

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 Extraketen ergänzt mit Obst oder Pfefferminzmischung.
Kupując produkty firmy Akuna wspomagasz Program Budowy Polskiego Sztucznego Serca

950 ml



ALVEO
energia na nowy dzień

siła naturalnej suplementacji



Szanowni Państwo!



Pierwszy numer wydania specjalnego spotkał się z olbrzymim zainteresowaniem Państwa, postanowiliśmy więc kontynuować edycję czasopisma propagującego profilaktykę oraz zdrowy tryb życia. Na Wasze ręce przekazujemy zatem drugi numer wydania specjalnego „Zdrowia i Sukcesu”. Znajdą w nim Państwo historie ludzi, którzy dzięki właściwemu podejściu do zdrowia mogli „rozpocząć” życie od nowa. Często dotknęły ich dramatyczne zdarzenia, którymi zechcieli się z nami podzielić. Na szczególne podkreślenie zasługuje fakt, iż bohaterami

naszych reportaży są również ludzie bardzo młodzi. Z jednej strony to niepokoi, ale z drugiej napełnia szczególnym optymizmem i pozwala wierzyć w siłę zdrowego rozsądku oraz moc natury.

Dodam, że od tego numeru rozpoczynamy cykl artykułów, powracających do bohaterów poprzednich numerów „Zdrowia i Sukcesu”. Zapewniam Was, że ich dalsze losy nie są nam obojętne.

Zapraszam do lektury

Tomasz Kwolek

Prezes Akuna Polska Sp. z o.o.

Spis treści

Słowo Prezesa str. 3

Stres przyczyną nowotworów - wywiad z dr. Sohrabem Khoshbinem, str. 4 i 5

Suplement prozdrowotny - badania Instytutu Roślin i Przetworów Zielarskich, str. 6 i 7

Alveo wśród fitoterapeutyków - wyniki badań wykonanych przez naukowców z Zakładu Morfogenezy Roślin oraz z Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego, str. 8 i 9

Znów cieszę się życiem - reportaż o Marcie Różyckiej, str. 10 i 11.

Alveo w profilaktyce nerwic - rozmowa z Markiem Juraszkim, psychiatrą, str. 12 i 13

Wszystkie smaki życia - reportaż o Lidii Górniak-Szymańskiej, str. 14

Spokojnie, moje serce - reportaż o Zdzisławie Grucy, str. 15

Powrót do świata - reportaż o Zbyszku Denisiuku, str. 16 i 17

Teraz zaplotę warkocze - reportaż o Elżbiecie Jarek, str. 18 i 19

Żeń-szeń i węglowodany - rozmowa z Wojciechem Gawrońskim, wiceprezesem Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej, str. 20 i 21

Refleksologia - pobudka dla organizmu - reportaż o Małgorzacie Kudrańskiej, str. 22

Zadbałem o swoje zdrowie - reportaż o Ryszardzie Kawie, str. 23

Organizm woła: Pomóż mi! - rozmowa z Małgorzatą Kudrańską, refleksjologiem, str. 24 i 25

Młodzieńczy trądzik - reportaż o Marzenie Gawron, str. 26

Tyłam nic nie jedząc - reportaż o Łucji Wroniewicz, str. 27

Koniec łez - reportaż o Helenie Gality-Krzyżowskiej, str. 28

Wierzę i mam nadzieję - reportaż o księdzu Andrzeju Janickim, str. 29

Na początku była mama - reportaż o rodzinie Dziurów, str. 30, 31, 32 i 33

Alveo wzmacnia płuca - rozmowa z Elżbietą Deńca-Radke, pediatrą, str. 34 i 35

Świat Maćka - reportaż o Maćku Głapiaku, str. 36

Tanecznym krokiem do zdrowia - reportaż o Jadzi Stypule, str. 37

Alveo w profilaktyce grzybicy przewodu pokarmowego - rozmowa z Wojciechem Urbaczka, pediatrą, str. 38 i 39

Zioła od Dorotki - reportaż o Marii Wróbel, str. 40

Kłopoty siedmiolatka - reportaż o Maćku Kozubie, str. 41

Niebezpieczeństwo powikłań - rozmowa z Wojciechem Młodnickim, magistrem rehabilitacji, str. 42 i 43

Wypadek na lekcji WF-u - reportaż o Przemku Trzaskusiu, str. 44 i 45

Życie zaczęło się na nowo - reportaż o Jolancie i Tomku Kurzawach, str. 46 i 47

Jeszcze wrócę do harcerstwa - reportaż o Zdzisławie Doleckim, str. 48

Ubyło mi kilka lat - reportaż o Grażynie Andrzejczak, str. 48 i 49

Tabletkami mógłbym otynkować dom - reportaż o Władysławie Kozubie, str. 49

Stymulacja plus Alveo - rozmowa z Viktorem Żenni, twórcą metody elektrostymulacji centralnego układu nerwowego przy użyciu prądów Bernarda, str. 50 i 51

Gładka i świetlista cera - rozmowa z lek. med. Urszulą Urbaczka, dermatologiem, str. 52 i 53

Jak smakują truskawki - reportaż o Macieju Jagusiaku, str. 54 i 55

Kosmetyka naszych czasów - rozmowa z kosmetyczką Anną Kołodziejczyk, str. 56 i 57

Urosłam 10 cm - z wizytą u państwa Cybulskich, str. 58 i 59

Z internetowego forum Akuny - str. 60, 61 i 62

Co nam daje Alveo - str. 63

Stres przyczyną nowotworów

O nowotworach, ich przyczynach i sposobach zapobiegania, mówi dr Sohrab Khoshbin

– Dlaczego tylu ludzi w dzisiejszym świecie zapada na choroby nowotworowe?

– Trudno udzielić jednoznacznej odpowiedzi, albowiem wiele czynników sprawia, że z naszym zdrowiem zaczyna się dziać coś niedobrego.

Tego tematu nie powinniśmy zamykać mówiąc tylko o negatywnych skutkach palenia papierosów czy picia alkoholu. Może większą uwagę musimy zwró-

cić na jakość naszego pożywienia, które niejednokrotnie jest genetycznie modyfikowane, pełne barwników, antybiotyków czy hormonów. Artykuły spożywcze w różnej fazie ich produkcji są np. spryskiwane preparatami zwalczającymi szkodniki. To wszystko powoduje zachwianie równowagi w organizmie. Środowisko wewnętrzne naszego ciała zmienia swoje pH, staje się bardziej kwaśne. Efektem tego jest osłabienie systemu immunologicznego i tym samym zwiększona podatność na choroby. W tym momencie organizm atakują mikroorganizmy patogenne. W dzisiejszym, nieco zwariowanym świecie, znajdujemy za mało czasu na odpoczynek, relaks, prawidłowe odżywianie i dbałość o kulturę fizyczną. Naszym głównym nieprzyjacielem jest stres. To on w wielu wypadkach naciska na guzik „start” i uruchamia lawinę problemów zdrowotnych.

– Jakie jeszcze czynniki mogą wywoływać chorobę nowotworową?

– Obserwacje, prowadzone między innymi w mojej klinice, są źródłem alarmujących danych: o ile piętnaście lat wstecz o chorobach nowotworowych mówiono w odniesieniu do ludzi powyżej lat 60, dziś wielu 45-latków musi stawić czoło proble-

movi. Dlaczego? Świat bardzo się zmienił w ciągu ostatnich 50 lat, a najbardziej chyba w ostatnim dziesięcioleciu. „Smok elektromagnetyczny” pożera nas na każdym kroku, nawet najmłodszy, zamiast gonić za piłką na dworze, wpatruje się w telewizor, komputer, game-boya. Zamiast pójść do kolegi – sięgają po komórkę, a kolację jedzą najchętniej w sieciach fast foodów.

– Czy jedną z przyczyn nowotworów mogą być pleśń i grzyby?

– Pod koniec XX wieku niemieccy lekarze – dr Enderline i dr Reckewegem – stwierdzili, że pleśń, które w naszym organizmie są od zarania, mogą pod wpływem zmian środowiska wewnętrznego zacząć zachowywać się patogenie. Stają się wówczas zażyznieniem choroby nowotworowej.

– Czy Alveo może wspomóc terapię choroby nowotworowej, przyspieszyć regenerację organizmu po chemio- i radioterapii?

– Alveo to preparat, który pozwala nam „odnaleźć siebie” – wrócić do pierwotnej równowagi organizmu. Nie można prezentować go jednak jako lekarstwa np. na chorobę nowotworową! Choć ma właściwości bakteriobójcze, wspomaga proces detoksykacji układu pokarmowego i wątroby (a to wszystko w przypadku leczenia choroby nowotworowej jest jak najbardziej wskazane), nie wolno podawać tego preparatu w czasie chemioterapii. Natomiast po chemii picie Alveo jest jak najbardziej godne polecenia. Sytuacja identyczna następuje w przypadku radioterapii. Picie preparatu wskazane jest dopiero, gdy ustąpi napromieniowanie organizmu.



– Czy Alveo może przyspieszyć powrót do zdrowia po operacji usunięcia nowotworu?

– Tu można udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Podbudowanie systemu immunologicznego

jest krokiem do zmiany środowiska wewnętrznego i oczyszczenia organizmu. Musimy sobie zdać sprawę z tego, że nasz organizm jest w ponad 70 proc. utworzony z wody. Właśnie wodę musi-

W maksymalnym stopniu natomiast musimy wystrzegać się stresu. Nie wolno zapominać o relaksie, urlopie, teatrze, książce i miłych chwilach spędzonych z rodziną. W jadłospisie powinny pojawić się takie dania, jak warzywa z gospodarstw ekologicznych, spożywane, o ile to możliwe, w stanie surowym. Owoce należą również do czynników korzystnie wpływających na zdrowie. Wskazane są również ryby, przede wszystkim morskie – głębokowodne. Korzystnie wpłynę także ograniczenie spożycia leków syntetycznych, które nie są nam niezbędne. Być może nie wymienię wszystkich czynników, ale obowiązuje generalna zasada: wszystko z umiarem, bez przejadania się – nie może nam szkodzić – wręcz odwrotnie.



nego, przyływ energii i detoksykacja organizmu to czynniki, które wspierają proces rehabilitacji po operacji, a tym samym przyspieszają gojenie się ran.

– W jaki sposób możemy zapobiegać chorobom nowotworowym?

– Zapobieganie chorobom nowotworowym jest w rękach każdego z nas. Musimy zastanowić się nad standardowymi procesami fizjologicznymi. Podczas starzenia się nasz organizm się zmienia. Zwalniają funkcje gruczołowe i systemu odpornościowego. Z tego powodu starsi ludzie są bardziej podatni na zachorowania. Najważniejsze powinno być utrzymywanie do naszego wieku. Zmiana stylu życia może być pierwszym

my regularnie uzupełniać. Powinniśmy pić zdrową, źródlaną wodę w ilości min. 2 l dziennie. Nie wliczam tu herbaty, soków ani napojów alkoholowych. Dalszym czynnikiem zapobiegającym chorobie nowotworowej jest zmiana sposobu odżywiania i diety. Wiele artykułów spożywczych powoduje rozwój mikroorganizmów i pleśni w organizmie. Należy do nich przede wszystkim żywność z dużą zawartością cukru, przyrządzana na spalonym tłuszczu, mięso wędzone, większość żywności z fast foodów i alkohol pity w dużych ilościach. Poważną rolę odgrywa oczywiście palenie papierosów. Te wszystkie czynniki osłabiają nasz system odpornościowy. Każdy z nas powinien uprawiać sport albo inny rodzaj aktywności fizycznej.

– Jaką rolę może odegrać Alveo w profilaktyce nowotworowej?

– Wszystko, o czym mówiliśmy, stanowi ważną rzecz w profilaktyce. Każdy składnik zawarty w Alveo odgrywa natomiast określoną rolę w organizmie, wszystkie razem pomagają na co dzień tysiącom ludzi podnieść swoją odporność. Sądzę, że każdy człowiek powinien zastanowić się nad zapobieganiem chorobom i przedwczesnej starości – np. poprzez regularne spożywanie Alveo już za młodu. Powstanie choroby nowotworowej to nie kwestia jednego dnia, ale kilku poprzedzających lat, a więc główne motto profilaktyki zdrowotnej powinno brzmieć: „Staraj się jak najdłużej zachować młodość”.

Rozmawiała Kamila Król

Suplement prozdrowotny

Alveo wspomaga proces metabolizmu, wzmacnia układ odpornościowy i jest nietoksyczne – takie są wyniki badań nad preparatem, przeprowadzonych przez prof. dr. hab. Jerzego Lutomskiego z Instytutu Roślin i Przetworów Zielarskich w Poznaniu.

ubocznych i można je bezpiecznie przyjmować 1 do 2 razy dziennie (dawka dzienna 28 do 56 ml płynu) jako uzupełnienie codziennego pożywienia. Naukowcy uznali również, że stosowane przez producenta Alveo-Drink składniki roślinne podlegają standaryzacji chemicznej, co oznacza, że każdy preparat zawiera taką samą wyrównaną zawartość surowca i gwarancją niezmienną się potencji biologicznej. Zaletą standaryzowanych surowców są stałe proporcje między dawką dziennego

zioła o zweryfikowanym działaniu biologicznym, sprzyjającym metabolizmowi i odporności immunologicznej organizmu. Wiele z wymienionych surowców wchodzi w skład preparatów tonizujących, dostępnych na rynku europejskim od początku ubiegłego stulecia. Służą one przede wszystkim profilaktyce chorób i zapobieganiu niedoborom niezbędnych składników odżywczych. Zaleca się ich stosowanie dla przywrócenia równowagi fizjologicznej, czyli homeostazy organizmu. W opracowaniu czytamy, że ocena skuteczności i bezpieczeństwa tego typu preparatów opiera się na tradycyjnym i udokumentowanym doświadczeniu, wykorzystywanym jako materiał poznawczy (Helmstaedter: „Zur traditionellen Anwendung von Tonika”, Intern. Kongress für Geschichte der Pharmazie, Heidelberg 1993). W tym

przypadku ocena właściwości biologicznych surowców dopuszcza odwołanie się do treści monografii poszczególnych roślin opublikowanych w farmakopeach lub w niemieckich dziennikach urzędowych (Banz.), a także w kompendium pt. „Rośliny lecznicze w fitoterapii” (Wydawnictwo: IRiPZ Poznań 2000).



Według pracowników naukowych instytutu, z załączonej dokumentacji i szerokiej bazy opublikowanych danych biologicznych na temat komponentów występujących w preparacie Alveo-Drink wynika, że spełniają one założenia prozdrowotne (wzmacniające) dodatku dietetycznego. Preparat wzbogacza dietę, wpływa tonizująco na przemianę metaboliczną tłuszczu oraz wzmacnia układ odpornościowy. Kolejny wniosek, który znalazł się w opracowaniu, to informacja, że Alveo jako środek dietetyczny nie wywołuje efektów

spożycia a aktywnością biologiczną. W opracowaniu czytamy także, iż preparat zawiera bezpieczne ilości prozdrowotnych wyciągów roślinnych w wielkościach poniżej progowych dawek terapeutycznych. Brak jest też przeciwwskazań do rejestracji preparatu na rynku polskim.

