

zdrowie I SUKCES

wydanie
specjalne

cena 9,50 zł



Akuna

Health & Success



ALVEO

A food supplement of botanical extracts blended with fruit juices or peppermint.

Dietetyczny środek spożywczy z ekstraktów roślinnych o smaku mietowym (mint)/owocowym (grape).
Eine Nahrungsergänzung aus botanischen Extrakten ergänzt mit Obst oder Pfefferminzmischung.

Kupując produkty firmy Akuna wspomagasz Program Budowy Polskiego Sztucznego Serca

950 mL





Zdrowe serce

**Alveo - rekomendowane przez
Fundusz Rozwoju Kardiologii
jako najlepsza profilaktyka chorób serca**



Szanowni Państwo,

Od wielu miesięcy na moim biurku i w skrytce poczty e-mailowej co tydzień pojawia się kilkanaście listów od osób pijących Alveo. Często mają one po kilkanaście stron i zwykle

zawierają opis długoletnich perypetii, związanych ze zdrowotnymi dolegliwościami, gnębiącymi ich autorów lub ich bliskich. Są również listy, mające zaledwie kilka linijek, a część tekstu jest rozmyta przez łzy.

Wszystkie one zostały napisane przez ludzi chcących wyrazić identyczną myśl. Można byłoby zawrzeć ją zaledwie w kilku zdaniach: „Dziękujemy ci Alveo!”, „Dzięki Alveo wróciłem do zdrowia!”, „Żyję dzięki Alveo!”, „Odzyskałem sens życia...”. Ten numer naszego kwartalnika „Zdrowie i Sukces”



Tomasz Kwolek

poświęcony jest wyłącznie tematyce zdrowia i napisało go samo życie. Chciałbym, abyście na chwilę zapomnieli o troskach, stresie i całym „zabieganym” świecie, a skupili się

na tym, co leży u podstaw naszego wspólnego przesłania - jest nim niewątpliwie Alveo i troska o zdrowie.

Niech to wydanie specjalne będzie lekturą nie tylko dla Was, ale także dla Waszych klientów, znajomych i rodzin. Znajdziecie tu informacje dotyczące profilaktyki zdrowotnej, a także ciekawe porady specjalistów.

Mam nadzieję, że każdy z Was otrzyma w nim odpowiedzi na wiele pytań oraz mnóstwo informacji dotyczących ciekawych doświadczeń związanych z zażywaniem Alveo.

Życzę Wam wiele radości w sercach i słońca w Waszych duszach.

Tomasz Kwolek

Prezes Akuna Polska Sp. z o.o.

Spis treści

Od Prezesa - str. 3

Nie czekajmy na chorobę - zachować równowagę organizmu - rozmowa z dr. Sohrabem Khoshbinem, str. 4 i 5

Żyć zdrowo - toksyny wróg naszego organizmu - rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem, str. 6 i 7

Alveo - filozofia zdrowego życia - wywiad z dr. Eugeniuszem Siwikiem o Systemie Medycyny Rozumnej, str. 8 i 9

Serce jak dzwon - rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem o chorobach układu krążenia i sposobach ich zapobiegania, str. 10 i 11

Skrzeplina zniknęła, Czyste tętnice, Przetańczyć całą noc - reportaże na temat walki z chorobami układu krążenia, str. 12 i 13

Wyjątkowy przypadek, Czuję, że żyję - układ krążenia, reportaże - str. 14 i 15

Jak uniknąć cukrzycy - rozmowa z dr. Eugeniuszem Siwikiem - str. 16

Rolki+Alveo = sposób na zdrowie, reportaże - str. 17

Osteoporoza - wróg naszych kości, rozmowa z lek. med. Krystyną Bugajską, str. 18 i 19

Pokonać osteoporozę - reportaż, str. 20 i 21

Lepsza kondycja i samopoczucie - rozmowa z dr. Bogusławem Dembińskim o stwardnieniu rozsianym i sposobach leczenia choroby, str. 22 i 23

Chodzę o własnych siłach. Lżejsza i silniejsza - reportaże o walce z SM, str. 24 i 25

Jak walczyć z infekcjami - rozmowa z prof. dr. hab. n. med. Krzysztofem Zemanem, str. 26 i 27

Alergie zmorą XXI wieku - rozmowa z dr. Elżbietą Deńca-Radke, pediatrą, str. 28 i 29

Może będę miała psa... - reportaż o walce z alergią, str. 30 i 31

Pusty zeszyt leków - reportaż o walce z alergią, str. 32 i 33

Recepta na zdrowe dziecko - rozmowa z dr. Eugeniuszem Siwikiem, str. 34

Jestem szczęśliwą matką - reportaż, str. 35

Stres - choroba cywilizacyjna - rozmowa z dr. Maciejem Brzezińskim, str. 36 i 37

Walka ze stresem - wypowiedzi pacjentów - str. 38 i 39

Menopauza bez powikłań - rozmowa z dr. Eugeniuszem Siwikiem, str. 40 i 41

Wciąż czuję się młodo - reportaż, str. 42 i 43

Profilaktyka chorób nowotworowych - rozmowa z lek. med. Krystyną Bugajską, str. 44 i 45

Wygrać z rakiem, Okaz zdrowia - reportaże o walce z nowotworami, str. 46 i 47

Antidotum na bolące stawy - rozmowa z Dominiką Młodnicką, specjalistką rehabilitacji, str. 48 i 49

Radość chodzenia, Pokonałam ból - reportaże o walce z chorobami kręgosłupa i stawów - str. 50 i 51

Jak zachować kondycję - w zgodzie z naturą, rozmowa z dr. Sohrabem Khoshbinem o jesieni życia, str. 52 i 53

Jak nowo narodzona, Nadzieja wróciła - reportaże, str. 54 i 55

Alveo pomaga rekonwalescentom - rozmowa z Wojciechem Młodnickim, magistrem rehabilitacji, str. 56 i 57

Feralny krupnik, Niebezpieczna przejażdżka - reportaże o urazach i sposobach ich leczenia, str. 58 i 59

Zdrowo i Bezpiecznie - list Doroty Stalińskiej, str. 60

Fundacja Nadzieja, Odblaski dla Akuny - str. 61

Z internetowego forum Akuny - str. 62

Co nam daje Alveo - str. 63

Nie czekajmy na chorobę

Zachować równowagę organizmu

Z dr. Sohrabem Khoshbinem rozmawia Kamila Król

– Co dziś znaczy być zdrowym, jaka jest pańska definicja?

– Trudno być zdrowym, bo zdrowie, moim zdaniem, to zachowanie równowagi wszystkich części organizmu. Traktuję ciało jako całość, podczas gdy współczesna medycyna je rozdziela: jeśli coś dzieje się z wątrobą – mówi o chorobie wątroby, jeśli z żołądkiem – o chorobie żołądka. Ja tak nie uważam – jeśli bowiem chory jest żołądek, to znaczy, że cały organizm ma problemy, żołądek przecież wpływa na jego funkcjonowanie. Zdrowie to utrzymanie równowagi wszystkich organów ciała podczas ich pracy. To nie tylko brak choroby.

– Czym jest dziś zapobieganie? Przecież nie powinniśmy czekać na chorobę.

– Zapobieganie chorobom jest ważniejsze niż leczenie. Ale – jak widzimy – na całym świecie buduje się przede wszystkim szpitale, a nie centra zdrowia. Uważam, że powinniśmy tworzyć raczej te ostatnie. Można by wówczas działać na rzecz upowszechniania zasad zdrowego stylu życia. Zapobieganie polega przede wszystkim na oczyszczaniu organizmu. My niestety dbamy tylko o naszą zewnętrzną powłokę, a powinniśmy oczyszczać też wnętrze. I to codziennie. Temu właśnie służy Alveo. Nawet jeśli spożywamy zdrową żywność, niekonserwowaną, nieprzetworzoną wielokrotnie i bez tzw. ulepszaczy (czyli, mówiąc prościej, bez tej całej chemii) – i tak organizm

powinniśmy oczyścić. Obrazowo można to porównać do mycia rąk po przyjeździe do domu.

– Na co dzień zapominamy chyba o codziennej trosce o zdrowie?

– Myślę, że każdy (we własnym, dobrze pojętym interesie) jest odpowiedzialny za swój organizm i jego sprawne funkcjonowanie. A niestety jest tak, że współczesny człowiek czeka na chorobę, a potem idzie do lekarza. Rozsądek zatem nakazuje codzienną dbałość o jakość życia, w tym oczyszczenie organizmu z wszelkiego rodzaju spożywanych z jedzeniem toksyn.

– Czym jest holistyczny sposób patrzenia na człowieka?

– Oznacza to, że traktujemy ciało jako pewien system, a zatem każda jego część jest połączona z inną. Wpływają one wzajemnie na siebie. Podobnie samochód tworzy system – ma akumulator, silnik itd. Nawet jeśli dobrze wygląda, a nie ma silnika, nie pojeździe. Jeśli któraś część ciała nie domaga, choruje cały człowiek. Niestety, współczesną medycyną rządzi specjalizacja: jeśli np. boli nas oko, idziemy do okulisty. A tak naprawdę chodzi o to, że chora jest wątroba. Na przykład atak serca może być spowodowany chorobą nerek. Więc to jest pewien system, niestety współczesna medycyna tego nie pojmuje. Są specjaliści od każdej części ciała. Kiedy mamy zatem problem z sercem, kardiolog przepisuje nam tabletki, ich działanie nie jest obojętne na inne części organizmu. Pojawia się problem z żołądkiem, idziemy do specjalisty od żołądka i dostajemy kolejne tabletki. Zdarza się, że działają sprzecznie ze sobą. Pogarszają tylko nasze zdrowie. I to właśnie jest „grzech” współczesnej medycyny – nie patrzy na organizm jako na całość.

– Czy, aby być zdrowym, wystarczy unikać chemii w pożywieniu i czynników powodujących choroby?

– Myślę, że tak, ale nawet jeśli mamy idealne życie bez stresów i nie palimy, w obecnych czasach nie uda się nam uniknąć pożywienia zawierającego toksyny. Jak mówiłem, jest wiele komórek, które codziennie umierają w naszym ciele, powinny być one usunięte. Jeśli nasz system dobrze działa, nie ma problemu. Ale, przy obecnym skażeniu środowiska (pożywienie, woda, powietrze), co jest niezależne od każdego z nas indywidual-



nie, nie wydaje mi się, żeby można było uciec od zatrujących nas toksyn. Są rzeczy, nad którymi nie mamy kontroli, na przykład mleko i mięso są pełne hormonów i antybiotyków. Mało wiemy

o tym, co wraz z pożywieniem wnika do naszego organizmu. Zanieczyszczamy się, nie wiedząc o tym. Przykładowo wspomnę o pacjentce, sześćioletniej dziewczynce, u której pojawiła się już miesiączka. Nie stało się to zapewne przypadkowo, a na skutek nienormalnych zmian w jej organizmie.

– Według jakiego klucza połączył pan te 26 ziół w jednej butelce?

– Doszedłem do tego poprzez doświadczenie. Znam właściwości ziół, wiem, które są oczyszczające, które dobre na krążenie itd. Chciałem zrobić coś, co będzie zarówno oczyszczające, jak i dodawać organizmowi energii. Zwłaszcza jeśli chodzi o system odpornościowy.

26 ziół każde ma swoje działanie, ale jeśli je mieszać, pojawia się nowe. Ja sam o tym początkowo nie wiedziałem, na tym polega stopniowe zdobywanie prawdziwego doświadczenia. Dwa lata temu przyszła do mnie kobieta chora na padaczkę. Po trzech miesiącach była zdrowa. Żadne z tych ziół osobno nie działa na epilepsję, ale razem poskutkowały. Przez całe lata krok po kroku zdobywałem informacje i je łączyłem. Zioła pomagają na wiele problemów. Proszę zauważyć, że np. kot, kiedy choruje, idzie na podwórko czy do ogrodu i znajduje coś, co mu pomaga. Zwierzę ma instynkt, my go straciliśmy.

– Skąd się bierze zioła do produkcji Alveo?

– Pochodzą z różnych stron świata. Niektóre z Chin, niektóre z Ameryki Północnej czy Południowej. Znajduję je na całym świecie, bo potrzebne mi są ich szczególne właściwości.

– Rosną dziko czy pod kontrolą?

– To są wszystko zioła organiczne, czyli takie, przy uprawie których nie stosowano pestycydów ani herbicydów, żadnych chemikaliów. Kontrolujemy to. W Kanadzie regulują to bardzo ściśle przepisy, konieczne są też certyfikaty. Mówiąc o ziołach organicznych mam na myśli, że hodująca je farma przez dziesięć lat nie stosowała chemikaliów przy ich uprawie. Nawet jeśli było to dziewięć lat, nie zostają dopuszczone do obrotu i nie otrzymują certyfikatu. To jest bardzo ważne.

– Co się dzieje, jeśli nasz organizm nie dostaje wystarczająco dużo witamin i minerałów? Jakie są konsekwencje tego stanu?

– Powstają wówczas problemy zdrowotne. Jeśli np. nie mamy dosyć wapnia, pojawia się osteoporoza, jeśli nie dostarczamy dosyć witaminy C, system odpornościowy słabnie, można zapaść na różne choroby.

Po 15 latach pracy z pacjentami powstało Alveo. Coś, o czym bardzo mało ludzi wie, to synergistyczne działanie ziół. Z tych

Toksyny – wróg naszego organizmu

Z dr. Jaromirem

Bertlikiem rozmawia

Wanda Sowińska

– Jest wiele czynników, które negatywnie wpływają na nasz organizm. Jednym z nich są toksyny. Czy mógłby pan przybliżyć to pojęcie?

– To substancje chemiczne, które mogą nam zaszkodzić w sensie zdrowotnym. Są dwa rodzaje toksyn: takie, które przyjmujemy, i takie, które produkuje organizm. Komórki naszego ciała są w stanie produkować toksyny w wyniku reakcji chemicznych.

– Dlaczego toksyny są tak groźne dla organizmu?

– Toksyny zmieniają zwykłe fizjologiczne funkcje organizmu. Jak wiemy, w komórkach zachodzą reakcje chemiczne. Do przeprowadzenia tych procesów potrzebne są: woda, tlen, sól i witaminy. Jedną z bardzo ważnych reakcji jest cykl Krebsa, reakcja

związana z tlenem. Toksyny zakłócają jej przebieg, ponieważ wkraczają do niej jako substancje dodatkowe. To może powodować problemy w systemie immunologicznym organizmu, które w konsekwencji często kończą się chorobą.

Przykładowo: woda rozpada się na dwa wodory i tlen. Każda z tych cząstek szuka nowego partnera, żeby się z nim połączyć i stworzyć związek pozytywny dla organizmu, dając mu energię. Jeśli jednak tlen połączy się tylko z jednym wodorem, powstaje toksyczny gaz, który trzeba usunąć, bo inaczej może być szkodliwy dla naszego zdrowia. To tak jak

z samochodem, w którym co jakiś czas trzeba wymienić filtr. Jeśli tego nie zrobimy, silnik przepełniony spalonym olejem zepsuje się.

– Skąd pochodzą toksyny w organizmie?

– Po pierwsze – można je wdychać z powietrzem albo „zjadać” razem z pożywieniem. Mogą też pochodzić np. z plomb w zębach, jeśli są one wykonane z ciężkich metali, np. rtęć w amalgamacie oraz takich, jak ołów, aluminium czy kadm ze środowiska. Także komórki naszego ciała mogą produkować toksyny, jeśli zachodzą w nich złe reakcje chemiczne. Każda komórka potencjalnie może zacząć je wytwarzać, a zadaniem organizmu jest ich wyeliminowanie m.in. przez skórę i płuca.

– Gdzie toksyny najczęściej się zbierają?

– Wszędzie, np. w wątrobie. Najpierw gromadzą się w systemie filtracyjnym, jeśli wątroba nie jest w stanie ich wyeliminować. Zbierają się, również dlatego, że ciało się starzeje, zwalniają się reakcje gruczołów hormonalnych i organów, a filtrowanie toksyn następuje dużo wolniej niż w dzieciństwie, młodości czy wczesnej dorosłości. Przez całe życie akumulujemy coraz więcej toksyn, co wpływa negatywnie na organizm. Z tego powodu starsi ludzie bardziej chorują.

– Jakie choroby może spowodować akumulacja tych szkodliwych substancji?



– Prawie wszystkie. Mogą powodować przykładowo stany zapalne, blokując funkcje organów lub procesy degeneracyjne, które prowadzą do raka. Mogą również zmienić strukturę białek w różnych komórkach. Większość chorób jest spowodowana tym, że organizm nie jest w stanie usunąć toksyn. Prowadzi to do zachwiania jego równowagi, sytuacji, w której rozwijają się choroby.

– Jak wygląda oczyszczanie organizmu?

– To bardzo trudne i szczegółowe pytanie. Na poziomie wątroby jest to kompleks bardzo skomplikowanych reakcji. Nerki są w stanie przefiltrować całą krew cztery razy dziennie (mamy jej około 7 litrów). To ciężka praca, która wymaga sporej energii. Jeśli nie mamy jej dosyć, nerki, wątroba, płuca i skóra nie mogą pracować efektywnie. Skóra nie ma funkcji filtracyjnej, ale wydzielniczą, działa jak wrota, przez które toksyny się wydostają, dlatego możemy mieć problemy skórne, takie jak wysypki. Prawie wszystkie choroby skóry, egzema, wysypki czy pryszczki pochodzą z wnętrza organizmu.

– W jaki sposób możemy pomóc organizmowi w oczyszczaniu?

– Jak już wspomniałem, toksyny przedostają się do naszego organizmu różnymi drogami, np. przez płuca i układ trawienny. Jedzenie może zmieniać kwasowość żołądka, a kwas z żołądka niszczy bakterie z jelit. Poza tym toksyny akumulują się, ponieważ żyjemy w stresie. To właśnie stres powoduje, że produkujemy toksyny, co z kolei może powodować zakłócenia w produkcji hormonów, a nawet bóle głowy. Toksyny mogą także pochodzić z przyjmowanych przez nas leków. Co więc możemy zrobić? Musimy pozbyć się stresu przez relaks, czytanie książek, wakacje, seks i pozytywne związki z ludźmi. Poza tym powinniśmy ograniczyć przyjmowanie leków do minimum. Są ważne i jeśli musimy, trzeba

je przyjmować. Ale nie powinniśmy ich brać, jeśli nie działają właściwie albo już ich nie potrzebujemy. Trzeba się też upewnić, że jemy zdrowe jedzenie, to naprawdę pomaga.

Wymienione czynniki to podstawowe elementy detoksykacji. Jeśli nie jesteśmy w stanie spełnić tych warunków, bo prowadzimy bardzo szybkie życie, żywimy się w restauracjach, stresujemy się, musimy polegać na suplementach – substancjach, które pomagają poprawić florę bakteryjną jelit i pracę systemu filtracyjnego. Do takich preparatów należy Alveo.

– Jak Alveo wpływa na oczyszczanie organizmu?

– Alveo wpływa pozytywnie na odbudowanie kosmków jelitowych i flory bakteryjnej. Poza tym pomaga w produkcji enzymów trawiennych, które wspomagają odpowiednie przyswajanie pożywienia. Nasz organizm jest w stanie wyeliminować wiele toksyn już na poziomie jelit, tak że większość szkodliwych związków nie przedostaje się dalej.

Ludzie przychodzą do mojego gabinetu i mówią, że dobrze się odżywiają, prowadzą zdrowy tryb życia, a jednak czują się coraz gorzej. Tłumaczę im, że nie tak ważne jest to, co jedzą, ale w jaki sposób trawią. Kiedy jelito jest czystsze, łatwiej jest też oczyścić wątrobę. Gdy substancje odżywcze są odpowiednio „odbierane” przez nasz organizm, ciało otrzymuje więcej energii. Alveo, pomagając w oczyszczeniu wątroby, pomaga też oczyścić gruczoły hormonalne. Hormony zaś są niezbędne do prawidłowej funkcji całego organizmu.

Zmęczenie również jest spowodowane złym funkcjonowaniem gruczołów. Drugim powodem odczuwania przemęczenia są wirusy uśpione w naszym organizmie. Gdy ciało jest osłabione, wirusy się uwalniają i sprawiają problemy. Alveo, dożywiając organizm, wspomaga aktywne działanie układu immunologicznego, który te wirusy może zwalczyć.

Urządzenia chłodnicze

W naszych lodówkach i urządzeniach klimatyzacyjnych stosujemy gazy, powodujące zanikanie powłoki ozonowej, co wywołuje raka skóry i zmienia strukturę genów u mniejszych zwierząt.

Ścieki

Co roku do rzek wlewa się ok. 450 km sześć. ścieków. Mnóstwo rzek i strumieni jest zanieczyszczonych od samego źródła po ujście. W krajach rozwijających się niemal każdą większą rzekę zatrzuwają nieoczyszczone ścieki. Rzeki i wody gruntowe krajów uprzemysłowionych nie są co prawda zatrzuwane ściekami, ale nierzadko bywają zatrzuwane toksycznymi chemikaliami, na przykład pochodzącymi z nawozów stosowanych w rolnictwie. Prawie na całym świecie kraje nadmorskie wylewają nieoczyszczone ścieki do płytkich wód przybrzeżnych, powodując poważne skażenie plaż.

Metale ciężkie

Na całym obszarze Górnego Śląska gleba jest tak samo niebezpiecznie skażona jak powietrze i wody. Jest aż nabrzmiała od zanieczyszczeń metalami ciężkimi. Średnia zawartość w warstwach ornych sięga w niektórych miejscach (np. przy ruchliwych trasach komunikacyjnych i zakładach przeróbki metali nieżelaznych) kilkuset mg/kg gleby, przy normie 50 mg/kg.

Śmieci

Poważnym źródłem skażenia gleby jest także przenikanie do niej groźnych zanieczyszczeń z wysypisk śmieci oraz składowisk odpadów przemysłowych. Coraz częściej notuje się ostatnio bardzo niebezpieczne lokalne skażenia gleb różnorodnymi środkami chemicznymi, poczynając od „zwykłej” benzyny, a skończywszy na silnie trującym amoniaku czy kwasie siarkowym, które przedostały się do gleby w wyniku kraks i awarii przewożących te środki pojazdów.

Gleba

Potrzeba kilku pokoleń, trzystu, może czterystu lat, by ziemia poradziła sobie z ołowiem, kadmem i innymi, nie mniej groźnymi zanieczyszczeniami. Ponad wszelką wątpliwość stwierdzono, że skażona gleba rodzi skażoną żywność. W rejonach najbardziej zagrożonych nie powinno uprawiać się w ogóle marchwi, pietruszki, buraków, kapusty, selera, sałaty i wielu roślin pastewnych.

SMR – SYSTEM MEDYCYNY

Rozmowa z dr. Eugeniuszem Siwikiem

– Czy dbanie o zdrowie w dzisiejszych czasach jest trudne?

– Choć zdrowie cenimy najbardziej, w dzisiejszych czasach trudno być naprawdę zdrowym. Lawinowy postęp techniki, który trwa nieprzerwanie od 60 lat, doprowadził do pogorszenia stanu środowiska ekologicznego, co przejawia się jego chemicznym i radioaktywnym zanieczyszczeniem, powstania technogenicznych pól elektromagnetycznych (uszkodzających materiał genetyczny) i ciągle zwiększającego się zakresu informacji. To wszystko można by nazwać **ekostresem**. Obecnie praktycznie nie istnieje naturalna żywność roślinna, uprawiana bez nawozów sztucznych, a zwierzęta, których mięso spożywamy, karmione są hormonami, antybiotykami, z domieszką pestycydów i nawozów sztucznych. Do produkcji używa się konserwantów i tzw. uszlachetniaczy w wysoko przetworzonej żywności.

– W jaki sposób możemy zatem sobie pomóc?

– W opisanych warunkach możliwe są jedynie indywidualne środki i sposoby ochrony środowiska wewnętrznego, czyli tzw. **endoeologia** każdego człowieka. Zasadniczym sposobem na przetrwanie człowieka jako gatunku, o którym często mówi dr Khoshbin, staje się zwiększenie i powrót do jego własnych obronnych i adaptacyjnych możliwości. Tym bardziej przy wykorzystaniu osiągnięć współczesnej nauki, nowocześnieńiu starożytnych tajemnic uzdrawiającego działania substancji naturalnych pochodzenia roślinnego. Środki lecznicze starożytnej medycyny wschodniej mają na ogół złożony wieloskładnikowy i naturalny charakter. Osobliwością

medycyny chińskiej pozostała filozoficzna koncepcja zdrowia jako harmonii między ujemną i dodatnią siłą energetyczną organizmu, czyli między IN – symbolizującym pokój „pierwiastkiem żeńskim”, i JAN – aktywnym, postępowym, odkrywczym „pierwiastkiem męskim”. Jeśli IN i JAN są w stanie równowagi, nie ma procesów chorobowych w organizmie człowieka.

– Jaka jest rola Alveo w dążeniu do regeneracji organizmu?

– Wykorzystanie biologicznie aktywnych dodatków żywieniowych (tzw. BAD-ów), zawartych w Alveo, sporządzonych przez zespół naukowców według starożytnych wschodnich przepisów, daje szansę wytrwania w trudnych warunkach, ale i możliwość wykorzystania w pełni swojego życia – w radości, dostatku i dobrym zdrowiu. BAD-y wzbogacają pożywienie współczesnego człowieka w substancje odżywcze, przywracają organizmowi utracone właściwości samoregulacji, mogą leczyć również stany chorobowe. Coraz więcej takich przypadków notujemy u stosujących Alveo. Dlaczego tak się dzieje? Czy to Alveo leczy, czy uzdrawia? Otóż Alveo przywraca organizm do fizjologicznego stanu, **regeneruje** wszystkie układy, natomiast nasz organizm leczy choroby, ponieważ to tylko on ma wszelkie tajemnice leczenia, uzdrawiania. **Tajemnica leczenia zawarta jest w naszym organizmie, w Alveo zawarta jest tajemnica regeneracji organizmu.**

– Jaka jest współczesna koncepcja profilaktyki?

– Według wszelkich danych szacunkowych, 10 proc. wydatków na profilaktykę oszczędzi 90 proc. kosztów poniesionych na późniejsze leczenie. Profilaktyka to element troski człowieka



YNY ROZUMNEJ

o swoje zdrowie, z podkreśleniem właściwych sposobów odżywiania, odpoczynku, kultury i higieny. Uzdrawienie jest rozumiane jako pomoc w procesie wzajemnego oddziaływania organów na siebie, która ostatecznie regeneruje lub odradza organizm, przywracając mu pierwotne zdrowie. Cały proces regeneracji rozpoczyna się od poszukiwania oznak zachwiania równowagi organizmu.

– Jak w takim razie możemy osiągnąć utraconą równowagę?

– Ojciec greckiej medycyny Hipokrates mawiał: „Po pierwsze nie szkodzić”. Hipokrates naturalną energię leczenia nazywał „physis”, Chińczycy na długo przed nim nazywali ją „chi”. To właśnie siły niewidzialne, działające na poziomie elektronowym, powiedzielibyśmy – kwantowym, powodują procesy leczenia, uzdrawiania i harmonizowania sił fizycznych, umysłowych, emocjonalnych, duchowych, które uwarunkowują natychmiastowe działanie energii „chi”. Wschodnia, i coraz częściej zachodnia, kultura zgadza się, że w każdym człowieku są ukryte potężne siły samoregulacji, które mogą uaktywnić własną energię ducha i ciała, jeżeli im się pomoże właściwym odżywianiem i stosowaniem odpowiednich suplementów.

Zgodnie z chińską teorią **regulacji** organizm na drodze samouzdrawienia musi przejść trzy etapy. **Oczyszczenie**, detoksykacja, neutralizacja wolnych rodników, soli metali ciężkich, elementów radioaktywnych, oczyszczenie z przyspieszających starzenie się organizmu złożeń w jelitach itd.

Odżywianie – uzupełnienie niedoboru mikro- i makroelementów, witamin, aminokwasów, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i innych ważnych składników niezbędnych do budowy komórek organizmu, przywrócenie funkcji wszystkich narządów. **Regeneracja** – samoregulacja i stabilizacja funkcji wszystkich komórek organizmu. Przywrócenie zdrowia

za pomocą aktywizacji sił rezerwowych samego organizmu. Przejście tych właśnie etapów i osiągnięcie efektu w pełni zdrowego i zregenerowanego organizmu zapewnia nam właśnie Alveo.



– Na czym w takim razie polega System Medycyny Rozumnej?

– Słyszmy o medycynie holistycznej, alternatywnej, chińskiej, japońskiej, egipskiej, konwencjonalnej, niekonwencjonalnej, nie mówiąc o ich wszelkich odmianach. Otóż przed wieloma laty prof. Reykowski, nasz rodzimy wybitny psycholog, napisał książkę pod jakże niezwykłym tytułem: „Homo sapiens czy już homo cogitans?”. Co w tłumaczeniu znaczy – człowiek myślący czy może już rozumny? Otóż od wielu lat gromadzę materiały naukowe oraz własne przemyślenia, które dałyby podstawy do stworzenia Systemu Medycyny Rozumnej. W Medycynie Rozumnej powinno znaleźć miejsce wszystko to, co człowiek dotychczas stworzył, wynalazł, opisał dla drugiego człowieka, bez żadnych podziałów, granic, uprzedzeń. To, co najbardziej rozumne, mądre, naukowe, logiczne i mające wszelkie cechy etyki i moralności niech znajdzie miejsce pod jednym dachem i służy dla **Homo Cogitans** u progu XXI wieku. Wiek XXI wiekiem **Człowieka Rozumnego**.

Rozmawiała Kamila Król

Serce jak dzwon

O chorobach układu krążenia, sposobach ich zapobiegania i zdrowej diecie z dr. Jaromirem Bertlikiem rozmawia Wanda Sowińska

– Polacy, ale jak sądzę też inni Europejczycy, to jeden z najmniej zdrowych narodów, jeśli chodzi o problemy sercowe. Dlaczego tak się dzieje?



– Z powodu pokarmów, które spożywamy. Ze względu na złe nawyki jemy za dużo mięsa, a w tym rejonie jest to głównie tłuste mięso – np. wieprzowina itd. Kiedy wątroba nie ma odpowiednich

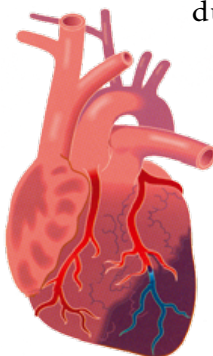
zdolności filtracyjnych, w naszym organizmie jest coraz więcej cholesterolu, który odkłada się w naczyniach krwionośnych i powoduje choroby serca. Oczywiście na układ krążenia mają też wpływ inne czynniki. Teren obejmujący Czechy, Polskę i Niemcy był bardzo zaniedbany ekologicznie, ludzie wdychali zanieczyszczone powietrze i pili zanieczyszczoną wodę, a płuca i wątroba musiały

to eliminować. Na kondycję mieszkańców Europy Środkowej negatywnie wpłynął również wybuch elektrowni w Czarnobylu. Moja matka do dziś mówi, że nic się tam nie wydarzyło, bo ona nic na ten temat nie wiedziała. Jednak rośliny w tym rejonie nie bez powodu nie rosły przez 20 lat.

Na nasze serce mają wpływ zanieczyszczenia środowiska, jak również złe nawyki, jak palenie papierosów, nieodpowiednie żywienie, a nawet alkohol. Nie mam nic przeciwko alkoholowi, jeśli jest spożywany w odpowiedniej ilości. Jeśli wypiję kieliszek wina, zapewne nawet może to pomóc w trawieniu.

Wszystkie te czynniki oraz starzenie się populacji powoduje, że liczba osób zapadających na choroby układu krążenia w Europie Środkowej jest coraz większa. W Chinach i Japonii dla odmiany jest największa liczba przypadków raka jelit i żołądka, dlatego że mieszkańcy tych krajów spożywają prawie wyłącznie wędzone mięso – wędzą kurczaka, wieprzowinę, ryby.

Serce - motor układu krążenia - jest narządem o wielkości zaciśniętej pięści, mieści się we wnętrzu klatki piersiowej między dwoma płucami. Otacza je błoniasty worek zwany osierdziem. Serce ma kształt nieregularnego stożka, ułożonego w pozycji skośnej, pochylonej. Jego podstawa jest zwrócona w górę i na prawo, a koniuszkiem skierowana w dół na lewo.



– W jaki sposób możemy zapobiegać chorobom układu krążenia?

– Z upływem lat nasze ciało staje się bardziej zakwaszone, tzn. przestrzenie międzykomórkowe wypełniają się kwasem, w którym gromadzą się bakterie i toksyny powodujące choroby. Dlatego powinniśmy spożywać pokarmy, które pomogą zmniejszyć kwasowość - przede wszystkim

warzywa. Mamy złe nawyki i konsumujemy za dużo mięsa. Może ono znaleźć się w naszym jadłospisie, ale w odpowiedniej ilości. Najlepsze dla nas są ryby. Większość mięsa jest produkowana przemysłowo. Farmerom zależy, by ich zwierzęta były duże i zdrowe, do karmy dodają więc antybiotyki i hormony. W dzisiejszych czasach nawet ryby pochodzą z ferm, np. łosoś, dlatego kupując je trzeba pytać o ich pochodzenie.

