się zawsze znaleźć im jakieś krótkotrwałe zajęcie. Z równą przyjemnością spędzamy nasze wolne chwile na zabawie oraz spacerach i przejażdżkach rowerowych.



**Akuna:** Dziękujemy za rozmowę. Życzymy zadowolenia i satysfakcji, zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.  
**Aneta:** Dziękuję! Tego samego życzę wszystkim Akunowiczom!

**WIEDZA O ZDROWIU NA TELEFON**  
Infolinia Akuna. Dowiedz się więcej!



Masz wątpliwość dotyczącą praktycznego stosowania naszych produktów? Zasięgnij opinii eksperta. Specjalnie dla Ciebie, w każdy poniedziałek i czwartek, informacje o zdrowiu i produktach Akuna udziela dr Alicja Olma. Z jej porad regularnie korzystają setki Akunowiczów. Masz pytanie? Zadzwoń!

**Kontakt:**  
lek. med. Alicja Olma  
Telefon (T-Mobile): 606 476 076

**Infolinia jest czynna:**  
Poniedziałek 10.00 - 11.30  
Czwartek 11.00 - 12.30

## Z LISTÓW DO REDAKCJI



Witam serdecznie,

Od 10 lat choruję na cukrzycę. Jakiś czas temu na jednym z portali dla diabetyków natknęłam się przypadkiem na waszą gazetkę „Akuna info”. Słyszałam kiedyś o produktach, które macie w sprzedaży, ale nigdy wcześniej nie wpadłam na pomysł, żeby wypróbować ich działanie. Mimo to, pod wpływem licznych historii, które przeczytałam, postanowiłam odwiedzić kuzyna, który kiedyś opowiadał mi o Alveo i wypróbować działanie tego preparatu na sobie. Wczoraj otworzyłam pierwszą butelkę. Piszę jednak w innej sprawie – kiedy ukaże się kolejny numer „Akuna info” dla cukrzyków? Gdzie będzie dostępny? W czasopiśmie znalazłam wiele ciekawych artykułów i chętnie przeczytałabym kolejny numer.

Pozdrawiam, Barbara Korcz

Droga Pani Basiu,

Przedewszystkim bardzo cieszysz się faktem, że podjęła Pani słuszną decyzję o tym, aby wypróbować nasz produkt Alveo. Ziola mają w leczeniu (także w leczeniu cukrzycy typu II) bardzo ważne znaczenie pomocnicze. Obniżają łagodnie poziom cukru we krwi, ale przede wszystkim ich regularne spożywanie zapobiega groźnym powikłaniom cukrzycowym, jak miażdżyca, infekcja dróg moczowych i nerek, zaburzenia metaboliczne, czyotyłość. Radzimy stopniowo uzupełniać suplementację Alveo o nasze kolejne płynne preparaty, które dostarczą Pani odpowiedniej porcji mikro- i makroelementów oraz witamin. W odpowiedzi na Pani pytanie – poprzedni numer Akuna info był numerem specjalnym dla diabetyków. Bieżący numer poświęcony został zagadnieniom alergii, a już w kolejnym, w listopadzie, przedstawimy tematy związane z problemem niepłodności. Wszystkie archiwalne numery Akuna info znajdują się w wersji elektronicznej na stronie [www.akuna.net](http://www.akuna.net) w zakładce NARZĘDZIA – BAZA WIEDZY – BIULETYN.

Zapraszamy do lektury!

Redakcja Akuna info

## PRZYPOMINAMY O... Telekonferencjach Akuna



Jesteś aktywny, angażujesz się w swoją pracę i chcesz osiągać z niej jak najwyższe zyski? Bądź na bieżąco z tym, co dzieje się w Akunie! Nowe promocje, programy, wiedza o produktach, zdrowiu i biznesie. Te i wiele więcej cennych informacji uzyskasz podczas cyklicznych, internetowych spotkań telekonferencyjnych: Akuna. Czuję się dobrze! oraz Z życia Akuny w każdy drugi i czwarty wtorek miesiąca o godz. 21:00. Telekonferencje to jedno z najlepiej przez Was ocenianych źródeł niezbędnej wiedzy na temat zdrowia i biznesu. Spotkania na najbliższe miesiące:

11 czerwca Telekonferencja. Z życia Akuny!  
25 czerwca Telekonferencja. Akuna. Czuję się dobrze!  
9 lipca Telekonferencja. Z życia Akuny!  
23 lipca Telekonferencja. Akuna. Czuję się dobrze!  
13 sierpnia Telekonferencja. Z życia Akuny!

27 sierpnia Telekonferencja. Akuna. Czuję się dobrze!  
10 września Telekonferencja. Z życia Akuny!  
24 września Telekonferencja. Akuna. Czuję się dobrze!  
8 października Telekonferencja. Z życia Akuny!  
22 października Telekonferencja. Akuna. Czuję się dobrze!

Wejście na telekonferencję w dniu spotkania zawsze o 21:00 przez <http://akuna.transmisjeonline.pl/akuna>.  
Materiały z minionych spotkań znajdziesz na kanale YouTube – akunapolska oraz akunapl Zapraszamy!

# Zaprezentuj Akunę w profesjonalny sposób

Czy zastanawiałeś się kiedyś, jaki wpływ na sprzedaż ma profesjonalny sposób przedstawienia oferty? OGROMNY! Dlatego w rozmowie z klientem i przyszłym współpracownikiem zawsze posiłkuj się fachowymi informacjami i narzędziami, które w Twoje ręce przekazuje Akuna.