Sprzyja odporności

Zdaniem poznańskich naukowców, większość wymienionych w składzie Alveo surowców stanowi mniej lub bardziej popularne

Typowy suplement

Wyniki badań potwierdziły, że zawar-



Alveo to ekstrakt 26 ziół

Preparat składa się z: liści lucerny (*Medicago sativa*), liści aloesu (*Aloe vera*), ziele skrzypu (*Equisetum hyemale*), kwiatów lawendy (*Lavandula officinalis*), części nadziemnej męczennicy cielistej (*Passiflora incarnata*), korzeni żeń-szenia koreańskiego (*Panax ginseng*), korzeni żeń-szenia syberyjskiego (*Eleutherococcus senticosus*), owoców dzikiej róży (*Rosa canina*), korzeni lukrecji (*Glycyrrhiza glabra*), kwiatów koniczyny łąkowej (*Trifolium pratense*), części nadziemnej drapacza lekarskiego (*Cnicus benedictus*), nasion kopru włoskiego (*Foeniculum vulgare*), wodorostów chrząścicy kędzierzawej (*Chondrus crispus*), korzeni gorczyca żółtej (*Gentiana lutea*), plechy morskoczynu pęcherzykowatego (*Fucus vesiculosus*), części nadziemnej krwawnika pospolitego (*Achillea millefolium*), części nadziemnej sadzka przerośniętego (*Eupatorium perfoliatum*), kory ciernioplątu guarany (*Paullinia cupana*), kory czeremchy amerykańskiej (*Prunus serotina*), korzeni rdestu wielokwiatowego (*Polygonum multiflorum*), owoców pieprzowca owocowego (*Capsicum frutescens*), kory drzewa cynamonowego (*Cinnamomum spp.*), owoców kardamonu malabarskiego (*Elettaria cardamomum*), ziele tymianku pospolitego (*Thymus vulgaris*), liści miłorzębu dwuklapowego (*Ginkgo biloba*), liści wąkroty (*Centelca asiatica*)

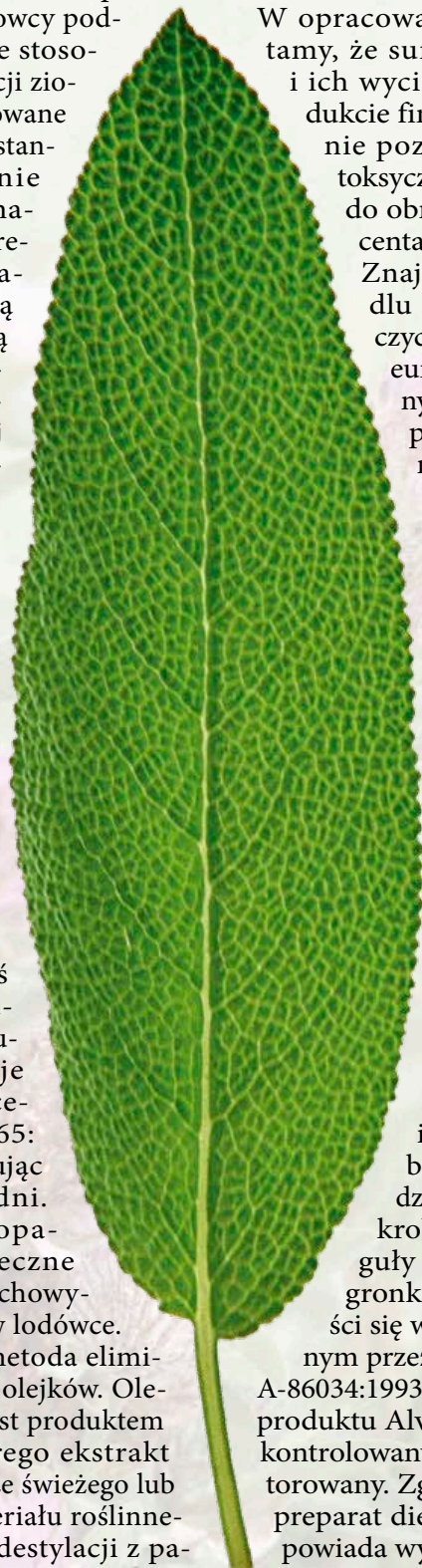


te w dietetycznym środku ilości wyciągów roślinnych powodują, iż wysokość dawki dziennej leży poniżej granicy terapeutycznej i nie niesie ryzyka związanego z konsumpcją preparatu Alveo. Ilości spożywanych wyciągów w większości mieszczą się w granicach niskich stężeń, mających wpływ profilaktyczny na organizm ludzki. Mamy, zatem do czynienia z typowym suplementem

spożywczym o właściwościach prozdrowotnych i adaptogennych. Naukowcy podkreślają fakt, że stosowane w produkcji zioła są standaryzowane na wiodące substancje biologicznie czynne, co oznacza, że każdy preparat Alveo zawiera taką samą i niezmienną ilość surowca o potencjalnej wyrównanej aktywności biologicznej.

Wyciągi ziołowe

Poznańscy naukowcy uznali, że sposób otrzymywania ekstraktów nie budzi zastrzeżeń od strony technologicznej. Wyciągi ziołowe zaś są ekstrahowane na gorąco. Surowiec traktuje się wodą i gliceryną (w stos. 65:35 cz.), macerując przez 3 do 4 dni. Po otwarciu opakowania konieczne jest dalsze przechowywanie butelek w lodówce. Zastosowana metoda eliminuje ekstrakcję olejków. Olejek eteryczny jest produktem lotnym, z którego ekstrakt jest wyciągany ze świeżego lub suszonego materiału roślinnego za pomocą destylacji z parą wodną. Z wykonanych badań wynika, iż efekt biologiczny surowców olejkowych został wyraźnie ograniczony.



Alveo nietoksyczne

W opracowaniu instytutu czytamy, że surowce ziołowe, jak i ich wyciągi zawarte w produkcie finalnym są praktycznie pozbawione działania toksycznego i dopuszczone do obrotu w kraju producenta, to jest w Kanadzie. Znajdują się też w handlu artykułów spożywczych niektórych krajów europejskich. Załączony certyfikat natomiast potwierdza nieobecność środków barwiących oraz azotanów i azotynów. Kontrola pozostałości pestycydów w surowcach, wykonywana przez niezależne laboratorium Maxxam Analytics Inc. akredytowane przy rządzie Kanady dla oceny żywności specyficznej, jest pozytywna. Podobnie parametry fizykochemiczne preparatu finalnego w zakresie dopuszczalnej zawartości metali szkodliwych dla zdrowia i wymagań mikrobiologicznych nie budzą uwag. Skażenia mikrobiologiczne są z reguły nieobecne, a liczba gronkowców w 1 ml mieści się w przedziale określonym przez Polską Normę PN-A-86034:1993. Proces wytwarzania produktu Alveo-Drink jest ściśle kontrolowany i regularnie monitorowany. Zgłoszony do rejestru preparat dietetyczny Alveo odpowiada wymaganiom określonym Zarządzeniem Ministerstwa Zdrowia i Opieki Społecznej.

Anna Szulc

Wyniki badań

Badanie działania preparatu Alveo

Alveo wśród fitoterapeutyków



Teresa Tykarska, Mieczysław Kuraś, Grzazyna Hoser

W drugiej połowie XX wieku objawieniem dla ludzkości było zastosowanie leków chemicznych (w tym antybiotyków), które otwierały wielki rozdział medycyny konwencjonalnej, eliminując jednocześnie stosowanie leków naturalnych.

Po kilkudziesięciu latach jej dominacji następuje renesans medycyny opartej na naturalnych produktach leczniczych, stosowanych często jako układy wieloskładnikowe. Wśród tych ostatnich znalazł się preparat Alveo, będący kompozycją ekstraktów z 26 roślin leczniczych. W numerze 2(6) „Zdrowia

i Sukcesu” opublikowany został wywiad, którego udzieliliśmy w związku z badaniami tego preparatu, wykonywanymi w naszym Zakładzie. Zainteresowanie, jakie wzbudził, skłoniło nas do napisania nieco szerszej wersji obserwacji sposobu działania preparatu Alveo na badane przez nas komórki.

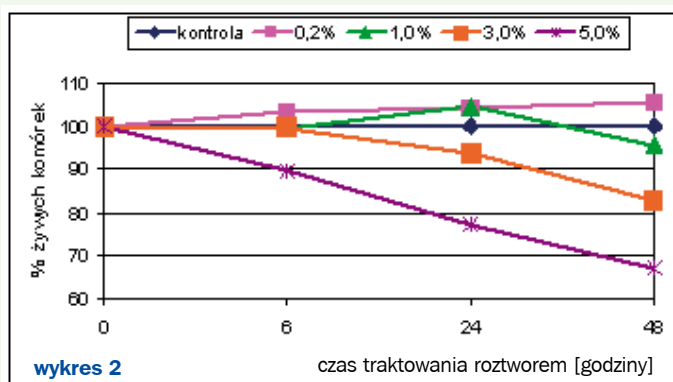
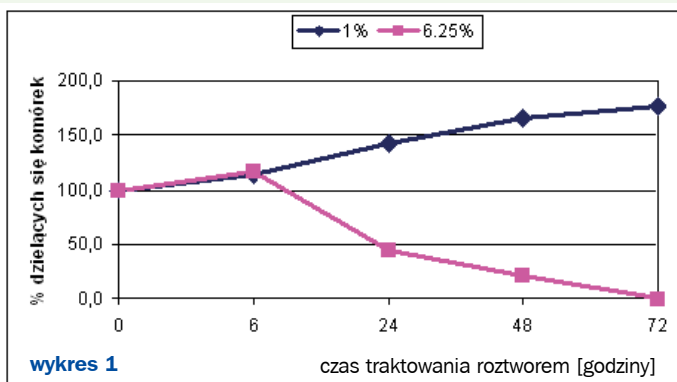
Walory preparatu i metodyka badania aktywności biologicznej

Zasadniczym walorem tego preparatu jest jego zróżnicowany skład i głównie stymulujący sposób działania, tj. pobudzający organizm do walki z chorobami (dzięki zawartości m.in. wyciągów z aloesu, lawendy, żeń-szenia, koniczyny, rdestu, sadzka, męczennicy). Temu aspektowi poświęcona jest aktualna praca. Zwracamy w niej uwagę na wpływ roztworu Alveo na aktywność mitotyczną (dzielenie się komórek) i zmiany strukturalne chromosomów, zachodzące we wszystkich fazach podziału jąder komórkowych. Preparat poddaliśmy dwóm niezwykle dogodnym i powszechnie stosowanym testom biologicznym: testowi Allium i białaczkowych komórek człowieka HL-60. Aczkolwiek oba

te testy nie są porównywalne z organizmem człowieka, to ze względu na charakter badanych komórek (w obydwu komórki ulegają intensywnym podziałom), wyniki uzyskane w oparciu o ten materiał mogą sugerować sposób reagowania również organizmu na stosowane preparaty. Dlatego testy te bardzo często używane są do wstępnej analizy sposobu działania i ustalenia potencjalnych właściwości różnych czynników, zwykle o działaniu z jednej strony stymulującym, a z drugiej – supresyjnym, przejawiającym się w hamowaniu podziałów komórkowych, które są nierozwalnie związane z rozwojem nowotworów.

Cel badań i wyniki

Celem badań było ustalenie, czy preparat Alveo powoduje oba typy reakcji na komórki użyte w powyższych testach i ustalenie jego odpowiednich stężeń. Z badań wynika, że komórki testu Allium, hodowane w wodnym roztworze Alveo, wykazywały różny, zależny od stężenia roztworu i czasu działania, wpływ na zmianę struktury jąder komórkowych i aktywność podziałową komórek. W najniższym z badanych stężeń preparatu (1%) jądra komórkowe przez cały okres traktowania nie zmieniały się (wpływ preparatu był neutralny). Również struktura chromosomów w poszczególnych

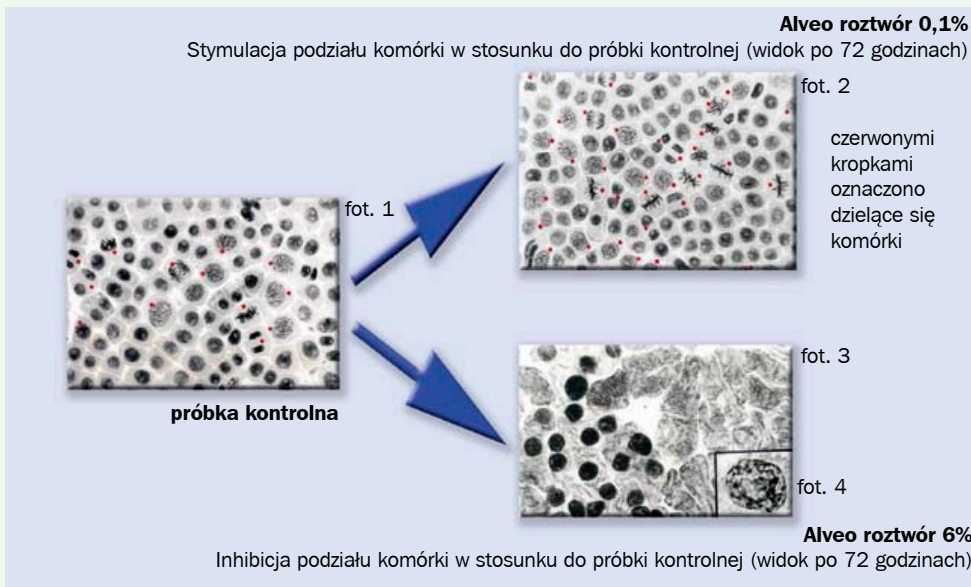


fazach dzielących się komórek była podobna do komórek kontrolnych (wzorcowe, do których odnosi się potem komórki poddawane badaniom, by ustalić zakres zmian, które zaszły podczas badania – przyp.

Alveo procent dzielących się komórek był wyższy od kontroli (stanu wyjściowego) o 75% (wykres 1). Natomiast najwyższe z zastosowanych stężeń (6,25%) po tym samym czasie spowodowało całko-

ta jednorazowej dawce – 28 lub 56 ml, w przeliczeniu na człowieka o wadze 70 kg) zwiększa wyrażnie aktywność procesów metabolicznych w komórkach. Oznacza to, że może wpływać pobudzająco (stymulująco) również na system odpornościowy organizmu i w ten sposób może przyczyniać się do zwalczania różnych chorób, w tym również chorób nowotworowych.

Duże dawki (tj. powyżej 6%, co odpowiada jednorazowemu spożyciu przynajmniej 450 ml preparatu przez człowieka o tej samej wadze ciała) Alveo prowadzi do zahamowania (inhibicji) podziałów komórkowych i tą drogą mogłyby zwalczać zaawansowane formy nowotworu, choć wydaje się to mniej realne ze względu na zachodzenie



redakcji) (fot. 1 i 2). W roztworach o najwyższym badanym stężeniu Alveo (6,25%) następowała szybka degradacja jąder, uniemożliwiająca ich dalsze podziały, a ich wygląd

wite zahamowanie podziałów komórkowych (wykres 1).

W drugim teście – tj. w komórkach HL-60, hodowanych w warunkach kultury in vitro i również traktowanych zwiększającymi się stężeniami preparatu Alveo, także wystąpiła zróżnicowana reakcja: przy najniższych badanych stężeniach (0,2 i 1%) procent komórek żywych był bardzo podobny do kontroli, natomiast w stężeniach najwyższych (3 i 5%) obniżał się, wraz ze wzrostem stężeń (wykres 2).

tego procesu podczas stosowania bardzo dużych dawek preparatu. Należy jednak dokładniej sprawdzić tę hipotezę na innych liniach komórkowych oraz na nowotworach rozwijających się w żywych organizmach zwierzęcych (in vivo). Najważniejszym stwierdzeniem na obecnym etapie badań jest stymulująca funkcja preparatu Alveo, która może prowadzić do zwiększenia odporności organizmu oraz profilaktycznego zabezpieczenia go przed rozwojem różnorodnych schorzeń. Przedstawione wyniki są bardzo obiecujące i stanowią argument do podejmowania specjalistycznych badań, typowych dla mechanizmu użytkowania zarówno odporności, jak i profilaktyki.



sugeruje zmiany charakterystyczne dla tzw. programowanej śmierci komórek – tj. apoptozy (fot. 3 i 4). Wiadomo jednak, że w praktyce stosowanie tak dużych ilości preparatu nie jest możliwe. Jednoczesne badanie procentu dzielących się komórek wykazało, że najniższe stężenie posiada właściwości silnie stymulujące podziały komórkowe (wzmagające aktywność organizmu). Po 72 godzinach inkubacji w 1% roztworze

Wnioski

Na podstawie uzyskanych wyników na komórkach w obu stacjach można stwierdzić, że preparat Alveo w zależności od stężenia posiada właściwości od pobudzających (stymulujących) do hamujących (inhibujących) podziały komórkowe. Z badań wynika, że preparat Alveo w niskich dawkach (tj. około 0,4-0,8%, odpowiadających zalecanej przez producen-

Mieczysław Kuraś, Teresa Tykarska, Justyna Antosiewicz, Monika Dudek, Jarosław Kuraś z Zakładu Morfogenezy Roślin oraz Grażyna Hoser z Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego

Znów cieszę się życiem

W wieku 35 lat Marta Różycka z Łodzi została dzieckiem swoich dzieci. Małgosia miała 11 lat, Marcin 16. Sprząтали, prali, gotowali za mamę. Wychodzili z psem, robili zakupy. Tata, Tadeusz, wspierał ich na każdym kroku. Wszyscy wierzyli, że Marta wyzdrowieje. Oprócz niej samej.