W mniejszym stopniu możemy uważać na skład menu, jeśli jesteśmy pewni, że nasz system wydalniczy usunie wszystko z organizmu. W oczyszczeniu pomaga Alveo. Pamiętajmy jednak, że nie robi za nas wszystkiego, powinniśmy prowadzić zdrowy tryb życia.

– Jaką rolę pełni Alveo w zapobieganiu tym chorobom?

– Dużą, pomaga oczyszczać organizm codziennie tak, jak codziennie myjemy zęby. Jeśli zaczynamy w młodym wieku, wystarczy jedna porcja Alveo dziennie, jeśli jako sześćdziesięciolatek, powinniśmy pić preparat 2-3 razy dziennie.

Jak się ustrzec zawału

Moment zwiększenia zagrożenia zawałem pojawia się powyżej 40 roku życia. Będąc zatem czterdziestolatkiem dobrze jest wybrać się do lekarza, poznać i ocenić ryzyko zagrożenia zawałem. Do tej oceny lekarz będzie potrzebował pewnych informacji, jak: choroby układu krążenia w rodzinie, wiek, płeć pacjenta, waga, wzrost (obliczy na tej podstawie wskaźnik BMI), prawdziwa (a więc szczerza) odpowiedź na pytanie o liczbę wypalanych dziennie papierosów. Oцени średnią wartość ciśnienia tętniczego krwi oraz tętna, zleci badania oceniające poziom cholesterolu LDL i HDL, glukozy. Na podstawie tych informacji jest w stanie ocenić ryzyko wystąpienia zawału i da konkretne zalecenia.

– Jeśli mieliśmy zawał i jego pozostałością są skrzepliny w sercu, czy do końca życia jesteśmy w tzw. grupie ryzyka, czy też możemy się wyleczyć?

– Jeśli leki pomagają, ważne jest, żeby je zażywać konsekwentnie i systematycznie. Trzeba jednak upewnić się, czy nie mają skutków ubocznych. Alveo natomiast może pomóc oczyścić krew. Jednak problem polega na tym, że ludzie nie są w stanie zmienić na stałe swoich nawyków. Kiedy używają jakiegoś preparatu, oczekują natychmiastowej reakcji. Jeśli specyfik nie pomaga, stają się niecierpliwi. Natomiast działania preparatów takich jak Alveo nie czuje się od razu, podobnie jak np. nie czuje się powstawania choroby układu krążenia przez pierwsze lata.

– Czy Alveo pomaga w czasie rekonwalescencji po zawałach?

– Oczywiście, pomaga usunąć zapalenie. Zawał polega na uszkodzeniu mięśnia sercowego. Bakterie usiłują wykorzystać tę sytuację i robią wszystko, żeby się do niego dostać. Stan zapalny należy wyleczyć. Alveo wspomaga kurację po zawałach, ponieważ ma składniki, które poprawiają pracę mięśni.

– Czy w takim razie we współczesnym świecie, pełnym zanieczyszczonej żywności, w którym oddychamy skażonym powietrzem, powinniśmy pić Alveo codziennie, by chociaż częściowo zapobiec chorobom serca i innym?

– Tak, ponieważ toksyny pochodzą z wielu źródeł. Jednym z nich są artykuły żywnościowe z fast foodów, pełne syntetyków, wręcz plastiku, a pozbawione wartości odżywczych i substancji, z których organizm mógłby sko-

rzystać. W Ameryce współczesne dzieci są dużo słabsze fizycznie od pokolenia swoich ojców, któ-

Choroby układu krążenia

W społeczeństwach wysoko rozwiniętych, do których zaliczamy się zaliczać, ponad 50 proc. zgonów spowodowanych jest właśnie chorobami serca. W Polsce co roku ponad 90 tys. ludzi dosięga zawał - 40 tys. z nich umiera. Nadciśnienie tętnicze dotyka 3 mln osób, ponad milion cierpi na chorobę wieńcową.

rzy nie spędzali całych dni przed komputerami i zażywali więcej ruchu. Z pewnością również

wody z jeziora do picia. Do jeziora trafiają również ścieki. Woda jest oczyszczana i bakteriologicz-

nie zupełnie czysta, ale naukowcy zapomnieli, że są tam hormony używane w antykoncepcji i do celów upiększających - wszystkie wracają do jeziora. Zanotowano 7-pro-

centowy wzrost poziomu hormonów w wodzie. Bakterie i inne toksyny są usuwane, ale hormony



zdrowiej się odżywiali. Obecnie spożywa się tam pokarmy chemicznie modyfikowane, a złe odżywianie to jedna z przyczyn problemów hormonalnych u dzieci. To przerażające, ale zdarzają się przypadki nastoletnich dziewczyn, którym zaczynają rosnąć wąsy. Natomiast chłopcy są otyli i mają piersi. Zmienia się charakterystyczna struktura ciała męskiego i kobiecego, ponieważ jedzenie jest pełne hormonów. To dosyć zabawne, ale np. w jeziorze Ontario odkryto, że ryby zmieniają płeć: samce składają jaja. Wokół Ontario jest wielkie skupisko ludzi, ok. 10 mln, którzy używają

już nie. Wśród uczniów liceów odnotowano epidemiczny wzrost poziomu cholesterolu. To powoduje problemy z wątrobą - choroba, typowa dla czterdziestolatków,

Układ krążenia

Układ krążenia jest zbudowany z sieci naczyń krwionośnych, które pod wpływem rytmicznych impulsów serca transportują nieustannie przez organizm krew, będącą nośnikiem wszystkich substancji, niezbędnych do podtrzymywania czynności życiowych, oczyszczającą organizm ze szkodliwych produktów przemiany materii, dostarczającą jej do narządów zajmujących się ich wydalaniem.

przytrafia się dzieciom. Ich ciała są dwadzieścia lat starsze. Suplementacja, zdrowe odżywianie i zdrowy tryb życia mają na celu wyrównanie naszego fizjologicznego i biologicznego wieku.

Znów jestem sobą

Skrzeplina zniknęła

Po stanie
przedzawałowym
Aleksander
musiał zrezygnować
z aktywnego trybu
życia. Dziś ponownie
jest w formie.



Aleksander Karczewski prowadził sklep zoologiczny, zajmował się też hodowlą psów. Jego życie upływało między pracą i rodziną – cały czas w biegu. Odnajdywał się jednak w tej pełnej zajęć rzeczywistości i stanowiła ona dla niego harmonijną całość. Było tak do czasu rozwodu w 1995 r. Bieganie po sądach, nieprzyjemne pytania, złośliwości, niedomówienia. Cała sytuacja związana z rozstaniem z żoną zburzyła tę harmonię. Wieloletni stres odbił się niestety na jego zdrowiu. Już wcześniej leczył się na nadciśnienie tętnicze, brał regularnie leki i nauczył się żyć z tą dolegliwością.

Cztery lata temu nagle poczuł się gorzej. Oblewały go zimne poty, drętwiała mu lewa ręka. Poszedł do lekarza i z gabinetu pojechał prosto do szpitala. Lekarze diagnozowali stan przedzawałowy.

Poczuł się jak emeryt

Leżąc w szpitalu śmiał się, że nareszcie sobie odpocznie. Nawet nie przypuszczał, jak bardzo

wkrótce zmieni się jego życie.

– Wyszedłem ze szpitala po dwóch tygodniach z listą zaleceń. Miałem radykalnie zmienić dietę na lekką, w dużej mierze warzywną, zrezygnować z tłustych mięs i prowadzić oszczędny tryb życia. Nie denerwować się, chodzić na spacer, unikać stresów. Poczulem się prawie jak emeryt – wspomina dziś 54-latek Aleksander Karczewski.

Podczas badań okazało się jeszcze, że w jego sercu wytworzyła się skrzeplina. Niestety, w przyszłości mogła ona być przyczyną dalszych problemów ze zdrowiem. Olek otrzymał więc Sintrom, specjalny lek na rozrzedzenie krwi, który miał zażywać codziennie (jak zapowiedzieli lekarze, do końca życia), i oczywiście lekarstwa na nadciśnienie, jakie brał wcześniej. Dodatkowo dwa razy w miesiącu musiał zgłaszać się do przychodni na badanie wskaźnika INR (gęstości krwi). Skrzeplina zazwyczaj stanowi niemal bombę zegarową w organizmie – w każdej chwili może spowodować poważne powikłania. To wszystko bardzo utrudniało mu codzienną egzystencję i źle wpływało na stan psychiczny.

Powrót między zdrowych

W lutym 2002 r. znajoma poleciła mu Alveo. Zawsze był otwarty na naturalne metody leczenia, ale nie spodziewał się po nich więcej, niż ogólnej poprawy kondycji. Rzeczywiście, poprawa samopoczucia przyszła nadszpodziewanie szybko. Już po dwóch tygodniach Olek wstawał wypoczęty, nie miał dokuczającej mu od wielu lat zgagi. Zawsze źle znosił zaziębienia, często z banalnych infekcji rozwijała się kilkutygodniowa choroba, teraz to się skończyło. Przestał się też tak szybko męczyć i poczuł się dużo silniejszy.

– Po roku picia Alveo poszedłem na kolejne badanie serca. Zaskoczona lekarka stwierdziła, że skrzeplina zniknęła i kazała mi odstawić Sintrom. Unormo-

wało się również moje ciśnienie. Leki na jego obniżenie zażywam tylko sporadycznie, na co dzień nie są już mi potrzebne. Takich efektów picia Alveo z pewnością się nie spodziewałem. Dziś czuję się zdrowym człowiekiem, a byłem rekonwalescentem – mówi Olek.

Kiedy odczuł działanie Alveo na sobie, postanowił zająć się polecaniem preparatu innym. Porzucił dotychczasowe zajęcia, które nie dawały mu stabilizacji finansowej. Jest pewien, że dokonał właściwego wyboru.

AS

Serce domagało się tlenu

Czyste tętnice

Dla Kazimierza nawet spacer z psami był zbyt dużym wysiłkiem. Miał zatkane tętnice, dokuczały mu bóle w klatce piersiowej. Teraz każdą wolną chwilę spędza na rowerze.

Kazimierz Pietrzak z Konina w ciągu ostatnich dziesięciu lat pięć razy przechodził zabieg koronarografii. – Zatkane tętnice, by-passy, nadciśnienie tętnicze i operacja żołądka – moje zdrowie nie było



w najlepszej formie – tłumaczy. – Nawet najmniejszy wysiłek fizyczny powodował ból w klatce piersiowej. Nie mogłem wyjść na spacer z psami, ponieważ było to dla mnie zbyt duże obciążenie.

Stres, związany z prowadzeniem własnej firmy, pogarszał jeszcze stan zdrowia Kazimierza. Do zabiegów udrażniania tętnic zdażył się już przyzwyczaić. – Zatkane punkto-wo, ale całkowicie – mówił mi zawsze lekarz w trakcie badania przed zabiegiem. Niestety, efekty koronarografii utrzymywały się jedynie przez rok-dwa. Potem zabieg trzeba było powtórzyć.

W marcu tego roku żona zaproponowała Kazimierzowi picie Alveo. – Nie wierzyłem, że zioła mi pomogą. Ufałem medycynie konwencjonalnej. Przez pierwsze tygodnie oszukiwałem, że piję preparat regularnie. Nie traktowałem tej kuracji poważnie, więc nie zauważyłem żadnej różnicy. W kwietniu, dzięki konsekwencji żony, zauważyłem efekty działania preparatu. Bóle w klatce piersiowej minęły, schudłem i odzyskałem sprawność fizyczną. Spacer z psami nie był już dla mnie problemem i po raz pierwszy od wielu lat mogłem bez wysiłku jeździć na rowerze. Zacząłem pić Alveo regularnie – codziennie dwie miarki.

Dwa miesiące później zgłosiłem się na okresowe badanie układu krążenia. Wtedy, po raz pierwszy od kilkunastu lat, usłyszałem z ust lekarza: – Pańskie tętnice są czyste. To zadziwiające. Byłem jeszcze bardziej zaskoczony niż lekarz...

Weronika Kasprzak

Udrożnione żyły

Przetańczyć

całą noc

Oslabione i pękające naczynia krwionośne uniemożliwiały Krystynie chodzenie. Każdy dłuższy spacer stanowił pokaźny wysiłek. Teraz znowu może chodzić w butach na obcasach i tańczyć do białego rana.

– W butach na obcasach chodziłam już jako nastolatka – uśmiecha się Krystyna Dziurdzikowska z Jaworzna. – Kupowałam je namiętnie, na nowy sezon, na ważną lub mniej ważną okazję. Jakież było moje zdziwienie, kiedy lekarz w styczniu tego roku oznajmił mi, że mogę nosić tylko buty na płaskim obcasie.

Krystyna od dłuższego czasu odczuwała bóle w nogach. Po większym wysiłku lub dłuższym spacerze musiała długo odpoczywać.

– Na prawej nodze pojawiał się wtedy wyraźny, duży żylak i miałam wrażenie „ciągnięcia” żyły - tłumaczy.

W nocy, gdy spała, żylak się wchłaniał, ale już po kilku godzinach od wstania pojawiał się na nowo. Krystyna poszła do lekarza. Badanie rezonansem akustycznym wykazało pękanie najmniejszych naczyń krwionośnych (podczas-

kowych) oraz zatkanie żył.

– Lekarz przepisał mi leki, ale wołałam przetrzymać ból. Nie mogłam jedynie znieść szumu w uszach, który temu towarzyszył. Jakbym stała przez cały czas pod drutami wysokiego napięcia. W dzień zgiełk samochodów i gwar uliczny łagodziły szum, ale w nocy nie mogłam go niczym zagłuszyć. Zasypiałam przy muzyce – wspomina.

Grażyna Cebula latem tego roku poleciła jej Alveo. Krystyna kupiła preparat z nadzieją, że pomoże jej pozbyć się tego nieznośnego szumu.

– Z zadowoleniem obserwowałam, jak już w pierwszym miesiącu picia Alveo żylak się zmniejszył.



Nogi przestały mnie boleć, czułam jak w żyłach na nowo krąży krew. Naczynia krwionośne się wzmocniły, przestały pękać i ustąpił ten natrętny szum. Znow mogę założyć buty na obcasie i przetańczyć całą noc...

Grażyna Michalik

Wyjątkowy przypadek

Lekarze mówili, że Tadeusz może nie przeżyć kolejnego, trzeciego udaru mózgu. Tymczasem on po czwartym wylewie prowadzi normalne życie i czuje się świetnie.

W ciągu dwóch lat 84-letni Tadeusz Wójcik z Krakowa przeszedł cztery udary mózgu. Stan jego zdrowia nie był dobry. Chorował na cukrzycę, astmę i nadciśnienie tętnicze. Dokuczała mu rozedma i zatorowość płuc oraz nadczynność tarczycy. Oprócz tego miał problemy z migotaniem przedsionków serca i z krzepliwością krwi. Pierwszy udar mózgu nastąpił w 2000 r. Tadeusz stracił przytomność. W szpitalu okazało się, że paraliżowi uległa prawa strona ciała. Miał zaburzenia widzenia i na skutek wykrzywienia twarzy niewyraźnie mówił. Dzięki hospitalizacji większość skutków udaru ustąpiła, ale stan Tadeusza nadal nie był dobry. Lekarze przepisali mu leki (m.in. Acard, Benecor), zalecili dietę oraz odpoczynek. Żona Tadeusza - Stenia

pogarszały dodatkowo problemy z płucami, których objętość ciągle się zmniejszała. Konieczne było dziesięć godzin tlenoterapii dziennie. W domu nie miał już siły wejść na pierwsze piętro do sypialni, spał w pokoju na dole. Nie mógł się ogolić ani ubrać, ponieważ trzęsły mu się ręce.

nie przeżyć. Konieczna jest opieka pielęgniarki środowiskowej i spoczynkowy tryb życia. Stenia dbała o męża najlepiej jak potrafiła. Codziennie kupowała mu owoce, jogurty, gotowała ulubione potrawy, podawała leki i Alveo.

Wchodzę na piętro



Z ukochaną wnuczką Anią

Mimo starań, po kilku miesiącach nastąpił czwarty udar. – Mąż wyszedł na spacer koło domu – mówi Stenia. – Chciał pójść sam, więc na wszelki wypadek obserwowałam go z okna. Kiedy upadł, natychmiast wezwałam pogotowie. Byłam przerażona. Pamiętałam słowa lekarza. Na szczęście nie było już żadnych następstw

Kolejny wylew

Ani leki, ani starania żony nie ustrzegły Tadeusza przed kolejnym udarem. Tym razem nie było paraliżu. Szybko wrócił ze szpitala, ale był tak słaby, że nie mógł pokonać trzech schodów prowadzących do domu. Sanitariusze musieli go wnieść. Tak jak poprzednio, lekarze zapisali choremu leki. W sumie Tadeusz polykał już dziennie ok. trzydziestu tabletek. Na wieść o drugim udarze córka Anna przywiozła mu butelkę Alveo. Miał pić codziennie jedną miarkę. – Stan zdrowia taty był bardzo ciężki – wspomina Anna. – Wiedziałam, że ten preparat mu pomoże. Niestety, Tadeusz nie zdążył wypić całej butelki, kiedy nastąpił trzeci udar. – Stan pani męża jest beznadziejny – mówili lekarze w szpitalu do Steni. – Jeżeli wystąpi kolejny udar, może tego

paraliżu ani zaburzeń w mowie czy widzeniu. Oboje odetchnęliśmy z ulgą. Lekarze byli zdumieni, że mąż przeżył kolejny udar i ma się dobrze. Dziś Tadeusz pije już 28 butelkę Alveo. Jego stan bardzo się poprawił. Ma silniejszy organizm, lepiej sypia. Mijały problemy z krzepliwością krwi. Dzienną dawkę tlenoterapii zmniejszył z dziesięciu do pięciu godzin, a ilość wszystkich przyjmowanych leków o połowę. – Czuję się dużo lepiej – tłumaczy Tadeusz. – Znów mogę bez wysiłku wejść na pierwsze piętro do sypialni. Codziennie chodzę na spacer. Dopisuje mi apetyt. I, co najważniejsze, od prawie dwóch lat nie miałem udaru mózgu. Lekarze mówią, że to wyjątkowy przypadek.

Marta Rybakowicz

Udar mózgu (ang. stroke) jest to nagłe ogniskowe lub uogólnione zaburzenie czynności mózgu, utrzymujące się powyżej 24 godzin lub prowadzące do śmierci, wywołane jedynie przez przyczyny naczyniowe.

Udar niedokrwienny mózgu - udar spowodowany gwałtownym zatrzymaniem dopływu krwi do mózgu. Może być wynikiem niedrożności tętnicy zaopatrującej lub niewystarczającym przepływem krwi przez dany obszar mózgu.

Do zamknięcia tętnicy może doprowadzić zakrzep powstały w miejscu niedrożności lub materiał zatorowy, który przemieścił się do naczynia mózgowego.

- troskliwie się nim zajęła. Dbала, aby przestrzegał wszystkich zaleceń lekarzy. Jednak stan Tadeusza

Byłem przykuty do łóżka

Czuję, że żyję

Po dwóch udarach mózgu Mieczysław stracił nadzieję na normalne funkcjonowanie. Uważał, że jest ciężarem dla rodziny. Dziś znów cieszy się zdrowiem.



W listopadzie 2002 r. 84-letni Mieczysław Maciejewski z Konina doznał udaru mózgu. Wylew powtórzył się jeszcze w szpitalu, gdzie Mieczysław spędził trzy tygodnie. Wrócił do domu w bardzo słabej kondycji fizycznej i psychicznej. Był przykuty do łóżka, całkowicie zdany na pomoc innych. Nie mógł wstawać, nie miał siły usiąść ani nawet poruszyć nogami. W miarę sprawne miał jedynie palce lewej dłoni. Prawa ręka była bezwładna, opuchnięta, mimo stosowania różnych maści. Niewyraźnie mówił. – Ciało odmówiło mi posłuszeństwa – wspomina Mieczysław. – To było bardzo przykre. Chciałem wstać, pójść na spacer, ale jedyną rzeczą, którą mogłem zrobić, było poruszanie lewą ręką. Czułem się tak, jakbym stracił kontrolę nad swoim ciałem. Jakby ważyło tysiąc kilo. Byłem bezsilny.

Pomoc córki

Ta sytuacja bardzo źle wpłynęła na stan psychiczny Mieczysława. Czuł, że jest ciężarem dla swoich

bliskich. Młodsza córka przyjeżdżała trzy razy dziennie, aby ugotować, posprzątać, pomóc tacie w jedzeniu i sprawdzić, czy czegoś nie potrzebuje. Mieczysław nie chciał jej fatygować i zabierać czasu. Często ubolewał nad tym, że młodzi, zdrowi ludzie umierają, a tacy jak on – starzy i schorowani – żyją i obciążają swoich bliskich dodatkowym zmartwieniem. – Nie chciałem takiego życia – mówi Mieczysław. – Bezsilny, przykuty do łóżka – byłem zdruzgotany. Miałem wrażenie, że nawet lekarze nie zrobili wszystkiego, żeby mi pomóc. Pewnie uważali, że w moim wieku taki stan nie powinien nikogo dziwić. Przepisali mi jedynie witaminy na wzmocnienie organizmu. To nie dawało żadnych efektów. Taka sytuacja utrzymywała się przez pół roku. Stan Mieczysława się nie poprawiał.

W kwietniu 2003 r. starsza córka – Halina – przywiozła Alveo. – Przez cały czas myślałam o tym, jak pomóc tacie. W końcu nadarzyła się okazja – wspomina Halina. – Gdy Krzysztof Witkowski opowiedział mi o działaniu preparatu, bez wahania kupiłam butelkę. Tego samego dnia pojechałam do taty. – To dla twojego zdrowia – powiedziałam. – Pij jedną miarkę dziennie. Po wypiciu trzech czwartych butelki u Mieczysława ustąpiła opuchlizna. – Nareszcie mogłem zgiąć rękę. Przy kolejnej butelce mój organizm wzmocnił się na tyle, że po raz pierwszy od długiego czasu mogłem sam usiąść.

Odzyskał sprawność

Wtedy uwierzył, że wyzdrowieje. Mieczysław powoli odzyskiwał sprawność. Przy czwartej butelce Alveo wstał z łóżka. Przy pomocy żony na nowo uczył się chodzić. Na początku przy balkoniku, potem o kulach. – Każdy postawiony krok to był mój sukces. Czułem się tak, jakbym dostał od życia jesz-

cze jedną szansę. Postanowiłem ją wykorzystać jak najlepiej. Córki z radością obserwowały, jak stan chorego z dnia na dzień się poprawia. Mieczysław odzyskał nadzieję na pokonanie choroby. W maju chodził już o własnych siłach.

– Kiedy przyjechałam do taty – stał oparty w rogu pokoju – wspomina Halina. – Zobacz – powiedział – i powoli podszedł do mnie. Oboje mieliśmy łzy w oczach. To była cudowna chwila. Byłam bardzo szczęśliwa. Walka z chorobą mojego taty bardzo dużo kosztowała nas wszystkich. Ale – jak widać – udało się. Teraz Mieczysław pije już trzynastą butelkę Alveo. Jest całkowicie sprawny. Pomaga

Przyczyny udaru mózgu

Do powstawania zatorów mózgowych przyczyniają się niektóre choroby serca (jak na przykład wady zastawek, ostry zawal serca, zaburzenia rytmu serca) – zator kardiogeny. Innym źródłem zatorów są zmiany miażdżycowe w tętnicach, ulegające fragmentacji i przemieszczeniu do tętnic mózgowych – zator wewnątrz-tętniczny. W pewnych okolicznościach może dochodzić do przedostania się materiału zatorowego z układu żylnego (kończyn dolnych lub miednicy małej) – zator paradoksalny.

Do udaru niedokrwiennego może także doprowadzić gwałtowny uogólniony spadek przepływu krwi przez naczynia (przy spadku ciśnienia krwi lub nasilonych zaburzeniach rytmu serca), który w połączeniu ze zwężeniem tętnic mózgowych powoduje niedostateczne zaopatrzenie mózgu w tym rejonie.

Inne rzadkie przyczyny udaru mózgu:

- Zaburzenia krzepnięcia
- Choroby krwi
- Zmiany zapalne naczyń
- Uszkodzenie ściany tętnic (rozwarstwienie): pourazowe lub samoistne
- Zakrzep zatok żylnych mózgu i żył mózgowych

zione w domu, pali w piecu i rąbie drewno. W marcu tego roku udar mózgu niestety się powtórzył, ale nie miał już żadnych konsekwencji. – Znów czuję, że żyję – cieszy się Mieczysław.

Katarzyna Mazur

Jak uniknąć cukrzycy



Rozmowa z dr. Eugeniuszem Siwikiem

– Jakie są przyczyny zachorowania na cukrzycę i jakie procesy patologiczne zachodzą wówczas w organizmie człowieka?

– Na cukrzycę chorują ludzie w każdym wieku, niezależnie od płci, ale częstość zachorowań zwiększa się wraz z wiekiem. Badania statystyczne wskazują, że liczba przypadków zachorowań wzrasta. Cukrzyca powoduje patologiczne zmiany we włókninach – mikroskopijnych naczyniach,

które stają się kruche, przepuszczalne i mogą blokować przepływ krwi. W następstwie może dojść do niedokrwienia serca i zawału, retinopatii (patologicznych zmian na dnie oka), nefropatii (uszkodzenia nerek), neuropatii (uszkodzenia nerwów czuciowych, ruchowych i autonomicznych), uszkodzenia

– Co to znaczy cukrzyca typu I i II, czy są również inne rodzaje tej choroby?

– Cukrzyca typu I zwana jest często cukrzycą młodzieńczą bądź insulinozależną. Typ I to 20 proc. chorych. W tym przypadku możliwe leczenie to podawanie insu-

liny, właściwe odżywianie i zalecany wysiłek fizyczny. Cukrzyca typu II, to cukrzyca dorosłych, insulinoniezależna. Na ten rodzaj chorują ludzie starsi, którzy stanowią 80–85 proc. wszystkich pacjentów. Cukrzyca ciężarnych ujawnia się najczęściej w trakcie trwania ciąży i cofa się powoli po porodzie. Cukrzyca wtórna stanowi 2-3 proc. chorych i jest to najbardziej zróżnicowana etiologicznie grupa cukrzyc.

– Czy można zapobiec zachorowaniu na cukrzycę?

– Mimo pewnych tendencji genetycznych, prowadząc odpowiednią profilaktykę, można w większości przypadków zapobiec temu schorzeniu. Możliwość zachorowania

wzrasta wraz z wiekiem, dlatego osoby po 45 roku życia powinny raz w roku kontrolować poziom cukru. Cukrzyca występuje najczęściej o osób otyłych, prowadzących siedzący tryb życia, ob-

ciążonych nadciśnieniem tętniczym i zaburzeniami gospodarki lipidowej. Ważne jest też zdrowe odżywianie się: spożywanie produktów zbożowych, warzyw i owoców, unikanie przetworów pochodzących z mleka krowiego, ograniczenie jedzenia mięsa

i jego przetworów, spożywanie tłuszczów w ograniczonych ilościach, unikanie nadmiaru soli, ograniczanie cukru i słodczy, alkoholu, nadmiaru kawy, przyjmowanie nie mniej niż 1500 ml płynów dziennie.

– Jaką rolę może odegrać Alveo w profilaktyce cukrzycy?

– Niezwykła zawartość składników, jakie znajdują się w Alveo, prowadzi do stabilizacji praktycznie wszystkich procesów patologicznych, które zostały opisane w tej chorobie. Spróbujmy podsumować charakter działania suplementów występujących w Alveo: odbudowa i wzmocnienie układu immunologicznego (odpornościowego), działanie antyutleniające i wzmacniające naczynia krwionośne, zrównoważenie nadmiaru wolnych rodników tlenu powodujące zmniejszenie uszkodzeń nabłonka naczyń krwionośnych, zmniejszenie nadwagi i utrzymanie właściwej wagi, zachowanie równowagi hormonalnej, stabilizacja

Hipoglikemia oznacza spadek poziomu cukru we krwi poniżej normy.

cukru we krwi, odbudowa i regeneracja komórek – detoksykacja. Działanie antyinfekcyjne powoduje zdrowienie trzustki i zmniejszenie poziomu cukru we krwi. Kolejne działanie to przywrócenie prawidłowej hemostazy w organizmie oraz poprawa procesów trawienia.

– Czy regularne przyjmowanie Alveo może doprowadzić do sytuacji, że chory na cukrzycę nie będzie musiał brać zastrzyków z insuliny?

– Już w pierwszych tygodniach przyjmowania Alveo obserwuje się obniżenie stosowania insuliny nawet do 30-40 proc. Jej całkowite odstawienie zależy od stopnia zaawansowania choroby oraz od tego, czy będziemy stosowali się do powyższych

zaleceń. Odpowiednie odżywianie, higiena życia, odpoczynek i przyjmowanie Alveo pozwalają na uniknięcie ostrych powikłań cukrzycy przebiegających z hiperglikemią.

Rozmawiała Anna Szulc

1,5 miliona Polaków choruje na cukrzycę, drugie tyle jeszcze o tym nie wie.

Insulina

Większość ludzi z cukrzycą typu I wstrzykuje sobie insulinę od dwóch do pięciu razy w ciągu dnia. Ważne jest, aby sposób leczenia był odpowiedni dla każdego i pozwolił na uzyskanie jak najlepszych wyników. Wszyscy ludzie z cukrzycą typu I powinni być odpowiednio przeszkoleni w dopasowaniu dawki insuliny do aktualnych wyników kontroli stężenia glukozy we krwi, żywienia i planowanego wysiłku fizycznego.

Poziom cukru w normie

Rolki + Alveo = sposób na zdrowie

Przez kilkanaście lat Andrzej nie miał czasu na wizytę u lekarza. Kiedy dowiedział się, że choruje na cukrzycę, postanowił zmienić swój tryb życia.

– Czy pan przypadkiem nie jest chory na cukrzycę? – zapytał mnie znajomy, z którym we wrześniu 2003 r. jadłem obiad – wspomina Andrzej Sakowski z Warszawy. – Zauważył, że przed posiłkiem wypilem dwa litry soku, a w moim samochodzie wożę zgrzewkę napoju energetyzującego. Ostatnio rzeczywiście wypijałem dużo płynów, nawet do dziesięciu litrów dziennie, ale sądziłem, że to zdrowe – organizm się oczyszcza.

Książkowe objawy

Oprócz wzmózonego picia, Andrzejowi dokuczało także przegiębienie i ciągłe zmęczenie. Sądził jednak, że to wynik tzw. jesiennej depresji. Kłopoty ze wzrokiem, nagły spadek wagi i brak apetytu tłumaczył stresem związanym z pracą. Prowadzenie własnej firmy pochłaniało 16 godzin dziennie, siedem dni w tygodniu. Nie miał czasu na odpoczynek i urlop. Przez 15 lat nie odwiedził lekarza. W końcu organizm nie wytrzymał tego tempa. – Nie miałem pojęcia, co to jest cukrzyca, ale okazało się, że mam książkowe objawy tej choroby – tłumaczy Andrzej. – Rankiem następnego dnia poszedłem do lekarza. – Cukrzyca typu II – brzmiała diagnoza. Badanie poziomu stężenia cukru we krwi wykazało 490 mg% (norma 60–140 mg%). Dwie godziny później

Andrzej leżał już w szpitalu.

Życie z cukrzycą

Tam dowiedział się, co to jest cukrzyca, co może jeść i jak ma żyć z tą chorobą. – Musi pan zmienić tryb życia – oznajmił mu lekarz. – Zrezygnować z kawy, papierosów, regularnie się odżywiać, oszczędzać siły i... przyjmować insulinę, aby utrzymać właściwy poziom cukru we krwi. – Cukrzyca to choroba nieuleczalna – to brzmiało jak wyrok – wspomina Andrzej. – Po wyjściu ze szpitala przyjmowałem 40 dawek insuliny dziennie (Actrapid, Mixtard). Najtrudniej było mi zmienić nawyki żywieniowe. Do tej pory pierwszy posiłek jadłem ok. godz. 17. Wcześniej wypijałem 6-8 kaw z cukrem (to w sumie prawie

zało się ze skróceniem czasu pracy i rezygnacją z niektórych zleceń i przedsięwzięć. W lutym br. do Andrzeja zadzwoniła Dorota Stalińska. – Wiedziała, że jestem chory na cukrzycę i poleciła mi Alveo, jako preparat wspomagający leczenie. Kupiłem jedną butelkę, ale piłem Alveo nieregularnie i bez przekonania. Pamiętałem o tym, że cukrzyca jest nieuleczalna. Dodatkowym utrudnieniem było dla mnie to, że muszę pić preparat na czczo, tzn. przed kawą. Żona znalazła na to radę – przygotowywała mi miarkę preparatu wieczorem i stawiała na nocnym stoliku. Dzięki temu mogłem wypijać preparat zaraz po otworzeniu oczu.