Jakie jest TOP narzędzie do pracy każdego menedżera? Według ostatnich opinii naszych współpracowników, jest nim KATALOG PRODUKTOWY. Dzięki niemu:

- w profesjonalny i kompleksowy sposób przedstawiś klientowi nasze produkty,
- jasno i przystępnie, za pomocą opinii konsumentów i wypowiedzi medycznych autorytetów, wyjaśnisz zalety ich działania,
- przedstawiś właściwości lecznicze poszczególnych składników naszych produktów,
- pomożesz podjąć decyzję o wyborze odpowiedniego suplementu diety lub kosmetyku,
- przedstawiś ofertę cenową i pozostawisz swój namiar wszystkim niezdecydowanym.

Janina Kolc, Lider z Mogilna: Korzystam z katalogu produktowego od miesiąca. Niby mała rzecz, a od razu widać różnicę. Klient dostając do ręki tak profesjonalnie opracowany, zarówno pod względem graficz-

nym, jak i merytorycznym katalog, widzi że Akuna to poważna firma. Pierwsze wrażenie jest bardzo ważne. Do tego cena katalogu: 3,69 zł. To naprawdę niedużo za tak wiele. Inwestuje niecałe cztery złote,

a bardzo często pozyskuję klienta, który nie zapomni, co chciałam mu przekazać podczas naszego pierwszego spotkania. Zabierając katalog do domu, nawet jeśli początkowo nie był przekonany o zakupie, na pewno wróci do niego i znajdzie w nim informacje, które pomogą podjąć mu właściwą decyzję i wybrać produkt na miarę swoich potrzeb. Dodatkowo z tyłu katalogu znajdziesz specjalne pole, w które wpisujesz swoje dane i numer telefonu. Dzięki temu, nawet jeśli ktoś zapyta Cię o przysłowiowego fryzjera, być może dostaniesz w posiadanie osobę, która nawiąże ze mną kontakt i skorzysta z naszej oferty. Serdecznie więc polecam katalog produktowy Akuna, bo sprawdziłam go w działaniu i śmiało mogę powiedzieć, że jest bardzo użyteczny w naszej pracy.

***Katalog produktowy – sprawdzone i skuteczne narzędzie w pracy każdego menedżera – do nabycia w naszym e-sklepie za jedyne 3,69 zł. Po prostu musisz go mieć!!!***





AKUNA – JEDYNA FIRMA ZWERYFIKOWANA PRZEZ UOKIK! Z NAMI MOŻESZ CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE!

Firma Akuna od zawsze jasno określa zasady współpracy, na których funkcjonuje, co ułatwia działania podejmowane przez naszych współpracowników, zapewniając im prawidłowy i uczciwy rozwój ich struktur.

Warunki pracy z naszą firmą zostały opracowane tak, aby były dla naszych menedżerów jak najbardziej korzystne. Odgórne ustalanie warunków współpracy okazało się jednak sprzeczne z przepisami prawa polskiego, co spowodowało nałożenie przez Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów upomnienia finansowego na firmę Akuna za ustalanie zasad współpracy. Zarząd firmy Akuna Polska informuje, iż finansowe pouczenie nałożone przez UOKIK zostało uiszczzone, a firma niezmiennie prowadzi swoje działania przede wszystkim z myślą o najwyższej jakości udzielanych usług i warunków współpracy ze swoimi menedżerami.

Zarząd firmy Akuna Polska informuje również, iż w swojej pracy kieruje się zasadami MLM, które w optymalny sposób dopasowuje do obowiązującego prawa polskiego. Spółka znajduje się w dobrej kondycji finansowej, a jej pozycja na rynku jest stabilna i niezagrażona.



A W KOLEJNYM NUMERZE – PROBLEM NIEPŁODNOŚCI  
AKUNA INFO – O WAS DLA WAS!



Cierpisz z powodu bezpłodności lub z problemem tym boryka się Twój partner? A może dotyczy on któregoś z Twoich bliskich? Jesteś andrologiem, ginekologiem lub lekarzem, który na co dzień ma kontakt z osobami, które starają się o powiększenie swojej rodziny? Wiesz, jak w takiej sytuacji pomóc, również przy wsparciu produktów z Rodziny Alveo?

Konieczniesz kontaktuj się z nami i podziel się swoim doświadczeniem!

Chcemy współtworzyć z Tobą nasz kwartalnik Akuna info!

Pamiętaj, że Twoja historia może pośrednio zmienić czyjeś życie na lepsze!

Pracujesz z Akuną? Z doświadczenia wiemy, że obecność naszych menedżerów w ramach Akuna info znacznie zwiększa skuteczność ich pracy! Dziel się z nami swoją opinią i doświadczeniem z pracy menedżera. Jak korzystać z promocji i programów, pracować z narzędziami, które oferuje Akuna, prowadzić rozmowy z klientem... dziel się z innymi swoją wiedzą i pomysłami!

ZAPRASZAMY DO LEKTURY I WSPÓŁTWORZENIA NASZEGO KWARTALNIKA!

Bieżący numer Akuna info do kupienia w naszym e-sklepie. Wszystkie archiwalne numery znajdziesz na [www.akuna.net/wzakladce](http://www.akuna.net/wzakladce) NARZĘDZIA – BAZA WIEDZY – BIULETYN.

Napisz lub zadzwoń do nas:  
kamila.kaczmarkiewicz@akuna.pl,  
tel.: 602-129-629

Akuna. Czujesz się dobrze? Opowiedz nam o tym!



# EXOTIC TRIP Akuna



Jeśli wypoczywać,  
to tylko z Akuną!

Nie było Cię z nami podczas ostatniej tureckiej wyprawy? Już niebawem poznasz szczegóły nowego programu, którego najbardziej aktywni uczestnicy odlecą z nami w ciepłe kraje. Stań w szranki o swój lotniczy bilet! Weź udział w **Akuna Exotic Trip 2014!**