Marta skończyła pranie. Gotuje obiad. Dziś gołąbki. Zastanawia się, jak by wyglądało jej życie, gdyby nie Alveo...

Astma

Pierwszy atak nastąpił w 1993 roku. Wcześniej Marta często chorowała. Miała osłabioną odporność organizmu. Szybko się męczyła. Przeziębiała się. Brała antybiotyki. Kaszel mijał po dwóch tygodniach. Tym razem kaszel i duszności trwały dwie godziny. Pogotowie zabrało Martę do szpitala. Lekarze stwierdzili astmę oskrze-

lową. Przepisali leki, m.in. sterydy. Stan Marty się pogarszał. Ataki występowały coraz częściej. – Czulałam, kiedy się zbliżały – mówi. – Spłycał mi się oddech. Oblewał mnie pot. Byłam słaba. Leki nie pomagały. Po napadzie duszności musiałam się położyć. Najczęściej nie wstawałam przez resztę dnia.

Astma nasilała się przy wysiłku. Marta przestała zajmować się domem. – Tadeusz i dzieci robili za mnie wszystko – tłumaczy. – Szybko się męczyłam. Pracowałam partiami. Gdy gotowałam obiad, najpierw obrałam ziem-

niaki. Odpoczęłam. Potem przygotowałam mięso. Odpoczęłam. Umyłam kapustę i znów musiałam odpocząć. Zrobienie gołąbków zajmowało mi kilka godzin. W koń-

stryki. Strzykawki i leki miałam zawsze w szufladzie. Pogotowie Marta wzywała tylko w najcięższych atakach. – Czasami lekarz czekał dwie godziny, aż mój stan się poprawi. W ostateczności zabierano mnie do szpitala. Równolegle z astmą dokuczała Marcie chrypka. – Lekarze twierdzili, że to od przeziębienia – pamięta. – Nawet, gdy nie byłam przeziębiona, również zalecali nie mówić. Chrypka się przedłużała. Zdarzało się, że Marta nie mówiła przez trzy miesiące. – Zrezygnowałam z pracy – tłumaczy. – Prowadziłam sklep spożywczy. Dzieci mówiły za mnie. Obsługiwały klientów, a ja podliczałam rachunek. W końcu Marta przeszła na rentę.

Miopatia

W 1998 roku zrobiła badania. – Ciągłe miałam migreny. Bolał mnie kręgosłup. Chodziłam o kulach. Dokuczała mi astma i nieustająca chrypka. Rezonans magnetyczny głowy wykazał nietypowy przebieg tętnicy, co po-

cu przestałam robić cokolwiek.

Renta

Astma postępowała. Kilka razy w roku do Marty przyjeżdżało pogotowie. – Gdy nie mogłam sama dojechać do przychodni, dzwoniłam po pielęgniarkę. Przychodziła i przez telefon opisywała mój stan lekarzowi. Według jego zaleceń robiła mi za-



wodowało ucisk nerwo-
wy. W kręgosłupie były
wyraźne zwyrodnienia.
Po zbadaniu wycinka
mięśnia stwierdzono
zanik włókien mięsio-
wych. Lekarze podej-
rzewali, że to miopa-
tia. Posterydowa. Mar-
ta dostała skierowanie
do szpitala w Warsza-
wie. Na przyjęcie czeka-
ła sześć lat.

Nadzieja

Stan Marty był bardzo
zły. – Lekarze nie mogli
mi pomóc – wspomi-
na. – Leki na miopatię
wykluczały sterydy.
Miałam wybierać – albo
astma albo zanik mię-
śni. Byłam zdruzgotana.
W domu nie robiłam
już nic. Czułam się
niepotrzebna. Nie wie-
rzyłam, że wyzdrowieję.
Marta poszła do bioenergotera-
peuty.

– Powiedział mi, że w mo-
im organizmie nie ma ani jed-
nego zdrowego miejsca. To



mnie załamało całkowicie.
W lutym 2004 roku Marta usłysza-
ła od ordynatora w szpitalu w War-
szawie, że nie ma dla niej nadziei.

– To może chociaż Alveo? – zapy-
tała ze łzami w oczach. Koleżan-
ka – Anna Stańczyk –
polecała jej preparat,
ale Marta wówczas od-
mówiła.
– Wtedy wierzyłam
w farmakologię. Kie-
dy mnie zawiodła,
nie miałam nic do stracenia.
– Tak. Proszę pić
Alveo – powiedziała
pani ordynator. – Sły-
szałam o korzystnym
wpływie tego prepa-
ratu.

Znów chodzę. Pracuję.

Marta piła od jed-
nej do pięciu miarek
dziennie.

– Gdy tylko czułam się
gorzej, piłam dodatko-
wą dawkę – wspomina.

Detoksykacja trwała osiem mie-
sięcy. – Wcześniej miałam proble-
my z wypróżnianiem. To od leków.
Gdy mój organizm się oczyszczał,
te dolegliwości powoli ustępowa-
ły. Dostałam też wysypki na skó-
rze. W międzyczasie Marta do-
wiedziała się, że ów „nietypo-
wy przebieg tętnicy” to tętniak.
– Na szczęście już się wchłania
– wyjaśnia. – Alveo bardzo w tym
pomaga. Teraz już jestem spokoj-
na. Mój organizm jest oczyszczony
i dożywiony. Astma nie dała
już znać o sobie. Konsultowałam
z pulmonologiem odstawienie le-
ków. Miopatia ustępuje. Zwyrod-
nienie kręgosłupa również. Odło-
żyłam kule. Chodzę normalnie.
Nie męczę się przy pracach do-
mowych. Odzyskałam zdrowie
i chęć do życia. Mam dużo sił
i energii. Migreny zniknęły. Wysy-
piał się. Rano robię mężowi śnia-
danie. Wychodzę z psem na spa-
cer. A potem planuję, co ugotuję
na obiad. Może gołąbki?

Grażyna Michalik



Rozładować emocje



Rozmowa z psychiatrą Markiem Juraszkiem

– Czym jest centralny układ nerwowy?

– Jak sama nazwa wskazuje, to centralna stacja przekaźnikowa naszego organizmu. Bodziec jest najpierw odbierany przez centralny układ nerwowy, przetwarzany i przekazywany przez mózg, a dalej na obwód, czyli do wszystkich nerwów i najdrobniejszych zakończeń nerwowych naszego ciała.

– Co to znaczy, że Alveo wpływa na centralny układ nerwowy?

– W swojej praktyce wspomagalem się różnymi preparatami ziołowymi, biorąc pod uwagę konieczność oczyszczania organizmu, chociażby z ubocznych działań leków. Podejście do leczenia organizmu powinno być holistyczne, całościowe. Nie ulega wątpliwości, że depresję, nerwicę, stany lękowe powinniśmy leczyć zarówno farmakologicznie, jak i wspierać się psychoterapią. Należy znaleźć przyczynę tej choroby i oczyścić organizm z toksycznych pozostałości po lekach – w tych działaniach może być pomocne Alveo.

– Jakie jest najbardziej niebezpieczne dla naszego zdrowia uboczne działanie leków stosowanych w psychiatrii?

– Przede wszystkim uzależnienie. Leki, szczególnie uspokajające, kumulują się w organizmie i blokują często trwale pewne receptory. Do pewnego momentu zablokowanie ich powoduje wycisze-

nie, ale potem często dawki leku trzeba zwiększać, aby uzyskać pożądaną efekt. Lek w nadmiernej dawce powoduje spadek koncentracji, trudno jest nam się skupić w pracy, mamy problemy z pamięcią, pojawiają się stany lękowe. Zwiększone dawki leków powodują też obciążenia somatyczne: wątroby, układu krążenia, układu oddechowego.

– Czy w jakikolwiek sposób można zapobiec owemu uzależnieniu?

– Właśnie, aby do takiego uzależnienia nie doszło, zacząłem stosować w terapii preparaty ziołowe, m.in. Alveo. Zawarte w nim składniki, takie jak: męczennica cielistka, lawenda, żeń-szeń syberyjski są to zioła od lat stosowane jako „wspomagacze” w leczeniu. Odkryłem, że pacjenci, którzy podczas zażywania leków jednocześnie pili Alveo, mieli mniejszą skłonność do uzależnienia. Z tego powodu zacząłem szerzej stosować preparat, m.in. w stanach lękowych, depresyjnych. W przypadku neurastenii (osłabienia nerwów) stosowanie leczenia farmakologicznego przynosi doskonałe efekty, ale oczywiście konieczna jest psychoterapia i znalezienie przyczyny choroby – dlaczego dany człowiek ma stany nerwicowe, lękowe, fobie itp. Zauważyłem, że używając Alveo w terapii efekty są zdumiewające – nie ma konieczności stosowania tak dużych dawek leków osłabiających organizm, bo to jest przecież chemia, która wywołuje efekt oczekiwany, ale też i niepożądany. Poza tym leki podawane z Alveo działają skuteczniej i, jak wspo-

mniałem, nie uzależniają w takim stopniu jak podawane bez osłony Alveo.

Marek Juraszek jest lekarzem psychiatrą i chorób wewnętrznych. Kieruje Poradnią Zdrowia Psychicznego MSWiA w Szczecinie. Pracuje również jako wykładowca w Wyższej Szkole Integracji Europejskiej w Szczecinie oraz w tamtejszym Zespole Szkół Artystycznych TopArt. Wykłada muzykoterapię na Uniwersytecie Szczecińskim Jest autorem kilku prac na temat leczenia dźwiękiem i radzenia sobie w trudnych sytuacjach stresowych. Posiada certyfikat NLP i leczenia hipnozą. W leksykonie biograficznym „Who is Who w Polsce” jest wymieniony w gronie znanych osobistości wpływających i kształtujących polską rzeczywistość (str. 1613, wydanie II 2003 r.). Wymieniony w Złotej Księdze słynnych polskich naturoterapeutów (str. 81, wydanie IV 2002 r. „Zdrowe Życie”). Laureat plebiscytu „Nieprzeciętny szczecinianin” w 1997 roku.

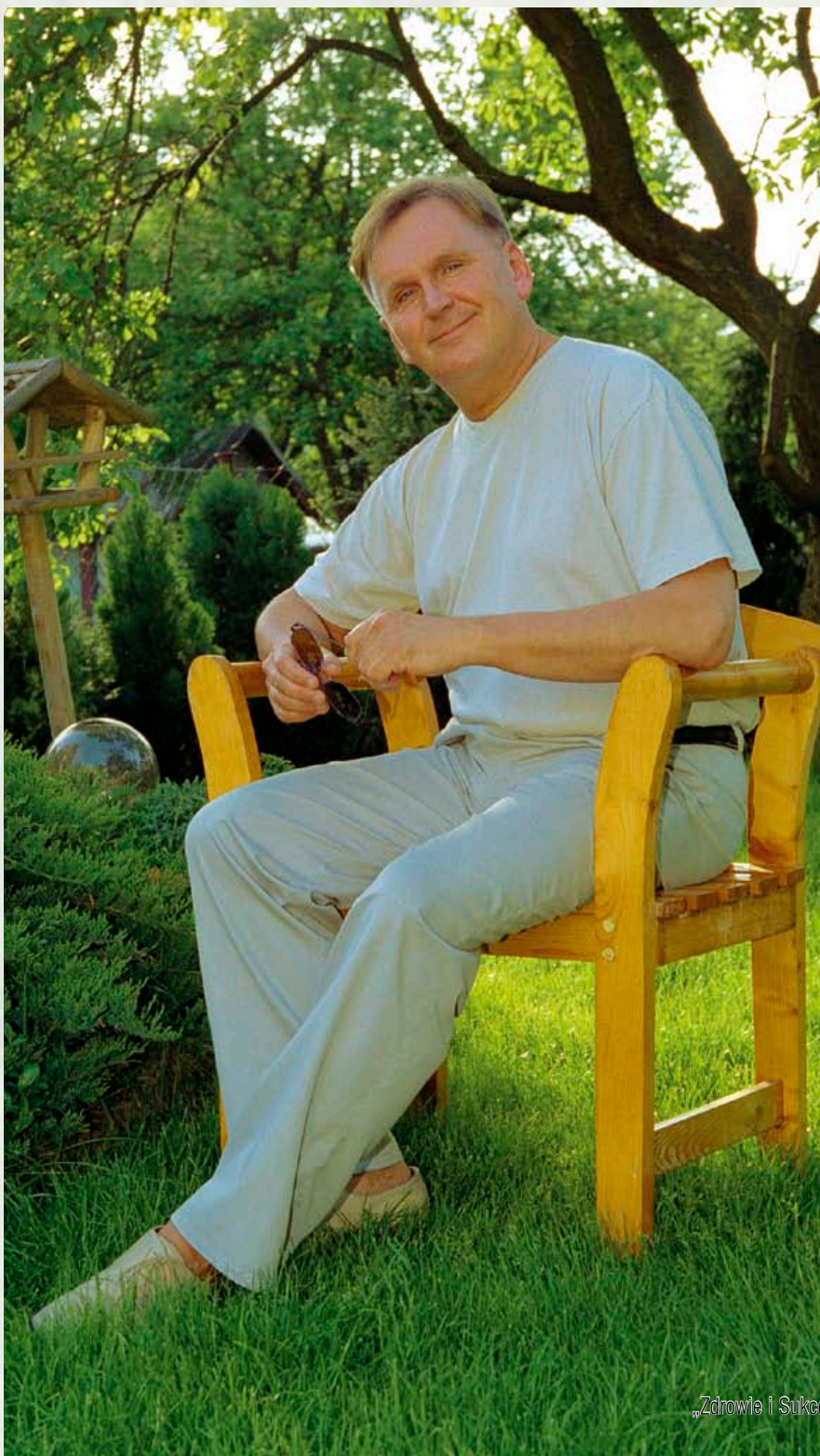
– Czy nieleczone lub źle leczone choroby układu nerwowego mogą powodować inne schorzenia?

– Niekiedy nieleczone lub źle leczone choroby układu nerwowego po kilku miesiącach może prowadzić do tzw. somatyzacji. To znaczy, że stany lękowe czy depresyjne lokalizują się w różnych narządach organizmu w postaci kolejnych chorób, jak: wieniecowa, wrzodowa, astma oskrzelowa, odczyny skórne, choroba nadciśnieniowa, choroby układu krążenia czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Często dolegliwość somatyczna bywa pierwszym objawem zakłóceń systemu nerwowego i stanowi tzw. maskę depresji czy nerwicy. Na tym polega właśnie porażka medycyny konwencjonalnej, że leczy się np. chorobę wrzodową nie szukając jej przyczyn. Z mojej prak-

tyki wynika, że wspomagając stosowanie Alveo podczas farmakoterapii nerwic zapobiega procesowi somatyzacji, a więc powstawaniu schorzeń narządowych. Tutaj właśnie widzimy konieczność holistycznego podejścia do organizmu – połączenia farmakoterapii z psychoterapią, podczas której nabywamy umiejętności stosowania

prawidłowych reakcji obronnych. Umiejętność odreagowania przez śmiech, śpiew, płacz jest bardzo dobrą redukcją emocji. To jest pierwszy etap. Jeśli umiemy się wyśmiać, wyśpiewać, wypłakać, oznacza to, że jesteśmy w stanie pewne emocje zneutralizować. Można też oczywiście biegać, pływać, uprawiać sport. Jeśli już na tym etapie widzimy, że coś

z naszym systemem nerwowym jest nie tak, że za bardzo ulegamy napięciom, nie umiemy rozładować negatywnych emocji, zastosowanie Alveo może wywołać efekt terapeutyczny, wspomagający terapię psychologiczną. Preparat może chronić od wewnątrz organizm przed konsekwencjami nierozładowanych emocji. Dlatego zalecałbym picie preparatu już w pierwszym etapie leczenia.



– Często jest tak, że lekceważymy pewne objawy stresu i budzimy się dopiero na oddziale intensywnej terapii. Jakie zachowania powinny wzbudzić nasz niepokój?

– Wszelkie zachowania, które były nam dotychczas obce, np. rozdrażnienie, przenoszenie emocji z pracy do domu, problemy z zasypianiem, budzenie się w nocy, poranne przemęczenie i osłabienie. Warto też zwrócić uwagę na objawy tzw. niżu psychicznego, czyli skłonność do malkontentstwa, niezadowolenia, ciągłego narzekania, wybuchów agresji.