Andrzej szybko zauważył pierwsze efekty działania Alveo. Stał się spokojniejszy, ustąpiło zmęczenie i marazm. Odzyskał także kondycję fizyczną. Mógł w końcu spełnić swoje marzenie, którym była nauka jazdy na rolkach.

Rolki to moja pasja

Jeszcze rok temu taki wysiłek był dla niego niewykonalny, nawet po wypiciu napojów energetyzujących. Trudność sprawiało mu wejście na pierwsze piętro. Teraz połączył przyjemne z pożytecznym. – Razem z żoną bawiliśmy się jak dzieci przy pierwszych nieudanych próbach jazdy na rolkach – wspomina. – Ale się udało. Dziś zamiast spaceru wybieramy rolki, to dużo ciekawsze i zdrowsze. Efekt zastosowania Alveo w leczeniu cukrzycy zaskoczył wszystkich. Po trzech miesiącach picia preparatu Andrzej zmniejszył dawkę insuliny czterdziestokrotnie. – Mój lekarz był bardzo zdziwiony, gdy okazało się, że poziom cukru we krwi jest w granicach normy. – Możliwe, że choroba się cofnęła – przyznał.

Katarzyna Mazur



Dziś jazda na rolkach jest ich wielką pasją

szklanka cukru). Teraz musiałem przywiązywać więcej uwagi do tego, co i kiedy jem. Musiałem też znaleźć czas na odpoczynek i zażywać więcej ruchu. To wi-

Alveo przywraca równowagę w układzie kostnym

Osteoporoza – wróg naszych kości

Rozmowa z lek. med. Krystyną Bugajską

– Na czym polega osteoporoza?

– Osteoporoza jest chorobą szkieletu. Charakteryzuje się obniżoną wytrzymałością kości, przez co zwiększone jest ryzyko złamania. Kości przez całe życie ulegają przebudowie. W dzieciństwie i młodości procesy ich tworzenia przeważają nad procesami resorpcji (kościogubienia) i masa szkieletu wzrasta. Ok. trzydziestego roku życia szkielet osiąga swoją szczytową masę. Przez następne dwadzieścia lat procesy kościotworzenia i kościogubienia pozostają w równowadze, ale już po pięćdziesiątym roku życia procesy kościogubienia przeważają nad procesami kościotworzenia i masa kostna już do końca życia maleje.

– Jakie są pierwsze objawy osteoporozy?

– Najczęściej jest to po prostu ból w układzie kostno-stawowym.

– Bóle, szczególnie kręgosłupa, dokuczają nam bardzo często. Praca, zmęczenie, brak odpoczynku – nie mamy czasu na wizytę u lekarza. Gdy odczuwamy ból, połykamy tabletkę i pędzimy dalej. Czy niezdiagnozowana i nieleczona osteoporoza może mieć jakieś konsekwencje?

– Nieleczona osteoporoza może prowadzić do kalectwa. Jej nieodłączną cechą są złamania kości. Jedne zależą od gęstości mineralnej kości, a inne nie. Do najczęstszych złamań dochodzi właśnie w obrębie kręgosłupa. Najgroźniejsze są tego typu urazy bliższego końca kości udowej, ponieważ na skutek powikłań umiera w ciągu roku co piąty pacjent. Niepełnosprawność po złamaniu zatrzymuje w łóżku więcej pacjentów, niż udar mózgu lub zawał serca.

– Jak osteoporoza oddziałuje na cały organizm?

– Złamania kręgosłupa prowadzą do przewlekłych zespołów bólowych, obniżenia wzrostu i pogłębienia kyfozy piersiowej (tzw. wdowi garb). Deformacje klatki piersiowej powodują zmniejszenie pojemności oddechowej płuc, pogorszenie wydolności układu krążeniowo-oddechowego i upośledzenie pasażu jelitowego. Powikłaniami złamań mogą być zatory, zakrzepy, infekcje oraz odleżyny. Chorzy wymagają opieki, pielęgnacji i rehabilitacji w domu, w szpitalach i ośrodkach opieki. Jako społeczeństwo ponosimy bardzo wysokie koszty leczenia tej choroby.

– Czy w przypadku osteoporozy możemy mówić o grupie zwiększonego ryzyka?

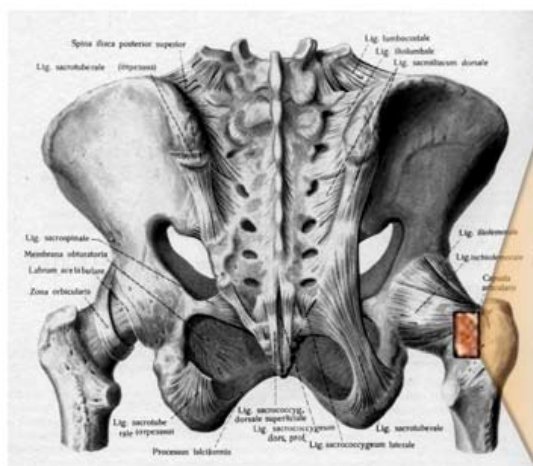
– Uwzględnienie jak największej liczby czynników zwiększających ryzyko złamania kości, pozwala na wyodrębnienie osób najbar-

dziej zagrożonych rozwojem osteoporozy i wdrożenie terapii. Uczynym udało się już wyodrębnić sporą grupę takich czynników (patrz ramka).

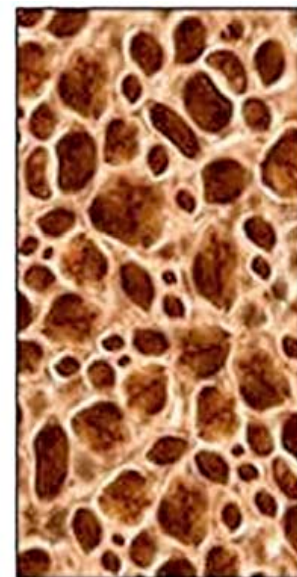
– Ostatnio często słyszymy o osteoporozie u dzieci. Skąd się bierze duży przyrost zachorowań wśród najmłodszych?

– To prawda. Lekarze coraz częściej rozpoznają tę chorobę u dzieci. Osteoporoza samoistna występuje dość rzadko. Najczę-





kość zdrowa



kość chora

ściej jest to osteoporoza wtórna, wywołana różnymi zaburzeniami hormonalnymi, chorobami układu pokarmowego, nerek, tkanki łącznej, tarczycy i przytarczyc, a także na skutek cukrzycy. Mogą mieć na to wpływ również przyjmowane leki i jadłowstręt

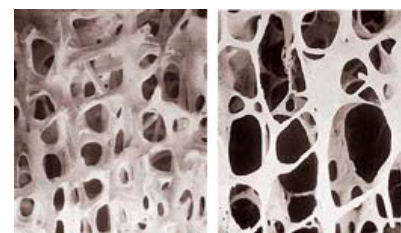
stawowe, obniżenie wysokości ciała, skrócenie długości tułowia i zaburzenia osi kończyn. Leczenie osteoporozy u dzieci to głównie suplementacja niedoborów, rehabilitacja, zapobieganie urazom i w razie wskazań – leki. Pamiętać należy, że dzieciństwo

nej kości. Przy współczesnym zanieczyszczeniu środowiska, modzie na spożywanie produktów wysoce przetworzonych, konserwowanych (typu fast foody, zawierających bardzo dużo fosforanów), właściwa suplementacja jest koniecznością.

Jesteś w grupie zwiększonego ryzyka, jeżeli:

- ukończyłeś 50 rok życia
- przeżyłeś złamanie kości
- ważysz poniżej 58 kg
- niewłaściwie się odżywasz
- prowadzisz siedzący tryb życia
- masz zaburzenia widzenia
- masz skłonność do upadków
- palisz papierosy
- nadużywasz alkoholu i kawy
- przyjmujesz stale leki przeciwpadaczkowe, nasenne i uspokajające
- chorujesz na przewlekłe choroby hematologiczne
- leczysz przewlekłe choroby nerek
- masz ciągłe problemy z przewodem pokarmowym

i dorastanie stanowią okres najbardziej intensywnej przebudowy kostnej, dlatego każde zachwianie homeostazy wapniowo-fosforanowej odbija się niekorzystnie na mineralizacji kości, a w konsekwencji może prowadzić do osteoporozy u bardzo młodych ludzi.



kość zdrowa

kość chora

– Czy Alveo może wspomóc leczenie osteoporozy?

– Tak. Suplementacja preparatem Alveo u dzieci i dorosłych zapobiega chorobie i wspomaga jej leczenie. Alveo dokładnie i systematycznie oczyszcza organizm oraz odblokowuje układ pokarmowy. Dzięki temu zwiększa się wchłanianie składników odżywczych, co ułatwia organizmowi osiągnięcie homeostazy gospodarki kostnej i w konsekwencji przeciwdziała osteoporozie.

Rozmawiała Katarzyna Mazur

psychiczny. Rozpoznanie osteoporozy u dzieci powinno być przyczynowe, tzn. przede wszystkim należy odnaleźć przyczyny utraty masy kostnej. Objawy choroby u dzieci możemy podzielić na stałe i niestałe. Do tych pierwszych zaliczymy: bóle stóp, kręgosłupa, patologie chodu, obniżenie siły mięśniowej i patologiczną postawę ciała. Do niestałych objawów należą: przykurcze

– Jak zapobiegać osteoporozie?

– Ważną rolę odgrywa tu profilaktyka – właściwe odżywianie, zdrowy tryb życia i energiczne leczenie chorób upośledzających metabolizm kostny. U dzieci, młodzieży i osób do trzydziestego roku życia bardzo istotny jest ruch. Ma on na celu osiągnięcie jak najwyższej szczytowej masy kostnej i utrzymanie prawidłowej odporności mechanicz-

Pokonać osteoporozę

Zanim Maria dowiedziała się, na co choruje, minęło prawie trzydzieści lat. Dawniej nikt nie przypuszczał, że dziecko może cierpieć na osteoporozę.

Pierwsze objawy choroby 42-letnia Maria Lewangowska z Torunia miała już w wieku 11 lat.



Dokuczały jej silne bóle kręgosłupa, gdy za długo bawiła się z rówieśnikami, gdy próbowała biegać lub dłużej spacerowała. Szczególnie męczące były bóle między

łopatkami. Bardzo szybko się męczyła, była ogólnie osłabiona. Obserwacja w szpitalu wojskowym w Łodzi, a później w klinice w Warszawie nie dała konkretnych wyników. Mimo wielu zdjęć rentgenowskich i dodatkowych badań, lekarzom nie udało się ustalić, na co Maria choruje. Stwierdzili jedynie widoczne zeszytnienie w niektórych kościach. Wówczas jeszcze osteoporoza wieku dziecięcego nie była powszechnie znana, więc lekarze nie badali Marii pod tym kątem. – Przez pół roku odwiedziłam wielu lekarzy w różnych klinikach, nikt nie potrafił postawić diagnozy – tłumaczy Maria. – W końcu w szpitalu dziecięcym poddano mnie chemioterapii. Nie wiem, jaki miał być tego efekt, skoro lekarze nie rozpoznali mojego przypadku. Byłam bardzo wycieńczona. Schudłam, nie miałam apetytu, źle sypiałam. Mama zabrała mnie ze szpitala do domu, na własne żądanie, wbrew zaleceniom leka-

rzy. Nie mogła już dłużej patrzeć na to, jak mój stan, zamiast się poprawiać, po kolejnych badaniach i terapiach, jest coraz gorszy.

Metody naturalne

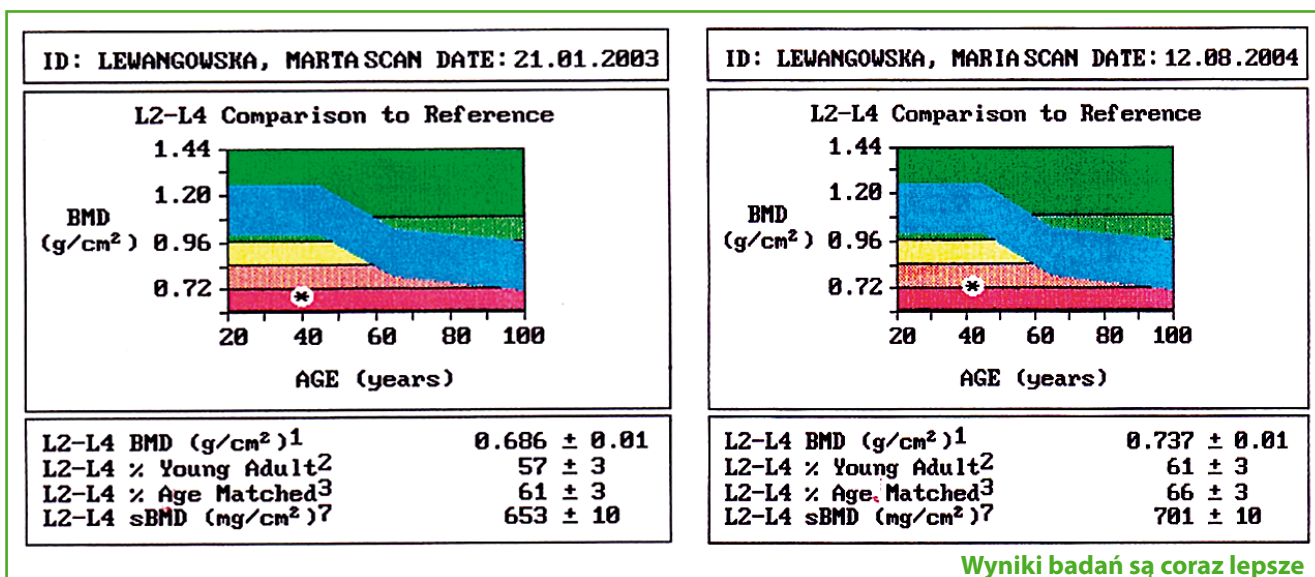
Mama Marii postanowiła znaleźć inny sposób na rozpoznanie i wyleczenie choroby córki. Wybrała ziołolecznictwo. – Zielarz, do którego się udałyśmy, sporządził mieszankę ziół, specjalnie dobraną do mojego przypadku. Piłam te zioła regularnie. W efekcie objawy choroby ustąpiły na wiele lat. Dały o sobie znać dopiero po urodzeniu dziecka. Powróciły bóle kręgosłupa, ogólne osłabienie i zmęczenie. Znow odwiedzałam lekarzy różnych specjalizacji, którzy – tak jak kiedyś – zamiast rozpoznać chorobę, leczyli mnie objawowo. W obliczu bezradności medycyny konwencjonalnej Maria rozpoczęła szukanie innych metod leczenia, pamiętając o skuteczności terapii zielarskiej sprzed kilkunastu lat. Los zetknął ją z lekarzem, który pokazał jej, jak działa umysł ludzki. Jak niszczący wpływ na organizm może mieć stres i jak należy sobie z nim radzić. – Starałam się przez cały czas o tym pamiętać i unikać stresu, aby nie wpływał na rozwój mojej choroby. Jednak nadal nie wiedziałam, co mi dolega.

Mniejszy wzrost

Cztery lata temu, kiedy synek mierzył swój wzrost, zawołał mnie, żeby pokazać, o ile centymetrów urósł. – A ty ile mierzysz, mamusiu? – zapytał. – 158 cm – odpowiedziałam i stanęłam przy miarce. – Okazało się, że mierzę tylko 154 cm. Sprawdziłam to kilka razy. Nie dowierałam, że mam cztery cm mniej. Wprawdzie nie mierzyłam się

już dawno, ale w moim wieku wzrost nie powinien się zmniejszać. Powiedziałam to lekarzowi prowadzącemu. To zasugerowało mu zrobienie badań pod kątem osteoporozy. Okazało się, że kości Marii są w fatalnym stanie. Zwyródnienie w każdym odcinku, potwierdzony stan zapalny, 60 proc. „kości w kości”. – Pani ma kości 80-letniej kobiety – zdziwił się lekarz. – Wszystko stało się jasne. Maria miała bardzo zaawansowaną osteoporozę. – Lekarz przepisał mi leki (m.in. Miacalcic, Osteolek, Vicalvit D). Odczuwam ogromny dyskomfort przy leczeniu farmakologicznym, wręcz niechęć do leków. I kiedy okazało się, że mimo regularnego zażywania tych środków, poprawa wynosiła najwyżej 2 proc., odstawiłam je. Kontrole stanu





kości ciągle wykazywały ubytki. Maria była słaba, brakowało jej chęci do życia, ograniczyła wykonywanie czynności w domu tylko do koniecznych. Nie miała ochoty wychodzić ani spotykać się z przyjaciółmi. - Byłam apa-

tyczna i przygnębiona. Znajomi nie wiedzieli, co się ze mną dzieje. Jadwiga Froch, widząc mój stan, poleciła mi Alveo. - Ten preparat pomoże ci odzyskać dobre samopoczucie - powiedziała.

Bóle minęły

Alveo nie było pierwszym suplementem, który stosowała Maria, ale rzeczywiście, już po trzech tygodniach, jej stan psychiczny bardzo się poprawił. - Niestety, zaczęły mi dokuczać silne dolegliwości przewodu pokarmowego i jelit, a potem wątroby i żołądka. Utrzymywało się to bardzo długo - ok. trzech miesięcy. Wiedziałam, że to efekt detoksykacji organizmu, ale ponieważ trwało to tak długo, miałam chwile zwątpienia w dobroczynne działanie preparatu. Kiedy te dolegliwości minęły, nabrałam nadziei. Byłam bardziej wytrzymała, lepiej spałam. Bóle kręgosłupa się zmniejszyły. Po czterech miesiącach picia preparatu mogłam wrócić do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Byłam bardzo szczęśliwa. Znow pełna energii i chęci do życia. Po roku zrobiłam kolejne badania. - Nigdy nie było takiego wyniku - lekarz był bardzo zaskoczony. - Jest 5 proc. przyrostu masy kostnej! Osteoporoza to choroba, w której na skutek złych przemian metabolicznych dochodzi do zmniejszenia masy kości i „rozrzedzenia” ich struktury, a u pani ten proces wyraźnie się cofnął. - To dopiero początek - odpowiedziałam lekarzowi.

Grażyna Michalik



**Odzyskała
radość
życia**

Alveo pomaga chorym na SM

Lepsza kondycja i samopoczucie

O stwardnieniu rozsianym (SM), sposobach jego leczenia i nadziei z dr. Bogusławem Dembińskim, internistą, rozmawia Kamila Król

– Stwardnienie rozsiane uważane jest za ciężką i nieuleczalną chorobę. Dlaczego?

– Stwardnienie rozsiane (SM) jest chorobą ośrodkowego układu nerwowego. Charakteryzuje się wystę-

– Czy choroba postępuje?

– Objawy początkowo mogą przemijać, aby w okresie późniejszym dawać utrwalone liczne zaburzenia neurologiczne, np. zapalenie pozagałkowe nerwu wzrokowego, oczopląs, podwójne widzenie, niezdolność do wykonywania czynności (ataksja) i kurczowy niedowład kończyn, zaburzenia czynności pęcherza moczowego oraz chwiejność emocjonalną, zaburzenia mowy, skłonność do zapać, osłabienie mięśni kończyn górnych i dolnych.

– Jakie są pierwsze objawy stwardnienia rozsianego?

– Często pierwszym objawem choroby są nagle pojawiające się kłopoty z chodzeniem. Zaburzenie to jest często bagatelizowane, tłumaczone zwyrodnieniem odcinka lędźwiowego kręgo-

– Chorzy powinni unikać wszelkiego rodzaju infekcji organizmu (jak np. grypa), upałów i przegrzewania ciała, gorących kąpielii i oziębienia, przeciwdziałać zmęczeniu fizycznemu. Każdy chory na stwardnienie rozsiane powinien posiadać umiejętność życia z tą chorobą, tj. pomniejszać dolegliwości związane z jej objawami poprzez odpowiednio ułożony program codziennych zajęć domowych i zawodowych oraz przestrzegać zaleceń lekarskich, zwłaszcza dotyczących leczenia farmakologicznego.

– Czy można wyleczyć się z SM?

– Nie ma żadnych klinicznie udowodnionych uzdrowień w zakresie stwardnienia rozsianego za pomocą jakichkolwiek środków. To, jak leczony jest ten zespół i co jest niezbędne dla zachowania najlepszej kondycji chorego, to utrzymywanie ośrodkowego układu nerwowego i całego organizmu na poziomie zapewnienia optymalnego funkcjonowania tego układu.

– Jaką rolę może odegrać Alveo w łagodzeniu objawów choroby?

– Wspomaganie – za pomocą środków, które rekomenduję i polecam – nigdy nie będzie zalecane tam, gdzie nie ma pewności, że ono jest konieczne. Alveo reprezentuje tę część środków, suplementów, które należy uznać za najlepsze ze względu na spektrum jego oddziaływania. To pełny – przynajmniej w zakresie znanych preparatów przywracających zdrowie ludzkie, środek o właściwościach antyutleniających, regenerujących i wzmacniających. Dotychczasowe doświadczenia w stosowaniu Alveo w przypadkach stward-

powaniem rozsianych ognisk demielinizacji (zaniku osłonek nerwów zbudowanych z mieliny) w mózgu i rdzeniu kręgowym. Choroba przebiega z okresowymi nasileniami i następującymi po nich etapami remisji. Najczęściej rozpoczyna się między 20. a 40. rokiem życia.

słupa. Objawem zaawansowanej choroby jest wzmożone napięcie mięśni (ich spastyczność), któremu towarzyszą przykurcze bardzo utrudniające ruchy, a zwłaszcza poruszanie się.

– W jaki sposób chorzy na SM mogą zmniejszyć dolegliwości z tym związane?

nienia rozsianego wskazują na jednoznacznie pozytywny efekt w zakresie eliminacji bądź zmniejszenia dolegli-

wości towarzyszących. W szczególności zmniejszenia podatności na infekcje, poprawy krążenia oraz poprawy samopoczucia. Zapewnia lepsze dotlenienie komórek mózgowych, a tym samym lepszą koncentrację, działa antystresowo. Ze względu na konieczność dbałości o jakość życia pacjenta, jest to efekt o podstawowej doniosłości. Nie może ulegać wątpliwości, że leczenie podstawowe SM powinno być wsparte środkami o najdoskonalszych walorach zdrowotnych, wspomagających wszystkie układy i organy decydujące o kondycji człowieka. Takim środkiem jest Alveo i winno stanowić ono uzupełnienie diety chorego na stwardnienie rozsiane.

– Jakie składniki Alveo działają w przypadku chorych na SM szczególnie pozytywnie?

– Szczególnymi składnikami Alveo, które wspomagają układ nerwowy, są: cierniopłat guarany

(obniża stany napięcia nerwowego i mięśniowego, reguluje krążenie krwi, obniża poziom cholesterolu), żeń-szeń syberyjski (wzmacnia układ nerwowy, system hormonalny, układ sercowo-naczyniowy), wąkrota (nazywana „pokarmem dla mózgu”, ma zdolność stymulacji komórek nerwowych, poprawia pamięć), lucerna (zawiera m.in. zestaw witamin z grupy B niezbędnych do prawidłowej pracy układu nerwowego), zestaw aminokwasów. Dobór składników preparatu Alveo poprzez dobroczynne oddziaływanie na układ nerwowy powoduje wyhamowanie dynamiki postępu SM.

– Czy można żyć ze stwardnieniem rozsianym?

– To nie jest choroba śmiertelna, ale życie chorych bywa niezmiernie uciążliwe nie tylko dla nich samych, ale również dla otoczenia. Wymagają oni stałej opieki medycznej i wsparcia społecznego.

Przyczyny choroby

Etiologia i mechanizm SM są w dalszym ciągu nie do końca poznane. Prawdopodobne są różne czynniki, między innymi zakażenie wirusowe, reakcja autoagresywna oraz czynniki genetyczne. Choroba atakuje mielinę, czyli materiał otaczający włókna nerwowe w mózgu i rdzeniu kręgowym. Mielina pomaga w przewodzeniu impulsów nerwowych przez włókna nerwowe. Jeśli uszkodzenie jest lekkie, impulsy przekazywane są z przerwami. Jeśli jednak uszkodzenie jest poważne i w miejscu mieliny tworzą się blizny lub stwardnienia (sclerosis), może nastąpić całkowita przerwa w przesyłaniu bodźców, czego konsekwencją są objawy stwardnienia rozsianego.

Spastyczność

W pewnej grupie chorych z niedowładami kończyn może dochodzić do rozwoju wzmożonego napięcia mięśniowego o charakterze spastyczności. Może to utrudniać chodzenie, siadanie, pielęgnację, czynności fizjologiczne, a także być przyczyną bólu (skurcze mięśni) i wtórnych deformacji stawów. Nieleczona spastyczność prowadzi do powstania nieodwracalnych przykurczów.

Leczenie stwardnienia rozsianego obecnie obejmuje tzw. immunomodulację (interferony, sterydy, leki immunosupresyjne), która łagodzi objawy choroby, zmniejsza ilość rzutów (interferony) oraz leczenie objawowe (leczenie bólu, spastyczności, zaburzeń zwieraczy). W leczeniu spastyczności oprócz tradycyjnych metod leczenia (wiodąca jest nadal rehabilitacja) i stosowania leków doustnych (Baklofen, Tizanidyna, Tetraxepam, Diazepam, Tolperison, niekiedy Klonidyna), stosuje się nowoczesne formy terapii.



Lżejsza i silniejsza

Kiedy Halina dowiedziała się, że choruje na stwardnienie rozsiane, nie wiedziała nic o tej chorobie. Postanowiła jak najlepiej się przygotować, aby z nią walczyć.



Halina Grzybek z Lublina z wykształcenia jest chemikiem, z zamiłowania malarką. – Najbardziej lubię malować pejzaże. Drzewa, potoki i łąki na obrazach pozwalają mi odetchnąć i na chwilę zapomnieć o chorobie – wyznaje Halina. Pierwsze niepokojące objawy zauważyła w 1990 r. Traciła sprawność w prawej nodze, często potykała się i przewracała. Kiedy poszła do neurologa powiedział jej, że ma pionową dyskopatię lędźwiową, której niestety nie można zoperować. – Musi pani nauczyć się z tym żyć – dodał. To jednak nie było łatwe. Jej stan się pogarszał. – Byłam coraz słabsza, szybko się męczyłam. Działalam „na wolniejszych obrotach”. Nie mogłam nosić ciężkich rzeczy. Miałam problemy z ubieraniem się. Czulałam się tak, jakby moja prawa noga ważyła 100 kilo. To było bardzo męczące. Musiałam coś z tym zrobić – opowiada.

Życie z chorobą

Halina udała się do innego neurologa. Ten od razu stwierdził, że to nie są objawy choroby kręgosłupa i skierował ją na badanie rezonansem magnetycznym. SM (stwardnienie rozsiane) – brzmiał wynik badania.

– Wiedziałam o tej chorobie bardzo niewiele – mówi Halina.

– Jeżeli miałam z nią żyć, musiałam zdobyć na jej temat jak najwięcej informacji. Cały miesiąc czytałam książki i artykuły dotyczące SM, oglądałam programy w telewizji, pytałam lekarzy i znajomych. Po tym czasie byłam już przygotowana do walki. Wiedziała, że to nie będzie łatwe, tym bardziej, że musiała walczyć z dwiema chorobami, które nałożyły się na siebie – SM i dyskopatię. Halina rozpoczęła rehabilitację odcinka lędźwiowego kręgosłupa i zapisała się na basen. Postawiła przede wszystkim na ruch i ćwiczenia. Sterydy, które przepisał jej lekarz, wyrzuciła do kosza. Wiedziała, jak bardzo niszczą organizm i obiecała sobie, że zacznie je brać dopiero w ostateczności.

Ćwiczenia i dieta

Poprosiła w szpitalu o pokazanie jej ćwiczeń, które powinna wykonywać. Rehabilitant ułożył zestaw specjalnie dla niej. Ćwiczy dwa razy dziennie. Rano przez 10 minut wykonuje ćwiczenia rozciągające przy drążku, później 15 minut poświęca na ćwiczenia wzmacniające. A wieczorem przez pół godziny jeździ na rowerku. – Czasami jestem już zmęczona tą codzienną gimnastyką, ale wiem, że to jedyny sposób na spowolnienie rozwoju choroby. W moim stanie

bardzo ważne jest też, aby myśleć o tym, co robi się w danej chwili. Kiedy idę do sklepu, nie mogę myśleć o zakupach – muszę skupić uwagę na tym, żeby wysoko podnosić nogi i powoli stawiać kroki, wtedy mam pewność, że dojdę. Kiedyś zamyśliłam się w czasie spaceru, upadłam i porwałam sobie piękne spodnie.

Teraz, kiedy moje myśli chcą na chwilę uciec w inną stronę, przed oczyma stają mi tamte porwane spodnie i natychmiast koncentruję się na jednej wykonywanej czynności – mówi Halina. Oprócz ćwiczeń przestrzega także suplementacji i odpowiedniej diety. Wiosną br. Mieczysław Wróblewski zaproponował jej Alveo. Już po 10 dniach picia preparatu zauważyła pierwsze efekty. Najpierw nastąpiła silna detoksykacja organizmu, oczyściły się zatoki. Później zauważyła zmiany w sposobie poruszania się. – Moje mięśnie stały się bardziej sprężyste i poranne ćwiczenia dają lepsze wyniki. Łatwiej się rozciągam, przykurcz prawej nogi się zmniejszył. Wprawdzie chodzę



z laską, ale służy mi ona jako asekuracja, nie opieram się na niej. Mam wrażenie, że jestem lżejsza i silniejsza. Nawet droga do sklepu wydaje się krótsza – wyznaje z radością.

Marcin Kacprzak

Pokonać chorobę

Chodzę o własnych siłach

Od dwudziestu lat Lidia choruje na stwardnienie rozsiane. Przez wiele lat próbowała zapomnieć o chorobie. Teraz stara się ją pokonać.

Lidia Wróblewska z Lublina zawsze prowadziła intensywny tryb życia. Pracowała w przychodni jako pielęgniarka środowiskowa, wychowywała dwóch synów. – Mąż był policjantem, dlatego większość czasu przebywał poza domem – tłumaczy Lidia. – Ze wszystkimi obowiązkami musiałam radzić sobie sama. Pod koniec lat siedemdziesiątych stan zdrowia Lidii znacznie się pogorszył. – Myślałam, że to efekt przemęczenia i przepracowania – wspomina. Zaczęły się kłopoty ze wzrokiem. W telewizji, gdy oglądała dziennik, widziała dwóch prowadzących. Miała zaburzenia równowagi. Zdarzały się jej niekontrolowane upadki. Nie traciła świadomości, ale nie mogła im zapobiec, tak jakby ciało odmawiało posłuszeństwa. – To było bardzo uciążliwe i nieprzyjemne. Upadałam w najmniej spodziewanych momentach – w sklepie, w pracy, na ulicy. Ludzie dookoła patrzyli na mnie tak, jakbym była pijana – opowiada Lidia. – Wizyty u kolejnych specjalistów nie przynosiły rezultatów. Byłam u lekarza

ogólnego, laryngologa i u okulisty. Żaden, mimo przeprowadzanych badań, nie był w stanie powiedzieć, co mi dolega.

Diagnoza jak wyrok

W końcu Lidie zbadał neurolog. Dał jej zwolnienie i skierowanie na leczenie do kliniki ze stwierdzeniem stwardnienia rozsianego. Była oburzona. – Pan się chyba

pomylił?! – nie dowierzała. – Oby tak było – odpowiedział lekarz. W klinice Lidii zrobiono punkcję i pobrano płyn z rdzenia kręgowego. Diagnoza potwierdziła się. – Byłam zszokowana. Nie chciałam w to uwierzyć. Leczenie rozpoczęto od podawania sterydów. Przez 10 dni dostałam ogromną ilość Dexametazonu.

To spowodowało zatrzymanie wody w organizmie. Spuchłam tak, że nie mieściłam się w swoje ubrania – mówi. Lidia opuściła klinikę na własne żądanie. Miała dość szpitala, lekarzy i tego, że puchnie coraz bardziej. Po powrocie do domu udała się do krawcowej, żeby uszyła jej nowe ubrania. Postanowiła zapomnieć o chorobie. Nie stawiała się na badania kontrolne, nie brała leków. Przez trzy lata udawała, że wszystko jest w porządku. Choroba jednak przypominała o sobie. Miała zaburzenia chodzenia i równowagi. W pracy drżały jej ręce. Zdarzało

się, że nie mogła zrobić choremu zastrzyku i musiała prosić o pomoc sanitariusza. Któregoś dnia zadzwoniła do męża: – Przyjedź po mnie. Przewróciłam się na ulicy i nie mogę sobie poradzić. W 1986 r. Lidii przyznano drugą grupę inwalidzką, w 1990 r. – pierwszą.

Wróciła nadzieja

Choroba się nasilała. – Miałam niesprawną prawą rękę i przykurcz prawej stopy. Ponownie rozpoczęłam intensywne leczenie. Przyjmo- wałam witaminy, potas i wapń oraz sterydy, których ubocznym działaniem, tak jak poprzednio, było puchnięcie.

Mąż śledził nowości na rynku medycznym i starał się wyszukiwać dla Lidii alternatywne metody leczenia – dodatkową suplementację, materac z polem magnetycznym. 2 października ubiegłego roku Mieczysław spotkał się z Markiem Wawrzeńczykiem w sprawie Alveo. – Dowiedziałem się, że ten preparat może wspomóc leczenie żony. Bez wahania kupiłem butelkę – mówi Mieczysław.

Lidia piła jedną miarkę preparatu dziennie, a gdy czuła się gorzej – nawet dwie lub trzy. Najpierw odczuła silną detoksykację – organizm oczyszczał się ze sterydów. Przestał ją boleć żołądek, ustąpiły problemy z trawieniem. Minął przykurcz mięśni w okolicach przełyku. Dzięki zwiększeniu powierzchni wchłaniania w organizmie, kuracja lekami dawała większą skuteczność. Lidia stała się spokojniejsza, zaczęła dobrze spać. Powoli ustępował niedowład ręki i stopy. – Nadal, gdy wychodzę, towarzyszy mi mąż, ale teraz idę pewniej, o własnych siłach. Nie pamiętam już kiedy straciłam równowagę lub upadałam. Czuję się silniejsza – mówi Lidia.

Malwina Zielińska



Jak walczyć z infekcjami

Rozmowa z prof. dr. hab. n. med. Krzysztofem Zemanem z Kliniki Pediatrii, Kardiologii Prewencyjnej i Immunologii Wieku Rozwojowego Instytutu Pediatrii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

– Co to jest układ odpornościowy i jak on działa?

– Układ odpornościowy to jeden z najważniejszych układów warunkujących homeostazę naszego organizmu. Wykonuje swoje zadania w ścisłej

kooperacji z układami nerwowym i endokrynnym. Niezwykle precyzyjnie wykrywa wszystko, co obce i potrafi zniszczyć atakujące nasz organizm drobnoustroje; musi także umiejętnie rozpoznawać własne antygeny. Podobnie jak układ nerwowy, posiada zdolność szybkiego reagowania, uczenia się i zapamiętywania informacji o zniszczonym intruzie. Na nasz układ odpornościowy składają się te mechanizmy odporności naturalnej, z którymi przychodzimy na świat oraz mechanizmy odporności nabytej – czynnie wykształconej formy odpowiedzi immunologicznej. Aby była ona efektywna, niezbędne jest obustronne ich współdziałanie. W skład układu odpornościowego wchodzi

centralne i obwodowe narządy limfatyczne, takie jak: grasicca, szpik kostny, węzły limfatyczne, śledziona, migdałki, grudki limfatyczne, tkanka limfatyczna, związana z błonami śluzowymi oraz różnorodne komórki. Te ostatnie to m.in.: limfocyty (dorosły

czło-

wiek ma ich około kilograma), nieustannie patrolujące nasz organizm neutrofile – ich pula wymienia się cztery razy w ciągu doby czy makrofagi, które operują niemal we wszystkich narządach i jamach naszego ciała.

– Kiedy następuje obniżenie odporności?

– Jeśli nie chorujemy i cieszymy się dobrym zdrowiem, to zawdzięczamy to sprawnie działającemu układowi odpornościowemu. Krótkotrwała zwyżka temperatury ciała, samoistnie ustępujący katar, czasami gorsze samopoczucie czy szybko mijający ból gardła mogą świadczyć o tym, że nasz układ odpornościowy stoczył zwycięską walkę z drobnoustrojami. Tak więc, jeśli układ odpornościowy działa skutecznie, zapewnia integralność i bezpieczeństwo naszego organizmu. Jeśli wskutek zaburzeń zawodzi, ponosi porażkę w walce z infekcjami. Wtedy zazwyczaj chorujemy częściej niż nasze otoczenie. Choroby przewlekają się lub pozostawiają powikłania, nierzadko jesteśmy zmuszeni do korzystania z antybiotyków dla zwalczenia infekcji. Zaburzenia funkcjonowania układu odpornościowego zwiększają także prawdopodobieństwo wystąpienia chorób alergicznych, autoimmunizacyjnych czy nowotworowych.

– Czy dzieci są z natury mniej odporne i na jakie choroby są bardziej podatne?

– W okresie niemowlęcym chronią dziecko dojrzewające funkcjonalnie elementy odporności naturalnej. Ten rodzaj odporności przeważa do czasu, kiedy system obronny nabierze doświadczenia immunologicznego i mechanizmy odporności naturalnej zostaną wzmocnione przez wysoce efektywną swoistą odpowiedź immunologiczną. Powszechnie uważa się jednak, że odpowiedź immu-

nologiczna dziecka nie jest efektywna na równi z układem odpornościowym osoby dorosłej – świadczy o tym większa podatność na infekcje u dzieci w wieku niemowlęcym i przedszkolnym. Wykładnikiem tego problemu są nawracające zakażenia układu oddechowego, najczęściej wirusowe, które stanowią podstawową patologię w pierwszych latach życia dziecka. Są najczęstszą przyczyną zgłoszeń dzieci do lekarzy w opiece otwartej, jedną z głównych przyczyn hospitalizacji i zasadniczym powodem skierowań do poradni specjalistycznych (pulmonologicznej, alergologicznej, immunologicznej). Przyjmuje się, że większość porównywalnych z osobami dorosłymi parametrów układu odpornościowego, dzieci osiągają w 12-13 roku życia.

– W jaki sposób możemy podnieść odporność lub zapobiegać obniżeniu odporności?

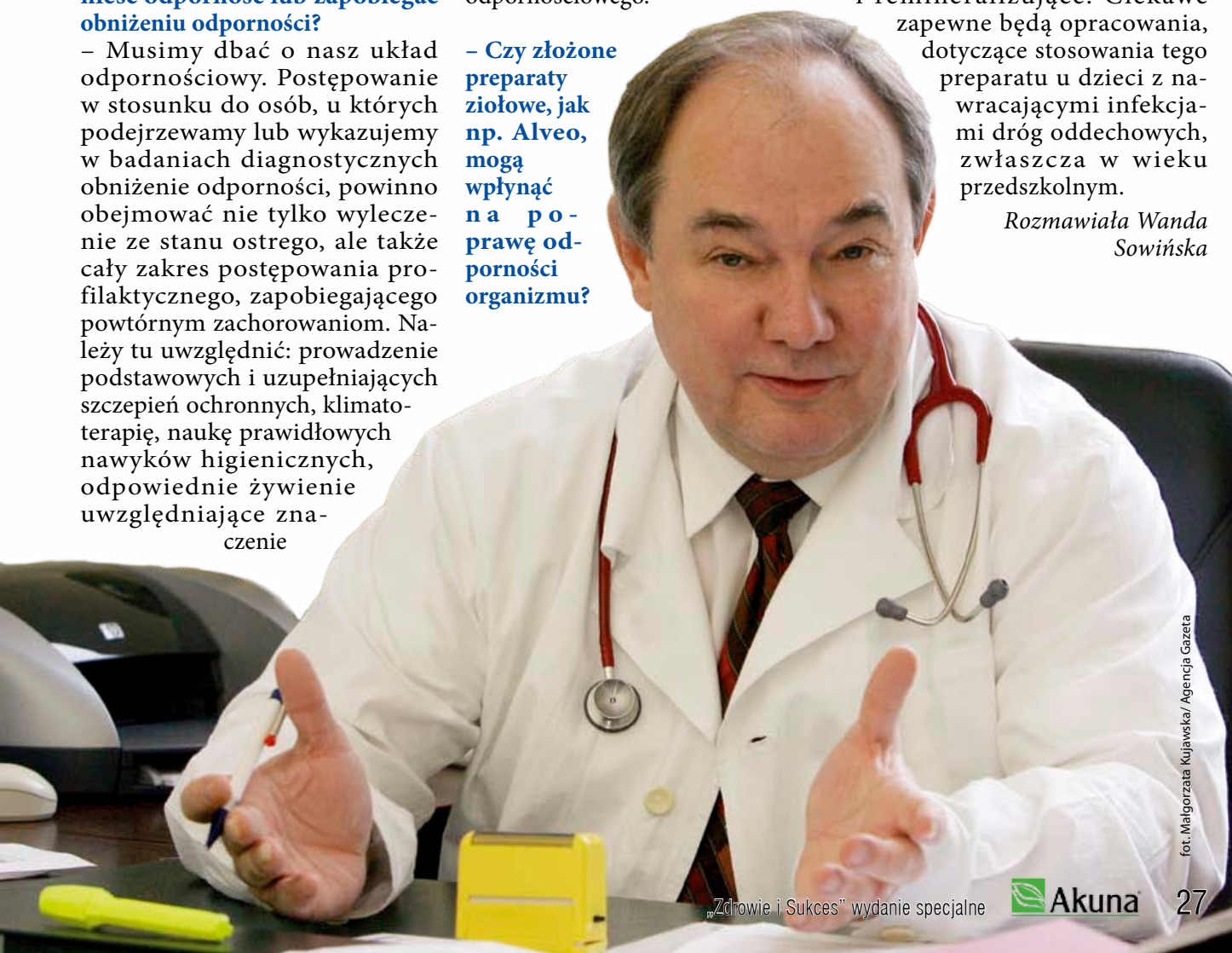
– Musimy dbać o nasz układ odpornościowy. Postępowanie w stosunku do osób, u których podejrzewamy lub wykazujemy w badaniach diagnostycznych obniżenie odporności, powinno obejmować nie tylko wyleczenie ze stanu ostrego, ale także cały zakres postępowania profilaktycznego, zapobiegającego powtórnyemu zachorowaniu. Należy tu uwzględnić: prowadzenie podstawowych i uzupełniających szczepień ochronnych, klimatoterapię, naukę prawidłowych nawyków higienicznych, odpowiednie żywienie uwzględniające znaczenie

witamin oraz makro- i mikroelementów, rehabilitację ruchową, hartowanie ciała, usunięcie zagrożeń środowiskowych, unikanie stresu, a także próby stosowania form terapii farmakologicznej, usprawniających działanie układu odpornościowego. Głównym celem tej ostatniej jest uzyskanie homeostazy układu odpornościowego. Dostępnych jest wiele preparatów o działaniu immunostymulującym lub immunomodulującym (preparaty grasicze, preparaty otrzymywane z siary, immunostymulatory bakteryjne, grzybicze, syntetyczne i pochodzenia roślinnego, nieswoiste szczepionki bakteryjne, preparaty antyhomotoksyczne itp.). Należy jednak pamiętać, aby szczególnie ostrożnie stosować je u dzieci, bowiem nie zawsze mamy pewność, co do efektu nadmiernej stymulacji dojrzewającego układu odpornościowego.

– Czy złożone preparaty ziołowe, jak np. Alveo, mogą wpłynąć na poprawę odporności organizmu?

– Powrót do zainteresowań fitoterapią zaowocował pracami nad roślinami o właściwościach immunotropowych, co pozwoliło na ustalenie, które z roślin lub wyizolowanych z nich związków działają na układ odpornościowy. Uważa się, że za działanie immunostymulujące odpowiedzialne są polisacharydy, glikoproteiny, w tym różne lektyny oraz cały szereg związków niskocząsteczkowych, w tym alkaloidy, polifenole, chinony. Wiele z tych związków znajduje się w Alveo. Warto zwrócić chociażby uwagę na udokumentowane w badaniach naukowych właściwości immunostymulujące aloesu, żeń-szenia, związków zawartych w miodzie. Połączenie wielu czynników preparatu pozwala określać jego działanie nie tylko jako immunomodulujące, ale także jako tonizujące, rewitalizujące i remineralizujące. Ciekawe zapewne będą opracowania, dotyczące stosowania tego preparatu u dzieci z nawracającymi infekcjami dróg oddechowych, zwłaszcza w wieku przedszkolnym.

Rozmawiała Wanda Sowińska



Alergie zmorą XXI wieku

Rozmowa z pediatrą, dr Elżbietą Deńcą-Radke

– 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 różne czynniki środowiskowe. Z biegiem lat temu terminowi przypisywano kolejne określenia:

niki, w której bierze udział układ immunologiczny • alergia to reakcja na zazwyczaj nieszkodliwe czynniki, w której pośredniczą przeciwciała IgE.

Terminu „alergia” używa się w znaczeniu alergii zależnej od przeciwciał IgE. Podstawową przyczyną wystąpienia klasycznej alergii jest reakcja układu immunologicznego, w której uczestniczą komórki tuczne oraz przeciwciała IgE. Komórki tuczne znajdują się w śluzówkach nosa, dróg oddechowych, przewodu pokarmowego. We krwi krążą leukocyty

uwalnia się z komórek tucznych po ich podrażnieniu. Jednocześnie komórki tuczne wydzielają substancje chemotaktyczne, które przyciągają inne komórki immunologiczne do określonego miejsca w organizmie. W nim zaostrza się stan zapalny, a pacjent odczuwa dolegliwości.

– Dlaczego problemy z alergiami częściej mają dzieci?

– Niektóre dzieci rodzą się już obciążone wieloma genami sprzyjającymi alergii, która się rozwinie, jeśli dziecko znajdzie

się w niesprzyjającym środowisku. Nie bez znaczenia w występowaniu alergii u dzieci jest nasza złe pojęta „nadopiekuńczość”, zbyt szybkie interwencje lekarzy, zbyt gorliwe leczenie wszelkich zakażeń, nadużywanie antybiotyków, sterydów, nadmierna liczba szczepień (teoria higieniczna astmy). Osłabiająco na organizm dziecka działa stres, problemy w rodzinie, oddanie do żłobka, przedszkola, pójście do szkoły. Plagą są, reklamowane jako zdrowe, produkty spożywcze, a zawierające sztuczne barw-

• alergia to każda nieprawidłowa reakcja organizmu na substancje, które zazwyczaj są nieszkodliwe
• alergia to reakcja organizmu na nieszkodliwe zazwyczaj czyn-

zasadochłonne, odpowiedniki komórek tucznych, które mogą gromadzić w sobie histaminę i ją uwalniać. Histamina (mediator chemiczny reakcji alergicznej)

niki, konserwanty i inne uczulające składniki. Bardzo dużym problemem jest „zastępowanie” spacerów i zabaw na świeżym powietrzu, przesiadywaniem dzieci



przed ekranem telewizora lub komputera.

– Jakie są objawy alergii?

– Najróżniejsze. Od najczęstszych, jak wysypka, katar, kaszel, duszność, przez bóle brzucha, nudności, wymioty, zaparcia, biegunki, po bóle głowy, nadpobudliwość, płaczliwość, czyli objawy związane ze sferą psychiczną dziecka. Mówiąc obrazowo, jeżeli dziecko ma objawy alergii na skórze, czuje swędzenie i może się podrapać. Jeśli zaś objawów nie widać na zewnątrz, a jednak dziecko ma problem, to odczuwa coś w rodzaju „świądu mózgu”, co powoduje wspomniany niepokój. Niestety, często leczenie alergii polega jedynie na usuwaniu objawów - przez zastosowanie leków antyhistaminowych, maści sterydowych i preparatów wziewnych. To daje rodzicom poczucie bezpieczeństwa. Taka terapia ma krótkie nogi, prędzej czy później, jeśli nie wyeliminujemy alergenu, alergia da o sobie znać, często w innej postaci, głębiej osadzona.

– Z pani wieloletniej praktyki wynika, że współczesne dzieci są najczęściej uczulone na...?

– Najczęściej zdarzają się alergie pokarmowe na produkty żywnościowe, a przede wszystkim na zawartą w nich chemię spożywczą. Trafiło do mnie kilkoro dzieci z wymiotami i biegunką. Po rozmowie z rodzicami i przeanalizowaniu pokarmów, które dziecko jadło, doszliśmy do wniosku, że chorobę spowodował jogurt lub socek. W dalszej kolejności są alergie kontaktowe na kosmetyki, proszki do prania i wreszcie wziewne:

na niektóre zabawki, pluszowe lub mocno perfumowane. Miałam kiedyś pacjentkę - niemowlę, które z dnia na dzień zaczęło mocno kaszleć. Nie miało objawów infekcji, a mimo to kaszel się nasilał. Zapytałam mamę, czy coś zmieniło się w najbliższym otoczeniu dziecka. Przypomniała sobie, że maluchowi założyła na kołderkę piękną, granatową pościel, którą dziecko dostało w prezencie na chrzciny. Po zmianie pościeli kaszel natychmiast ustąpił. Bardzo dużym problemem są zawilgoczone mieszkania, źle wentylowane, z pleśnią na ścianach, no i niestety nadal dym papierosowy.

– 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? Pomocne są notatki - po jakim pokarmie coś wyskoczyło na skórze, pojawiły się luźne stolce, wystąpił kaszel

po kupnie nowej zabawki itp. Testy uczuleniowe nie zawsze dają wiarygodne wyniki - alergia często bywa złożona, może ją wywoływać kilka alergenów. Podstawowym krokiem jest ich wyeliminowanie. Kolejnym etapem powinna być regeneracja organizmu, osłabionego w wyniku choroby.

– Jak rolę może odegrać Alveo w powrocie do zdrowia małego alergika?

– W przypadku dzieci alergicznych problemem jest zaleganie szkodliwych substancji w organizmie, należy je jak najszybciej usunąć, a w tym właśnie pomaga Alveo. Gdy organizm jest już oczyszczony, musimy go odpowiednio zregenerować i odżywić. Alveo dostarcza również dziecku organizmowi mikroelementy, minerały, witaminy i aminokwasy.

– Czy Alveo może również odegrać rolę w profilaktyce alergii?

– Leczenie zgodne z naturą zawsze działa profilaktycznie.

Słaby organizm nie ma siły na eliminowanie szkodliwych czynników, w ten sposób droga dla alergenów zostaje otwarta. Organizm silny, dobrze odżywiony (we wszystkie potrzebne składniki, co możemy uzyskać dzięki Alveo), dużo łatwiej poradzi sobie ze szkodliwymi czynnikami z zewnątrz.

*Rozmawiała
Anna Szulc*





Może będę miała psa...

**Trudno w to dziś
uверить, ale największe
marzenie Agnieszki
mogłoby się nigdy
nie spełnić, gdyby
któregoś dnia
jej tata nie odkrył
dobroczynnego
działania ziół Alveo...**

Śliczna, jasnowłosa dziewczyna o różowomlecznej cerze siedzi przy stole promienna, z entuzjazmem opowiada, jakiej przemianie uległo

Dlatego gwałtowne, wieczorne objawy choroby uznaliśmy za przeziębienie – opowiada Piotr Kaliński, tata dziewczynki.

– Pomyśleliśmy – angina. Nad ranem pojechali z dzieckiem do lekarza. Zapisał lekarstwa. Ale drugiego dnia samopoczucie Agnieszki było jeszcze gorsze. Na tyle złe, że rodzice odwieźli ją do szpitala. Diagnoza? – To nie jest żadne przeziębienie. To alergia. Mało tego – dodaje pan Piotr. Okazało się, że na tę dolegliwość córka zapadła już dużo wcześniej. Jej złe samopoczucie w ciągu tych ostatnich dni wakacji to już był

Leczenie bez efektów

Okazało się, że jej częste przeziębienia to nie była ani grypa, ani angina. – Szkoda tylko – denerwuje się pan Piotr – że żaden z lekarzy nie umiał postawić właściwej diagnozy! Dziwi mnie to, ponieważ, jak już później zdążyłem się zorientować, dość prosto jest odróżnić przeziębienie od alergii. Otóż wszystkie objawy są identyczne jak przy anginie, różnica jest w tym, że przy alergii nie ma temperatury, choć pozornie chory wygląda tak, jakby miał bardzo wysoką gorączkę. Od tego czasu dziewczynka zaczęła przyj-



jej życie od czasu, gdy zaczęła pić zioła. – A kilka lat temu – wspomina dwunastolatka – pani doktor wydała wyrok: „Masz astmę oskrzelową na tle alergicznym – dlatego nigdy nie będziesz mogła mieć psa”. Wszystko zaczęło się od wakacji w Koczale w 1997 roku. Agnieszka całymi dniami pluśkała się w jeziorze, choć wcale nie było zbyt ciepło.

bardzo poważny stan, zwężenie pęcherzyków płucnych powodowało trudności w oddychaniu. Gdyby nie to, że zawieźliśmy ją do szpitala, Agnieszka by się udusiła... Natychmiast podano jej tlen i podłączono do kroplówki. Do szpitalnego łóżka przykuta była przez dwa tygodnie. Tak zaczęło się leczenie.

mować lekarstwa: Serevent Dysk i Flixotide Dysk – stały zestaw dla alergików. Prócz tego Singular i Zyrtec. W razie gwałtownych ataków stosowała dwie miarki Ventolinu. Tak minęło wiele lat leczenia, ale stan dziecka nie zmienił się nic a nic pomimo przyjmowania leków, które działały 12 godzin. – Pomyślałem, że to jakaś paranoja

ZALĄCZNIK Nr. 4
INFORMACJA DLA LEKARZA PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

WSPÓLNOTA LEKARSKA OPIEKI ZDROWOTNEJ
76-200 SŁUPSK, ul. Jana Pawła II 1 p. 14
tel. 058 24 58 042
FAX 058 24 58 042
REGON 141000000
NIP 529-200-00-23
11 11000000000000000000

INFORMACJA
dla lekarza podstawowej opieki zdrowotnej

Pacjent: Agnieszka Kalińska
Data ur.: 1991 Symbol kasy chorych: 10000000000000000000
Adres zamieszkania: Nowe Miasto 3/59
Opis udzielonego świadczenia: Astma oskrzelowa przewlekła, ciężka
Alergia: mięt, mase celowa
Zalecenia: PEF 200/210/220
PEF mięt (394) mięt (290)
Proponowany tryb dalszego postępowania: 1) Flutikab 2x 1 kaps
2) Flutikab 2x 1 (dys 100)
3) Zyrtec 1x 1 w w - (100) ANP
4) Sinequan 1x 50 (2x 100)
PEF 330/340/350
PEF mięt (394) mięt (290)
Wzrost 160 cm, waga 60 kg

ZALĄCZNIK Nr. 4
INFORMACJA DLA LEKARZA PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

WSPÓLNOTA LEKARSKA OPIEKI ZDROWOTNEJ
76-200 SŁUPSK, ul. Jana Pawła II 1 p. 14
tel. 058 24 58 042
FAX 058 24 58 042
REGON 141000000
NIP 529-200-00-23
11 11000000000000000000

INFORMACJA
dla lekarza podstawowej opieki zdrowotnej

Pacjent: Agnieszka Kalińska
Data ur.: 1991 Symbol kasy chorych: 10000000000000000000
Adres zamieszkania: Nowe Miasto 3/59
Opis udzielonego świadczenia: Astma oskrzelowa przewlekła, ciężka
Alergia: mięt, mase celowa
Zalecenia: 1) Flutikab 2x 1 kaps
2) Flutikab 2x 1 (dys 100)
3) Zyrtec 1x 1 w w - (100) ANP
4) Sinequan 1x 50 (2x 100)
PEF 330/340/350
PEF mięt (394) mięt (290)
Wzrost 160 cm, waga 60 kg

ZALĄCZNIK Nr. 4
INFORMACJA DLA LEKARZA PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

WSPÓLNOTA LEKARSKA OPIEKI ZDROWOTNEJ
76-200 SŁUPSK, ul. Jana Pawła II 1 p. 14
tel. 058 24 58 042
FAX 058 24 58 042
REGON 141000000
NIP 529-200-00-23
11 11000000000000000000

INFORMACJA
dla lekarza podstawowej opieki zdrowotnej

Pacjent: Agnieszka Kalińska
Data ur.: 1991 Symbol kasy chorych: 10000000000000000000
Adres zamieszkania: Nowe Miasto 3/59
Opis udzielonego świadczenia: Astma oskrzelowa przewlekła, ciężka
Alergia: mięt, mase celowa
Zalecenia: 1) Flutikab 2x 1 kaps
2) Flutikab 2x 1 (dys 100)
3) Zyrtec 1x 1 w w - (100) ANP
4) Sinequan 1x 50 (2x 100)
PEF 330/340/350
PEF mięt (394) mięt (290)
Wzrost 160 cm, waga 60 kg

Wyniki są lepsze z badania na badanie

to całe leczenie - mówi pan Piotr. - Zorientowałem się, że to wszystko, co jej przepisano, nie leczy, jedynie utrzymuje przy życiu. Chory nie kicha, nie łzawią mu oczy, oddycha. Ale wystarczyło nie przyjąć dawki lekarstw bądź córka pogłaskała psa czy kota, oczy jej robiły się natychmiast czerwone, a ręce pokrywała wysypka.

Metody niekonwencjonalne

Piotr Kaliński przyznaje, że nigdy nie był zwolennikiem medycyny konwencjonalnej. - Zawsze byłem zdania, że te wszystkie przepisywane w przychodniach medykamenty potrafią jedynie zaleczyć chorobę, a nie ją wyleczyć, no może z małymi wyjątkami... Dlatego postanowiłem iść po radę do bioenergoterapeuty. Tam spotkałem Arka Śmigiełskiego, który opowiedział kilku osobom o Alveo. Słuchałem z zainteresowaniem jego słów. A gdy powiedział, że zioła te mogą pomóc także w leczeniu alergii, zdecydowałem się spróbować. Wcześniej, przez pięć miesięcy, Aga piła inne zioła. Najpierw zestaw oczyszczający, potem dopiero właściwą mieszankę. Niestety, po tej kuracji stan dziecka się nie poprawił. Z Alveo jest inaczej. Odliczamy miarkę w zależności od wagi ciała, ale jeśli wypijemy za dużo, więcej niż potrzeba, to i tak nadmiar zostanie wydalony przez

organizm. Nie ma więc ryzyka przedawkowania. Pomyślałem wtedy - to wręcz idealna mieszanka ziół!

Czarne plamy

Agnieszka zaczęła pić Alveo 6 września ubiegłego roku. Trzy miesiące później pani doktor analizuje wyniki badań pojemności płuc i stwierdza, że są o 50 procent lepsze! - W lutym kolejne wyniki - śmieje się pan Piotr. - Lekarka jest zachwycona - sto procent poprawy w stosunku do wyników z listopada 2003 - PEF 210. Była w szoku widząc PEF 450, gdzie minimum wynosi 290, a zalecane jest 394 i więcej. Oczywiście nie miała zielonego pojęcia, że Aga pije Alveo. Zresztą wtedy jeszcze nie miałem zamiaru się tym chwalić. Ale w tym samym czasie Agnieszka dostała zmian na skórze. Na wysokości oskrzeli wystąpił czarny osad. Jakby się nie myła. Wyglądało to paskudnie. Mama Agi zdecydowała o natychmiastowej wizycie u dermatologa. Ten po zbadaaniu córki uznał, iż jest to zrogowacenie skóry! Nie wierzyłem własnym uszom, że lekarz może opowiadać takie bzdury! Zapisal jakieś tajemnicze kremy, na które wydałem ogromne pieniądze. Sprawdziłem skład tych maści, ich negatywne oddziaływanie i złapałem się za głowę. Mama Agi upierała się co prawda, by odstawić Alveo, ale uznałem,

że to będzie błąd. Wyjaśniłem jej, że owe czarne plamy to toksyny, które są wynikiem oczyszczania organizmu. Ale nie chciałem spierać się z żoną, więc na miesiąc córka odstawiła zioła. Gdy plamy zeszyły, wróciła jednak do kuracji Alveo.

Czekanie na testy

Nie minęło kilka tygodni, a plamy znów się pojawiły. Ale gdy organizm się oczyścił, wszystko ustało. Dziś po osadzie nie ma nawet śladu. Tak minął rok i miesiąc. Piotr Kaliński wciąż pamiętał historię kolegi, którego matka po 13 miesiącach picia Alveo wyleczyła się z astmy. Z niepokojem czekał na wyniki Agnieszki. Co się okazało? Pojemność płuc jest idealna. Pani doktor odstawia Zyrtec i Serevent Dysk. - W grudniu córka przejdzie testy alergologiczne, bo bardzo chce mieć psa... - dodaje pan Piotr. - A niestety jest uczulona właściwie na wszystko: na kurz, sierść, roztocza, trawy, pyłki drzew. Jeżeli zmiana w testach będzie diametralna, to dla mnie wniosek jest jeden - pomogło jej 15 miesięcy picia Alveo. Nic innego. Niebawem odstawimy inne leki, jeśli katar i kichanie nie powrócą, to wtedy wszystko będzie jasne - moja córka będzie cieszyć się życiem dzięki Alveo.

Anna Nowakowska

Pusty zeszyt leków

Dziesięcioletni gdynianin Kamil, radosny, żywy blondynek czule tuli małe kotki do policzka. Już nie musi obawiać się uczulenia.



włączać inne posiłki. – Przestał przybierać na wadze, kompletnie stracił apetyt i zaczął się zaziębiać. Lekarka doszła do wniosku, że przyczyną może być zespół złego wchłaniania. Przeszliśmy więc na dietę bezmleczną i bezglutenową – mówi Anna. Do dziś wspomina z niesmakiem potrawy przyrządzane na bezglutenowej mące, twarde gliniasty chleb i szare mleko sojowe o brzydkim zapachu. Całe dni spędzała w kuchni na gotowaniu dietetycznych potraw. Ponieważ Kamil nie mógł również jeść jajek kurzych, na targowiskach szukała jaj kaczek, gęsi i przepiórczych.

Lekka poprawa i pogorszenie

Gdy Kamil skończył cztery lata lekarka uznała, że wyniki są dość dobre i zaleciła stopniowe wracanie do „normalnej” diety. Po jakimś

- wspomina Anna. Kamilek był pod stałą opieką psychiatry, laryngologa, alergologa, dermatologa, gastrologa i miał już skierowanie do immunologa oraz enterologa. Alergolog zlecił wykonanie testów skórnych, które wykazały, że chłopiec jest uczulony jeszcze na pyłki traw, żyta i niektórych drzew oraz sierść, a gastrolog zasugerował ponownie dietę.

Pomarańczowe linie

W styczniu 2001 r. Anna założyła specjalny zeszyt-kalendarz, aby zapisywać w nim objawy chorobowe Kamila, które alergolog zestawiał ze swoim kalendarzem pyłen. W zeszycie pomarańczową linią zaznaczała lekarstwa antyhistaminowe, które Kamil zażywał na stałe: Zyrtec, Claritina, żółtą linią – wszelkie inne leki oraz krople do nosa Flixonase i Cromosol, a czerwoną - coraz częściej podawane antybiotyki. – Aż włos się na głowie jeży, ile leków zażywało jedno dziecko. Niestety, co chwilę dołączały się kolejne objawy – swędzenie oczu i kolejny lek, grzybica paznokci – następne dwa, problemy z uchem – jeszcze jeden. Cały dzień mijał na dawkowaniu leków – opowiada Anna. Z powodu ciągłych katarów chłopiec całkowicie ogłuchł na jedno ucho i częściowo na drugie. Zły stan zdrowotny i osłabienie spowodowały, że stał się apatyczny i nie miał ochoty bawić się z dziećmi. – Serce mi pękało, gdy patrzyłam na moje biedne, schorowane dziecko, bez energii i odwagi do życia. Nie wiedziałam, jak mu pomóc - wspomina Anna.

Poprawa z Alveo

Ponad dwa lata temu zdesperowana Anna postanowiła poszukać innych metod leczenia. Trafiła

– Kocica niedawno urodziła małe. Mieszkają w kartonie, pod wanną. Zawsze chciałem mieć własne zwierzątko, ale bałem się, że będziemy musieli je komuś oddać, bo byłem uczulony. Teraz już nie muszę się bać - Kamil uśmiecha się promiennie. Aż trudno uwierzyć, że ten zdrowy, pogodny chłopiec jeszcze niedawno był ciężko chory. Wszystko się zaczęło, kiedy Anna Kazor, mama Kamilka, do karmienia piersią zaczęła też

czasie problemy powróciły ze zdwojoną siłą. Do niedowagi, braku apetytu doszły coraz częstsze i poważniejsze infekcje, apatia, moczenie nocne, bezsenność, lęki, tiki nerwowe, wymioty i duszności. – To był prawdziwy koszmar. Mimo że Kamil skończył siedem lat, trzeba było z nim spać i nieraz czuwać w nocy. Budził się zły, potem, krzyczał z przerażenia, wymiotował i zaczynał się dusić. To zdarzało się prawie co noc

do homeopatki. Już po kilku dniach terapii homeopatycznej

łam więc, że jeśli coś poleca, z pewnością pomoże - tłumaczy

a z tymi drobnymi, sporadycznymi można już było sobie poradzić bez żadnych chemicznych leków. Poprawił się też apetyt, chłopiec zaczął przybierać na wadze i, co najważniejsze, prawie całkowicie odzyskał słuch. Stał się też żywszy, mniej drażliwy, spokojniejszy i zaczął się uśmiechać. – Nawet nauczył się jeździć na rowerze. Wcześniej nie dawał rady, za bardzo się męczył i miał jakąś psychiczną blokadę - dodaje Anna.



nastąpiła poprawa w nocy - Kamil spokojnie spał, przestał się pocić i wymiotować. W ciągu jednego miesiąca udało się zastąpić wszystkie leki chemiczne (oprócz Clarytyny) - lekami homeopatycznymi i ziołowymi. Pół roku później pani Anna poznała dr Elżbietę Deńca-Radke, która kontynuowała leczenie homeopatyczne u Kamila. To właśnie ona poleciła jej Alveo. – Dwa lata temu zrobiliśmy sobie prezent pod choinkę - każdy dostał butelkę Alveo. Pani doktor wyprowadziła Kamila z ciężkiego stanu, wiedzia-

Anna. Po włączeniu do kuracji homeopatycznej Alveo całkowicie zniknęły nocne lęki Kamila. Nie było już prawie wcale infekcji,

W zależności od mechanizmu reakcji między alergenem a wytworzonymi przeciwciałami lub uczulonymi limfocytami wyróżnia się cztery typy reakcji alergicznych. Trzy następują natychmiastowo, natomiast czwarty, tzw. nadwrażliwość typu późnego, rozwija się po kilkudziesięciu godzinach.