– Życie w ciągłym napięciu w pracy i w domu niestety może prędzej czy później wywołać stres. Czy możemy w jakikolwiek sposób wzmocnić centralny układ nerwowy przed negatywnym wpływem czynników zewnętrznych?

– W profilaktyce ważne jest nauczyć się rozładowywać emocje poprzez odpowiednie ćwiczenia oddechowe, medytację, ruch, który sprawia nam przyjemność i relaksuje. Ważną rolę w zapobieganiu obciążeniom układu nerwowego odgrywa też Alveo. W sytuacjach, kiedy czujemy zmęczenie lub skłonności do nerwicowego, emocjonalnego, lękowego zachowania, powinniśmy profilaktycznie pić preparat. Połączenie metod psychologicznych, behawioralnych z piciem Alveo może dawać idealne efekty.

Rozmawiała Anna Szulc

Wszystkie smaki życia

Najpierw był stres. A później depresja, która zabrała jej z życia kawałek... życia. Sprawiała, że zapomniała, co znaczy cieszyć się, śmiać, snuć plany. Bała się, martwiła, od stresu bolały ją mięśnie. Dręczyły silne bóle głowy. Wciąż pytała siebie: Czego się boisz?



Teraz znów cieszą ją sobotnie obiady. Cała rodzina przy stole. A ona serwuje swoje najlepsze dania. Ulubiony schab z fasolką, przygotowany według tradycji kuchni tybetańskiej i ciasto

wszystkich domowników – „Trzęsienie ziemi”. - Nazwaliśmy je tak, bo przenikają się w nim wszystkie smaki: owoców, kakao, ubitych białek. Jest pyszne – mówi Lidia Górniak-Szymańska. Przez długi czas nie zapraszała na sobotnie obiady. W ogóle było jej trudno ugotować cokolwiek, wysiłek sprawiało nawet zrobienie zakupów. Wszystko zaczęło się od stresów związanych z pracą. Wywołały one potężną nerwicę, a ta przerodziła się w gigantyczną depresję. Potworne bóle głowy, bezsenność, ból mięśni niepozwalający normalnie funkcjonować. No i stany lękowe. Kiedyś zapytała sama siebie: Czego się boisz? Co najgorszego mogłoby cię w życiu spotkać? - Chyba to, gdyby ktoś zrobił krzywdę moim dzieciom - pomyślała. Ta myśl mogłaby ją uspokoić, ale nic z tego.

Druga ja

- Sytuacja w pracy pogłębiała mój stan - mówi.
- Denerwowałam się, czułam się osaczona, zastraszona, brakowało mi pocieszenia i życzliwych ludzi. Zmieniłam pracę, ale ta nie dawała ani satysfakcji, ani nie przynosiła sukcesów. Nie chciało mi się żyć, czułam, że nie mam

po co, że nie mam na życie siły. Lekarze długo bagatelizowali te objawy. Nerwica, kto dziś jej nie ma! - zbywali. W końcu jej stan pogorszył się do tego stopnia, że pomалу traciła kontakt

z otoczeniem. - Stworzyłam sobie mój wewnętrzny, drugi świat, gdzie jakiś wewnętrzny głos zabraniał mi odpowiadać na pytania innych, jeśli to było dla mnie niewygod-



Przepis na ciasto „Trzęsienie ziemi”

Składniki:

- 3 szklanki mąki
- 4 jajka
- kostka masła
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- cukier waniliowy
- półtora szklanki cukru
- 3 czubate łyżeczki kakao
- owoce (truskawki, agrest lub śliwki)

Jak zrobić?

- mąkę, proszek, szklankę cukru, masło, żółtka zagnieść na gładkie ciasto
- podzielić na 3 części (jedną zagnieść z kakao) i wstawić do lodówki na pół godziny
- jedną część wyłożyć na blachę, położyć na niej owoce
- na owocach pokruszyć część kakaową
- ubić pianę z białek dodając - pod koniec ubijania - cukier, ubijać, aż zesztynnieje
- wyłożyć pianę na ciasto
- na pianę zetrzeć na tarce o grubych oczkach trzecią część ciasta
- piec w bardzo gorącym piekarniku 45 minut, do godziny

ne. Kiwałam głową i wzruszałam ramionami... Zaniepokojony mąż wysłał ją do kolejnego lekarza. Ten stwierdził ciężką depresję i zatrzymał w szpitalu. - Miałam zawiadomić męża, że zostaję w szpitalu, ale wtedy musiałabym otworzyć torebkę, sięgnąć po notes, zadzwonić... To było ponad moje siły. Nie zadzwoniłam. Myślałam, że zrobi to lekarka, bo obiecała, ale ona zapomniała. Rodzina, gdy nie wróciłam na noc, wpadła w panikę, szukali mnie po całym mieście... - wspomina. W szpitalu spędziła trzy tygodnie. Miała za sobą silną kurację psychotropo-

Alveo wzmocniło osłabiony organizm

Spokojnie, moje serce

wą, a w torbie worek silnych leków. Podjęła nawet pracę, ale na krótko. Nie czuła się najlepiej, choć lekarz stwierdził, że praca mogłaby na nią podziałać terapeutycznie. Próbowwała jeszcze radzić się neurologa, psychologa, robiła badania głowy. Nawet chodziła na wywiadówki do dzieci. To wszystko było ponad moje siły - mówi. - Mało nawet pamiętam z tamtego czasu. Jakbym żyła we śnie. Zresztą w sen uciekałam non stop. Choroba nie pozwalała mi żyć.

Zacznij od nowa

Systematycznie brała leki, ale nie czuła się po nich najlepiej. Mocno przytyła. Nauczyła się żyć z chorobą i ona kładła ją na łopatkę. Dalej nie miała siły na życie. Ale ochotę, by żyć w pełni, ogromną. - Alveo zaczęłam pić dwa lata temu - tłumaczy. - Równocześnie stopniowo zmniejszałam dawki leków. Bez nich mniej spałam. W końcu odstawiłam je zupełnie. A przyjmowałam przecież 13 tabletek dziennie i były to leki psychotropowe. Z dnia na dzień było ze mną coraz lepiej. Przeczytałam nawet książkę „Jak przestać się martwić i zacząć żyć”. Wciąż piłam Alveo, ale któregoś dnia poczułam się gorzej. Myślałam, że to z powodu odstawienia leków. Ale przyczyna była inna. Lepsze dni sprawiły, że za dużo obowiązków wzięłam na siebie. O pomoc poprosiłam poleconego mi przez psychologa lekarza, któremu powiedziałam, że piję Alveo. Zaproponował mi lek psychotropowy - Risperlept. Na próbę. Najpierw 2 mg dziennie - jedną tabletkę. Objawy się cofnęły, ale sztywniało mi ciało. Czułam się jak robot. Poradził, by zmniejszyć dawkę. Do 1 mg. I wciąż pić Alveo. I to był strzał w dziesiątkę! - Odzyskałam radość życia - śmieje się. - Teraz mogę przestać się martwić i zacząć wreszcie żyć...

Zofia Rymaszewicz

Nie miał na nic siły. Wciąż chciało mu się spać. W płucach świszczało, do tego szalejące ciśnienie. Miał 31 lat, a był już wrakiem człowieka. Przyjaciele mówili: Żyjesz jak starzec. I on się tak właśnie czuł.

Jak czuje się trzydziestoletni facet, który nie może wnieść na piętro paczki z książkami? Beznadziejnie. - Ja właśnie tak się czułem - mówi Zdzisław Gruca. - Byłem młodym, wydawałoby się, silnym człowiekiem, a na nic nie miałem siły. Wciąż słaby, wciąż senny. Tak często chciało mi się spać, że po południu, w czasie pracy wymykałem się do samochodu, żeby zdrzemnąć się choć na piętnaście minut. Beznadzieja. Zaczęło się od problemów z płucami. Te z kolei niedomagaliły z racji powikłań pogrypowych. Świszczący oddech przeraził nie na żarty żonę Zdzisława. Wizyta u lekarza była konieczna. Ale ten stwierdził niewydolność, zaleganie wód ustrojowych. Na to właściwie nie było rady. - Czułem się jak astmatyk - dodaje Zdzisław. - Nie wchodził w grę ani rower, ani żaden inny sport. Znajomi mówili, że żyję jak stary dziadek. A ja rzeczywiście tak się czułem.

Ciężko na sercu

Pracował wtedy w bibliotece jako konserwator, nieraz panie bibliotekarki prosiły go, by pomógł im wnieść na górę paczki z książkami. - Właściwie nie były ciężkie - pamięta. - Ale nie dawałem rady tego podnieść. Kuracja antybiotyko-

wa właściwie tylko dobiła organizm. Do tego jeszcze problemy z sercem. Arytmia. Wysokie ciśnienie. - Miałem 31 lat, a ciśnienie 180/140! - wspomina Zdzisław. - Kłopoty z sercem lekarz podsumował diagnozą: nadwrażliwy mięsień serca. Nie stwierdzono zagrożenia zawałem. - Ja podsumowałem to inaczej - z tym wszystkim będę musiał jakoś żyć - mówi Zdzisław. - Bardzo się tym przejąłem, bo problemy z sercem są w mojej rodzinie dziedziczne. Mama walczyła z nowotworem, zmarła na serce. Ojciec chorował na żołądek - umarł na zawał. No i teraz na mnie kolej... Tymczasem brał wszystko, co może tylko wzmocnić organizm. Witaminy, pił też actimel. Czuł się po tym nawet lepiej, ale tylko do pewnego momentu. Po jakimś czasie osłabienie wróciło.

Teraz na rower

O Alveo powiedział mu kolega. - Zaproponował mi pracę w firmie ubezpieczeniowej, ale ja od razu powiedziałem, że nie mam siły - wspomina Zdzisław. - Opowiedziałem mu o swoich problemach. Na drugi dzień przyniósł mi butelkę Alveo. Zaczęłam pić 6 stycznia 2004 r. Już po trzech tygodniach skończyły się kłopoty ze snem. Wreszcie budziłem się wypoczęty. Unormowało się ciśnienie. Nie czułem też już ucisku w płucach. Zniknęły problemy alergiczne, które pojawiały się z nadejściem wiosny. Czułem się silniejszy. Dziś Zdzisław jeździ rowerem, dźwiganie książek nie stanowi już dla niego takiego problemu jak kiedyś. Z pasją zaangażował się w działalność Akuny. Wszystkimi poleca dobroczynne zioła.

Zofia Rymaszewicz

Alveo pomogło oczyścić mózg

Powrót do świata

W pokoju Zbyszka Denisiuka na półkach równym rzędem stoją książki. Encyklopedie, podręczniki biologii, geografii, chemii i fizyki. Stół całkowicie pokrywany starannie posegregowane i ułożone w stosiki gazety. W prawym rogu na stoliczku ważne miejsce zajmuje telewizor.

Te wszystkie przedmioty są dla Zbyszka cennym źródłem informacji. Większość czasu spędza na pogłębianiu wiedzy. Jeśli coś go zainteresuje, potrafi temu poświęcić pół dnia.

– Mój mądrała – mama Zbyszka, Wanda, czule patrzy na syna. – On jest szalenie czytany, ma ogromną wiedzę, tylko nie potrafi się nią podzielić.

Czym jest autyzm

Jeżeli dziecko ma autyzm oznacza to, iż ma ono pewne problemy w obszarach uspołecznienia, języka oraz zabawy. Autyzm to nie choroba, to upośledzenie lub problem rozwojowy, który rozwiązuje się wraz z wiekiem oraz dzięki pomocy. Nie traktuje się już autyzmu jako rzadko występującego zaburzenia. Obecne badania sugerują, iż mniej więcej jedno dziecko na 1000 cierpi na autyzm klasyczny, a jedno na 250 na zaburzenia należące do spektrum autystycznego, czyli jego łagodniejszej formy.

Dzieci z autyzmem mają często bardziej uogólnione problemy w nauce, a postępy zależą będą również od punktu wyjścia. Nie zawsze łatwo jest ocenić stopień trudności w nauce dziecka w okresie przedszkolnym. Obsesje i rytuały mogą przeszkadzać w uczeniu się czy we współpracy z dorosłymi. Zdolność dziecka do uczenia się poprzez ćwiczenie czynności, zgodnie z własnym wyborem, często da lepsze pojęcie o jego możliwościach we wczesnych latach życia, niż jakiegokolwiek formalne testy.

lić. Właśnie ów brak kontaktu z otoczeniem niepokoił rodziców niemal od jego urodzenia.

Autyzm a metale ciężkie

Metallothionein (MT) jest to proteina zawarta w każdej komórce ciała ludzkiego. Jedną z podstawowych funkcji tej proteiny jest detoksykacja ciężkich metali z organizmu, jak również regulacja balansu miedź-cynk, opieka nad systemem odpornościowym, odpowiedzialność za dostarczanie cynku do komórek. MT chroni organizm przed szkodliwym działaniem toksycznych metali. Działa jak magnes i powoduje unieaktywowanie się toksycznych metali. Dysfunkcja MT jest prawie zawsze odnajdywana w powiązaniu z klasycznymi symptomami autyzmu. Według badań amerykańskich naukowców nad 503 pacjentami ze spektrum autyzmu, tylko 4 z 503 nie miało poważnych dysfunkcji i zakłóceń. Zaburzenia balansu MT mogą być uwarunkowane genetycznie lub spowodowane przez środowisko zewnętrzne.

Gdy Zbyszek ukończył półtora roku, jeszcze nie mówił. Diagnoza lekarzy brzmiała jednoznacznie – dziecko jest głuchonieme.

Po dokładnych badaniach uznano je za słuchonieme (słyszy, ale nie mówi).

Mowa

Zbyszek zaczął mówić w siódmym roku życia. Na białaczkę popromienną zmarł wówczas jego tata. Chłopiec przeżył silny szok i, jak stwierdzili psychiatrzy, dlatego zaczął mówić. Nadal jednak nie miał kontaktu z rówieśnikami, nie uczestniczył w zabawach, zawsze stał trochę na uboczu, nie rozmawiał z nauczycielami – skierowano go zatem do szkoły specjalnej, a później do szkoły życia. – Psychologowie stwierdzili, że jest głęboko upośledzony i nie może się uczyć w zwykłym trybie. Dlatego sama go uczyłam. Kupowałam podręczniki, gazety, elementarz, a on



Konsekwencje spowodowane dysfunkcją MT:

- zła regulacja balansu miedź-cynk
- zaburzenia w pracy mózgu
- niewydolność procesu detoksykacji organizmu z metali ciężkich
- nadwrażliwość na rtęć, ołów, kadm i inne metale toksyczne
- zanik cynku i przeładowanie miedzią
- zakłócenia w funkcjonowaniu emocjonalnej pamięci, nauki, zachowania i relacji międzyludzkich
- nadwrażliwość na wszelakie infekcje i szczepionki
- niemożność rozkładu glutenu i casein (protein zawartych w mleku)
- kłopoty z układem pokarmowym, drożdżycę, biegunki, zatwardzenia
- osłabienie kwasów żołądkowych i pomniejszenie wydzielania sekretyny
- wrażliwość na smak i dotyk
- wrażliwość skóry
- tendencja do drgawek, niepokoju, gniewu, emocjonalnego przeładowania

chłonał wiedzę jak gąbka. Potrafił spędzić dwie godziny nad mrowiskiem, obserwując pracę mrówek – mówi Wanda Denisiuk. Pierwszy raz słowo autyzm Wanda usłyszała dziesięć lat temu od psychiatry – dr. Dorsza. Już od dawna psychologów zastanawiały wyniki testów Zbyszka, które świadczyły o jego wysokiej inteligencji. Nie pasowało to do diagnozy o głębokim upośledzeniu. Przyczyną choroby mógł być prawdopodobnie konflikt serologiczny, białaczka ojca czy poród kleszczowy.