Alergie pokarmowe

Problem alergii pokarmowych dotyczy coraz większej liczby osób, zarówno dzieci, jak i dorosłych. Poszerza się również gama substancji powodujących różnego rodzaju uczulenia, czyli alergenów (antygenów). Organizm człowieka traktuje je jako ciało obce, przed którym broni się wytwarzaniem przeciwciał rozpoznawanych jako reakcje alergiczne. Reakcje na żywność są zróżnicowane i zależą nie tylko od rodzaju alergenu, ale również od osobniczych właściwości organizmu.

Co uczula

Najczęstszym alergenem jest białko: mleka krowiego, jaja kurzego, ryb, mięsa, soi 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 uzupełniane mieszankami sztucznymi. Główne objawy tego rodzaju alergii u niemowląt to ulewania, wymioty, kolka brzuszna, biegunka, zmiany skórne (głównie na policzkach, tzw. lakierowane rumieńce). Rzadziej występuje sapka, przeziębienia i zmiany w oskrzelach.

Spokojne wakacje

Nadeszło lato, dotychczas najgorszy czas dla uczulonego na pyłki Kamila. Właśnie w czerwcu i lipcu nieznosnie swędziały go oczy i puchły powieki, a z nosa nieustająco sączyła się lepka wydzielina. Te wakacje były jednak inne – objawy uczulenia zniknęły niemal całkowicie. Podobnie jak zniknęły pomarańczowe, żółte i czerwone linie z zeszytu prowadzonego przez Annę. Z czasem do menu Kamila wracały dotychczas „zakazane” potrawy. Dziś chłopiec może jeść już prawie wszystko. Pod koniec sierpnia kąpał się w zimnym Bałtyku. Ania drżała o zdrowie synka, ale on ani myślał zachorować. – Moje dziecko, skazane dożywotnio przez gastrologa na ciężką dietę bezglutenową oraz bezmleczno-bezjajeczną, dzisiaj je normalne bułki, a tego lata wreszcie mogło jeść lody i na nowo zaczyna cieszyć się życiem – mówi z optymizmem Anna. Jej zdrowie również znacznie się poprawiło. Ustąpiły bóle głowy, silne bóle miesiączkowe, korzonkowe i reumatyczne, minęły też problemy z trawieniem i straszliwa wręcz depresja. Anna zaczęła nareszcie spokojnie spać i znowu śnić – nie koszmary, lecz piękne, kolorowe sny. Zamierza wrócić do pracy. Jej życie na nowo odzyskało radość i sens.

Kamila Król

Cztery R plus Alveo

Z dr. Eugeniuszem Siwikiem, ginekologiem, rozmawia Anna Szulc



– Jak ciąża wpływa na organizm kobiety?

– Zmiany, jakie zachodzą w czasie trwania ciąży, dotyczą całego organizmu kobiety. Pod wpływem hormonów, głównie progesteronu, dochodzi do zmian w układzie hormonalnym, naczyniowym, moczowo-płciowym, nerwowym, w sferze emocjonalnej, psychicznej, zmienia się z miesiąca na miesiąc wygląd całego ciała.

– Jakich substancji może brakować ciężarnej kobiecie i jak powinna je uzupełniać?

– W związku z systematycznym rozwojem przyszłego noworodka, przez okres 9 miesięcy jedynym żywicielem, czyli dostawcą wszelkich materiałów potrzebnych do budowy ciała dziecka, jest matka. Problem rozpoczyna się znacznie wcześniej, mianowicie już 6 miesięcy przed zajściem w ciążę. Większość ciąży nie jest planowana, dlatego trudno mówić o jakimkolwiek przygotowaniu do poczęcia dziecka. Od 25 lat kolejne badania, dotyczące jakości nasienia męskiego w Polsce, są coraz bardziej alarmujące. Właśnie z tego powodu tyle jest problemów z zajściem w ciążę oraz zdrowiem noworodków. Przyjmowanie Alveo powoduje systematyczne odnawianie materiału genetycznego zarówno u przyszłej mamy, jak i taty. Okres 6 miesięcy przed zajściem w ciążę,

kiedy dochodzi do zdrowienia całego organizmu i rewitalizacji materiału genetycznego, jest najważniejszy.

– Czego kobieta ciężarna powinna się wystrzegać i dlaczego?

– U kobiet materiał genetyczny jest obecny już od urodzenia i może podlegać uszkodzeniom, np. w przypadku palenia papierosów. W dymie papierosowym wyizolowano trzy tysiące związków, niektóre uszkadzają materiał genetyczny na poziomie DNA. Planując ciążę należałoby w tym okresie przestać palić papierosy (dotyczy to również partnera), nie używać alkoholu, spożywać znacznie mniej mięsa, zanie-



chać picia i jedzenia przetworów pochodzących od krowy (zwiększają prawdopodobieństwo alergii na te produkty u noworodka). Ogólnie zasady, które powinny obowiązywać tuż przed i w czasie ciąży, można sprowadzić do 4R, czyli: higiena odżywiania (Replenish), ruchu (Reinforce), relaksu (Rejuvenate) i odpoczynku (Reflect). Te cztery zasady należy stosować przez okres całej ciąży.

– Jakich substancji kobieta w ciąży potrzebuje najbardziej, by zapewnić dziecku prawidłowy rozwój?

– Do prawidłowego rozwoju najbardziej potrzebne są witaminy,

mikroelementy i tlen. Szczególnie jest to istotne w pierwszych 10 tygodniach ciąży, czyli w okresie organogenezy, kiedy różnicują się wszystkie narządy w organizmie. Będąc praktykiem w prowadzeniu ciąży stwierdzam, że przez ostatnie 20 lat nie spotkałem tak fenomenalnego i prostego w użyciu preparatu jak Alveo. Witaminy wyprodukowane fabrycznie są słabo wchłanialne, nie posiadają żadnych składników w postaci fitolizyn. Można również pić herbatkę antylipidową, przyjmować preparaty wapniowe, jeść natkę pietruszki, w której znajduje się najwięcej dobrze wchłanialnego żelaza. Alveo kompletnie zaspokaja potrzebę przyjmowanie bio-

logicznie aktywnych dodatków żywnościowych (tj. BAD-ów). Ważna jest też – jak wspomniałem – dieta, bez produktów pochodzących od krowy, dobrze jest też dwa razy w tygodniu stosować dietę wegetariańską. Pamiętajmy również o ciemnym chlebie, bez jakiegokolwiek pszenicy.

– Czy kobieta ciężarna jest mniej odporna, jeśli tak, jaką rolę w profilaktyce zaziębień odgrywa Alveo?

– Przewaga progestagenów, które utrzymują ciążę, powoduje obniżoną odporność na przeziębienia. I tutaj jest tylko prosta rada: stosować 4R, Alveo i którąś z czystych postaci witaminy C w ilości do 1000 mg dziennie. Żadne przeziębienia i infekcje w ciąży nie mają prawa się pojawić. Alveo stabilizuje układ odpornościowy i trawienny, co powoduje właściwe dostarczenie wszystkich potrzebnych substancji do prawidłowego rozwoju płodu.

Urodziłam zdrowe dziecko

Jestem szczęśliwą matką

Zajęta pracą, zabiegana, nie miała czasu starannie zająć się dietą i codziennym dbaniem o siebie. Dziś wie, że Alveo pomogło jej urodzić zdrowego synka.



Aleksandra i Michał Konkelowie pragnęli mieć dziecko. Z planowaniem ciąży woleli jednak się wstrzymać do czasu ustabilizowania sytuacji finansowej. Ola w lipcu 2001 r., zaraz po studiach, zaczęła pracę w kancelarii radców prawnych, Michał studiował i szukał pracy. We wrześniu 2002 r. Ola zauważyła, że spóźnia jej się miesiączka. Po zrobieniu testu, nie miała już wątpliwości - była w ciąży.

– Michał niemal skakał z radości. Dla mnie ciąża wiązała się z wieloma komplikacjami, zwłaszcza zawodowymi, więc nie od razu ucieszyłam się z tego, że zostanę matką - wyznaje szczerze Ola. Początkowo ukrywała ciążę przed szefami - czuła się niezręcznie, pracowała dopiero

niedługo ponad rok. Jak się później okazało, jej obawy były niesłuszne. Szefowie nie tylko nie robili jej żadnych wyrzutów, ale starali się przydzielać zadania, które choć na chwilę oderwałyby ją od komputera.

– Moja praca bywa stresująca. Poza tym wiąże się z wielogodzinnym siedzeniem przed komputerem. Byłam tak zajęta,

i wnuka zaleciła jej picie Alveo i długie spacery. W niedługim czasie Ola zauważyła, że lepiej śpi i jest bardziej wyciszona. Chociaż zamierzała pracować do końca ciąży, okazało się to niemożliwe. W siódmym miesiącu zaczęła odczuwać silny ucisk w dole brzucha, w związku z czym lekarz zalecił jej odpoczynek i dał zwolnienie do czasu rozwiązania. Odpoczywała więc i piła Alveo. Kiedy nadszedł dzień porodu, Ola była spokojna. Chociaż bała się bólu, wierzyła, że wszystko skończy się dobrze. Urodziła ślicznego synka. Był malutki, ważył 2700 g, ale zdrowy jak ryba – dostał 10 punktów w skali Apgar. Na początku nie było łatwo – Michał mało jadł i słabo przybierał na wadze. Już po kilku tygodniach także i on zaczął pić Alveo. Problem braku apetytu zniknął bezpowrotnie. Dziś Misio ma prawie półtora roku i choć zaczął chodzić do żłobka, nie przeziębiał się, jest bardzo żywym i wesołym dzieckiem. – Uważam, że Alveo pomogło mi zniwelować skutki trybu życia i stresu, który towarzyszył ciąży. Z pewnością

że praktycznie nie miałam czasu myśleć o odpowiedniej diecie, gimnastyce itp. Szczerze mó-

Czego kobieta w ciąży powinna unikać

- Papierosów – posiadają 3000 związków chemicznych, w tym 8 powodujących powstawanie nowotworów
- Pestycydów, herbicydów, środków chemicznych używanych w gospodarstwie domowym
- Dodatków żywieniowych – należy czytać na opakowaniach produktów co zawierają
- Wszelkich fast foodów, chipsów itp.
- Pić jedynie czystą wodę z dodatkiem soku
- Kawy, herbaty, coca coli i czekolady (w nadmiarze)
- Oglądania TV z programami o przemocy, złych wiadomości, brutalnych filmów
- Spacerowania po ulicach, gdzie jeżdżą samochody, otrzymuje wówczas potworną dawkę rodników uszkadzających bezpośrednio materiał genetyczny
- Pracy przy komputerze powyżej 3 godzin dziennie. Aby pogodzić to z pracą zawodową należy zwiększyć dawkę Alveo do 2x dziennie.

więc, wcale nie czułam potrzeby zmiany trybu życia. W dodatku przynosiłam zawodowe zmartwienia do domu – wspomina Ola. To mama Oli, lekarz pediatra, w obawie o zdrowie córki

dzięki preparatowi dostarczyłam dziecku i sobie odpowiednich substancji, a także poczułam się spokojniejsza - zapewnia Ola.

Kamila Król

Stres – choroba cywilizacyjna

O stresie, jego przyczynach i sposobach leczenia, z dr. Maciejem Brzezińskim rozmawia Beata Nowacka



– Jakie czynniki wywołują stres?

– Czynniki wywołujące stres określa się jako stresory. **Stres jest to nieswoista odpowiedź ustroju na każde obciążenie** (wg teorii Selyego), a wg innych jest to nadmierna reakcja ustroju na jakiegokolwiek obciążenie, naruszające równowagę homeostaticzną, obejmująca zmiany neurohormonalne. Stresorami zatem mogą być obciążenia środowiskowe, np. skrajna temperatura, jakość pożywienia, czynniki infekcyjne, pola elektromagnetyczne, trucizny środowiskowe, nadmierny wysiłek fizyczny, psychiczny itd. Ponieważ stres jest odpowiedzią nieswoistą, podobne są jego mechanizmy, niezależnie od rodzaju stresora.

– Jakie procesy zachodzą w naszym organizmie, kiedy żyjemy w stresie?

– Stres przebiega jako „zespół przystosowania” w trzech fazach:

• **odczynu alarmowego** • **okresu oporu** • **okresu wyczerpania**. Zawsze towarzyszy mu wydzielanie nadmiaru hormonów o działaniu katabolicznym, przede wszystkim kortyzolu, noradrenaliny i adrenaliny, jak również hormonu wzrostu i hormonów tarczycy. Dochodzi do przerostu kory nadnerczy (produkującej kortyzol). Jeśli działanie silnego stresora utrzymuje się dłużej, stres przechodzi w fazę wyczerpania, obniża się ogólna oporność ustroju, co może doprowadzić do zejścia śmiertelnego (np. częste przypadki śmierci z wyczerpania w Japonii). Przewlekłemu stresowi towarzyszą przypadki nagłej śmierci sercowej, słaba odporność na infekcje, zwiększona zapadalność na choroby nowotworowe i psychiczne, w tym uzależnienia. W czasie przewlekłego stresu dochodzi do wielu zmian w organizmie: wzrasta ciśnienie krwi, pojawiają się zaburzenia rytmu serca, wahania poziomu cukru, zaburzenia gospodarki elektrolitowej, apetytu (powstrzymywanie się od jedzenia lub patologiczna żarłoczność), reakcje lękowe, agresywne, depresje, ogólne zakwaszenie organizmu z utratą minerałów, wzmożona krzepliwość krwi (zawały, udary), rozpad białek strukturalnych (starzenie się skóry, narządów wewnętrznych, zanik mięśni), nadżerki i owrzodzenia

błony śluzowej żołądka.

– Czy jest to częste dziś schorzenie, kto jest najbardziej na nie narażony?

– Przewlekły stres jest chorobą cywilizacji, szybko zmieniającego się środowiska i ograniczonych możliwości adaptacji organizmu. Najkrócej żyjącą grupą zawodową (z wyższym wykształceniem) w USA są lekarze. Wchodzimy w epokę informatyczną, szybkich zmian w środowisku, w tym środowiska elektromagnetycznego jako stresora, przy ograniczonej zdolności adaptacyjnej organizmu ludzkiego.



– Są choroby, które wiążą się ze stresem, jak na przykład tężyczka, co wywołuje tę przy padłość?

– Najczęstszą przyczyną tężyczki jest tzw. psychogenna hiperwentylacja u osób o skłonnościach do reakcji histerycznych (przy-

śpieszone oddychanie jako reakcja na stres) – dochodzi tutaj do spadku poziomu wapnia zjonizowanego wskutek zasadowicy oddechowej. Mniej częstą przyczyną jest niedoczynność przytarczyc, produkujących parathormon, który utrzymuje poziom wapnia we krwi. Dochodzi wówczas do spadku poziomu wapnia we krwi i objawów utajonej lub jawnej tężyczki lub tzw. równoważników tężyczki. Ten rodzaj tężyczki występuje najczęściej po operacyjnym usunięciu tarczycy (razem z przytarczycami), po leczeniu tarczycy jodem promieniotwórczym lub naświetlaniem, dużo rzadziej jako skutek autoimmunologicznego zniszcze-



Praca jest jednym ze źródeł stresu

nia przytarczyc. Jeszcze rzadszą przyczyną tężyczki jest nadmiar fosforanów we krwi w niewydolności nerek i krańcowy niedobór magnezu w niedożywieniu. Objawy tężyczki mogą być łagodne: zmęczenie, osłabienie mięśniowe, mrowienia ust, rąk, stóp, skurcze

powiek, podwójne widzenie, światłowstręt; nietypowe: skurcz naczyń (wieńcowych, brzusznych, obwodowych, mózgowych – bóle serca, brzucha, migreny); ciężkie: skurcze mięśni dłoni, przedramion, ramion, twarzy, klatki piersiowej (bezdech), kończyn dolnych, krtani, drgawki.

– W jaki sposób się ją leczy?

– Leczenie tężyczki z obniżonym poziomem wapnia: preparaty wapnia doustnie, witamina D₃; z nadmiaru fosforanów: dieta ubogofosforanowa, preparaty wiążące fosforany; z niedoboru magnezu: magnez z witaminą B₆.

– W jaki sposób możemy zapobiegać powstawaniu stresu bądź nasilaniu się jego objawów?

– Trudno sobie wyobrazić leczenie przyczynowe stresu jako reakcji na powszechnie występujące stresory. Leczymy w zasadzie objawy stresu, bo zalecenia co do całkowitej eliminacji niekorzystnych wpływów środowiska są trudne do wprowadzenia. Poza leczeniem farmakologicznym np. nadciśnienia, zaburzeń rytmu serca, nerwicy, depresji, lęków; dietetycznym – cukrzycy; oraz suplementacją – szczególnie niedoborów magnezu, mikroelementów i witamin – istnieją też różnorodne techniki relaksacyjne.

– Jaką rolę w leczeniu stresu może odegrać Alveo?

– Alveo może mieć kilka punktów uchwytu w łagodzeniu objawów przewlekłego stresu: wzmacnia odporność, która się obniża w fazie wyczerpania reakcji stresowej; działa tonizująco na centralny układ nerwowy, od którego roz-



Nawet krótki spacer odświeża

poczyna się reakcja na stresory (wydzielanie ACTH przez przysadkę mózgową, który pobudza wydzielanie kortyzolu); dostarcza minerałów, których ubywa w przewlekłym stresie (m.in. magnezu, potasu); jak większość produktów roślinnych działa odkwaszająco, zmniejszając utratę minerałów; dostarcza wszystkich aminokwasów zwiększając przyswajanie minerałów i pobudzając procesy anaboliczne, które są zahamowane w stresie.

Przebudzenie bez bólu

- Z natury jestem osobą impulsywną, mam raczej naturę choleryka, dość szybko się denerwuję, nie trudno u mnie o stres. Odkąd pamiętam, zawsze bolała mnie głowa. W końcu stwierdzono ostrą migrenę. Najgorszy okres w moim życiu zaczął się, kiedy w tym samym czasie awansowałam w pracy i postanowiłam rozstać się z mężem. To było latem 2002 roku. Bardzo dużo pracowałam, spędzałam w biurze nawet po 16 godzin, była to praca odpowiedzialna, a do tego

stres i to wszystko. A ja praktycznie żywiłam się tabletkami i kawą. Męczyły mnie dokuczliwe huśtawki nastrojów. Kiedy mama przyniosła mi butelkę Alveo, na początku niemal ją wyśmiałam. Uważałam, że żadne „ziółka” mi nie pomogą. Butelka stała, a ja dalej się męczyłam. W końcu zaczęłam pić preparat, nadal bez przekonania, wręcz byłam pewna, że mi nie pomoże. Po miesiącu stwierdziłam jednak, że coraz rzadziej budzę się z bólem głowy. Byłam też dużo spokojniejsza. Minął kolejny miesiąc i ustały duszności i omdlenia. Głowa bolała mnie nadal, ale było to już do zniesienia. Po trzech miesiącach mocne



dochodził jeszcze stres związany z rozводом. Migrena, jak uznali lekarze, mająca podłoże w silnym stresie, stała się nieodłączną częścią mojego życia. Kładłam się spać i wstawałam z bólem głowy. To było potworne, zdarzały mi się omdlenia, napady duszności, miałam bardzo wysokie ciśnienie, światłowstręt i torsje. Ulubione kiedyś zapachy przyprawiały mnie o mdłości. Kolejne tabletki przeciwbólowe traciły moc. Miałam nawet „swoją” aptekę, gdzie kupowałam bez recepty bardzo mocne leki, jak się później dowiedziałam, stosowane głównie w bólach nowotworowych! Lekarze nie potrafili mi pomóc, przechodziłam różne badania, zrobiono mi tomografię komputerową mózgu itp. Mówili, że powinnam ograniczyć

bóle migrenowe ustały, zdarzało się raczej ćmienie, z którym dało się funkcjonować. Już nie zasłaniałam okien w ciągu dnia, światło mi nie dokuczało. Ciśnienie wróciło do normy. Minął rok, a ja czuję się świetnie. Alveo piję stale. Kiedy czasem czuję, że mam gorszy moment i może dopaść mnie ból głowy, popijam zioła rozcieńczone z wodą w ciągu całego dnia. Zaczęłam polecać Alveo innym. Im też pomogło. Postanowiłam więc moje plany zawodowe i życiowe wiązać z Akuną. Teraz praca nie jest już dla mnie źródłem stresu. To przyjemność pomagania innym.

*Eunika Anna Adamczewska,
współpracuje z firmą Akuna,
jest Liderem.*

Otworzyłam się na świat

- Tak właściwie to stres towarzyszył mi przez całe liceum, apogeum osiągając na maturze. Nie wspomnę już o nienormalnych i trudnych do wytrzymania bólach miesięczkowych, właściwie dokuczających mi od początku.

Dopiero niedawno zdałam sobie sprawę, że to wieloletni stres wywoływał dziwne objawy w moim organizmie i psychice. Powodował blokadę w pamięci właśnie wtedy, kiedy koncentracja była



najbardziej potrzebna. I tak zamykało się błędne koło.

Mama próbowała pomóc mi różnymi, znanymi jej sposobami. Naturalne suplementy, specyfiki z apteki. Dodawała mi otuchy i starała się nie dopuszczać do napięć i rozładowywać już istniejące. Pomagała mi również moja ukochana Jafra - trzyletni golden retriever. Razem ze mną cierpiała. Kiedy przychodziła, tuliłam ją do siebie i pomagało - niestety, tylko na moment. Wszystko przynosiło chwilowe rozładowanie emocji, ale to było za mało, aby odczuć psychiczną i fizyczną ulgę na dłużej.

Dwa lata temu w naszej rodzinie pojawiło się Alveo. Mama zaleciła mi picie preparatu dwa razy dziennie, zresztą zioła zaczęła popijać cała rodzina. Na początku nieregularnie, ale po paru tygodniach zaczęłam odczuwać zmianę na lepsze. Najpierw ustąpiły ostre bóle miesiączkowe. Głowa mniej dokuczała. Przeszły różne bóle kości, mięśni, odczułam ogólną poprawę samopoczucia.

Od początku tego roku piję Alveo regularnie i nareszcie czuję, że coś odblokowało się w mojej psychice. Jestem bardziej otwarta i kontaktowa, mam w sobie więcej radości. Na egzamin na prawo jazdy szłam zdecydowanie mniej zestresowana niż na maturę. Również moja siostra, dzięki codziennej miareczce wypijanej z rana, o wiele lepiej znosi stres klasy maturalnej.

*Paulina Adamczewska,
wizażystka*



Tężyyczka – zagadkowa choroba

W lutym 2004 r. dowiedziałam się, że choruję na tężyyczkę. Nazwa tej choroby z niczym mi się nie kojarzyła. Neurolog wyjaśnił, że tężyyczka to efekt niedoboru wapnia i magnezu we krwi. Zalecił przyjmowanie preparatu uzupełniającego te pierwiastki (Magne B₆). Dowiedziałam się także, że niewyleczona tężyyczka może doprowadzić do groźnych powikłań. Ponieważ te informacje były niejasne i niewystarczają-

innych chorób. Tak było w moim przypadku. Najpierw podejrzewałam, że rozdygotania i bóle mięśniowe są wynikiem wypadku, któremu uległam kilka lat wcześniej. Bóle głowy i stany podenerwowania łączyłam z wykonywaną pracą nauczycielki. Kiedy lekarz pierwszego kontaktu skierował mnie do kardiologa, ten zapisał mi leki na serce. Dopiero neurolog, po wykonaniu specjalnego badania (tzw. próby uciskowej), zdiagnozował tężyyczkę.

W maju Tadeusz Rutkowski polecił mi Alveo. Na pierwsze efekty nie trzeba było długo czekać. Szybko stałam się spokojniejsza, zaczęłam się lepiej wysypiać. Ustąpiły skurcze mięśni, drze-



ce, poszerzyłam swoją wiedzę czytając stosowną literaturę. Okazało się, że tężyyczka jest często mylona z migreną, nerwicą, a nawet padaczką, ponieważ objawy występujące przy tej chorobie to m.in. wzmożona pobudliwość, skurcze mięśniowe i napady drgawek. Pacjenci są często leczeni pod kątem

nie rąk i bóle głowy. Połączona kuracja (Alveo i Magne B₆) sprawiła, że wrześniowe wyniki badań nie wykazały już występowania tężyyczki. Ani ja, ani neurolog nie spodziewaliśmy się tak szybkiego wyleczenia.

*Anna Hłobił z Warszawy,
nauczyciel fizyki*

Menopauza bez powikłań

Rozmowa z doktorem
Eugeniuszem Siwikiem,
ginekologiem

gonadotropin przysadkowych (FSH i LH). Mogą występować objawy wypadowe (uderzenia gorąca, tzw. wary), przedłużające się

ków macicy oraz zmian dysplastycznych w sutku. Obniżenie stężenia estrogenów we krwi krążącej wpływa na narządy układu moczowo-płciowego i prowadzi do atrofi śluzówki pochwy i dróg moczowych. Zmiany te manifestują się zaburzeniami w składzie komórkowym nabłonka i są subiektywnie odczuwane przez kobietę jako suchość pochwy, występuje brak śluzu szyjkowego, pojawia się częstomocz i ból podczas oddawania moczu. Niedobór estrogenów prowadzi też do zaburzenia równowagi w procesie remodelowania kości, obniżenia ich gęstości mineralnej, co stanowi jedną z przyczyn osteoporozy. Wczesna interwencja w okresie menopauzy może zabezpieczyć przed rozwinieniem się tego schorzenia.



– Czym tak naprawdę są menopauza i klimakterium?

– Klimakterium to zazwyczaj kilkunastoletni okres w życiu kobiety, charakteryzujący się stopniowym narastaniem niewydolności hormonalnej jajników. **Menopauza** natomiast to ostatnie fizjologiczne krwawienie miesięczne, po którym nastąpiła co najmniej półroczna-roczna przerwa, bez zaistnienia oczywistych przyczyn, takich jak ciąża lub laktacja. **Menopauza** występuje około 50 roku życia, najczęściej w wieku 45–55 lat. **Klimakterium** dzielimy na: **premenopauzę** – w okresie tym poziom estrogenów się obniża, osiągając 40–60 proc. wartości z okresu poprzedzającego zmiany. W tym samym czasie poziom progesteronu systematycznie obniża się do 1/110 w menopauzie. Okres ten występuje około 40 roku życia. **Perimenopauzę** – okres który zaczyna się mniej więcej w połowie piątej dekady życia i kończy się rok po menopauzie. W tym czasie obniża się poziom estrogenów i progesteronu, wzrasta poziom

obfite krwawienia, skrócenie cyklu miesięcznego, u około 45 procent kobiet cykle są bezowulacyjne. **Okres pomenopauzalny** – okres, w którym nie występują krwawienia miesięczne. W badaniach stwierdza się wysoki poziom FSH i LH, a znacznie obniżony poziom estrogenów i progesteronu.

– Jakie są przyczyny występowania menopauzy?

– Istnieje wiele koncepcji, które próbują wytłumaczyć przyczyny wystąpienia menopauzy. Z wiekiem dochodzi u kobiety do wygasania czynności jajników. Przystają w nich dojrzewać komórki jajowe oraz spada cykliczna produkcja hormonów płciowych – estrogenów i progesteronu. W początkowym okresie przekwitania na pierwszy plan wysuwa się zaniechanie czynności owulacyjnej, które prowadzi do niewykształcenia się ciała żółtego, a w konsekwencji do niedoboru progesteronu. W okresie tym wzrasta częstość występowania zaburzeń miesięczkowania, pojawienia się mięsni-

– Czy konieczne jest monitorowanie zdrowia w tym okresie?

– W tym okresie dobrze jest oznaczyć poziom stężenia hormonów we krwi i odwiedzać ginekologa dwa razy do roku. Raz w roku wykonać badanie EKG i zbadać całkowity lipidogram z podaniem współczynnika aterogenności. Regularnie wykonywać badania USG piersi i mammografię, co trzy lata USG narządu rodniczego, co 12 miesięcy densytometrię, badanie ginekologiczne z cytologią, RR. Dodatkowe badania to również: TSH (hormon tarczycy), E2 (estradiol), progesteron, Ca 125 (marker nowotworowy jajnika).

– W jaki sposób kobiety mogą uniknąć problemów podczas menopauzy?

– Ważne jest dbanie o utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz prowadzenie pełnego i aktywnego trybu życia. Dobrze jest również zmniejszyć spożycie alkoholu i kofeiny (kawa, herbata, czekolada, coca cola), a także wprowadzić niskotłuszczową, niskosodową dietę bogatą w błonnik. Panie

powinny też pamiętać o ćwiczeniach fizycznych, przynajmniej raz w tygodniu. Po czterdziestce stosować 1x dziennie suplement, zawierający naturalne składniki pochodzące z roślin. Takim preparatem jest Alveo. Najlepiej, jeśli zaczniemy pić Alveo profilaktycznie, przed tym okresem, a nie dopiero wtedy, kiedy już wystąpi jedna z wielu możliwych chorób.

– Dlaczego stosujemy hormonalną terapię zastępczą – HTZ?

– Według najnowszych rekomendacji światowych ośrodków oraz Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego hormonalną terapię zastępczą powinno się rozpoczynać jak najwcześniej, od jak najniższej skutecznej dawki hormonów i kontynuować tak długo, jak jest to konieczne, aby uwolnić kobietę od nieprzyjemnych objawów. Najczęściej około 5 lat. Jednym z ważniejszych zastosowań HTZ jest zapobieganie wystąpieniu osteoporozy. Z zalet terapii nie mogą skorzystać kobiety, u których występuje rak sutka, trzonu macicy, ciężka niewydolność wątroby czy zakrzepowe zapalenie żył. Alternatywą dla ogólnoustrojowej HTZ jest terapia miejscowa. Preparaty stosowane miejscowo zawierają niskie dawki hormonów, dlatego terapię tę można stosować nieprzerwanie przez wiele lat (oczywiście pod kontrolą lekarza). Terapie miejscowe zapobiegają atrofii pochwy, umożliwiając satysfakcjonujące życie intymne. Stosowanie Alveo wzmacnia działanie stosowanych hormonów naturalnych przyjmowanych w postaci kremów, doustnie lub przez skórę w formie plasterków.

– Jakie jeszcze zmiany zachodzą podczas menopauzy w organizmie kobiety?

– Niedobór estrogenów po menopauzie prowadzi do zmniejszenia syntezy białka zwanego kolagenem. Powoduje to zmiany w skórze, która staje się bardziej sucha, pomarszczona i wiotka. Przerzedzają się włosy, często występuje hirsutyzm (męskie owłosienie twarzy) wskutek większej ilości androgenów w stosunku do estrogenów.

Niedobór estrogenów po menopauzie prowadzi do zaniku tkanki gruczołowej sutków, ich więzadła wiotczeją, w konsekwencji powoduje to obwiśnięcie piersi.

Nie należy zapominać, że procesy fizjologiczne pociągają za sobą również zmiany psychiczne. Zjawia się uczucie spadku atrakcyjności fizycznej, co niestety dotyczy wielu

kobiet, często łącząc się z występującą dosyć nagminnie otyłością. Pojawia się także obniżenie nastroju, skłonność do depresji, utrata pewności siebie, zaburzenia koncentracji, słaba odporność na stresy życia codziennego. Spadek tzw. biodostępności testosteronu u kobiet odgrywa między innymi istotną rolę w tym, co nazywamy apetytem seksualnym czy libido.

– Czy zażywanie Alveo może złagodzić objawy, które pan wyminął?