Kontakt

Alveo Wanda wypatrzyła trzy lata temu w pobliskiej aptece. Zaczęli oboje pić dwie miarki preparatu dziennie. – Wtedy nie rozumiałam jeszcze, na czym polega działanie preparatu. Do butelki dołączona była tylko lakoniczna ulotka. Dopiero Basia Cybulska wytłumaczyła mi, że Alveo oczyszcza organizm z toksyn, więc może pomóc również wypłukać

„zanieczyszczenia” zalegające w mózgu – mówi Wanda. Co najważniejsze – teraz płaciła za butelkę o 50 zł mniej niż w aptece, co przy czterech butelkach w miesiącu miało niebagatelne znaczenie dla jej kieszeni emerytki. Pewnego dnia przyniosła do domu rachunki. – Zapłaciłaś? Powinnaś zapłacić – zwrócił uwagę Zbyszek, choć nigdy wcześniej nawet nie zauważał, że coś takiego istnieje. Mało tego, Wanda musiała pokazywać odcinek z poczty, żeby upewnić syna, że uregulowała opłatę. Zbyszek zaczął sygnalizować, że np. brakuje w domu herbaty, albo prosić, żeby mama kupiła jego ulubione ciastka. Po trzech latach picia Alveo samodzielnie robi zakupy (wcześniej wychodził tylko do kiosku po gazetę). – Stał się wybredny. Wcześniej było mu obojętne, w co się ubiera. Teraz, jeśli kupiona przeze mnie koszula mu się nie podoba, nie założy jej. Tak bardzo mi tego brakowało przez te wszystkie lata. Jaka szkoda, że wcześniej nie znałam Alveo – ubolewa Wanda. Zbyszek zaczął pomagać

matce w pracach domowych, ustawia rzeczy na półkach według własnego uznania. Interesuje go coraz więcej rzeczy ze świata zewnętrznego, powoli wychodzi z jaskini własnego wnętrza, w której przebywał niemal od urodzenia. Wanda



zauważyła też zmiany u siebie. Cierpiała na metaplazję (zanik błony śluzowej żołądka), miała problemy z trawieniem, od lat była na diecie. Teraz nareszcie może jeść ukochane warzywa i owoce, których była zmuszona unikać niemal przez całe życie.

Beata Nowacka

Pokonała chorobę, z którą walczyła sześć lat

Teraz zaplotę warkocze

Problemy zdrowotne Elżbiety Jarek z Nowego Sącza zaczęły się w 1998 roku, po urodzeniu upragnionego dziecka. Na początku swój zły stan zdrowia wiązała z przebytą ciążą. Po pięciu latach dowiedziała się, że to gościec. Miała wtedy 32 lata.



Życie domowe

Krzysztof, mąż Eli, idzie rano do pracy. Przed wyjściem przynosi węgiel do domu. Pali w piecu. Kroić chleb. Pomaga żonie wstać i się ubrać. Robi jej herbatę. Około 14 Ela może wreszcie zgiąć ręce. Wcześniej stawy są nieruchome. Ból nie ustępuje. Ela gotuje obiad. Zgięta w pół, obolała, stoi przy kuchni. Obiera ziemniaki. Każdy ziemniak przytrzymuje łokciem jednej ręki. Drugą ręką powoli obiera go ze skórki. Wszystkie czynności wymagają ogromnego skupienia. Garnki wypadają

z rąk. Sztućce wysuwają się z dłoni. Ugotowanie obiadu zajmuje Elżbieta trzy godziny. To jedna z najtrudniejszych prac domowych. Z dnia na dzień stan Elżbiety się pogarsza.

Poszukiwania

– Na początku myślałam, że to z powodu ciąży – mówi Ela. – Koleżanki tłumaczyły mi, że taki stan może trwać nawet pół roku. Później wszystko wróci do normy. Nie miały racji. Zaczęłam łączyć bóle stawów z pracą. Zanim za-

szłam w ciążę, sprzedawałam odzież na bazarze. Sądziłam, że dolegliwości to wynik przechłodzenia organizmu. Często pracowałam w chłodzie, w deszczu, na śniegu. Myślałam więc, że to bóle reumatyczne. Godzinami wygrzewałam się

na słońcu. Siadałam przed domem na ławce i starałam się uchwycić każdy promień słońca. Bez rezultatów. Może to stres, przemęczenie lub brak ruchu? Kupiłam sobie wałeczek do rozruszania mięśni i stawów. Ćwiczyłam karmiąc Alinkę piersią. Ćwiczenia zmagały ból. Palce rąk i nóg puchły mi coraz bardziej. Wykrzywiały się. Buty na obcasach już dawno schowałam do szafy. Wcześniej chodziłam w czółen-

kach bardzo często, teraz nie mogłam ich nawet założyć. Próbowałam domowych środków leczenia. Parzyłam mieszanki ziołowe. Robiłam okłady. Chodziłam na masaż. Z aptecznych pólek wykupiłam chyba wszystkie maści na stawy. Gdy ból bardzo się nasilał, brałam pół tabletki Pyralginy. Podano mi ją w szpitalu, w czasie porodu. Sądziłam, że to jedyny lek, który mogę przyjmować karmiąc piersią. Czułam się coraz gorzej. Lekarze nie potrafili mi pomóc.

RZS

Elżbietę skierowano do psychiatrii. – Lekarz sądził, że mam urojenia – pamięta. – Że pewnie nie mogę dojść do siebie po urodzeniu dziecka. W ciągu roku odwiedziłam siedmiu lekarzy. Różnych specjalizacji. Każdy z nich stawiał inną diagnozę. – RZS. Beznadziejny przypadek – stwierdziła kolejna pani doktor. Elżbieta usły-

szała te słowa przez przypadek. Lekarka nie sądziła, że znajduje się w pobliżu. – Przestraszyłam się – opowiada. – W książkach medycznych wyczytałam, że to reumatoidalne zapalenie stawów. Choroba

nieuleczalna. Nieleczona prowadzi do wózka inwalidzkiego. Byłam załamana. Alinka rosła, potrzebowała matki. Budowa wymarzonego domu stała pod znakiem zapytania.

Gościec, z łac. *rheumatismus*

Gościec to określenie nieropnych zmian zapalnych, które ogarniają cały organizm, szczególnie porażają osłonki stawów, mięśnie i ścięgna. W przebiegu choroby dochodzi do skomplikowanej reakcji autoimmunologicznej – organizm zaczyna niszczyć własne tkanki, powodując reakcję zapalną i uszkodzenia stawów. Gościec z reguły atakuje stawy dłoni, nadgarstka, stóp, kolan i kostek. Charakterystyczne w przypadku porażenia są bolesność, wrażliwość na ciepło i opuchlizna. W miarę postępowania choroby następuje deformacja stawów. Ból i ograniczenie swobody ruchów zmniejszają samodzielność chorej osoby. Rozpoznanie i leczenie gościa jest bardzo trudne. Wyniki badań laboratoryjnych wcale nie muszą być jednoznaczne, a zdjęcia rentgenowskie ujawniają dopiero zaawansowane zmiany.



– Konieczna jest droga kuracja farmakologiczna – przekonywał kolejny lekarz. – Musi pani przestać karmić piersią. Elżbieta zgodziła się. Lekarz przepisał jej lekarstwa – 12 tabletek dziennie (m.in. Ketonal, Relanium, Diclo Duo, Metotrexan). Leczenie polegało ma uśmierzeniu bólu. Oprócz tego dostawała zastrzyki – wstrzykiwane bezpośrednio do stawów. Raz w miesiącu wizyty kontrolne. Kuracja miała potrwać półtora roku. Trwała trzy lata. Jedynym jej efektem była depresja. – Byłam załamana – wyznaje. – Mój stan się pogarszał. W domu nie radziłam sobie z podstawowymi czynnościami. Nie mogłam zawiązać butów. Zapiąć guzików przy bluzce. W nocy, gdy było mi zimno, chwytiałam kołdrę łokciami i próbowałam się przykryć. Zawsze kończyło się tak samo – Krzysztof się budził i mi pomagał. Choroba nie pozwalała Elżbiecie zająć się córką tak, jak chciała. Nie mogła jej wziąć na ręce, utulić, gdy płakała. Ela w snach bawiła się z córką lalkami. Nosila ją na rękach. W rzeczywistości wszystkim zajmował się Krzysztof.

– Czesaliśmy Alę wspólnymi siłami – wspomina. – Ja zbierałam włosy w kucyk, Krzysiek wiązał je gumką. Alinka marzyła o warkoczach. – Mamo, kiedy w końcu zapleciesz mi warkocze? – pytała. – Kiedy weźmiesz mnie na ręce? Ela ukrywała łzy.
– Jeszcze nie mogę, kochanie. Jeszcze nie teraz.

Gościec stawowy

W lipcu 2003 roku Elżbieta trafiła do neurologa w Krakowie.

– Natychmiast na operację. Grozi pani niedowład rąk – stwierdził. Po operacji lewej ręki poprawa trwała tylko pół roku. Lekarz nakazał powtórzyć zabieg. Rehabilitacją zajął się następny specjalista, w Brzesku. Gdy tylko zobaczył Elę, stwierdził, że choruje na gościec

stawowy. Przepisał odpowiednie leki. – Za rok powinno być lepiej – zapowiedział.

Jednak Ela przestała już wierzyć, że cokolwiek jej pomoże. Próbowała różnych metod. Leczyła się pod kątem wielu chorób. Słuchała wielu lekarzy. Żaden jej nie pomógł.



Po pierwszej operacji koleżanka namówiła Elę na Alveo. – Nie wiedziałam, co to jest ani jak należy pić – wspomina Elżbieta. – Potraktowałam preparat jak kolejny lek. Piłam wtedy, gdy dolegliwości się nasilały. Bez określonych miarek, o dowolnych porach. Po trzech miesiącach stwierdziłam, że to nie ma sensu.



Następna bezcelowa kuracja. – Jesienią 2004 roku zaproponowano mi Alveo ponownie – wspomina Ela. – „Podobno pomogło komuś na gościec” – zachęcała mnie ta sama koleżanka. – „Porozmawiaj z panem Mariuszem. On ci wszyst-

ko wyjaśni”. Ela spotkała się z Mariuszem Glapiakiem. Szczegółowo poinformował ją, czym jest preparat i jak działa. Wcześniej nie miała takiej wiedzy. Postanowiła spróbować jeszcze raz. Piła cztery miarki dziennie. W grudniu poczuła niewielką poprawę. – Ucieszyłam się – wspomina. – Bóle nóg się zmniejszyły. Mogłam zgiąć kolana. Odstawiłam kilka środków przeciwbólowych. Zmniejszyłam dawkę preparatu. Niestety, za wcześnie. Bóle powróciły. Przez kolejne miesiące piłam zwiększoną dawkę.

Warkocze

Dzisiaj Ela wstaje o dziewiętej. Przeciąga się. Sprawdza, czy może ruszać rękoma. Czy to nie był sen? Wszystko w porządku. Ubiera się, robi śniadanie. Sprząta i prasuje. Czesze Alinkę w upragniony warkoczyk. Jeszcze jest za wcześnie na przygotowanie obiadu. Obranie ziemniaków, ugotowanie zupy zajmuje jej najwyżej pół godziny. Potem drugie danie i deser. Ela ma jeszcze dużo czasu. Zanim Krzysztof wróci z pracy, wszystko będzie gotowe. Potem

pójdzie z Alinką na spacer, obejrzą budowę nowego domu. Ela założy buty na obcasach. A wieczorem pobawią się lalkami. Pije Alveo od listopada 2004 roku. Przez osiem miesięcy pokonała chorobę, z którą walczyła od sześciu lat. Teraz stawy bolą ją tylko na zmianę pogody.

– Mamo, czy już możesz pstrykać palcami? – pyta Alinka.

– Tak kochanie, już mogę.
– A możesz wziąć mnie na ręce?
– Tak, mogę.
– To możesz też urodzić mi braciszka?...

Katarzyna Mazur

Żeń-szeń i węglowodany

Rozmowa z Wojciechem Gawrońskim, wiceprezesem Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej



– Jakie procesy zachodzą w organizmie sportowców wyczynowych?

– Pod wpływem systematycznie powtarzanego wysiłku sportowego zachodzą w organizmie procesy adaptacyjne. Wszystko zależy od charakteru uprawianej aktywności fizycznej. Przede wszystkim zachodzi adaptacja układu krążenia i oddychania, którą najłatwiej zaobserwować. Pozytywne cechy adaptacyjne są już widoczne po tak zwanym treningu zdrowotnym, zaś u wyczynowców te zmiany są bardzo duże. Dla przykładu ekonomia pracy mięśnia sercowego wyraźnie się poprawia pod wpływem treningu wytrzymałościowe-

go: zwalnia się akcja serca, rośnie jego objętość wyrzutowa i zwiększa się jego pojemność minutowa.

Czasem procesy adaptacyjne są tak duże, że musimy się głęboko zastanowić, czy to nie jest już patologia, np. przerost lewej komory mięśnia sercowego oraz zmiany w zapisie EKG. Do zmian adaptacyjnych dochodzi także w narządzie ruchu, a z czasem, przy zbyt dużych obciążeniach, do niebezpiecznych zmian przeciążeniowych, które są zmurą współczesnych sportowców. Ponadto intensywny wysiłek może też obniżyć odporność organizmu na choroby i infekcje.

– Na co jest narażona osoba aktywnie uprawiająca sport?

– Jak już wspominałem, na przeciążenia układów wewnętrznych oraz zmiany przeciążeniowe na-

to zdarzają się one relatywnie rzadko – zakładając, że obciążenia wysiłkiem fizycznym są adekwatne

do stanu zdrowia i stopnia wytrenowania. W sytuacji nieprzeprzeżenia kontroli stanu zdrowia czy też ćwiczenia podczas błahszej infekcji, prowadzi to często do przykrych powikłań w postaci choroby. W sporcie najczęściej, poza fizjologicznym zmęczeniem, z powodu zbyt

krótkiego okresu przeznaczonego na regenerację, dochodzi do przemęczenia, a później w konsekwencji do niepożądanych zmian jakościowych – tzw. przetrenowania. Jest to stan bardzo nieprzyjemny dla sportowca, który bez odpoczynku i zmiany rodzaju treningu nie ustępuje szybko. Jeszcze gorzej, jeśli osoba ćwicząca dozna zmian przeciążeniowych w narządzie ruchu. Często wiąże się to z dłu-

gą przerwą w treningach, a czasem nawet z zakończeniem kariery sportowej. Pomijam tu oczywiście urazy ostre, na jakie jest narażony każdy uprawiający sport w jakiegokolwiek postaci.

– Czy u takich osób konieczna jest suplementacja?

– O wynikach sportowych decyduje przede wszystkim to, co odziedziczyliśmy w genach, później trening, a dopiero w trzeciej kolejności odpowiednie ży-

wienie. Prawdopodobnie skomponowana dieta powinna zapewnić

Akuna i PTMS

Od 1 lipca 2005 r. wchodzi w życie umowa o współpracy pomiędzy firmą Akuna a Polskim Towarzystwem Medycyny Sportowej. PTMS rekomenduje produkt Alveo dla sportowców i osób o zwiększonej aktywności fizycznej. PTMS wspomaga opracowanie i publikację danych naukowych oraz wyników dalszych niezależnych badań, celem sprawdzenia efektywności stosowania preparatu Alveo przez sportowców i osoby aktywne fizycznie. Firma Akuna jest partnerem PTMS. Akuna pragnie kłaść większy nacisk na profilaktykę i na stosowanie Alveo przez ludzi zdrowych i aktywnych fizycznie.



Zarząd Główny Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej

rzędu ruchu. Jeśli chodzi o przeciążenia narządów wewnętrznych,

wszystkie niezbędne składniki. O suplementacji możemy myśleć dopiero wtedy, gdy dieta tego nie zapewnia i stwierdzamy niedobory. Oczywiście, wysiłek fizyczny zwiększa zapotrzebowanie nie tylko na energię i substancje budulcowe, ale także na witaminy, mikro- i makroelementy. Poza tym są substancje, które ewidentnie zwiększają zdolności wysiłkowe zawodnika. Są one dozwolone u zawodników wytrenowanych i dorosłych, u których procesy adaptacyjne są już wykształcone i chcieliby osiągnąć lepszą sprawność sportową. Takich substancji o udowodnionym bezpośrednim wpływie jest niewiele. Reszta posiada wpływ pośredni i często ich dodatkowa suplementacja nie wpływa na zdolności wysiłkowe, ale jej brak powoduje obniżenie poziomu mikro- i makroelementów oraz witamin. W tej sytuacji dodatkowa podaż jest wręcz wskazana. Ale wymaga to odpowiedniej diagnostyki.

– Podczas uprawiania sportu na niedobory jakich substancji, witamin i minerałów jesteśmy najbardziej narażeni?



– Generalnie można powiedzieć, że wszystkich. Głównie potrzeba energii, czyli węglowodanów, poza tym płynów, czyli wody. Dalej elektrolitów: sodu i potasu. Oczywiście, mówimy o wysiłku o charakterze wytrzymałościowym. Mówię o nim, bo jest najbardziej prozdrowotny. Poza tym w dłuższym czasie zawsze może dojść do niedoboru witamin. Brak, podobnie jak ich nadmiar, może być szkodliwy. W sporcie istotne są witaminy z grupy B oraz wit. C (funkcje odpornościowe, ostatnio mówi się też o jej roli antyoksydacyjnej). Do tzw. zmiataczy wolnych rodników, poza wit. C, należy też wit. E oraz B-karoten.

– Czy Alveo można włączyć jako suplement dla sportowców wyczynowych?

– Nie chcę teoretyzować i należy to sprawdzić, ponieważ w jego składzie jest parę substancji, po które sięgają współcześni sportowcy. Przykładem może być wyciąg z korzenia żeń-szenia. Sam brałem udział w badaniach nad skutecznością tego wyciągu i wyniki okazały się zaskakująco obiecujące, jeżeli chodzi o wpływ na cechy spor-

townia, których nie sygnalizowano w dotychczasowych doniesieniach naukowych. Wykorzystali to sami Koreańczycy podczas ostatniego mundialu w Seulu, mimo że to od nich i Chińczyków świat dowiedział się o walorach adaptacyjnych tej rośliny.

– Jak powinna wyglądać dieta sportowca wyczynowego?

– To jest problem bardzo trudny i wymaga wielu wyjaśnień. Przede wszystkim zależy od dyscypliny, od poziomu sportowego, od okresu życia zawodnika (czy np. jest to okres dorastania) i bardzo wielu innych czynników. Nie można nie uwzględniać nawet pewnych zwyczajów żywieniowych. Zasadniczo dieta musi zapewnić odpowiedni dowóz energii i budulca dla tkanek, w zależności od aktywności fizycznej i celów, jakie chcemy osiągnąć. Typowy przykład to dieta w sporcie takim jak sumo (liczy się tylko masa ciała – nieważne, ile jest tam tłuszczu) w porównaniu do kulturystyki, gdzie liczy się wygląd mięśni (mało tłuszczu), czy do ciężarowca, u którego ważna będzie moc tych mięśni. Czym innym jest dieta przed zawodami, w trakcie i po ich zakończeniu, a co innego odpowiednie żywienie w czasie procesu treningowego.

Rozmawiała Kamila Król



Pokornie słucham mowy stóp

Refleksologia – pobudka dla organizmu

Małgorzata Kudrańska z Tarnowa jest dyplomowanym refleksologiem. Nie leczy swoich pacjentów. Nie przepisuje leków. Nie stawia diagnozy. Pobudza jedynie ich organizm do pracy. Reszta zależy od nich samych.



Małgorzata zajmowała się masażem klasycznym i kosmetycznym twarzy. Drenażem limfatycznym i ustawianiem kręgosłupa. – Poszukiwałam metody pomagania ludziom, która w pełni by mi odpowiadała – tłumaczy.

– Z którą mogłabym się identyfikować. W tamtych metodach czegoś mi brakowało. Nie mogłam zająć się pacjentem całościowo. Miałam niepełny obraz organizmu.

Małgorzata nauczyła się refleksoterapii. – Ponieważ byłam żądna wiedzy, poszukiwałam dalej – wyjaśnia.

Refleksy

W końcu zainteresowała się refleksologią. Uzyskała tytuł refleksologa w polsko-kanadyjskim instytucie. – W tej chwili zajmuję się tylko tą dziedziną – mówi. – Moim zadaniem jest czytanie z mapy stóp i dłoni.

Tam są zapisane informacje o całym naszym organizmie. O wszystkich chorobach i dolegliwościach. Trzeba tylko umieć je znaleźć. Małgorzata poprzez ucisk uaktywnia pracę organów. Pobudza je do pracy.

– Ja tylko sugeruję, na co zwrócić uwagę. Gdzie szukać przyczyn choroby i jak ją pokonać. Co pacjent robi z tymi informacjami, to już zależy od niego. Aby zabiegi refleksologii przynosiły szybszy efekt, Małgorzata chciała łączyć je z suplementacją. – Próbowałam wielu preparatów. Żaden nie przekonał mnie na tyle, abym mogła polecać go swoim pacjentom – wspomina. – W lutym 2004 roku Marek Wawrzeńczyk opowiedział mi o Alveo. Wiedziałam, że znalazłam to, czego szukałam.

Walka

Małgorzata piła preparat. Obserwowała zmiany w swoim organizmie, uciskając refleksy na stopach i dłoniach. – Drugi dzień nazwałam „strzałem w wątrobę”. Refleks wątroby był bolesny. Od wielu lat miałam problemy z tym narządem – pamięta. – Teraz poczułam, że zaczyna intensywniej pracować. Kolejne dni picia Alveo pobudziły do większej aktywności serca i jelita. – Codziennie sprawdzałam stopy. Czułam, że mój organizm się budzi – mó-

wi Małgorzata. Detoksykacja trwała dwa miesiące. Organizm pozbywał się toksyn. Z moczem, z potem. Dolegliwości Małgorzaty ustąpiły. Praca jelit i serca się unormowała, cysty na jajniku się wchłonęły, a bóle kręgosłupa minęły.

– Pierwszy raz w życiu miałam gorączkę – dodaje. – Wielokrotnie chorowałam na anginę, ale nigdy nie wystąpiła podwyższona temperatura. Zawsze byłam osłabiona. Mój organizm nie walczył z chorobą. Małgorzata spędziła w łóżku dwa

dni z wysoką gorączką. – To miało dla mnie duże znaczenie. Organizm się obudził – walczył. To było niesamowite.

Włókna

– Mój mąż również odczuł zbawienne efekty działania preparatu – cieszy się Małgosia. – W 1997 roku Krzysiek pracował przy ocieplaniu budynków wełną mineralną. Zajmował się tym przez miesiąc. Szybko zrozumiał, że maski ochronne nic nie dają. Widział pył unoszący się dookoła, wełna kłuła i uwierała. Nie sposób było jej się pozbyć. Krzysiek mimo woli wdychał włókna wełny. To było bardzo szkodliwe.

Refleksologia jest nauką zajmującą się zasadami pracy refleksów (punktów), znajdujących się na stopach i dłoniach. Odpowiadają one wszystkim gruczołom, organom i częściom ludzkiego ciała. Refleksolog za pomocą kciuka (lub innych palców) znajduje bolesne refleksy i pracuje uciskając je.

Refleksologia stóp i dłoni:

- pomaga w obniżeniu stresu i napięcia nerwowego
- poprawia krążenie krwi
- wspomaga odblokowanie impulsów nerwowych
- pomaga w naturalnym przywracaniu równowagi organizmu



Wyniki badań są wzorcowe

Zadbałem o swoje zdrowie

Wkrótce zmienił pracę. Zapomniał o uciążliwym zajęciu. W kwiet-



niu 2004 roku zaczął pić Alveo. Nie miał poważniejszych dolegliwości. Pił preparat profilaktycznie. Chciał zwiększyć odporność organizmu.

– Po miesiącu organizm męża zaczął się oczyszczać – tłumaczy Małgorzata. – Szczególnie było to widoczne przy zatokach. Krzysiek nie był przeziębiony, ale dokuczał mu katar. Organizm wyrzucał z siebie duże ilości śluzu. W tym samym czasie Krzysztofa zaczęły uwierać opuszki palców. Towarzyszyło temu swędzenie.

– Oboje zastanawialiśmy się, z czego to wynika – mówi Małgorzata. – Spod paznokci zaczęły wychodzić mu małe igielki. Rosły razem z paznokciami, a później się wykruszały. Zachodziliśmy w głowę, co to jest. W końcu Krzysiek rozwiązał zagadkę – to były igielki z wełny mineralnej. Organizm magazynował je przez tyle lat. Teraz, pod wpływem Alveo, pozbywał się ich – wyjaśnia.

Małgorzata nie potrzebowała więcej dowodów. Zaczęła polecać preparat swoim pacjentom. – W połączeniu z refleksologią wyniki są świetne – uśmiecha się. – Ja w trakcie zabiegu „otwieram” organizm, a Alveo pomaga mu odzyskać równowagę. Stawimy zgrany duet.

Weronika Kasprzak



– Skłamałbym mówiąc, że jest nie najgorzej – powiedział lekarz, patrząc na wyniki badań Ryszarda.

– Jest źle. Bardzo źle. Pobyt w szpitalu jest nieunikniony.

Cukrzyca, miażdżyca, choroba wieńcowa, nadciśnienie. – Nie wierzyłem własnym uszom – tłumaczy 57-letni Ryszard Kawa z Tarnowa. – To prawda. Czułem się źle. Nie przypuszczałem jednak, że mój stan jest taki ciężki. Poziom cukru we krwi 400 mg% (norma 60-140 mg%), ciśnienie 190/110 mm Hg (norma 120/80 mm Hg). Początki miażdżycy. I w końcu choroba wieńcowa. W 1990 roku Ryszard przeszedł rozległy zawał serca.

– To z powodu stresu – tłumaczy. – No i papierosów. Pracowałem

jako zawodowy żołnierz. To było bardzo trudne zajęcie. Paliłem sześćdziesiąt sztuk dziennie. Myślałem, że to dobry sposób na chwilę relaksu. Nic bardziej mylnego. Zrozumiałem to dopiero po zawał. Lekarze przepisali mi lekarstwa. Po osiem tabletek trzy razy dziennie. Czułem się po nich coraz gorzej. W końcu 15 lat później organizm się zbuntował. – Dostałem skierowanie do szpitala – mówi Ryszard.

Powrót do zdrowia

Na zabiegi do Małgorzaty Kudrańskiej Ryszard trafił przez przypadek.

– Mąż Małgosi, Krzysztof, pracował na stacji benzynowej, na której tankuję samochód – wyjaśnia.

– Kiedy dowiedział się, że mam problemy zdrowotne, zaproponował mi pomoc refleksologiczną. W czerwcu 2004 roku Małgorzata zaleciła Ryszardowi kilka zabiegów i Alveo. – Ten preparat będzie miał znaczący wpływ na poprawę stanu pańskiego zdrowia – powiedziała. Od roku Ryszard pije dwie miarki Alveo dziennie. Raz w miesiącu korzysta z zabiegów refleksologii.

– Efekty mnie zaskoczyły. Po trzech miesiącach zmniejszyłem dawki leków. Poziom cukru mam w normie. Ciśnienie wzorcowe. Bez problemu mogę wejść na szóste piętro. Wcześniej po przejściu stu metrów dostawałem zadyszki. Choroba wieńcowa ustąpiła. Czuję się tak, jakbym znów miał trzydzieści lat.

Skierowanie do szpitala zostało na pamiątkę. Przypomina mu o tym, że ma dbać o swoje zdrowie.

Grażyna Michalik

Organizm woła: Pomóż mi!

Z Małgorzatą Kudrańską, specjalistą refleksologiem z Tarnowa, rozmawiamy o negatywnym wpływie toksyn na nasz organizm

– Czy my, mieszkańcy współczesnego, schorowanego świata, mamy szansę zachować zdrowie?

– Nie robiąc nic, na pewno nie. Nasz organizm jest tak bom-

dr. Khoshbina: „Choroba jest próbą uwolnienia organizmu od toksyn”. Organizm woła: Pomóż mi, bo sam nie dam rady! Od razu myślę o Alveo... To bardzo inteligentny preparat, który w takiej sytuacji pójdzie na ratunek. Usunie nadmiar toksyn i pozostałości przemiany materii. Ale pamiętajmy o tym, że należy przy tym pić dużo wody. Ona pomoże w oczyszczaniu. Alveo i woda dają wspaniałe rezultaty. Uratują nas przede wszystkim od konserwantów z niewłaściwego jedzenia.

– Ale nie tylko fast foody stanowią problem, bo tak naprawdę nie wiemy, co jemy. Pomidor, który jest wielkości dwóch pięści, nie jest normalnym pomidorem.

– Tak, to prawda. Wciąż nie rozumiem pojęcia „zdrowa żywność”. Żywność powinna być zdrowa w ogóle! Jeśli jakieś produkty uważamy za zdrowe, to reszta, przepraszam, czym jest? Skoro istnieją oddzielne sklepy ze zdrową żywnością, to co jest w zwykłych sklepach spożywczych? Czyżby środowisko, w którym żyjemy, podkładało nam codziennie bombę z wody, ziemi i powietrza? Ta bomba to toksyny.

– Czym są toksyny?

– To związki chemiczne, które w normalnych warunkach organizm powinien wydalić. Ale toksyny dostają się do naszego ciała nie tylko poprzez układ pokarmowy, także przez skórę. Na co dzień nie zdajemy sobie z tego sprawy. A skóra wchłania całą swoją powierzchnią. Niech plaster antykonceptyjny będzie przykładem, jaki to czuły mechanizm. Naklejamy go gdziekolwiek, a zapobiega ciąży.

– A ubrania?

– Nosimy głównie syntetyki, w których skóra w ogóle nie ma prawa oddychać. Żyjemy jak w pan-

cerzu. A obuwie? Większość osób tak lekceważy stopy, jakby w ogóle zapomniała, że je ma. A przecież na nich opiera się całe nasze ciało. Dbamy o włosy, o paznokcie, dlaczego lekceważyliśmy stopy? Widzę te ciasne obuwie, buty na szpilkach... Wszystko to jest wspaniałe, tylko żeby nie chodzić w tym na co dzień! To niszczy kręgosłup. Niewłaściwe obuwie może powodować bóle kręgosłupa i dysfunkcję układu mięśniowego. To z kolei jest częstą przyczyną migren. Ból głowy świadczy o tym, że coś z organizmem jest nie tak. Może to niedotlenienie? Ale co jest jego przyczyną? Blokady? Na pewno jakiś proces organizmu jest zaburzony. Co robimy? Sięgamy po środki przeciwbólowe. To barbarzyństwo.

– Przypadrowywanie rany...

– A pod tą raną robi się potężny wrzód. Organizm za pomocą bólu sygnalizuje nam, że mamy kłopoty ze zdrowiem. Trzeba wsłuchiwać się w niego, bo nikt nie jest mądrzejszy od natury. Nie chodzi o to, aby rezygnować ze środków przeciwbólowych, ale o to, by korzystać z nich rozsądnie i pod kontrolą lekarza.



bardowany z zewnątrz toksynami, że sam sobie z tym nie poradzi. Zwykle, kiedy coś nam dolega, sięgamy po tabletkę, wypijamy zioła, zjadamy łyżkę miodu, człowiek się wypoci i zbiera się do życia. Kiedyś taka krótka kuracja wystarczała na długo. Organizm miał siłę, która umożliwiała regenerację. Dziś do porcji toksyn, które nieustannie produkuje organizm, doszły dodatkowe, z zewnątrz – np. konserwanty, spaliny, detergenty.

– Jak organizm próbuje się uwolnić od toksyn?

– Najlepiej wytłumaczy to fizjolog. Ja mogę przypomnieć słowa



– Czyżbyśmy wpadli w pułapkę, którą sami sobie zastawiliśmy?

– Pracujemy na jakieś schorzenie, powiedzmy, pięć lat, bo na przykład codziennie jeździmy samochodem cztery godziny, bez chwili przerwy, lub siedzimy za biurkiem, tym samym niszcząc sobie kręgosłup. Nie wytrzymujemy bólu, więc idziemy na masaż. I jesteśmy oburzeni, że pierwszy efekt w postaci lepszego samopoczucia następuje dopiero po kilku tygodniach. Po pierwszych masażach jest nawet gorzej! Kręgosłup jest obolały. Musi znaleźć równowagę, a to wymaga czasu. Często przychodzą do mnie osoby na terapie naturalne i myślą, że od razu będą fruwać. Nic bardziej błędnego! Organizm trzeba doprowadzać do zdrowia stopniowo. To tak jak przy picciu Alveo. Na początku jest detoksykacja. Z samopoczuciem może być różnie. Niektórzy nawet odczuwają dyskomfort fizyczny. Ale to mija. To naturalne, nasz organizm musi wyrzucić



ból kości ogonowej. Robi badania, okazuje się, że ma osteoporozę. Jest zaskoczona: jak to możliwe? Możliwe, bo jej organizm nie może wchłaniać wapnia. Więc jest na tyle mądry, że ten wapń „wyciąga” sobie sam na przykład z kości. To swego rodzaju wewnętrzny kanibalizm. Pytanie: do jakiego stopnia możemy siebie tak zjadać? Wchłanianie składników odżywczych zaczyna się w jelicie cienkim. A że u wielu osób jest ono zapchane, zaklejone, nie daje sobie rady wchłaniać potrzebnych składników. W związku z tym organizm zaczyna odczuwać braki. Jeśli go oczyścimy, jelito cienkie zacznie prawidłowo pracować.