– Dolegliwości, jakie mogą wystąpić już w premenopauzie, a następnie w menopauzie, przysparzają wielu trudności w codziennym życiu. Zmiany te dotyczą wszystkich układów, poczynając od nerwowego, czego następstwem jest zmienność nastroju (od euforii po płaczliwość), po pokarmowy

i hormonalny. Dlatego cały organizm wymaga, aby dostarczyć mu wszelkich suplementów, mikroelementów, witamin i białek. Właśnie wszystkie składniki zawarte w Alveo powodują systematyczną detoksykację komórek, dostarczają brakujących substancji, a następnie doprowadzają do zdrowienia całego organizmu. Najlepszym lekarzem jest nasz własny organizm, a dostarczając mu właściwych składników spowodujemy zmniejszenie dolegliwości: nagłego pocenia się, uderzeń gorąca czy uczucia palpitacji serca, przywrócimy prawidłową perystaltykę jelit i w konsekwencji spowodujemy powrót do normalnej aktywności życiowej.

Rozmawiała Beata Nowacka



Wciąż czuję się młodo

Anna obawiała się dnia, kiedy do chorób, na które cierpiała od lat, dołączą się objawy menopauzy. Alveo pomogło jej przetrwać okres przekwitania bez żadnych komplikacji.

Anna Jarecka z Gdyni od trzydziestego piątego roku życia chorowała na reumatoidalne zapalenie stawów. Elementem jej codziennej egzystencji stały się bóle stawów i poranna sztywność kończyn. Miała trudności z trzymaniem szklanki, otwieraniem butelek, przedmioty wypadały jej z rąk. Dwa razy w roku trafiała do szpitala reumatologicznego na intensywne, miesięczne leczenie. Od ponad dwudziestu lat regularnie leczyła się też na nadciśnienie tętnicze. Zażywanie licznych leków (Voltaren, Enap, Erynal) spowodowało choroby układu trawiennego. Pojawiły

poniżej stu, a bóle stawów nie ustępowały. Co gorsza, niektóre medykamenty miałam zażywać do końca życia - wspomina dziś 56-letnia Ania Jarecka, dyrektor sieci regionalnej firmy Akuna Polska.

Lęk przed menopauzą

Była już w wieku, kiedy lada moment mogła spodziewać się menopauzy. Z obserwacji i rozmów z koleżankami dokładnie wiedziała, z czym się to wiąże. Uderzenia gorąca, zimne poty, zasłabnięcia, nierzadko krwotoki, wizyty u lekarzy, nawet pobyt w szpitalu, a do tego absolutne załamanie psychiczne – przecież kobiecie tak trudno pogodzić się ze starzeniem i gasnącą urodą. Bała się, że jeśli do codziennych problemów i bólów spowodowanych gościem dojdą jeszcze powikłania związane z okresem przekwitania, normalne codzienne funkcjonowanie stanie się prawie niemożliwe. Wiedziała również, że w jej przypadku terapia hormonalna, stosowana na ogół podczas menopauzy, absolutnie odpada – w rodzinie były przypadki nowotworów, znajdowała się w pierwszej

Najczęściej występujące objawy menopauzy: bóle mięśni i stawów, obniżona koncentracja, zaburzenia pamięci, uderzenia gorąca, zmienność nastroju, spadek zainteresowania życiem seksualnym (tzw. spadek libido), tkliwość piersi, kołatanie serca, bezsenność, pogorszenie pamięci, zmiany w zachowaniu, lęki, częste zmęczenie, trudności w podejmowaniu decyzji, brak motywacji do działania, drażliwość, nadmierna wrażliwość skóry, płaczliwość, suchość pochwy, osteoporoza, zwiększone owłosienie twarzy, przyrost wagi i tkanki tłuszczowej

się wrzody żołądka, problemy z wątrobą i nadżerka na dwunastnicy.

Z powodu tych schorzeń przeszła na rentę. – Mój dzień zaczynał się od garści leków, bez których nie mogłam się obejść. Mimo to dolne ciśnienie nie schodziło

grupy zagrożenia (miała już dwa onkologiczne zabiegi chirurgiczne). Gdy trzy lata temu zaczęły się pierwsze objawy menopauzy, z lękiem myślała o kolejnych dniach. Już męczyły ją uderzenia gorąca, na które nie miała wpływu, była nieustająco rozdrażniona, a naj-



bardziej dokuczały jej zmęczenie i bezsenność.

Butelka na targach

W lutym 2002 r. Ania poszła na targi „Zdrowie i Natura” i tam zobaczyła butelkę ziół o nazwie Alveo. Zdziwiło ją, że był to jedyny produkt na całym stoisku. Spodobało jej się opakowanie, butelka przyciągała wzrok kolorami i kształtem. Przeczytała broszurę. Zawarte w niej opinie i badania

Powikłania w okresie menopauzy - osteoporoza

Osteoporoza jest schorzeniem, w wyniku którego dochodzi do stopniowej utraty masy kostnej prowadzącej do niebezpiecznego wzrostu ryzyka wystąpienia wielu groźnych złamań (np. złamania kości kręgosłupa, szyjki kości udowej, kości nadgarstka). Masa kostna u kobiet jest generalnie niższa niż u mężczyzn, lecz jej najbardziej wyraźny spadek związany z niedoborem estrogenów występuje przez pierwsze pięć lat po menopauzie. Większość kobiet w wieku średnim traci około procenta masy kostnej na rok, zdarzają się jednak przypadki utraty aż 5 procent rocznie. Hormonalna terapia zastępcza zmniejsza ryzyko złamań w przebiegu osteoporozy o 30-40%.

Powikłania w okresie menopauzy - choroby układu krążenia

Ryzyko choroby układu sercowo-naczyniowego wzrasta gwałtownie u kobiet po menopauzie, co może być związane z zanikiem ochronnego działania naturalnych estrogenów, które poprawiają przepływ krwi, stabilizują ciśnienie tętnicze. W późniejszym okresie rozwijające się zaburzenia gospodarki lipidowej i ustanie ochronnego wpływu estrogenów na ścianę naczyń krwionośnych powodują zrównanie ryzyka choroby wieńcowej kobiet i mężczyzn. Prawdopodobieństwo wystąpienia choroby układu sercowo-naczyniowego u kobiety po menopauzie szacuje się na ok. 46 proc., a ryzyko śmierci z powodu tej choroby wynosi około 31 proc.

wskazywały, że zestaw ziół przywraca równowagę organizmu i oczyszcza go z toksyn. Kupiła więc kilka butelek dla całej rodziny. – Już dziesięć lat temu zmieniłam tryb życia, zaczęłam się zdrowo odżywiać, raz na pół roku robiłam głodówki oczyszczające, parzyłam też ziółka. Wymagało to jednak wiele zachodu. Szukałam prostszego i bardziej skutecznego rozwiązania – re-lacjonuje Ania. Pierwsze efekty działania Alveo zaobserwowała już po dwóch tygodniach – lepiej spała (wcześniej budziła się o pierwszej w nocy i nie mogła zasnąć do rana) i wstawała wypoczęta, przestało jej dokuczać tak typowe dla menopauzy uczucie słabości i zmęczenia. Po dwóch miesiącach zauważyła, że nie odczuwa już bólów stawów, zniknęła też poranna sztywność kończyn, spróbowała więc odstawić Voltaren. Uregulowała się również przemiana materii, przestała pić herbaty typu Figu-

niomierzu wynik 135/85. Pomyślała, że baterie się wyczerpały i pobiegła do kiosku kupić nowe. Po wymianie baterii – wynik nadal był taki sam. Zadzwoiła do znajomej lekarki i spytała, co ma robić. – Zdziwiona lekarka kazała mi na próbę odstawić leki na obniżenie ciśnienia. Zaleciła też jego codzienne kontrolowanie.

ra i Regulavit itp. Wreszcie, po pięciu miesiącach, podczas rutynowego codziennego mierzenia ciśnienia, zobaczyła

na ciśnie-

we skończyły się z dnia na dzień, bez żadnych komplikacji. Uderzenia gorąca następowały coraz rzadziej, a co najważniejsze – czuła się jak nowo narodzona. Nie była ani rozdrażniona, ani apatyczna, zaczęła tryskać energią. Zauważyła też, że jakość jej skóry się poprawiła – stała się bardziej sprężysta, a procesy starzenia się spowolniły. Dziś Ania poleca Alveo swoim koleżankom, wie, że to najskuteczniejszy środek na przejście menopauzy bez problemów. – Pijemy Alveo trzeci rok i jest to rozwiązanie, na jakie czekaliśmy. Mówię „pijemy”, bo dotyczy to całej rodziny. Ponieważ dużo podróżuję, mam w samochodzie Alveo. Gdy czuję się niedotleniona i zmęczona długą jazdą, popijam



Ciepłota wróciła do normy

Robię to do dziś i tylko czasami wspomagam się lekarami – wspomina Ania.

Wróciła energia

A menopauza? Prawie o niej zapominała – krwawienia miesięczko-

zioła. Polecam preparat wszystkim kierowcom bez względu na wiek. Mała przerwa w podróży i dwa łyki Alveo działają znacznie lepiej, niż dopingi kupione na trasie. Ale zrobimy to pół godziny przed jedzeniem – radzi Ania.

Anna Szulc

Kontrola i dobre odżywianie

**Rozmowa z lek. med.
Krystyną Bugajską**



– Czym jest nowotwór?

– Nowotworem nazywamy nieprawidłową tkankę, która rozrasta się nadmiernie i w sposób nieskoordynowany z sąsiadującymi tkankami. Nie jest więc tworem obcym organizmowi, a tkanką własną ustroju. Rozwija się wraz z organizmem, bez niego nie istnieje. Może powstać w każdym okresie życia człowieka, nawet w łonie matki. – Jak powstaje? – Wystarczy, że jedna komórka zacznie „żyć własnym życiem”. Podział komórki jest bardzo skomplikowanym procesem. Błąd w budowie cząsteczki DNA, a zwłaszcza białek zwanych strażnikami genomu, prowadzi do transformacji nowotworowej. Komórka zaczyna dzielić się bez ograniczeń – wymyka się spod kontroli układu immunologicznego.

– Jakie są rodzaje nowotworów?

– Nowotwory możemy podzielić na: nowotwór niezłośliwy (łagodny), który jest całkowicie wyleczalny (nie daje przerzutów, rośnie

wolno i nie odrasta po wycięciu); nowotwór półzłośliwy – o miejscowej złośliwości, który charak-

teryzuje się dużym stopniem zaburzeń w zróżnicowaniu, dojrzewaniu i budowie tkankowej oraz komórkowej. Nie jest otorbiony, rośnie szybko, niszcząc okoliczne tkanki. Wnika do naczyń krwionośnych, dając przerzuty do odległych narządów. Najczęściej występujący rodzaj nowotworu złośliwego to rak. Rak stanowi ponad 90 procent nowotworów złośliwych. Istotny jest stopień zaawansowania procesu nowotworowego. Jego ocena opiera się na trzech elementach: guz, węzły chłonne i przerzuty odległe (w skrócie „TNM” z łaciny).

teryzuje się dużym stopniem zaburzeń w zróżnicowaniu, dojrzewaniu i budowie tkankowej oraz komórkowej. Nie jest otorbiony, rośnie szybko, niszcząc okoliczne tkanki. Wnika do naczyń krwionośnych, dając przerzuty do odległych narządów. Najczęściej występujący rodzaj nowotworu złośliwego to rak. Rak stanowi ponad 90 procent nowotworów złośliwych. Istotny jest stopień zaawansowania procesu nowotworowego. Jego ocena opiera się na trzech elementach: guz, węzły chłonne i przerzuty odległe (w skrócie „TNM” z łaciny).

– Jakie są czynniki ryzyka w chorobie nowotworowej?

– Czynnikiem ryzyka są różne substancje, zjawiska fizyczne oraz leki. Substancje rakotwórcze zawarte są w spalinach samochodowych, samolotowych, dymach z kominów i z papierosów. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe, takie jak nadużywanie alkoholu i kawy, spożywanie nadmiernie solonych

pokarmów, silnie kwaśnych lub wędzonych, mogą być przyczyną zwiększonej zachorowalności na raka żołądka. Niektóre związki chemiczne, ukryte pod symbolami E (E131, E142, E210–215, E217, E239, E330), także te dopuszczone do spożycia w naszym kraju i dodawane do wielu popularnych produktów spożywczych, takich jak zupki w proszku czy napoje owocowe, mają działanie rakotwórcze. Nowotwór może być wywołany przez promieniowanie ultrafioletowe i jonizujące. Również infekcje wirusowe mogą przekształcać zdrową komórkę w nowotworową.

– W jaki sposób można leczyć nowotwory?

– Jest kilka sposobów leczenia nowotworów:

- **interwencja chirurgiczna** (nadal najskuteczniejsza metoda leczenia raka). Przywraca zdrowie ok. 25 proc. chorych. Obok tradycyjnej operacji, stosuje się także inne techniki chirurgiczne, tj. elektrochirurgię, kriochirurgię, chirurgię laserową, chirurgię ultradźwiękową i endoskopową.
- **radioterapia** (promienie Roentgena i gamma)
- **chemioterapia** (cytostatyki)
- **hormonoterapia**

– Jakie są skutki uboczne leczenia onkologicznego? Jak możemy je zmniejszyć?

– Skutki uboczne radioterapii zależą od dawki promieniowania i obszaru napromieniowania. Najwcześniej występują nudności i wymioty. Potem pojawiają się objawy spowodowane uszkodzeniem szpiku kostnego i choroba popromienna, manifestująca się utratą apetytu, wysoką gorączką i ostrą biegunką. W miejscu naświetlania może pojawić się rumień i martwica tkanek, a nawet owrzodzenia i przetoki. Konse-

kwencją chemioterapii jest także uszkodzenie szpiku kostnego (zmęczenie, senność, duszności), wypadanie włosów, zmiany skórne oraz uszkodzenie nabłonka przewodu pokarmowego (nudności, wymioty, utrata apetytu, biegunka lub zaparcia). Uboczne skutki radio- i chemioterapii zmniejszamy przez transfuzje krwi i leki przyspieszające odnowę szpiku kostnego. Radioterapia śródoperacyjna pozwala uniknąć napromieniowania zdrowych tkanek.

– Ból nie zawsze towarzyszy chorobie nowotworowej. Dlaczego tak się dzieje?

– To prawda. Ból jest przede wszystkim objawem występującym w okresie klinicznego zaawansowania choroby i związany jest bezpośrednio z uszkodzeniem czuciowych zakończeń nerwowych przez tkankę nowotworową.

– W jaki sposób możemy zapobiegać powstawaniu i rozwojowi choroby nowotworowej?

- Aby uniknąć choroby nowotworowej należy:
 - nie palić papierosów i nie popijać, aby inni przy nas palili
 - ograniczyć spożycie alkoholu, zwłaszcza wysokoprocentowego

- chronić się przed promieniowaniem UV, np. stosując kremy z wysokim filtrem
- regularnie przeprowadzać samokontrolę swojego ciała
- zgłosić się do lekarza, jeśli zauważymy guzki, zmiany wyglądu znamion na skórze, owrzo-

- od 30 do 65 roku życia, nie rzadziej niż co 3 lata, przeprowadzać badania cytologiczno-ginekologiczne

- unikać nadmiernego spożywania produktów silnie solonych i kwaśnych (głównie marynowanych) oraz tłuszczów, ograniczyć spożycie produktów wędzonych

- jeść codziennie owoce i warzywa, zwłaszcza surowe, żywność przechowywać w lodówce, wyrzucać produkty spleśniałe

- unikać nadwagi, także poprzez zachowanie sprawności fizycznej i zapewnienie organizmowi codziennej dawki ruchu

– W jaki sposób Alveo może wspomóc leczenie onkologiczne?

– Alveo, jako preparat pochodzenia roślinnego, wspomaga leczenie chorób nowotworowych poprzez stymulację odporności. Wzmacnia organizm, uzupełnia składniki odżywcze. Dzięki swojemu składowi jest także bardzo istotny w profilaktyce chorób nowotworowych.

Wzmocnienie odporności organizmu jest kluczowe w walce z nowotworami. Alveo, dzięki swojemu składowi, jest doskonałym wsparciem dla organizmu, który musi wytrzymać trudne warunki leczenia. Preparat ten pomaga w utrzymaniu siły i zdrowia, co jest niezwykle ważne dla pacjentów z nowotworami.

Rozmawiała Grażyna Michalik



Z rakiem można wygrać

dzenia lub zgrubienia na śluzówkach i skórze

- natychmiast poinformować lekarza o takich objawach, jak: krwawienia z naturalnych otworów ciała, przewlekłe zaburzenia w przełykaniu pokarmów i oddawaniu stolca lub moczu, zmiany barwy głosu

Wygrać z rakiem

Badanie wykazało, że Monika ma guza mózgu. Długo walczyła z chorobą. Z pomocą przyszło Alveo.

W Wielki Piątek 2003 r. 28-letnia Monika Knepek z Jaworzna obudziła się w szpitalu.

– Nie miałam pojęcia, co się stało i gdzie się znajduję – wspomina. – Mąż wyjaśnił mi, że w nocy dostałam drgawek i straciłam przytomność. Wystraszony zapomniał numeru na pogotowie i zadzwonił do mojej mamy, ona wezwała karetkę.

Badanie tomografem komputerowym wykazało ciemną plamę w obrębie prawej półkuli mózgu. „Zawał mózgu” – brzmiała diagnoza lekarza.

– Nie zareagowałam na te słowa – tłumaczy Monika. – Nie rozumiałam, co to znaczy.

W niedzielę wielkanocną Monika opuściła szpital na własne żądanie. Chciała spędzić święta w domu, z rodziną. Miała jednak wracać do szpitala na noc – na wszelki wypadek. – Gdy wychodziłam, podeszła do mnie młoda lekarka: – Lekarz musiał się pomylić – oznajmiła. Zawały mózgu występują u ludzi z zaawansowaną miażdżycą, a pani nie ma miażdżycy. To musi być coś innego – zapewniała.

Diagnoza

Monikę skierowano na rezonans magnetyczny w Katowicach. Czekala półtora miesiąca. Nie mogła spać, nie miała apetytu. Ciągle płakała ze strachu i niepewności. Gdy poznała wyniki badania – płakała jeszcze bardziej. Guz mózgu.

Z wynikami rezonansu Monika pojechała do znajomego neurochirurga w Sosnowcu. – Jeśli podda się pani operacji, przeżyje pani rok, jeśli nie – mniej. Była zdruzgotana. Wiedzia-

ka. Termin operacji wyznaczono na 11 czerwca. Przygotowania trwały dwa tygodnie. – Przeprawdzono mi wiele badań, ogolono głowę. Najgorszy był zabieg nacierania guza. Bez znieczulenia

wkręcono mi śruby w głowę i założono jakąś obręcz.

Widziałam się wtedy w lustrze – wyglądałam jakbym miała aureolę. Spodziewałam się najgorszego...

Walka

z nowotworem

Gdy Monika otworzyła oczy po operacji, zobaczyła męża. Ostrożnie poruszyła ręką, aby upewnić się, że jest sprawna. Była. Jednak gdy minęła narkoza okazało się, że druga strona ciała jest sparaliżowana. Monika rozpoczęła rehabilitację.

– Lekarze postawili sobie za cel, żebyśmy wyszła ze szpitala o własnych siłach – mówi. – W pierwszym tygodniu rehabilitacji nauczyłam się siedzieć, w drugim – przechodzić na wózek inwalidzki, w trzecim pozwoli spacerować przy użyciu balkonika.

Ten okres w życiu Monika wspomina jako najgorszy. Pracowała nad odzyskaniem sprawności ciała, czekając jednocześnie na wyniki badań

– czy guz okaże się złośliwy?

Nie mogła przestać myśleć o tym i o córkach. Monika przez cały czas je oszukiwała. Młodszej, która była w domu, mówiła, że wszystko jest w porządku, przed starszą (będącą w Zielonej Szkole) zataiła nawet to, że jest w szpitalu.



Rodzina cieszy się każdą wspólną chwilą

ła jednak, że musi spróbować. Dla męża i córek. Trzy dni później mąż i rodzice odwieźli ją do szpitala.

– Pożegnałam się z nimi tak, jakbym miała ich już nie zobaczyć. Córkę wiedziały tylko, że czeka mnie zabieg – wspomina Moni-

Moje wyniki się unormowały

– Nie mogłam pozwolić, aby się martwiły. Dzwoniąc do nich uśmiechałam się przez łzy, żeby nie poznały, jak bardzo się boję. Po wyjściu ze szpitala oczekiwanie na wyniki stało się jeszcze bardziej męczące. Czas dłużył się niemiłosiernie – wyznaje.

Guz złośliwy

W końcu poznała wyrok – glejak (III grupa). Załamana zadzwoniła do męża. – Złośliwy – wykrztusiła. – Wiedziałam, że mogę umrzeć w każdej chwili, ale rozpoczęłam walkę z rakiem – wspomina. Oszczędzający tryb życia, dobre odżywianie i seria naświetleń – to były zalecenia lekarzy. Jeździłam na zabiegi do Gliwic z dziewięcioma innymi pacjentami. Dwoje z nich zmarło w trakcie kuracji. Byłam załamana. Śmierć taty pograżyła ją całkowicie. Straciła wiarę w to, że wyzdrowieje.

Basen i Alveo

Gdy Małgorzata Mazurek w lutym 2004 r. przyniosła jej Alveo, nie chciała jej nawet wysłuchać. Mama kupiła dla niej butelkę. Zaczęła pić, żeby nie sprawić jej przykrości. Szybko zauważyła poprawę. Miała lepsze samopoczucie, zaczęła się wysypiać, ustąpiły problemy z jelitami. Szybciej odrastały jej włosy, powrócił różowy kolor cery. To ją przekonało do kupienia kolejnej butelki preparatu.

Dziś Monika chodzi na basen i zabiegi rehabilitacyjne stopy. Jest pełna energii i chęci do życia. Zdała maturę, kończy studium rachunkowości, a w przyszłym roku wybiera się na studia.

– Kiedy badania kontrolne nie wykazały nawrotu choroby, odetchnęłam z ulgą – mówi. – Mam nadzieję, że ją pokonam.

Katarzyna Mazur

Okaz zdrowia

Lekarze nie mogli uwierzyć w wyniki badań Bolesława. Powtórzyli je trzy razy zanim się przekonali, że to nie jest pomyłka.



Wiosną tego roku u 82-letniego Bolesława Misiaka z Wrocławia lekarze stwierdzili zmiany miażdżycowe w tętnicach szyjnych. Aby spowolnić ich rozwój, przeprowadzono operację udrożnienia naczyń. – Znajoma pani doktor, Krystyna Bugajska, poleciła picie preparatu Alveo, który miał pomóc mi w powrocie do zdrowia. W związku z tym, że wśród wyników badań brakowało jednak konsultacji urologicznej, kazano mi pójść do poradni – wspomina Bolesław. – Już wcześniej miałem problemy z oddawaniem moczu, z wypróżnianiem. Dokuczała mi zgaga i kłopoty z żołądkiem. Miałem silne bóle nóg i kości. W maju udałem się zatem do urologa. Kiedy lekarz zobaczył wyniki, był

tak zaskoczony, że nie pokazał ich Bolesławowi, ale nakazał powtórzenie badania. Były takie same. Urolog przeprowadził badanie po raz trzeci. Gdy sytuacja się powtórzyła, nie było mowy o pomyłce. Bolesław miał raka prostaty. Jego wyniki przekraczały normę 180

razy! PSA – poziom hormonu gruczołu krokowego – wynosił 725 mg/ml (przy normie 0–4 mg/ml). Bóle nóg i kości wynikały z faktu, że następowały przerzuty do układu kostnego. Bolesław otrzymał skierowanie do szpitala. Tam okazało się, że przy tak wysokim PSA nie można operować. Jedyną formą leczenia pozostało podawanie leków.

– Oprócz tego, że przyjmowałem Flutamid, zwiększyłem dawkę Alveo do podwójnej – rano i wieczorem. Pierwsze efekty były widoczne po kilku dniach. Najpierw minęły problemy z zasypianiem, później unormowała się praca jelit i żołądka.

– W ciągu kilku następnych tygodni u Bolesława ustąpiły bóle w kościach i w stawach oraz kłopoty z oddawaniem moczu. Kiedy w lipcu br. ponownie przeprowadził badania, wyniki również wprowiły lekarzy w osłupienie. Okazało się, że poziom PSA wynosi już tylko 9,4 mg/ml. Miesiąc później wyniki były już w normie – 1,5 mg/ml. Nowotwór się cofnął!!!. W ciągu trzech miesięcy stan Bolesława zmienił się z niekwalifikującego się do operacji w książkowy okaz zdrowia.

Weronika Kasprzak

Antidotum na bolące stawy

Z Dominiką Młodnicką, specjalistką rehabilitacji, rozmawia Anna Szulc

– Jakie procesy zachodzą w naszym organizmie, kiedy zaczyna boleć stawy?

– W stawach powstają różnego rodzaju zmiany, które powodują dolegliwości bólowe. Najczęściej są to zmiany zwyrodnieniowe i reumatoidalne RZS. Choroba zwyrodnieniowa stawów to zmiany chorobowe i zespół zjawisk, powodujący upośledzenie funkcji ruchowej stawów lub ból przy wykonywaniu ruchu. Zjawiska te, to zmiany destrukcyjne chrząstek stawowych, spowodowane uszkodzeniami mechanicznymi, toksycznymi zmianami odczynowymi, starzeniem się. Proces zużywania się chrząstki stawowej rozpoczyna się niemal po urodzeniu i z wiekiem tak się nasila, że po 40–50 latach życia zmiany są uchwytne w badaniu RTG. Zwyrodnienia w stawach dokuczają szczególnie osobom starszym, którym zaczynają doskwierać bóle, pojawiają się obrzęki, opuchnięcia, zmniejszenie ruchomości. Zmiany zwyrodnieniowe powstają u osób mało aktywnych (siedzący tryb życia, praca przy komputerze), jeżeli dodamy do tego nadwagę, co jest coraz częstszym problemem osób młodych i dotyczy się również ludzi star-

szych, to jesteśmy w grupie osób narażonych na problemy stawowe. Choroby zwyrodnieniowe stawów wywołuje również niedobór aminokwasów, potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania tkanki łącznej i chrzęstnej.

– Do niedawna reumatoidalne zapalenie stawów uchodziło za chorobę nieuleczalną, czy dzisiaj umiemy sobie z nim radzić?

– Do dziś choroba ta określana jest mianem nieuleczalnej. Medycyna nie zna przyczyny ani leku, dzięki któremu można byłoby wyleczyć chorego na RZS pacjenta. Jedna z teorii mówi o nagromadzeniu toksyn w organizmie. Może ich być nawet od 1 do 1,5 kg. Gromadzą się one w przestrzeniach międzytkankowych i międzypowięziowych, a więc również i w stawach, które stanowią naturalną wolną przestrzeń. RZS to choroba charakteryzująca się bólem mięśni, stawów, obrzękami, ograniczeniem ruchomości, zniekształceniem stawów, sztywnością poranną – chorzy po przebudzeniu muszą się dobrze rozruszać, zanim zaczną normalnie funkcjonować. Jest to choroba prowadząca do inwalidztwa. Założeniem rehabilitacji osób z RZS-em jest zwiększenie lub utrzymanie zakresu ruchu w stawach. Dąży się do jak najdłuższego zachowania sprawności pacjenta i jego niezależności od osób trzecich. Konieczna jest kinezyterapia i zabiegi fizykalne. Poleca się masaż i inne formy ruchu.

– Czy Alveo może pomóc w przypadku chorób stawów?

– W przypadku choroby zwyrodnieniowej Alveo dostarcza organi-

zmowi

niezbędnych aminokwasów, które przyczyniają się do zahamowania rozwoju choroby i wspomagają

nować. Zalecamy im odpowiednią gimnastykę i picie Alveo. Całkowity proces kostnienia kręgosłupa

kończy się przed 25 rokiem życia.

Jeśli do tego czasu nie zadamy właściwie o kręgosłup, to pierwsze kłopoty mogą nas spotkać już po trzydziestce. W dzisiejszych czasach coraz częstszym schorzeniem

jest osteoporoza dziecięca, która

jest wynikiem właśnie braku spontanicznego ruchu i złego odżywiania. Dlatego tak ważne jest zmobilizowanie młodego człowieka do systematycznych ćwiczeń, a także podawanie Alveo w okresie intensywnego wzrostu, żeby właściwie dożywić organizm,

– A jeżeli już się pojawiły pierwsze symptomy choroby, bóle stawów, kręgosłupa i sztywność kończyn, czy nie jest za późno na leczenie?

– Nigdy nie jest za późno. Jednak im bardziej zaawansowana choroba, tym dłużej trwa jej leczenie. Na stan kręgosłupa i stawów pracujemy od dzieciństwa. Do naszego gabinetu trafiają pacjenci w różnym stanie, bywają i tacy, którzy przez wiele lat systematycznie niszczyli swój kręgosłup (złą postawą, brakiem ruchu, dźwiganiem ciężarów), a teraz szybko oczekują efektów leczenia. Chińskie przysłowie mówi: „Leczyć chorobę to tak, jak drążyć studnię dopiero wtedy, kiedy chcemy ugasić pragnienie”. Jeżeli zaś chodzi o profilaktykę chorób kręgosłupa i stawów, najlepszym przykładem może być pani Krystyna, która od 40 lat uczęszcza na zajęcia gimnastyczne. Dziś ma 78 lat i jest okazem zdrowia.

ją regenerację tkanki łącznej i chrzęstnej. Jeśli chodzi o RZS, najlepiej odda to przykład naszej pacjentki, cierpiącej na tę chorobę. Kobieta, w wieku 52 lat, stała pacjentką Szpitala Reumatologicznego w Sopocie, z klasycznymi przypadłościami choroby reumatycznej. Systematycznie przyjmuje Alveo od dwóch lat, a z nami ma kontakt od roku. Obecny stan jej zdrowia według medycyny akademickiej jest niemożliwy do osiągnięcia: zniknęła sztywność poranna, opuchlizna stawów, nie dokucza jej ból. Pacjentka nie przyjmuje żadnych leków przeciwbólowych, blokad dostawowych i maści. Do jej organizmu powróciła homeostaza. Długotrwałe i systematyczne przyjmowanie Alveo spowodowało detoksykację organizmu, znacznie zmniejszyło dolegliwości bólowe, co ma również wpływ na psychikę pacjentki.

– Co powinniśmy robić, żeby uniknąć problemów ze stawami i kręgosłupem?

– Podłożem chorób kręgosłupa i stawów jest na ogół nieodpowiedni tryb życia. Do naszego gabinetu trafia wielu młodych ludzi, którzy większość dnia spędzają przed komputerem i za kierownicą samochodu. Brakuje im ruchu, który jest absolutnie potrzebny, by organizm mógł dobrze funkcyj-

ować. Zalecamy im odpowiednią gimnastykę i picie Alveo. Całkowity proces kostnienia kręgosłupa kończy się przed 25 rokiem życia. Jeśli do tego czasu nie zadamy właściwie o kręgosłup, to pierwsze kłopoty mogą nas spotkać już po trzydziestce. W dzisiejszych czasach coraz częstszym schorzeniem jest osteoporoza dziecięca, która jest wynikiem właśnie braku spontanicznego ruchu i złego odżywiania. Dlatego tak ważne jest zmobilizowanie młodego człowieka do systematycznych ćwiczeń, a także podawanie Alveo w okresie intensywnego wzrostu, żeby właściwie dożywić organizm,

Gdy zaczęła chodzić na ćwiczenia koleżanki się z niej śmiały, a dziś są osobami zdanymi na pomoc rodziny. Siedem miesięcy temu włączyliśmy p. Krystynie również Alveo, przez co czuje się silniejsza i rzadko ulega infekcjom.



Rehabilitacja przynosi najlepsze efekty pod okiem fachowca



Regularne ćwiczenia przywracają sprawność

Radość chodzenia

Lekarz ostrzegł Marię, że każde mocniejsze stąpienie grozi urazem. Chodząc, musiała bardzo uważać, aby omijać kamienie i dziury w chodnikach. Dziś Maria nie musi już zwracać na to uwagi.

Maria Radziwolska jest emerytowaną księgową z Jaworzna. – W pracy większość czasu spędzałam siedząc. Dawniej krzesła nie były tak wygodne jak teraz, więc już po kilku godzinach odczuwałam bóle kręgosłupa – tłumaczy Maria. – Lekceważyłam je, nie sądziłam, że będzie to miało w przyszłości jakieś konsekwencje. Z roku na rok bóle kręgosłupa się nasilały. Zaczęły jej także dokuczać stawy. Szczególnie uciążliwe jednak były bóle w prawym boku, a prawa stopa bolała ją tak bardzo, że chodząc starała się w ogóle na niej nie opierać. Myślała, że noga pęknie, gdy tylko mocniej stanie lub na coś nadeptnie.

– Bałam się, że będę musiała chodzić o lasce. Uwierzały mnie każde buty, najwygodniej chodziło mi się w trepach – dodaje.

W ciągu ostatnich kilku lat bóle stały się nie do wytrzymania. Kiedy nie pomagały już pigułki, Maria poszła do lekarza. Doktor skierował ją na dziesięć zabiegów rehabilitacyjnych. – To powinno pani pomóc – powiedział. Rzeczywiście pomogło. Na kilka tygodni. Wizyta u następnego lekarza też nie przyniosła żadnych rezultatów. Maria nie dawała za wygraną.