– Jednak nie tylko nadmiar toksyn jest powodem powstawania wielu chorób.

– W naszych czasach bardzo często przyczyną powstawania chorób jest brak odpowiednich składników odżywczych. Organizm, chcąc zachować równowagę, potrzebuje pewnych warunków. Ten brak równowagi spowodowany jest niedoborami. Często te dwa powody nakładają się na siebie lub z siebie wynikają. Jeśli posiadamy za dużo toksyn w jelitach, nasz organizm ma zmniejszoną powierzchnię wchłaniania. A tym samym nie może przyswajając odpowiedniej ilości składników odżywczych, takich jak witaminy, minerały i aminokwasy.

– Jak przebiega taki proces?

– Jakaś kobieta, założmy, świetnie się odżywia, nie pali, nie pije. W pewnym momencie zaczyna coś jej doskwierać, na przykład

– Często słyszę: Nie mogę tego pić, bo tam jest żelazo, a lekarz zabronił mi go przyjmować. A przecież Alveo zabezpiecza normalne odżywianie.

– Natura sama zapewnia nam różnorodność. To, że lekarz zabronił spożywać żelaza, raczej dotyczy jego czystej formy. Alveo ma wszystkie składniki w odpowiednich proporcjach, tak jak w prawidłowym pożywieniu. Pamiętajmy o tym, że twórcą preparatu jest dr Khorshbin, który swoje życie poświęcił leczeniu ludzi. Przecież nie zdarza się w naturze, aby jakieś pożywienie składało się tylko i wyłącznie z jednej witaminy lub minerału. Marchewka to nie sam karoten, to mieszanka wielu składników odżywczych. Jesteśmy zbudowani na zasadzie różnorodności. Spójrzmy na nasz organizm jak na cud natury. Jesteśmy całością.

Rozmawiała Katarzyna Piotrowska



Młodzieńczy trądzik

Stanowi najczęstszą dolegliwość wśród nastolatków. Utrapienie dziewcząt i chłopców. Zazwyczaj przechodzi po kilku miesiącach. Wizyta u kosmetyczki lub dermatologa, kremy – i po krzyku. 14-letnia Marzena Gawron z Tarnowa leczyła trądzik przez trzy lata.

Marzena myła twarz przed snem. Najpierw preparat antybakteryjny, potem tonik. Inny stosowała na policzki, inny na czoło. Miała specyfik na rany otwarte i na zagojone. Na końcu maści i kremy. W sumie 7-8 preparatów. Jedne przepisał dermatolog, inne zaleciła kosmetyczka, jeszcze inne Marzena sama kupiła w drogerii. Może któryś z nich pomoże? Przed pójściem do łóżka szklanka herbatki z bratka – ma właściwości łagodzące i odkażające.

Własne solarium

– Nic nie pomagało – wspomina Marzena. – Dwa razy w miesiącu chodziłam do dermatologa. Oglądał dokładnie moją twarz. Przepisywał leki, także sterydo-we. „To powinno pomóc” – mówił za każdym razem. – Przetępowałam chyba większość specyfików w aptece. Bez rezultatów. Moja twarz wyglądała jak jedna wielka rana. Krostki, strupy i zaczerwienienia. Swędzenie było nie do zniesienia. Drapanie roznosiło zarazki. Silniejsze maści zas-

szwały skórę, ale problem pozostawał. Wewnątrz. Kosmetyczki miały swoje sposoby. Oczyszczanie. Zamykanie porów. Kosmetyki z wyższej półki. Po takim zabiegu twarz Marzeny wyglądała lepiej. Przez tydzień. – Od ciągłych zabiegów i eksperymentów kosmetycznych moja cera zrobiła się bardzo wraź-



liwa – tłumaczy. – Gdy nakładałam jakiś krem lub mleczko piekła mnie cała buzia. Miałam wrażenie, że wszystko mi szkodzi. Może to sprawy hormonów? Dziewczyna zrobiła badania. Gospodarka hormonalna była w najlepszym porządku. Nie było potrzeby stosowania kuracji w tym względzie. Przyczyna leżała gdzie indziej. Marzena była załamana. – Próbowałam wszystkich możliwych sposobów. Miałam nawet swoje własne solarium w pokoju. Siadałam

przed lampą kilka razy w tygodniu. Po dziesięciu minutach nasświetlań skóra twarzy była przesuszona. Oprócz bólu głowy i piegów, żadnych efektów.

Połączone kuracje

– Mleko! Jesteś uczulona na mleko – powiedziała Małgorzata Kudrańska. W trakcie pierwszego zabiegu refleksologii, w październiku 2004 roku, Marzena poznała przyczynę trądziku. – Zrezygnuj z mleka i jasnego pierzyska – tłumaczyła Małgorzata. Marzena była zaskoczona. – Nie przypuszczałam, że przyczyna może tkwić w mojej diecie – wyjaśnia. – Zastosowałam się do wskazówek. Zaczęłam także pić Alveo. Preparat poleciła mi właśnie pani Małgosia. – Twój organizm będzie się oczyszczał – wyjaśniała. – Będzie pozbywał się toksyn. Również przez skórę. Przez dwa tygodnie Marzena wyglądała jeszcze gorzej. Infekcje i zaczerwienienia się nasiliły. – Byłam przerażona. Musiałam przeczekać ten stan. W końcu nastąpiła poprawa. Jedna miarka preparatu dziennie i zabiegi refleksologii przyniosły nieoczekiwane rezultaty.

Zdrowa cera

Dziś Marzena nadal pije Alveo. Po 10 miesiącach kuracji ma zdrową, normalną cerę. Maści, kremy i lekarstwa powędrowały do kosza. – Moja skóra wygląda świetnie – cieszy się Marzena. – Pozbyłam się przyczyny trądziku. W końcu obie odetchnęłyśmy – moja twarz i ja. To bardzo miłe uczucie.

Maja Mielczarek

Zaburzenia gospodarki wodnej w organizmie

Tyłam nic nie jedząc

Łucja Wroniewicz z Górek Małych nie знаła przyczyny swojej choroby. Nie wiedziała nawet, co jej dolega. Lekarze nie potrafili postawić właściwej diagnozy. Wyniki badań wskazywały, że wszystko jest w porządku. Łucja czuła się jednak coraz gorzej.

– Strasznie puchłam – tłumaczy. – Byłam ospała i apatyczna. Wiedziałam, że mam kamienie nerkowe, ale to nie mogła być przyczyna tego stanu. Trwało to dwa lata, od 2003 roku. Tyłam. Zaczęłam jeść mniej. Nie poskutkowało. Zrezygnowałam ze śniadań i kolacji. Na obiad zjadałam odrobinę. „Przytyłaś?” – słyszałam ciągle od koleżanek. „Wyglądasz dobrze” – dodawały. Łucja nie mogła zatrzymać tego tycia. Była bardzo słaba. Z głodu miała zawroty i bóle głowy.

U ziołarza

Skoro lekarze nie pomogli, udała się do ziołarza. – Zaburzenia gospodarki wodnej – stwierdził. – To nie tłuszcz się odkłada w organizmie, ale woda. Kuracja ziołowa trwała dwa miesiące i była bardzo uciążliwa – pamięta Łucja. – Gotowałam zioła przez siedem minut. Potem odstawiałam na kolejne dziesięć. Dopiero wtedy mogłam je wypić. Dokładnie pół godziny przed posiłkiem. Trzy razy dziennie. Ze śniadaniem i kolacją problem był mniejszy. Najgorzej było z obiadem. Musiałam wszystko przygotowywać z zegarkiem w ręku. Gdy chciałam wyjechać, problem właściwego przygotowania ziół był zasa-

mi nie do przeskokowania. Wcześniejsze zaparzenie w domu było niezgodne z zaleceniem. Pół biedy, jeśli jechałam do rodziny lub do znajomych. Parzyłam zioła ukradkiem w kuchni i wypijałam przed posiłkiem. Gorzej, gdy byłam np. na przyjęciu. Zamawianie szklanki gorącej wody na początku imprezy? Ludzie patrzyli na mnie zdziwieni. Nie mogłam jednak przerwać kuracji. Wysłęk się opłacił. – „Zeszło” ze mnie dwadzieścia kilo wody – wyjaśnia. – Byłam bardzo zadowolona. Wróciłam do poprzedniej wagi. Wyglądałam jak dawniej. Nadal jednak jadłam mniej. I zgodnie z dietą, którą polecił mi ziołarz. Poprawa trwała rok. Później Łucja znów zaczęła puchnąć. – Byłam zła – tłumaczy. – Okazało się, że kuracja nie przyniosła trwałych efektów. W trakcie jej stosowania poprawa była bardzo duża. Po zakończeniu choroba powracała. Łucja ponownie udała się do ziołarza. Zioła, które zalecił tym razem, przyniosły niewielką poprawę.

Nowy ziołarz – Alveo

– Marka Wawrzeńczyka poznałam w lutym 2005 roku. Opowiedział mi o Alveo. Postanowiłam zamienić dotychczasową kurację ziołami na gotowy preparat. Pierwsze zmiany Łucja zauważyła po trzech dniach. – Z nosa ciekła mi krew i ropa – mówi. – Najpierw z jednej dziurki, później z drugiej. Trwało to kilka dni. Dodatkowo wystąpiły silne bóle z tyłu głowy. Zadzwoeniłam do Marka. Polecił mi zwiększenie dawki Alveo. Zatoki się oczyściły. Zaczęły się bóle całego ciała. Szczególnie jeden dzień był

bardzo ciężki. Miałam wtedy gości. Musiałam ich przeprosić i położyć się. Nie było milimetra ciała, który by mnie nie bolał. Rano wstałam jak nowo narodzona. Po miesiącu picia Alveo Łucja pozbyła się ka-



mieni nerkowych. Rozpuściły się. – Odstawiałam poranny mocz, aby lepiej to zaobserwować – tłumaczy. – Po godzinie złogi były bardzo widoczne. W niedługim czasie organizm usunął wszystkie kamienie nerkowe. Gospodarka wodna w organizmie uregulowała się. Po kilku tygodniach opuchlizna zaczęła schodzić. Łucja schudła 6 kilogramów. – To nagromadzona woda – wyjaśnia. – Teraz jem normalnie. Piję dużo wody. Czuję się lekko. Mam dużo energii. Wstaję wypoczęta. Moje koleżanki zauważyły zmianę. Mówią: „Schudłaś? Wyglądasz świetnie, kwitnąco”. – Tak właśnie się czuję – odpowiadam.

Maja Mielczarek

Koniec łez

57-letnia Helena Galica-Krzyżowska stoczyła walkę z rakiem. Po ciężkiej chemioterapii szybko wróciły jej siły. Alveo wspomogło leczenie.



Ból był potworny. Jeśli go do czegoś porównać, to mogłoby to być na przykład rozgniatanie orzecha. Do tego torsje, bezsenność. Żyła, a jakby nie żyła. Tak, to coś takiego. Pierwszy ból rozłupał czaszkę 20 sierpnia i tak trwał. Skończył się 3 września. Wtedy trafiła do szpitala. Ale po pierwszych zastrzykach nic nie przeszło. Badania, prześwietlenia... O wynikach tych zabiegów powiedziała jej córka. To były trzy nowotwory: zmiany w mózgu, w wątrobie i płucach.

Guzy śmierci

Helena nie pamięta już dziś, jak długo płakała. Wylała wszystkie łzy, tyle, że pewnie nigdy już nie będzie mogła płakać. Na szczęście. Ale wtedy wiedziała tylko jedno – jest bez szans. – Ordynator przytuliła mnie i powiedziała: wszystko będzie dobrze – wspomina Helena. – Te słowa mnie uratowały i chodziły za mną przez cały ten czas leczenia, dodawały sił.

Dobre słowo i modlitwa

Naświetlania. Chemioterapia. Radioterapia. Dziś zastanawia się, jak przeszłaby przez to wszystko, gdyby wcześniej nie piła Alveo. Jest pewna, że to dzięki preparatowi po chemii szybko odzyskała siły, dziś ma normalny apetyt – a nie wszystkim apetyt wraca – dochodzi do siebie. – Choć na początku myślałam, że gorsze samopoczucie wywołało Alveo – tłumaczy. – Dlatego odstawiłam środek. Ale po naświetlaniach znów zaczęłam pić. Zwłaszcza że zabiegi zniszczyły śluzówkę jamy ustnej do tego stopnia, że zrobiła się jedna, duża rana. Bolały mnie też stawy, wykrzywiło palce. Zwiększyłam Alveo do trzech dawek dziennie. Stan zdrowia Heleny polepszył się już po czwartej chemioterapii. Wątroba i płuca wróciły do normy. Ale poddała się kolejnym zabiegom. Nie przerwała kuracji. Czeka ją jeszcze badanie głowy. Ta, na szczęście, przestała boleć. – Dobre słowo, właściwa kuracja, modlitwa, życzliwość i Alveo – to wszystko sprawiło, że dziś jestem tu. Żyję. Mam nadzieję. Nie przerwałam przyjmowania preparatu i polecam go innym.

Do słońca

Kiedyś na nic nie miała czasu, w głowie – kotłowanina myśli. W sercu problemy swoje i innych. Żyła za wszystkich i myślała za wszystkich, martwiła się tysiącem zmartwień rodziny i przyjaciół. Dziś jest kimś innym. Wyciszyła się i lubi ciszę. Do ciszy tęskni. Marzy już o odpoczynku

w swoim letnim domku. Jeszcze nie może wygrzewać się na słońcu, jeszcze nie może się schylać, kondycja nie pozwala na pracę przy kwiatkach i warzywach, ale już niebawem wróci do swej pasji. Zaskoczyła ją miłość bliskich i życzliwość pracodawców. Po pół roku nieobecności w pracy, wróciła (pracuje jako sekretarka w szkole). Na pół etatu, by nie forsować organizmu. – Pięć lat temu moja siostra też chorowała na nowotwór – mówi. – Podziwiałam



ją za odwagę i wiarę. Teraz ona podtrzymywała mnie na duchu. Dziś nie chcę już pamiętać tych chwil, gdy usłyszałam wyrok. Nie chcę pamiętać tych łez, zapłakanych córek, tego bólu i strachu, co będzie, jak przetrwam chemię... Dziś już chcę mieć to wszystko za sobą. I zachować tylko dobre wspomnienia.

Zofia Rymszewicz

Życie ze stwardnieniem rozsianym

Wierzę i mam nadzieję

Zaczął się niepozornie. Potknęciem na ulicy. Niebawem było gorzej. Idąc - przewracał się. W końcu wylądował na wózku. Lekarze stwierdzili, że to SM. Wiedział, że ma marne szanse, by wyzdrowieć. Ale się nie poddał.

Nazywa się Andrzej Janicki. Ma 45 lat. Jest księdzem. I chyba wiara sprawiła, że nie załamał się, że wciąż ma nadzieję, że szuka nowych dróg, bo chce wyzdrowieć. Od dziesięciu lat ks. Andrzej choruje na stwardnienie rozsiane. – Lekarze nie potrafili mi pomóc - mówi. – Zawiodły wszelkie metody, wszelkie leki, nawet te najsilniejsze. Dziś poruszam się na wózku. Gdy czuję się lepiej, mogę nawet z niego wstać, przejść się o własnych siłach po pokoju. Ale ten spacer nigdy nie trwa długo...