Kolejny lekarz

– Mój stan ciągle się pogarszał. Miałam problemy ze wstawianiem z łóżka. Wykrzywiały mi się ręce, wykonywanie najprostszych czyn-

ności zaczęło sprawiać trudność. Nie pozostało to bez wpływu na mój stan psychiczny. Stałam się nerwowa i osowiała. Nie miałam ochoty wychodzić z domu, nie chciałam spotykać się z przyjaciółmi.

Kolejny lekarz powiedział, że ma bardzo słabe kości. To prawdopodobnie następstwo tego, że urodziła się jako wcześniak, mierzyła tylko 22 cm, w dodatku była jednym z bliźniąt. Już od dziecka miała problemy ze zdrowiem. A później siedząca praca i niewłaściwe odżywianie dodatkowo osłabiły jej układ kostny. Aby zlikwidować niedobór wapnia i wzmocnić kości, lekarz zalecił jej jedzenie serów i picie dużej ilości mleka. Przepisał także leki i nakazał więcej ruchu. – Proszę uważać, żeby nie nadeptnęła pani na kamyk – ostrzegł, gdy wychodziła z gabinetu. – To może skończyć się zwichnięciem, a nawet złamaniem.

Odzyskała dobry humor

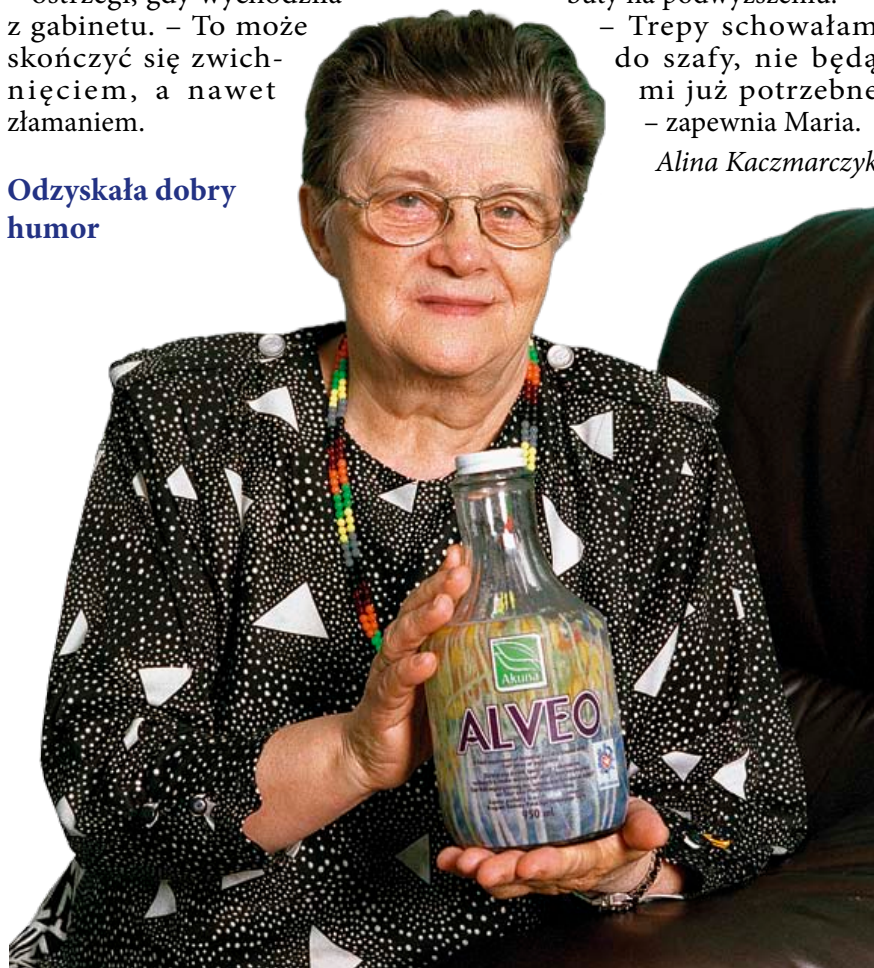
W marcu br. Maria zaczęła pić Alveo. Preparat poleciła jej córka – Małgorzata Mazurek.

– Na efekty działania nie czekałam długo. Najpierw organizm się oczyścił, unormowała się praca trzustki i jelit. Później przestałam chrapać i zaczęłam oddychać przez nos. Przez 60 lat lewą dziurkę nosa miałam zatkaną – to skutek uderzenia z dzieciństwa. Teraz nareszcie mogłam głęboko odechnąć. Po wypiciu butelki Alveo wzmocniły mi się paznokcie, włosy przestały wypadać. Przy następnej butelce poprawił się stan stawów i układu kostnego. Bóle minęły, ręce już nie były wykrzywione.

Maria odzyskała dobry humor, stała się bardziej energiczna. Przestała myśleć o tym, że będzie chodzić o lasce. Założyła nawet buty na podwyższeniu.

– Trepy schowałam do szafy, nie będą mi już potrzebne – zapewnia Maria.

Alina Kaczmarczyk



Pokonałam ból

Odzyskana sprawność

Choroba stawów spowodowała, że Ewa nie mogła wejść po schodach ani nieść torby z zakupami. Teraz nie sprawia jej to już żadnych trudności.

Problemy ze stawami u Ewy Olaszewskiej z Elbląga nasiliły się w ciągu ostatnich pięciu lat. Było to spowodowane ciężką pracą i wilgotnością powietrza w tej części Polski.

– Codziennie dojeżdżałam do pracy 30 km, musiałam wstawać bardzo wcześnie – tłumaczy Ewa. – Pracowałam w branży kaletniczej przy obsłudze produkcji, cały dzień na nogach – to było bardzo męczące.

Ewa coraz częściej odczuwała bóle w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, które z dnia na dzień stawały się silniejsze. W ciągu dnia nie miała czasu, żeby odpocząć – dom, rodzina, troje dzieci – wszystkim musiała się zająć. Kładła się późno spać i bardzo wcześnie wstawała, nie mogła się porządnie wyspać.

– Mój kręgosłup był zbyt obciążony. W końcu zaczął o sobie dawać znać – opowiada Ewa. – Najpierw sporadycznym pobołowaniem, w końcu codziennym, długotrwałym bólem. Miałam problemy z przyniesieniem zakupów, musiałam zatrzymywać się po drodze, aby odpocząć. Gotowanie zajmowało mi dużo więcej czasu niż

zazwyczaj, ponieważ co chwilę siadałam, żeby nabrać sił. Dochodziło do tego, że połykałam kilka tabletek jednocześnie, a i one nie zawsze uśmierzały ból, który doprowadzał nawet do wymiotów.

Bolące stawy

Do problemów z kręgosłupem dołączyły jeszcze problemy ze stawami kolanowymi. Wejście

W lutym tego roku Ewa poszła do lekarza. Wynik badania rezonansem magnetycznym wykazał zwyrodnienia w stawach międzykręgowych i odwróconą krzywiznę lędźwiową.

– Lekarz skierował mnie na zabiegi laserowe do przychodni rehabilitacyjnej – mówi Ewa. – Dziesięć zabiegów w ciągu dwóch tygodni. Przepisał mi także silniejsze leki przeciwbólowe (Ketonal, Nefopam, Diclac 75 Duo) oraz lek na rozkurczenie (Tetraratio). Uśmierzały one ból, ale wiedziałam, że to tylko leczenie objawów, a nie przyczyn.

– Lekarz skierował mnie na zabiegi laserowe do przychodni rehabilitacyjnej – mówi Ewa. – Dziesięć zabiegów w ciągu dwóch tygodni. Przepisał mi także silniejsze leki przeciwbólowe (Ketonal, Nefopam, Diclac 75 Duo) oraz lek na rozkurczenie (Tetraratio). Uśmierzały one ból, ale wiedziałam, że to tylko leczenie objawów, a nie przyczyn.

Oczyszczenie organizmu

W czerwcu siostra zaproponowała Ewie Alveo. – Miałam nadzieję, że problemy ze stawami ustąpią. Przez trzy miesiące piłam miarkę preparatu dziennie. Już po kilku dniach odczułam silną detoksykację. Przez wiele lat brałam leki przeciwbólowe – organizm miał się z czego oczyszczać – tłumaczy Ewa.

Po detoksykacji przyszła kolej na następne efekty działania Alveo. Ewa stała się spokojniejsza, lepiej się wysypiała.

– Szybko zauważyłam, że nie muszę już brać tylu

leków przeciwbólowych. Zmniejszyłam ich dawkę, aż w końcu odstawiłam całkowicie. Bóle kręgosłupa i stawów minęły. Bez problemu mogę wejść do autobusu i na pierwsze piętro do domu. Wracając z zakupami, nie muszę się już zatrzymywać, żeby odpocząć. Znowu mogę normalnie chodzić – dodaje Ewa.

Weronika Kasprzak



do domu na pierwsze piętro było dla Ewy ogromnym wysiłkiem. Schody stały się jej największym wrogiem. Ich pokonanie zajmowało jej kilkadziesiąt minut. Musiała rękoma ustawiać nogi na stopniach – to był jedyny sposób. Podobnie było ze schodzeniem. Żeby założyć buty Ewa musiała postawić nogę wysoko na krześle, nie mogła się ani schylić, ani podnieść nogi bez pomocy rąk.

W zgodzie z naturą

O zdrowym ciele, duchu i dobrej formie, gdy przychodzi jesień życia, z dr. Sohrabem Khoshbinem rozmawia Wanda Sowińska



– Jesień życia to dla wielu ludzi okres, w którym pojawiają się choroby. Dlaczego tak się dzieje?

– Większość chorób powodują toksyny zbierające się latami w organizmie. W dzisiejszych czasach ludzie otrzymują ich całe mnóstwo. Przykładowo nawet szczoteczka do zębów zawiera szkodliwe aluminium, ponieważ jest bardzo tanim surowcem do produkcji. Nie bez znaczenia jest zanieczyszczenie wody i powietrza – to ostatnie ma m.in. dużo ołowiu i aluminium. Wszystkie choroby są objawem zatrucia organizmu. Dlatego tak ważne jest jego oczyszczanie.

– Pomówmy o chorobie Parkinsona, która bardzo często atakuje ludzi starszych.

– Choroba Parkinsona nie jest jeszcze dobrze rozpoznana. W pewnej

części mózgu człowieka, tej odpowiedzialnej za pamięć, składowane jest aluminium – toksyczny metal. Choroba nie pojawia się z dnia na dzień, niewielkie ilości aluminium odkładają się w organizmie przez wiele lat. Przykładowo ten toksyczny metal zawierają antypryspiranty, garnki i folia aluminiowa. Jego usunięcie jest bardzo trudne, ponieważ dostaje się do krwiobiegu. Mała ilość tego pierwiastka jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, jego nadmiar szkodzi.

Potrzebujemy wszystkich minerałów, które istnieją na ziemi. Niestety, często otrzymujemy je w zbyt dużej dawce. Jeśli aluminium jest składowane przez 20-30 lat, może spowodować zapoczątkowanie choroby Parkinsona.

Podejście do tego schorzenia jest różne w zależności od tego, jak długo trwa. Jeśli choroba dopiero się zaczęła, można pacjenta zacząć oczyszczać z toksyn. Jeśli jednak choroba ciągnie się już wiele lat, detoksykacja zajmie więcej czasu. W przypadku każdej innej choroby kierujemy się tą samą zasadą.

– Mówiliśmy o przyczynach zachorowań. Słyszałam teorię, że nawet szczepienia, uznawane powszechnie za konieczne, mogą powodować choroby.

– Przypomnę, odpowiadając, że nie wiemy również, jaka jest np. przyczyna zachorowań na stwardnienie rozsiane (SM). Wiemy natomiast, że w dzieciństwie byliśmy szczepieni przeciwko wielu chorobom, np. przeciwko odrze. W 1998 r. w Paryżu 50 tys. uczniów liceów zostało zaszczepionych przeciwko tej chorobie, 7 tys. z nich w ciągu roku zachorowało na stwardnienie rozsiane.

Rodzice pozwalali do sądu rząd, bo uważają, że przyczyną choroby było właśnie szczepienie. Jak widać, nie zawsze mają one pozytywne działanie. Szczepionki zawierają również toksyny.

– Czy Alveo może pomóc w zapobieganiu chorobom, o których Pan mówił?

– Alveo jest dobre w stymulowaniu systemu immunologicznego. Naturalnie nie tylko Alveo tak działa i stosowanie jedynie tego preparatu nie wystarczy. Ważna

Klasyczne objawy choroby Parkinsona:

- sztywność mięśniowa (zwiększenie napięcia mięśniowego)
- spowolnienie ruchowe (bradykineza)
- drżenie spoczynkowe (u niektórych chorych)
- trudności w rozpoczynaniu wykonywania ruchów dowolnych

U chorych pojawiają się trudności z wykonywaniem precyzyjnych ruchów. W efekcie zmienia się ich charakter pisma, które staje się coraz mniejsze i niewyraźne.

Mogą się pojawić różne inne objawy choroby:

- specyficzny rodzaj drżenia palców i kciuka określany jako „kręcenie pigułek”
- trudności w inicjacji ruchów dowolnych
- przodopochylenie tułowia
- zaburzenia chodu: małe, szurające kroczki i brak balansowania kończyn górnych
- zaburzenia równowagi - u chorych z chorobą Parkinsona często zdarzają się upadki
- niewyraźna, cicha mowa
- trudności w połknięciu (rzadko)
- brak mimiki twarzy
- rzadkie mruganie

jest również aktywność fizyczna, dieta bogata w jarzyny i owoce oraz witaminy (w tym witamina C). Wielu ludzi nie stosuje właściwej diety i zapomina o zdrowym trybie życia i roli ruchu.

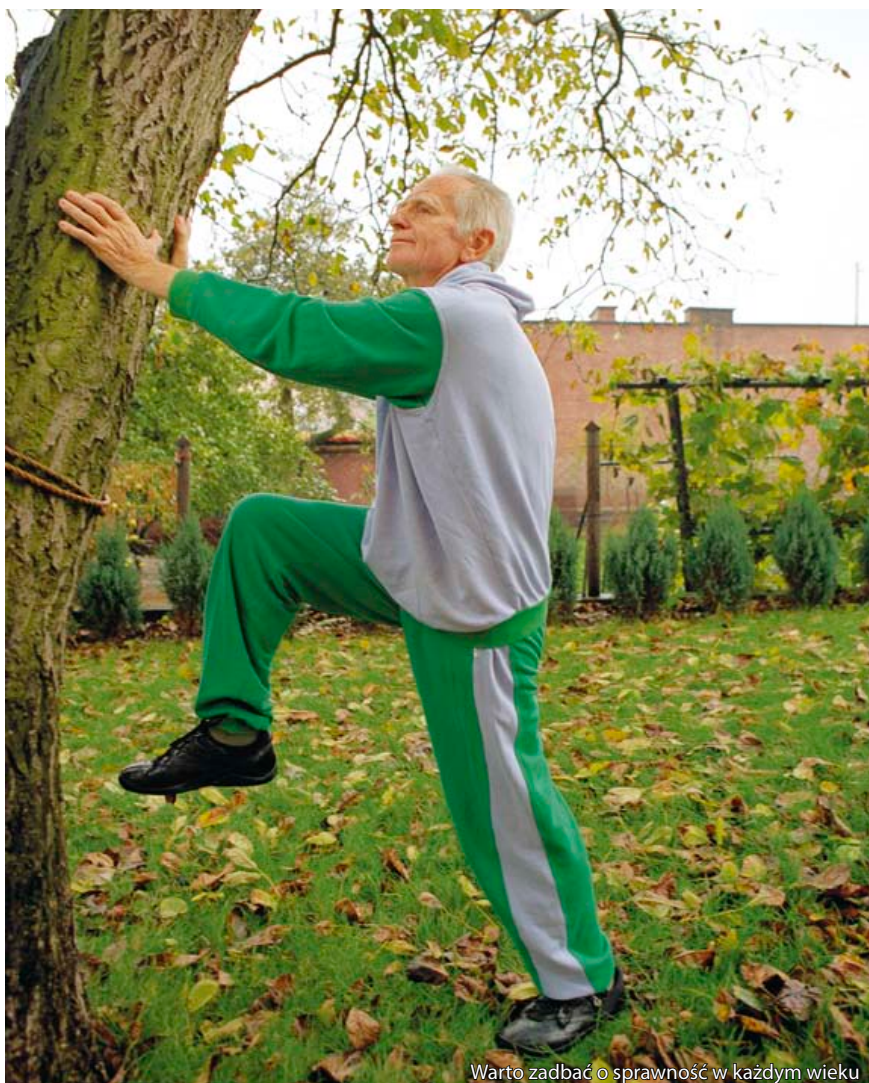
– A co z przypadkami osób chorych np. od dwudziestu lat, które dziś po raz pierwszy zetknęły się z Alveo? Czy można im jakoś pomóc, jeśli choroba jest już zaawansowana?



Robótki ręczne to pasja wielu pań

– W takim przypadku Alveo na pewno może złagodzić objawy schorzenia. Chorzy często

maga wówczas organizmowi oczyścić się ze szkodliwych pozostałości po lekach. Osoby przewlekłe chore powinny brać Alveo, by oczyścić się z metali ciężkich. Takim pacjentom poleciłbym również wizytę u ziołarza lub homeopaty, który pomoże w detoksykacji. Aby to zrobić, powinno się brać większą dawkę Alveo, na przykład jedną miarkę dwa razy dziennie. Myślę, że można by nawet spróbować zażywać Alveo do końca życia, żeby powoli pozbywać się toksyn.



Warto zadbać o sprawność w każdym wieku

przyjmują stale lekarstwa, które nie są obojętne dla ich organizmu. Mają sporo skutków ubocznych, co odbija się na kondycji wątroby, nerek i serca. Alveo po-

– Czy są sposoby na uniknięcie chorób w starszym wieku?

– Jeśli człowiek żyje w zgodzie z Matką Naturą i przestrzega jej praw, może być zdrowy.

W przeciwnym razie organizm ulega uszkodzeniu. To tak jak z prawem grawitacji

Choroba Alzheimer

Jest najczęstszą przyczyną demencji. Dotkniętych jest nią obecnie około 4 milionów Amerykanów. AD jest degeneracyjną chorobą ośrodkowego układu nerwowego - mózgu. Choroba ma przebieg wieloletni, może trwać od 3 do 20 lat. Głównymi objawami są upośledzenie pamięci i zmiany zachowania. Wśród objawów, które w szczególności powinny zwrócić naszą uwagę, należy wymienić: utratę pamięci utrudniającą wykonywanie pracy zawodowej lub obowiązków domowych, trudności w wykonywaniu codziennych, rutynowych czynności, problemy ze znajdowaniem słów, nabywaniem nowych umiejętności i abstrakcyjnym myśleniem, dezorientację co do czasu i miejsca, nieprawidłową ocenę rzeczywistości, umieszczanie rzeczy w niewłaściwych miejscach, zmiany nastroju i osobowości oraz utratę inicjatywy. W ostatnim stadium choroby pacjenci nie są zdolni do samodzielnej egzystencji i wymagają pomocy.

– jeśli ktoś skoczy z dużej wysokości, spadnie i zabije się, nawet jeśli nie jest świadomy, że takie zjawisko jak grawitacja istnieje. Jeśli spożywamy zdrowe pokarmy, pozbawione chemikaliów, dostarczamy organizmowi niezbędnych składników, w konsekwencji otrzymujemy tak potrzebną w starszym wieku energię. Obecnie media lansują ideę, że każdy z nas jest chory. To nieprawda. Człowiek może zachować zdrowie nawet do 160 lat. Na północy Rosji czy w Indiach spotykamy ludzi, którzy dożyli sędziwego wieku i nie mają problemów zdrowotnych. Na Zachodzie człowiek żyje średnio 80 lat. Ludzie tam częściej chorują, gdyż nie prowadzą zdrowego trybu życia. Trafiają do szpitali, w których np. oddychają za pomocą respiratorów. Nie możemy tego stanu nazwać zdrowym życiem. Pamiętajmy, że dla naszego organizmu naturalne jest zdrowie, nie zaś choroba.

Jak nowo narodzona

Bronisława po wypadku nie mogła chodzić o własnych siłach. Teraz planuje długie, zimowe spacery.



Trzy lata temu Bronisława Salamon ze Szczecina spędziła pół roku w hospicjum. – Na ulicy napadły na mnie psy. Przewróciłam się – tłumaczy. – W wyniku upadku pękło mi biodro. Przeprowadzona operacja przyniosła odwrotny skutek od zamierzonego – zamiast usunąć uraz spowodowała kolejny – bezwład nogi.

W wyniku kolejnej operacji Bronisława miała porażoną kość strzałkową.

Wyniki badań wykazały zaawansowaną osteoporozę

– Bałam się, że już nie wstanę o własnych siłach – mówi Bronisława. – Lekarze robili, co mogli, ale mój stan się pogarszał. Czułam się coraz gorzej. Obniżona odporność organizmu doprowadziła

do infekcji – zapalenia płuc. Dodatkowo okazało się, że mam guza na lewym płacie tarczycy.

Bronisława traciła chęć do życia. Nie mogła spać, nie miała apetytu. Przyjmowała leki psychotropowe, nasenne i nasercowe. Uzupełniała

braki witamin i niedobór wapnia, ale te wszystkie zabiegi nie dawały rezultatów.

Początek rehabilitacji

Po pobycie w hospicjum Bronisława zaopiekowała się córka siostrzeńca – Małgorzata Mazurek z Jaworzna.

– Małgosia zaproponowała mi pomoc i opiekę. Bardzo się ucieszyłam. W tym stanie nie poradziła-

bym sobie sama. Nie mogłam się normalnie poruszać, nie mówiąc o wykonywaniu najprostszych prac domowych czy gotowaniu. Chętnie zgodziłam się zamieszkać z nimi, chociaż wiązało się to z przeprowadzką na drugi koniec Polski – ze Szczecina na Śląsk.

– Stan cioci był tak ciężki, że po przyjeździe z hospicjum musieliśmy ją wnieść do mieszkania na rękach – tłumaczy Małgorzata. Bronisława rozpoczęła rehabilitację. Codziennie przychodziła do niej pielęgniarka, raz w tygodniu lekarz rodzinny. Bezwładną nogę miała włożoną w pasy.

– Nauka chodzenia przy balkoniuku, a później z kulami kosztowała mnie bardzo dużo pracy. Codzienne ćwiczenia i masaże powoli jednak zaczęły dawać efekty – tłumaczy Bronisława.

W kwietniu br. pojechała z rodziną na wesele. Była okropnie zła, że wszyscy goście tańczą, a ona stoi o kulach w rogu sali.

– Postanowiłam, że jeszcze zatańczę na niejednym weselisku. Od tej pory z całych sił przykładam się do ćwiczeń i chętniej chodziłam z pielęgniarką na spacer - opowiada Bronisława.

Wzmocnienie organizmu

W maju br. Małgorzata zaproponowała chorej picie Alveo. – Ciocia brała codziennie całą garść tabletek. Wiedziałam, że Alveo wzmocni jej kości i cały organizm, a przez to będzie mogła odstawić część medykamentów. Tym bardziej że leki były bardzo drogie, a emerytura cioci ledwie na nie starczała – mówi Małgorzata.

Bronisława piła miarkę preparatu dziennie. Już po miesiącu okazało się, że leki nasenne są jej zbędne, a dawkę tabletek nasercowych, po konsultacji z lekarzem, może zmniejszyć do połowy. – Poprawiło jej się krążenie, zniknęły szumy w uszach, a co najważniejsze rehabilitacja nogi i biodra przebiegała dużo szybciej. Teraz Bronisława pije piątą butelkę preparatu. Jest pełna wigoru i chęci do życia. Ma nowe hobby – krzyżówki. W ciągu tygodnia rozwiązuje przynajmniej dwieście. Nie ma problemów z poruszaniem się – wstaje sama, a przy chodzeniu wspomaga się jedynie laską.

– Na zimę ciocia zażyczyła sobie wygodne kozaki, ma zamiar chodzić na długie spacery - mówi Małgorzata.

Kiedy Bronisława powiedziała to lekarzowi, z niedowierzaniem kilkakrotnie sprawdzał datę jej urodzin. – Tak, tak, mam już 91 lat - wspomina rozmowę z lekarzem.

Marta Rybakowicz

Gasłam w oczach

Nadzieja wróciła

Z dnia na dzień Wanda coraz bardziej opadała z sił. Chorowała na białaczkę, lekarze podejrzewali także niedokrwienie mózgu. Nie poddała się jednak i znów żyje pełnią życia.

W 2002 r. lekarze stwierdzili, że 83-letnia Wanda Kuźma z Elbląga choruje na białaczkę limfatyczną.

– Byłam bardzo słaba, traciłam odporność organizmu – wspomina Wanda. – Dokuczała mi nadmierna potliwość, przez cały czas byłam zmęczona. Nie miałam apetytu. Nawet chodzenie na działkę nie sprawiało mi już przyjemności. Wcześniej spędzałam tam wszystkie ciepłe dni. Zajmowałam się pracą na grządkach, zbieraniem owoców lub po prostu wygrzewałam się na słońcu. Teraz nie miałam na nic ochoty – tłumaczy. – Szybko opadałam z sił.

Lekarze zdiagnozowali

u Wandy białaczkę. Przepisali jej leki (m.in. Leukeran) i zalecili dużo odpoczynku. Jej stan poprawił się jednak na krótko. Wiosną tego roku nastąpiło gwałtowne pogorszenie.

– Córka mówiła, że gasnę w oczach. Ciężko oddychałam, nie miałam siły jeść ani wstać z łóżka – opowiada Wanda.

Wezwane pogotowie odwiozło chorą do szpitala. Spędziła tam dziesięć dni. Lekarze podejrzewali niedokrwienie mózgu. Dostawała leki i kroplówki na wzmocnienie. Po wyjściu ze szpitala stan był stabilny, ale nadal czuła się słaba.

– Druga z córek przywiozła mi Alveo. Mówiła, że to może



mi się wzmocnić i odzyskać apetyt. Piłam jedną miarkę preparatu dziennie. Pierwsze efekty były widoczne po dwóch tygodniach. Lepiej się wysypiałam, ustąpiły problemy z oddychaniem, nabrałam apetytu. Byłam pełna energii i chęci do życia. Po raz pierwszy od długiego czasu wybrałam się też na działkę – mówi.

Wanda przyniosła do domu owoce – jabłka i gruszki. – Córka robi pyszne przetwory – tłumaczy.

Po trzech miesiącach picia Alveo Wanda ponownie zrobiła badania. Lekarz patrzył na wyniki i nie dowierzał. – Pani stan bardzo się poprawił. Liczba limfocytów znacznie się zmniejszyła. Oby tak dalej – powiedział.

Maja Mielczarek



Alveo pomaga rekonwalescentom

O poparzeniach, złamaniach, zwichnięciach i innych urazach rozmawiamy z Wojciechem Młodnickim, magistrem rehabilitacji

– Urazy kojarzą się w dzisiejszych czasach w dużej mierze z wypadkami samochodowymi. Jak wówczas powinna przebiegać rehabilitacja?



– Zależy ona przede wszystkim od rodzaju urazu. Często konsekwencją wypadku samochodowego są urazy kończyn, kręgosłupa, nerwów. W takiej sytuacji ważna jest szybka reakcja. Najpierw odpowiednie leczenie szpitalne i farmakologiczne, a później, tak szybko jak to możliwe – rehabilitacja. Jedynie odpowiednie ćwiczenia mogą przyspieszyć powrót do zdrowia. Często w urazach kręgosłupa dochodzi np. do wypadnięcia dysku i promieniowania bólu do kończyn, należy wówczas zastosować odpowiednie ćwiczenie bądź pozycje ułożeniowe. Podczas rehabilitacji powinno się podawać Alveo, które wspomaga proces regeneracji tkanek po urazach (wchłanianie obrzęków i krwiaków), zaś w przypadku ko-

nieczności zastosowania leczenia farmakologicznego – przyspiesza działanie leków.

– Często urazem są złamania i – niestety – w wielu przypadkach może pozostać po nich ślad. Jak zapobiec powikłaniom?

– Najważniejsza sprawa to oczywiście dobre nastawienie złamanej kończyny i jej unieruchomienie.

zrost kości. Pamiętajmy, że leki przeciwbólowe nie są dla nas obojętne, a przyjmując Alveo niekorzystne składniki leku zostają szybko usunięte z organizmu.

– Czy podobnie przebiega rehabilitacja w przypadku zwichnięć i skręceń?

– Dokładnie tak. Warto jedynie przypomnieć, że chociaż ten rodzaj kontuzji wydaje się łżejszy niż złamanie – nie należy go lekceważyć. Zwichnięcie polega na przemieszczeniu sąsiadujących kości w stawie. Najczęściej dochodzi do zwichnięcia stawu skokowego. Ta kontuzja ma to do siebie, że nieleczona w odpowiedni sposób, może wracać. Dlatego ważne jest udanie się do lekarza, jeśli to konieczne – unieruchomienie nogi i później regularnie wykonywane ćwiczenia, które pomogą w odzyskaniu sprawności i wzmocnieniu kończyny.

– A co możemy powiedzieć o osobach po operacji, czy one też wymagają rehabilitacji?

– Operacja to jeden z najcięższych urazów dla organizmu. Mieliśmy pacjentkę, 48-letnią kobietę, która zgłosiła się do mnie z problemem drętwiejącej ręki i nogi. Takie jednostronne drętwienie obu kończyn nie wyglądało na chorobę kręgosłupa. Po badaniu rezonansem magnetycznym okazało się, że ma sączącego się krwiaka, który uciskał na płyty mózgowie, powodując takie objawy. Szybko trafiła na stół operacyjny. Pacjentka zaczęła pić Alveo dwa razy dziennie zaraz po operacji, co znacznie przyspieszyło oczyszczenie organizmu z narkozy. Rana na głowie zaczęła się szybko goić, ponieważ Alveo przyspiesza regenerację tkanek. Później rozpoczęła się rehabilitacja i re-



gularne ćwiczenia. Pół roku po zabiegu pacjentka nie ma niedowładu kończyn i wróciła do dawnej sprawności. W rehabilitacji pooperacyjnej Alveo odgrywa dużą rolę, ponieważ działa m.in. tonizująco na układ nerwowy – uspokaja, co w przypadku rekonwalescenta skazanego na pobyt w domu, zmagającego się ze swoją słabością, jest bardzo istotne.

– A jeżeli podczas operacji następują komplikacje?

– Komplikacje się zdarzają i są zależne od rodzaju zabiegu. Miałem pacjentkę, która przeszła operację założenia by-passów. Cztery dni później nastąpiło zapalenie

wyrostka robaczkowego i należało ponownie operować. Niestety, kobieta przez wiele lat przyjmowała leki rozrzedzające krew, to stało się przyczyną powstania ogromnego krwiaka na całym brzuchu. W drugiej dobie po operacji pacjentka zaczęła zażywać Alveo w potrójnej dawce. Po miesiącu, kiedy przyszła do szpitala na wizytę kontrolną, lekarz zdziwił się, że krwiaka nie ma – normalnie goi się do kilku miesięcy. Alveo przyspieszyło jego wchłonięcie.

– Urazami, które często grożą poważnymi konsekwencjami, są poparzenia. Każdy z nas doskonale wie, jak trudno goją się rany poparzeniowe, czy w jakiś sposób możemy przyspieszyć ten proces?

– Ważne jest przede wszystkim zachowanie bezpośrednio po wypadku. Nie należy miejsca poparzonego smarować maściami ani innymi

specyfikami. Wystarczy długo polewać zimną wodą. Nie powinniśmy też zaklejać go plastrem. Pacjent, któremu pomagałem wyleczyć kręgosłup, podczas jednej z wizyt wspomniał, że jego żona ma poważny problem – poparzyła sobie przedramię wrzątkiem. Konieczny był przeszczep skóry, który nie chciał się przyjąć. Z niejającej się rany wciąż sączył się płyn. Zaproponowałem Alveo. Tydzień później otrzymałem informację, że rana się zasklepiła i zaczęła goić. Alveo, dzięki właściwościom regenerującym tkanki, przyspiesza procesy gojenia, dlatego w przypadku oparzeń jest szczególnie wskazane.

Rozmawiała Kamila Król



Alveo wspomaga rehabilitację

Feralny krupnik

Gdy po poparzeniu Maria trafiła na pogotowie, lekarz oznajmił, że będą konieczne przeszczepy skóry. Po dwóch tygodniach od tego wypadku na ciele nie było już śladu.

natychmiast. Po ochlapaniu zimną wodą, posmarowała mamę Amolem i zawiozła na pogotowie. Gdy lekarz zobaczył stan skóry Marii powiedział, że będą konieczne przeszczepy. Nie da się uniknąć martwicy skóry, szczególnie w tych miejscach, które zostały poparzone bezpośrednio. Maria przez godzinę leżała z kompresem na twarzy i ciele. Potem postanowiła opuścić

wiłam pić miarkę co trzy godziny, w dzień i w nocy. I tak nie spałam – bałam się tego, co powiedział lekarz. Co chwilę sprawdzałam, czy nie puchnę i czy nie robią mi się pęcherze – opowiada Maria. Gojenie poparzeń u Marii przebiegało inaczej niż wyrokował lekarz. Nie spuchła, nie pojawiły się żadne pęcherze. – Skóra schodziła mi z twarzy i z dekoltu tak, jakbym

zbyt długo opalała się na słońcu. Nic mnie nie bolało. Czułam jedynie pieczenie i szczypanie, takie jak w dniu poparzenia. Codziennie jeździłam do chirurga na zmianę opatrunku. Niczym mnie nie smarowali, zmieniali tylko gazę.

Tydzień po wypadku

Po sześciu dniach chirurg stwierdził, że Maria już nie musi przychodzić. – Widzi pani, jak się ładnie goi? To miesiąc od wypadku, czy więcej? – zapytał. – Jutro będzie tydzień, panie doktorze – odpowiedziała Maria. Lekarz

nie chciał uwierzyć – sprawdził kartę. Maria wyjaśniła mu, że niczym nie smarowała poparzeń, a jedynie piła Alveo co 3 godziny. – Zdziwiałeś – przyznał lekarz.

Miesiąc później prawie wszystkie ślady poparzenia zniknęły. Pozostały jedynie niewielkie zaczerwienienia na rękach. Twarz Marii wygląda lepiej niż przed wypadkiem, skóra jest jędrna i nawilżona. Maria czuje się świetnie. Nadal gotuje zupę w tym samym szybkowarze.

– Oczywiście zmieniłam uszczelkę – mówi Maria.

Grażyna Michalik



Gotowanie krupniku, w majowe przedpołudnie tego roku, Maria Rokita z Tarnowa zapamięta na całe życie. Uszczelka w szybkowarze pękła, pokrywka wysunęła się i zawartość garnka wytrysnęła na stojącą przy kuchni Marię.

– Cała byłam oblana – głowa, szyja, dekol i ręce wyglądały najgorzej, bo nie były osłonięte. Kuchnia, wszystkie ściany i szafki pływały w krupniku – wspomina Maria. – Stałam nieruchomo na środku kuchni. Nie dowierzałam temu, co się stało. Byłam w szoku. Nie czułam bólu, tylko szczypanie – jakbym oparzyła się pokrzywami. Córka Marii, Asia zareagowała

szpital na własną odpowiedzialność. – Lekarz nalegał, żebyśmy została. Mówił, że w tym stanie mogę spuchnąć tak, że się uduszę. Wolałam jednak pojechać do domu – wspomina.

Kuracja domowa

Maria dostała receptę na zastrzyk przeciwłężcowy i antybiotyk. Nie wykupiła jej. W domu posmarowała się maścią odkażającą i wypila miarkę Alveo.

– Już wcześniej piłam ten preparat, jedną miarkę dziennie. Teraz przypominałam sobie, że koleżanka w podobnej sytuacji przyjmowała miarkę co kilka godzin. Postano-

Złamanie zagoiło się szybko

Niebezpieczna przejażdżka

Jazda konna zakończyła się dla Marka urazem nosa. Nietypowe objawy sprawiły, że dopiero laryngolog stwierdził złamanie.



Wtedy zwierzę się przestraszyło i stanęło dęba, uderzając łbem w nos jeźdźcy. Marek utrzymał się na koniu, ale w efekcie uderzenia zalał się krwią.

– Nos spuchł mi bardzo szybko, ale nie czułem bólu – tłumaczy. – Znajomi doradzali mi, abym

pojechał do lekarza, uznałem jednak, że to nie jest konieczne.

Pobyt w górach skończył się dla Marka bardzo szybko – tego samego dnia dostał wiadomość o śmierci wujka.

– Musiałem wracać. Od razu wsiadłem do samochodu, żeby zdążyć na pogrzeb. Nie zwracałem uwagi na opuchnięty nos – wspomina.

Jadąc, Marek popijał Alveo, co godzinę jeden łyk. Dwa dni po przyjeździe do Brzegu kolega lekarz obejrzał jego nos. – Nie wyglądała to najlepiej – powiedział.

– Nos był bardzo spuchnięty – mówi Marek. – Lekarza dziwiło, że nawet przy

– Kiedy wybierałem się z przyjaciелеm do Dusznik Zdroju na konie, nie przypuszczałem, jakie będą tego skutki – wspomina Marek Wawrzeńczyk. – Często wspólnie z Michałem Milowiczem jeździmy konno, zawsze jest to wspaniała rozrywka i miło spędzony czas.

Tym razem Markowi przypadł do jazdy najgorszy koń w stajni.

– Wierzchowiec był narowisty, ale ponieważ od dawna jeżdżę konno, wcale mnie to nie przerażało – mówi.

W trakcie przejażdżki nie było z koniem żadnych problemów, dopóki nie dojechali do przepaści.

ZWICHNIĘCIA, SKRĘCENIA I STŁUCZENIA

Zwichnięciem nazywamy przemieszczenie powierzchni stawowych kości, uszkodzenie torebki stawowej więzadeł. Do zwichnięcia może dojść wskutek upadku, urazu mechanicznego itp.

Skręceniem nazywamy uszkodzenie tkanek miękkich okalających staw. Dochodzi do niego wskutek nieprawidłowych i gwałtownych ruchów, chodzenia po nierównym terenie itp.

Stłuczenia to uszkodzenia tkanek, które powstają wskutek upadku na twarde podłoże i urazów tępymi przedmiotami. Uszkodzeniu ulegają drobne naczynia krwionośne, okostna, tkanka podskórna i mięśniowa, natomiast skóra jest nie naruszona.

URAZY KRĘGOSŁUPA

Do urazów kręgosłupa dochodzi w wyniku ucisku i uszkodzenia rdzenia kręgowego, a wskutek tego do późniejszych zaburzeń neurologicznych. Urazy wszelkiego rodzaju i złamania należą do najpoważniejszych uszkodzeń i jakkolwiek nieprawidłowość czy nieostrożność osób ratujących mogą spowodować kalectwo lub śmierć poszkodowanego. Uszkodzenia kręgosłupa powstają najczęściej wskutek wypadków komunikacyjnych oraz skoków do wody na tzw. główkę.

Objawy - rozpoznanie

Osoba przytomna zgłasza zaburzenia czucia i ruchomości pewnych części ciała, natomiast u człowieka nieprzytomnego brak jest objawów.

Postępowanie przedmedyczne

Jeżeli osoba z urazem kręgosłupa leży na twardym podłożu i nie ma takiej potrzeby – nie przenosimy jej, pozostawiamy w spokoju do czasu przybycia lekarza. Zabezpieczyć należy jedynie poszkodowanego przed przemoknięciem lub zimnem. Gdy niezbędne jest przetransportowanie, trzeba to wykonać na twardych noszach, desce, drzwiach itp. lub przy pomocy kilku osób – co najmniej czterech. Podnoszenie powinno nastąpić jednocześnie.

dotykaniu nie odczuwałem bólu. Nie pojawiły się żadne siniaki, mimo że od urazu minęły już trzy doby. W takiej sytuacji jest to zwyczajna reakcja. W tym wypadku organizm zareagował inaczej. Siostra Marka – laryngolog – również była zdziwiona brakiem siniaków. – Siniaki pod oczami zawsze towarzyszą złamaniu nosa – powiedziała. – A twój nos jest przecież złamany. Trzeba go koniecznie nastawić.

– Dopiero przy nastawianiu poczułem ból – wspomina Marek. – Wcześniej nawet nie podejrzewałem, że efektem tego uderzenia mogło być pęknięcie kości. Nie czułem bólu. Odkąd krwawienie ustało, jedynym objawem urazu było opuchnięcie.

Po nastawieniu nos zagoił się błyskawicznie. To dlatego, że dzięki Alveo każda komórka była dotleniona i odżywiona. Po miesiącu nie było żadnego śladu złamania.

Maja Mielczarek

Zdrowo i bezpiecznie

W Polsce rocznie ginie na drogach około 8 tys. ludzi, około 70 tys. zostaje okaleczonych w wypadkach, ponad 40 procent ofiar to piesi, ponad 2 tys. to dzieci.

Od lat próbuję dotrzeć do świadomości dorosłych i dzieci i wytłumaczyć im, dlaczego trzeba nosić odblaski.

Można dyskutować oczywiście na temat tragicznego stanu naszych dróg, piratów drogowych, pijanych kierowców, niekompetencji odpowiednich organów powołanych do dbałości o nasze bezpieczeństwo itp. Można. Ale co to da?? Czy te dyskusje zmniejszą liczbę ofiar??? Nie. Na pewno nie.

I dlatego musimy ratować się sami!

Powinniśmy zatem zrozumieć, jak wiele w kwestii bezpieczeństwa na drodze zależy od nas samych.

Oto parę sakramentalnych punktów, które musimy sobie wbić do głowy:

1. W Polsce istnieje ustawowy obowiązek noszenia odblasków przez dzieci do lat 15. To znaczy, że jeśli zostanie potrącone dziecko bez odblasku, jest to furtka dla ubezpieczyciela do niewypłacenia odszkodowania.

2. Człowiek bez odblasku, idący poboczem w ciemnym ubraniu, jest widoczny w światłach samochodu z 20 metrów.

3. Człowiek bez odblasku, idący poboczem w jasnym ubraniu, jest widoczny w światłach samochodu z 40 metrów.

4. Człowiek z odblaskiem, idący poboczem, jest widoczny z odległości 150–300 metrów.

5. Droga hamowania samochodu jadącego ze średnią prędkością – to 40 metrów.



Rachunek jest prosty. Bez odblasku nie dajemy kierowcy szansy na niepotrącenie nas.

Wszyscy jeździmy samochodami i wiemy, jaki to okropny stres, kiedy tuż przed maską wyrasta niewidoczny wcześniej rowerzysta czy pieszy.

Od lat zatem namawiam firmy, aby zamiast wydawać pieniądze na niepotrzebne nikomu gadżety, zechciały inwestować w ludzkie życie, umieszczając swoją reklamę na elementach odblaskowych. Niestety, ciągle niewiele firm (a raczej ich prezesów) przestrzega ten temat nie tylko jako ważny społecznie, ale również jako korzystny element do budowania swojego pozytywnego wizerunku w oczach społeczeństwa.

Jestem zatem bardzo szczęśliwa, że prezesi Akuny nie tylko zrozumieli wagę tematu, ale przyjęli

go jako kolejną swoją misję, jakże spójną z podstawową strategią firmy.

Alveo ratuje ludzkie zdrowie, odblask ratuje zdrowe ludzkie życie.

Można więc powiedzieć, że z Akuną i Nadzieją = zdrowo i bezpiecznie.

Wierzę głęboko, że nasze odblaski z hasłem ZDROWO i BEZPIECZNIE pomogą Państwu nie tylko odnieść sukces w budowaniu wielkiej, zdrowej rodziny Alveo, ale pozwolą nam również uratować niejedno ludzkie życie. Jak wiele istnień uda się nam uratować, zależy wyłącznie od tego, jak wiele odblasków trafi za Waszym pośrednictwem do ludzi.

A ponieważ od każdego kupionego przez Państwa odblasku firma Akuna przekazuje Fundacji Nadzieja bardzo konkretne pieniądze (znaczek 2 zł, opaska 3 zł, smycz 5 zł), będziemy mogli wyposażyć w odblaski i te dzieci, których rodziców na ich zakup nie stać.

Jest więc szansa, że wspólnymi siłami zrobimy to, czego nasz rząd od dawna zrobić nie może... Damy setkom tysięcy dzieci nadzieję na bezpieczny powrót do domu.

Zważywszy, że pomimo ustawy nakładającej obowiązek noszenia odblasków, nigdzie tych odblasków kupić nie można, mamy ogromne pole do działania.

A zatem niech Alveo będzie nie tylko promieniem zdrowia, ale i nadzieją „donoszenia” tegoż zdrowia do późnej starości.

Pozdrawiam serdecznie

Dorota Stalińska

Lepiej widoczni – widocznie lepsi



– Firma Sakowska zajmuje się wyrobami odblaskowymi od 1996 r. – mówi Andrzej Sakowski z Warszawy. – Wspólnie z żoną interesowaliśmy się tym tematem od dawna. Prowadząc w nocy samochód zawsze obawialiśmy się, że potrącimy źle oznakowanego rowerzystę lub pieszego, całkowicie niewidocznego na drodze. Mieliśmy wiele pomysłów, jak można wykorzystać odblaski, aby uniknąć takich wypadków, ale spotykały się one z zainteresowaniem jedynie wąskiej grupy ludzi. Większość nie chciała nawet słuchać.

W końcu zaczęli się zastanawiać, czy ten wysiłek ma sens. To chyba nie czas i miejsce na propagowanie odblasków – myśleli. Może za kilka lat. Kiedy doszli do wniosku, że powinni zmienić branżę, ich najmłodsza córka została potrącona przez samochód. Sto metrów od domu przechodziła przez ulicę, wracając ze szkoły. Wjechał na nią samochód z prędkością 90 km/h. Cudem przeżyła.

– Szukałam przejścia dla pieszych, ale nie było – tłumaczyła później. – Przez najbliższe dwa lata, zamiast do szkoły muzycznej i na gimnastykę artystyczną, żona zawoziła córkę na rehabilitację – opowiada pan Andrzej.

Ten wypadek uświadomił mu, że nie może zrezygnować z rozpowszechniania odblasków. Postanowił nawet zająć się edukacją komunikacyjną w szerszym znaczeniu. Chodził do urzędów tak długo, aż feralna droga została przebudowana – teraz są tam pasy, wysepki i oznakowania, aby dzieci wracające ze szkoły mogły czuć się bezpiecznie. Ale to był dopiero początek. Wiedział, że czeka go długa trwała i ciężka praca.

– W niedługim czasie wypadkowi drogowemu uległa druga z moich córek. Samochód, którym jechała, zahaczył o wystające korzenie i wpadł na drzewo. Przeżyła. To zdarzenie upewniło mnie, że podjąłem słuszną decyzję – dodaje pan Andrzej.

Firma Sakowska zajęła się produkcją wyrobów odblaskowych – znaczków, naklejek, opasek, pitek, parasoli i ubrań. – Ciągłe doskonalimy i modyfikujemy nasze wyroby, sprowadzamy nowe, jeszcze lepsze surowce. Prowadzimy edukację w zakresie stosowania odblasków, organizujemy lekcje wychowania komunikacyjnego dla dzieci i służb mundurowych. Z naszym programem jeździmy po całej Polsce, aby dotrzeć do jak największej liczby ludzi. Współpracujemy z fundacją Doroty Stalińskiej, która prowadzi szeroką akcję dotyczącą odblasków w mediach. Teraz produkujemy elementy odblaskowe – znaczki, naklejki i opaski dla firmy Akuna. Wszystko po to, abyśmy byli lepiej widoczni, żyli zdrowo i bezpiecznie.

Fundacja Nadzieja **Bezpiecznie z odblaskiem**

Dorota Stalińska cudem ocalała w tragicznym wypadku drogowym w czerwcu 1998 r.

– Ponieważ los mnie ocalił, zrobię wszystko, by ocalić innych – powiedziała wówczas. Ratowanie życia innym, a w szczególności dzieciom, stało się mottem przewodnim założonej przez Panią Dorotę Fundacji Nadzieja.

Fundacja aktywnie próbuje zapobiegać wypadkom oraz nieść pomoc ich ofiarom. Najważniejszym jej zadaniem jest ochrona użytkownika drogi poprzez masową edukację, dotyczącą rozsądnego zachowania na niej. Fundacja stara się lansować modę na odblask, dzięki któremu dzieci są bardziej widoczne na drodze. Najmniejszy nawet element odblaskowy sprawia, iż widać nas w światłach nadjeżdżającego samochodu nie z odległości 30, a 150 metrów.

Fundacja wspólnie z policją i współdziałającymi firmami organizuje akcje pod hasłem „Bądź widoczny na drodze” oraz „Bezpieczna droga do szkoły”. Objęły one swoim zasięgiem kilkaset tysięcy dzieci, które nie tylko zostały obdarowane odblaskami, ale wzbogaciły się o wiedzę na temat bezpieczeństwa na drodze. Także we wspólnej akcji z policją, pogotowiem ratunkowym i strażą pożarną Nadzieja zorganizowała kilka festynów pod hasłem „Nie warto umierać na drodze”.

Fundacja Nadzieja działa wielokierunkowo. Za jej sprawą tysiące elementów odblaskowych trafiły do szkół w małych ośrodkach miejskich i wiejskich. Podjęła ona również wiele działań na rzecz ofiar wypadków drogowych (pozostawionych bez odpowiedniej pomocy), takich jak np. negocjacje z ubezpieczycielami o odszkodowanie, a ze szpitalami i lekarzami o należyte traktowanie poszkodowanych, dofinansowywanie operacji za granicą, dofinansowywanie protez itp.

Fundacja podarowała też ortopedyczny stół operacyjny najnowszej generacji oddziałowi medycyny ratunkowej szpitala dziecięcego przy ul. Niekańskiej w Warszawie.

Firma Akuna Polska od niedawna stała się partnerem Fundacji Nadzieja we wspólnej akcji pod hasłem „ZDROWO I BEZPIECZNIE”.

AS

Katarzyna Mazur

Z forum Akuny...

@ Czy ktoś z forum miał kontakt z dzieckiem nadpobudliwym, stosującym Alveo? Dziecko z powodu swej „aktywności” ma indywidualny tok nauczania, stały nadzór rodzica

– Anna Szostek

@ Właśnie dzisiaj wieczorem w biurze miałem swoją dystrybutorkę, która wróciła z wywiadówki córki z drugiej klasy szkoły podstawowej.

Kobieta chciała zapytać i ew. upewnić się, czy to właśnie Alveo spowodowało, że jej córka z nadpobudliwej, nieokiełznanej małej urwisicy zmieniła się (jak twierdzą nauczyciele) w normalną, spokojną i opanowaną dziewczynkę...

– Ireneusz Klader

@ Bardzo proszę o informację o przypadkach wpływu Alveo na osoby chore na anoreksję. Sprawa bardzo pilna, ponieważ mam kontakt z dziewczyną w bardzo złym stanie. Z góry dziękuję.

–Pozdrawiam Jarosław Cherek

@ Miałem co najmniej cztery przypadki anoreksji. Wyniki rewelacyjne. Przy anoreksji następuje synergia dwóch czynników: 1. wiara, że Alveo mnie wyleczy, 2. mózg lepiej odżywiony zacznie lepiej pracować i dziewczyny zaczynają odżywać. Identyczna sytuacja jest w przypadkach bulimii.

–Pozdrawiam Ryszard Cybulski

@ Dziękuję za odpowiedź, ale jest jeszcze mały problem – dziewczyna nie widzi w swoim stanie ani wyglądzie nic dziwnego, a rodzina przerażona jej stanem chce zakamuflować działanie preparatu tak, aby uratować ją przed najgorszym. Bardzo proszę o radę, w jaki sposób można przedstawić jej preparat, aby nie wzbudzić podejrzeń, a zachęcić ją do zażywania Alveo.

– Jarosław Cherek

@ Anorektyczki nie widzą niczego złego w tym, że się „rozważnie” odżywiają i „dbają” o swoje zdrowie. Každy, kto twierdzi inaczej, to wróg – w tym również (a może i przede wszystkim) rodzice, przyjaciele. Chore osoby nie dają się tak łatwo przekonać o niesłuszności tego, co robią i stają się podejrzliwe, we wszystkim

niesz” – będą podejrzewały podstęp, bo wiedzą, że wszyscy wokół uważają je (niesłusznie) za chude. My oczywiście dobrze wiemy, że dziewczę nam po tym nie schudnie.

I jeszcze ważna rzecz – Alveo powinni pić wszyscy domownicy, wtedy najbardziej niwelujemy tę podejrzliwość

– Magdalena Chelstowska

@ Mam konsumentkę Alveo ze stwierdzoną marskością wątroby. Leczyła się wcześniej u irydologa lekami homeopatycznymi. Mimo to bolały ją nogi, były ciągle opuchnięte, piekły ją żyłaki. Jak sama twierdziła – nawet przykrycie nóg kołdrą sprawiło jej ból. Cierpiała na bezsenność. Ma niedrożną nerkę. Co jest charakterystyczne przy chorobach wątroby – nie mogła spożywać wielu potraw, łącznie z niektórymi owocami i warzywami.

Pani ta pije od trzech miesięcy 2x dziennie po 28 ml preparatu. Ostatnio powiedziała mi, że zjadła mizerię ze śmietaną i nic się z nią nie działo. Nie odczuwała żadnych bólei. Próbuje powoli jeść inne zakazane potrawy w chorobach wątroby i czuje się dobrze. Nogi jej nie puchną i nie bolą, żyłaki

zrobiły się miękkie i nie pieką. Przesypia spokojnie każdą noc. Ma wrażenie, że polepszyła się praca nerek.

Zdarzyło się, że nie piła Alveo przez tydzień (kiedy byłem za granicą zepsuł mi się samochód i z opóźnieniem dostarczyłem preparat tej pani – oby nigdy już mi się coś takiego nie przytrafiło), wówczas zaczęła pobolewać ją wątroba. Po wznowieniu picia preparatu odczuła ulgę już na drugi dzień. Jak sama powiedziała – znowu odczuła zbawienne działanie Alveo. Wybiera się niebawem na badania do lekarza. Postaram się podać, jakie będą wyniki jej badań

– Jan Mamos.



upatrują spisek... Tak samo rzecz się będzie miała z Alveo, jeśli nie zostanie ono podane w sposób przemyślany i sprytny. Bo tutaj trzeba raczej działać wg zasady „spryt sprytem zwycięża” – dziewczyna nie może podejrzewać, że Alveo ma służyć reperacji jej „domniemanej” choroby i nie może też być jej ono przemycane. Najlepiej wytoczyć argumenty typu – ładna cera, mocne włosy, oczyszczona wątroba, lepszy metabolizm itd. Szczególnie to ostatnie działanie powinno skojarzyć się z lepszą przemianą materii i, być może, chudnięciem, a anorektyczki to zwykle b. inteligentne osoby, domyślą się. Jeśli powiemy dosłownie: „po tym schud-

Akuna Zdrowie i Sukces – Wydawca Akuna Polska Sp. z o.o.

Adres: ul. 11 Listopada 11, 40–387 Katowice

Redaktor naczelny: Marek Dudzik. **Zastępca redaktora naczelnego:** Katarzyna Piotrowska. **Zespół redakcyjny:** Marcin Kacprzak, Alina Kaczmarczyk, Weronika Kasprzak, Kamila Król, Filip Maciński, Beata Maj, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Maja Mielczarek, Beata Nowacka, Anna Nowakowska, Anna Pawłowska, Marta Rybakowicz, Wanda Sowińska, Anna Szulc, Joanna Zakrzewska, Malwina Zielińska.

Zdjęcia: Agencja Prasowa Pasja

Co nam daje Alveo?

Jasny umysł, mocne nerwy

Zapewnia lepsze dotlenienie komórek mózgowych, a tym samym lepszą koncentrację; działa antystresowo.

Mocne serce, zdrowe naczynia krwionośne

Wzmacnia pracę serca, reguluje ciśnienie, przywraca sprężystość ścian naczyń krwionośnych, obniża poziom negatywnych frakcji cholesterolu we krwi. Fundusz Rozwoju Kardiologii zaleca preparat Alveo w profilaktyce chorób serca.

Prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego

Reguluje funkcję całego układu trawiennego poprzez optymalizację

składu i ilości soków żołądkowych, reguluje poziom cukru, harmonizuje pracę wątroby i woreczka żółciowego, stymuluje pracę nerek.

Sprężystsze mięśnie i stawy

Działa antyreumatycznie i zapobiega powstawaniu artretyzmu, przyspiesza i reguluje przemianę materii, obniża poziom substancji toksycznych w organizmie.

Lepszą kondycję, lepsze samopoczucie

Powoduje szybsze wydzielanie kwasu mlekowego z mięśni i serca oraz lepsze odżywienie wszystkich tkanek.

Większą odporność przeciw obciążeniom i chorobom

Działa tonizująco i immunomodulująco, posiada działanie przeciwalergiczne, przeciwzapalne, antybakteryjne i antywirusowe. Ma działanie rewitalizujące i remineralizujące.

Profilaktykę chorób nowotworowych

Zawiera całą gamę antyoksydantów, które wspólnie zwalczają niebezpieczne wolne rodniki.

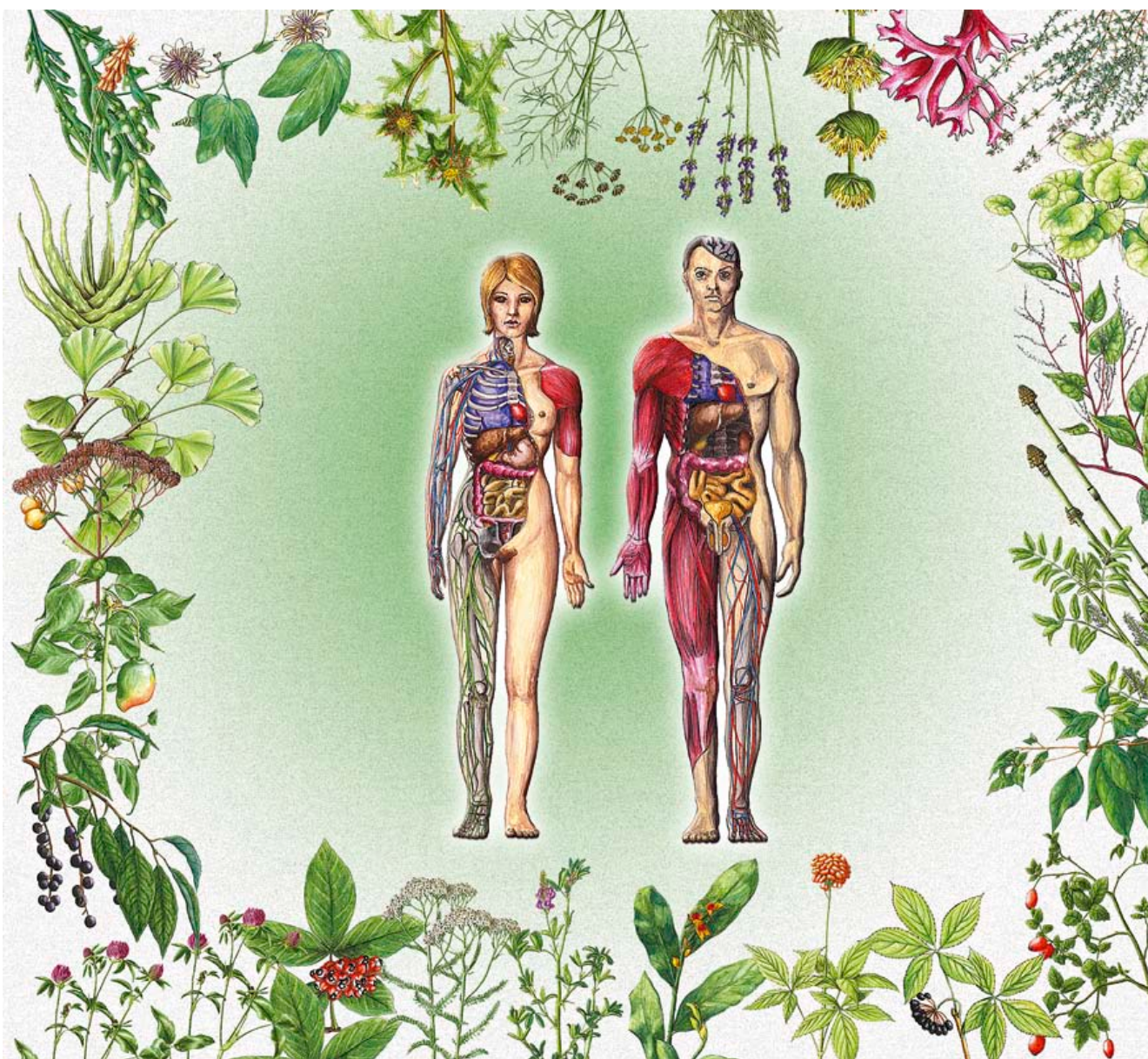
Dłuższą młodość

Zapewnia równowagę biochemiczną, stymuluje prawidłowy rozwój komórek, przyspiesza procesy gojenia i re-

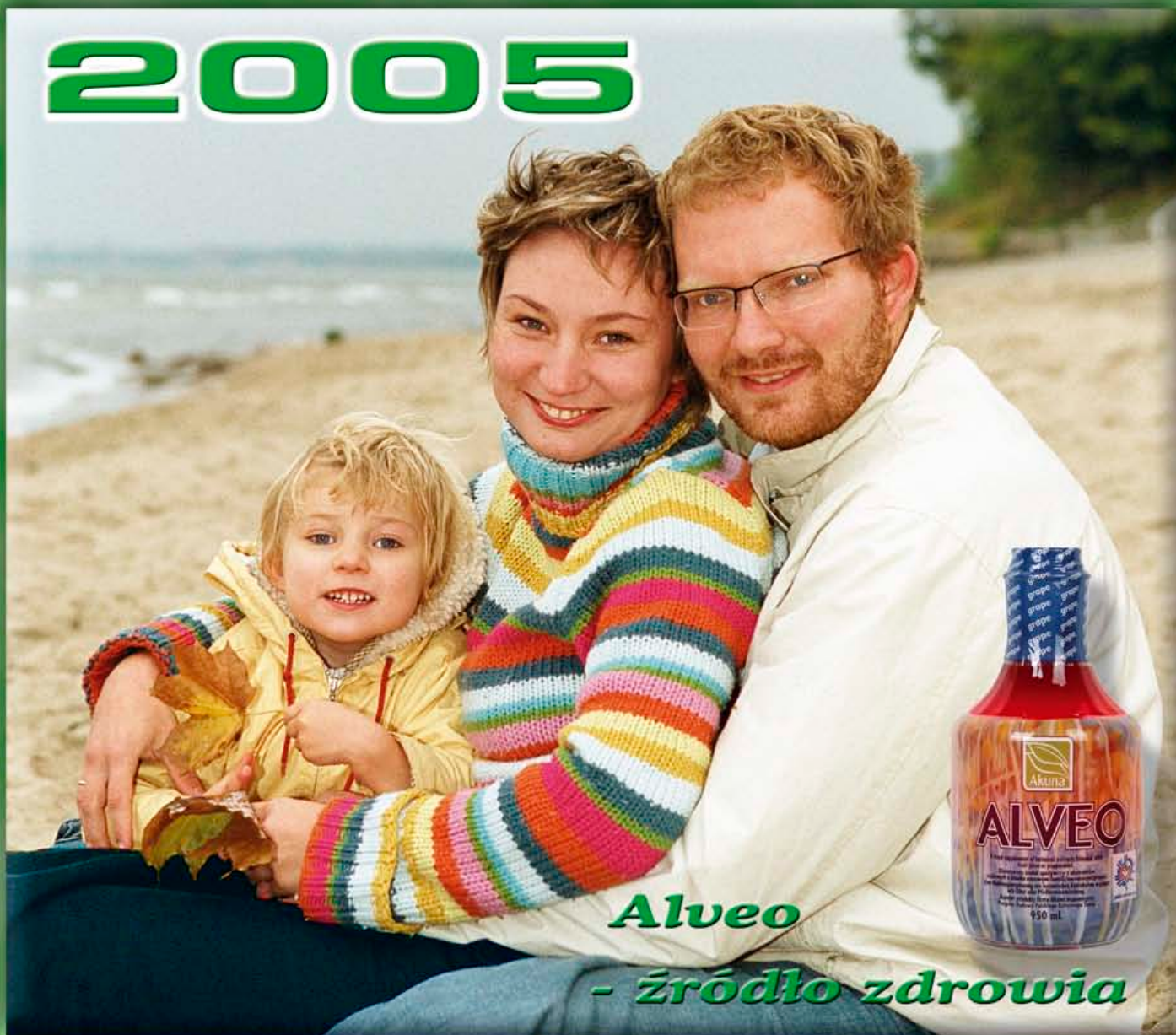
generuje wszystkie tkanki, opóźnia procesy starzenia poprzez stymulację procesu produkcji koenzymu Q10 przez nasz organizm. Wzmacnia potencję i płodność.

Reasumując: Alveo wspiera prawidłową funkcję homeostazy wrodzonego systemu wewnętrznych mechanizmów dostosowawczych, w tym zdolności organizmu do zachowania równowagi podstawowych parametrów biologicznych, dzięki sprawnej czynności układów regulacyjnych.

Sposób użycia: Jedną miarkę dziennie (28-56 ml), najlepiej pół godziny przed jedzeniem. Można stosować maksymalnie cztery do pięciu miarek dziennie.



2005



Alveo

- źródło zdrowia

styczeń

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Ni
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

luty

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Ni
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

marzec

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Ni
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

kwiecień

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Ni
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

maj

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Ni
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

czerwiec

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Ni
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

lipiec

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Ni
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

sierpień

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Ni
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

wrzesień

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Ni
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

październik

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Ni
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

listopad

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Ni
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

grudzień

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Ni
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						