Zaczął się niepozornie

Lekkie sztywnienie nogi. Lewej lub prawej, nie pamięta. Albo zaczepiał jedną nogą o drugą. Zatrzymywał się na chwilę i problem zniknął. Wszystko dochodziło do normy. Ale te dolegliwości z miesiąca na miesiąc nasilały się. Aż stały się uciążliwe. Pierwsze diagnozy lekarzy wykazały niedobór potasu, mikroelementów w organizmie. Zaniepokojony swoim samopoczuciem zrobił rezonans mózgu. Wyniki pokazały, że istnieje zagrożenie, iż w przyszłości jakieś zmiany mogą się pojawić. Nie czekał długo. Wkrótce czuł się już tak

źle, że idąc trzymał się ścian, nogi były ciężkie jak kłody. Tym razem lekarze nie mieli już wątpliwości - stwardnienie rozsiane.

Miał dość

- Rozsiane dlatego, że elementy niekorzystne lokują się w różnych częściach ciała - tłumaczy ks. Andrzej. Chorobę czuł niebawem w rękach, które dotknął niedowład, pojawił się też oczopląs. - Było ze mną źle, ale wciąż chodziłem o własnych siłach - tłumaczy. – To mnie podtrzymywało na duchu. Ale po trzech latach nastąpił ostry rzut choroby. Wsiadając do taksówki przewróciłem się i zламаłem nogę w kostce. Wcze-

ków. Organizm miał dość, wydał przez skórę pełen chemikaliów, żółty pot. Postanowił szukać innej drogi. Próbował ziół, witamin, mikroelementów, wreszcie trafił na Alveo. - Zaczęłem pić najpierw raz, później dwa razy dziennie - wspomina. – Początkowo ustąpiła temperatura, która męczyła mnie od kilku lat i spowalniała efekty leczenia. Sprawiała, że człowiek chodził jak błędny, czasem traciłem poczucie rzeczywistości. Uregulowało się ciśnienie. Zaczęłem ogólnie czuć się lepiej, jaśniej myśleć. Niektóre rzeczy mogłem wykonać sam, miałem dość siły, organizm jakby się wzmacnił.

Obrońca małżeństw

Postanowił, że nie będzie pacjentem, który żyje tylko dzięki kroplówkom. Od jednej do drugiej. Nie chciał się uzależnić. Dziś pije Alveo, co rano serwuje zeszywniałym nogom rozgrzewające kąpiele. - Od długiego czasu się nie przeziębiam. Mimo że nie zaszczerpiłem się, dawno nie chorowałem na grypę - mówi. – To może właśnie dzięki Alveo, bo wiem, że jego działanie podnosi odporność organizmu.

Wiara nie pozwalała mu stracić nadziei. O czym często mówi też napotkanym osobom. Zwłaszcza tym, którym życie nie ułożyło się tak, jakby chcieli. Od kilku lat sprawuje opiekę kapłańską nad parami, które mają problemy małżeńskie. Mówi o sobie, że jest obrońcą węzła małżeńskiego. - Wychodzę do ludzi - stwierdza. – Staram się ich zrozumieć. Nie chcę uciekać w chorobę i zamykać się w sobie.

Zofia Rymaszewicz



śniej zacząłem zażywać Interferon, silny, drogi lek. Ale tak jak w wielu przypadkach, nie podziałał na mnie dobrze. Jak i inne leki. Stwierdziłem, że mimo leczenia mój stan się pogarsza. Postanowiłem odstąpić od farmakologicznych środ-

Na początku była mama...

Kolejny pracowity dzień. Spotkania w Poznaniu, Koszalinie i we Wrocławiu. Katarzyna Dziura z Krakowa w swojej pracy codziennie pokonywała setki kilometrów.



Wspólnie z mężem Markiem prowadzą firmę bielizniarską. Marek zajmuje się sprawami organizacyjnymi, Kasia spotyka się z klientami. – Większość dnia spędzałam w samochodzie. Pośpiech i stres to moja codzienność – tłumaczy. – Jadłam w biegu, odpoczywałam jadąc na kolejne spotkanie. Od rana do wieczora byłam poza domem. Z mężem i córkami widywałam się po pracy. Żyłam na „pełnych obrotach”. Nie zastanawiałam się, do czego to prowadzi. Nie miałam na to czasu...

Wolne chwile

W każdy piątek wieczorem Katarzyna przystawała w swojej gonitwie. Właściwie zatrzymywał ją koszmarny ból głowy. Po całym tygodniu pracy cierpiała na „weekendową migrenę”. – Cały stres związany z pracą przeżywałam od nowa, z podwójną siłą – mówi. – Wymioty, wysadzanie gałki ocznej, paraliżujący ból głowy – tak wyglądały moje wolne dni. Tabletki przeciwbólowe pomagały przez chwilę. Jedynie sen przynosił ukojenie. O ile w ogóle udało mi się zasnąć... Zасыпiała bowiem tylko przy włączonym telewizorze. Gdy budziła się, aby go wyłączyć, nie mogła już spać dalej. Podczas migreny dźwięk telewizora wzmagił ból głowy. Zaśniecie graniczyło z cudem. Gehenna trwała do niedzieli. A w poniedziałek do pracy... I tak przez ostatnie kilkanaście lat

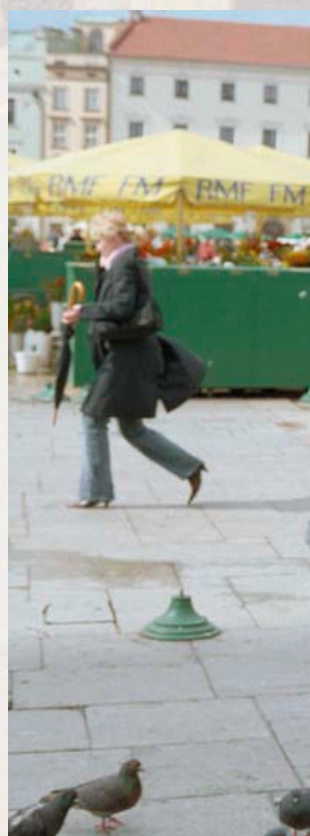
Przezorna = ubezpieczona

– To już nie alergia. To astma – powiedziała Katarzynie alergolog. – Astmy nie da się wyleczyć. Trzeba z nią żyć. Przepisała lekarstwa (sterydy i leki wziewne). – Z każdej wizyty przynosiłam po kilka recept – wspomina Katarzyna. – Jeden zestaw do domu, drugi do pracy, trzeci do samochodu. Kolejny zostawiałam u rodziców. Inny nosiłam w torebce. Dwa zestawy w zapasie. Starałam się mieć lekarstwa zawsze przy sobie. Gdy zapomniałam o zażyciu któregoś z nich, cały mój trud szedł na marne. Dostawałam ataku astmy. Kaszlałam i dusiłam się. Duszności trwały kilka minut. Kaszel mnie paraliżował. Gdy jecha-

łam samochodem, musiałam zjechać na pobocze i przeczekać ten moment. W trakcie spotkania z klientami biegłam do łazienki, aby nie dławić się przy nich. Po kilku minutach, wykończona i czerwona z wysiłku, zaczynałam normalnie funkcjonować.

Akuna

26 marca 2004 roku Katarzyna jechała na spotkanie do Poznania. – Do rozmowy z klientem zostało mi jeszcze pół godziny – opowiada. – To dużo czasu. Postanowiłam odwiedzić koleżankę – Anię Cieślak. Spotkałam ją na parkingu – stała przy swoim nowym samochodzie, z napisem Akuna. Wyglądała kwitnąco. Była uśmiechnięta i zadowolona. – Skontaktuj się z moim tatą – powiedziała. – Chciaż jesteś zdrowa i bogata, powinno cię zainteresować, co ma do powiedzenia. Dowiesz się, skąd mam nowy samochód i dlaczego tak dobrze wyglądam. Katarzyna zadzwoniła jeszcze tego samego dnia. – Możemy się spotkać jutro w Koninie – zaproponował Antoni. – Mam niecałą godzinę. Później jadę do Kalisza. Przystała na jego propozycję. Tego, co mówił Antoni, słuchała z wypiekami na twarzy. Dowiedziała się, czym zajmuje się firma Akuna, co to jest Alveo i jak działa. – Resztę opowiem ci przy następnej oka-



zji – zakończył Antoni. – Za pół godziny muszę być w Kaliszu.

– Jadę z tobą! – zdecydowała Kasia. Antoni pędził z prędkością 150 km/h. Katarzyna z Anią jechały za nim. Ania w czasie drogi oglądała katalogi z bielizną, a Kasia starała się nie zgubić z oczu samochodu Antoniego. – Zwolnij! Czemu tak pędzisz?! – krzyczała Ania co chwilę. Ale Katarzyna tylko nerwowo spoglądała na zegarek. Pół godziny później jeszcze raz wysłuchała tego, co Antoni mówił o Alveo. – Miałam mnóstwo pytań – wspomina. – Wyjaśnił mi wszystko przy kolacji.

Na sen

Katarzyna wracała do domu. Jechała spokojnie, powoli. Była trzecia w nocy. Z głośników piąty raz leciała ta sama kasetka – nagranie dr. Dembińskiego dotyczące Alveo. Była zachwycona i onieemiała. W bagażniku brzęczały butelki Alveo. Osiem sztuk. Dla całej rodziny. W domu wypita miarkę preparatu. Trzy dni później za-

uważyła już efekty: – Po raz pierwszy od wielu lat zasnąłam, zanim jeszcze zdążyłam włączyć telewizor! Przespałam siedem godzin. Nie śniły mi się spotkania, katalogi ani rozliczenia. Wstałam wypoczęta.

„Nieuleczalna” astma

Kilka dni później, w natłoku zajęć, Katarzyna zapomniała zażyć jedno z lekarstw. Zauważyła to dopiero następnego dnia. – Zdziwiłam się, że nie dostałam ataku astmy. Postanowiłam zaryzykować. Przez kolejne cztery dni brałam dwa zamiast trzech lekarstw. Żadnych ataków duszności. Byłam pełna nadziei. Zadzwoeniłam do pani doktor. Zaleciła mi odstawienie drugiego leku. Ataki nie wystąpiły. Cieszyłam się coraz bardziej. Tydzień później zrezygnowałam z kolejnego specyfiku. Astma nie przypominała o sobie. Na końcu odstawiłam leki wziewne. Przez jakiś czas nosiłam je jeszcze w torebce. Na wszelki wypadek. Szczęśliwie nie musiałam ich już używać. I tak moja „nieule-



czalna” astma minęła w ciągu pięciu tygodni picia Alveo po dwie miarki dziennie

Dziś

Kasia nadal pije Alveo, po dwie miarki dziennie. Zapomniała już, gdzie leżą leki. W weekendy wreszcie odpoczywa. Migrena dokuczała jej ostatni raz w kwietniu 2004 roku. Nie była tak silna jak poprzednie i trwała krócej. Nie włącza już telewizora, aby zasnąć. Wstaje wypoczęta i uśmiechnięta. W pracy nie towarzyszy jej stres i przemęczenie, chociaż nadal jeździ po całej Polsce. Łączy dotychczasową pracę z działaniem w Akunie. Jej spotkania dotyczą przede wszystkim Alveo.

Tata

Katarzyna wróciła do domu nad ranem. Kładąc się do łóżka opowiadała mężowi o preparacie, który polecił jej znajomy. Marek był zły, że go obudziła. – Nic nie będę pił – powiedział i przekręcił się na drugi bok. Kasia włączyła telewizor, żeby łatwiej zasnąć...





Marek przyzwyczał się już do swoich dolegliwości. Trwały przez wiele lat. – Nigdy nie przywiązywałem wagi do tego, co i kiedy jem – mówi. – Połykałem coś w pośpiechu, nie chciałem tracić czasu na jedzenie. Zawsze miałem dużo zajęć. Każdą wolną chwilę poświęcałem na uprawianie sportu. Wolałem nie zjeść obiadu niż zrezygnować z basenu czy roweru. Lekkoatletyka, szermierka czy narciarstwo – to moje pasje. Dzięki nim zapomniałem o problemach.

Trzy operacje

Problemy Marka z jelitami nasiliły się w ciągu kilku ostatnich lat. Tłumaczył to sobie stresem i zmęczeniem. Po każdym posiłku dokuczala mu zgaga. Czuł pieczenie w przełyku, ból w żołądku i klatce piersiowej. Podejrzał, że to wrzody. Wiosną 2002 roku Marek trafił do szpitala. – Ból w klatce piersiowej był bardzo silny. Nie mogłem oddychać – wspomina. – Byłem przekonany, że to zawał. W szpitalu lekarze zrobili mi badania i testy wysiłkowe. „Serce masz jak dzwon” – powiedzieli. „To nie zawał, ale refluks – cofanie się treści żołądko-

wej do przełyku”. Skierowali go do gastrologa, który przepisał leki na złagodzenie objawów choroby. – Jeżeli nie pomogą, przeprowadzimy operację. Po tygodniu dojdiesz do siebie – usłyszał. A on tymczasem „dochodził już do siebie” trzeci miesiąc po operacji kolana. Po trzech tygodniach miało być jak nowe, a rekonwalescencja znacznie się przedłużyła. W dodatku pod operowanym kolaniem zrobiła się cysta. Ją też trzeba będzie usunąć chirurgicznie. – Nie poddam się kolejnej operacji – postanowił Marek. – Możesz jeszcze poczekać, aż refluks będzie mniej aktywny. To przychodzi z wiekiem – pocieszył Marka lekarz. – Za 10 – 20 lat będzie lepiej...

Dwa urlopy

Marek przyjmował leki regularnie. Oswoił się z chorobą. Przestał zwracać uwagę na ból w klatce piersiowej. Kiedy Kasia przywiozła Alveo do domu, swoją butelkę oddał ojcu. – On tego potrzebuje bardziej niż ja – tłumaczył. Tata był po wylewie. Poprawę zdrowia u żony zauważył szybko. Nie musiała już włączać telewizora, aby zasnąć. W weekend nie dokuczała jej migrena. W czerwcu 2004 roku Marek zaczął pić preparat. Jedną miarkę dziennie. Niestety, czuł się jeszcze gorzej. Dolegliwości się nasiliły. – Kasia mi poradziła, żeby – zamiast winogronowego – pić Alveo miętowe. Dwie godziny po jedzeniu, dwie miarki dziennie. Zastosowałem się do tej rady – wspomina. W lipcu pojechali na urlop. – Dopiero wtedy zauważyłem, że refluks nie daje znać o sobie – mówi. – Bóle i pieczenie minęło. Po posiłkach nie występują żadne dolegliwości. Wcześniej nie miałem czasu tego zaobserwować. Pogodziłem się z tym, że choruję. Nie oczekiwałem żadnych zmian. Nowa sy-

tuacja mnie zaskoczyła. Byłem szczęśliwy. Dwa miesiące później Marek odstawił leki. Objawy refluksu już nie wystąpiły. – Teraz jem bez strachu i bez bólu. To wspaniałe uczucie – tłumaczy. Pół roku później Marek pojechał w góry. – Kolano wydobrzało już po operacji – dodaje. – Musiałem wykorzystać okazję i pojechać na nartach. Zakładając but narciarski zauważyłem, że nie mam już cysty pod kolaniem. Zapomniałem o niej. Nie mam pojęcia, kiedy zniknęła. Marek odechnął z ulgą. Nie wisiła już nad nim groźba operacji. Wszystkie dolegliwości ustąpiły. – W końcu nor-



malnie funkcjonuję – tłumaczy. – Zdrowo się odżywiam. Wysypiam się. Nie tracę czasu i energii na chorowanie. Dzięki temu mogę cieszyć się życiem razem z moimi bliskimi. A w wolnych chwilach z pasją uprawiam sport.

Starsza córka

Mama piła Alveo od kilku dni. Butelka Magdy stała zamknięta w kuchennej szafce. Magda obserwowała proces detoksykacji u mamy. Te

plamy i bruzdy na twarzy ją przerażały. Dla 15-latki taki wygląd skóry stanowił poważny problem. Postanowiła wstrzymać się z piciem Alveo aż detoksykacja u mamy minie.

Chusteczki

Chusteczki higieniczne leżały wszędzie. W pokoju Magdy stanowiły niemal element dekoracji. Magda zużywała ich kilkadziesiąt dziennie. Co tydzień tata dokupował w Makro kilka zgrzewek. Po użyciu zmięte chusteczki wędrowały na półkę, na fotel, na biurko lub w dowolne



inne miejsce. Leżały razem z książkami, z ubraniami, z kosmetykami. W szafie, na łóżku i na podłodze. Pogniecione mieszały się z pełnymi paczkami. W plecaku szkolnym zajmowały więcej miejsca niż zeszyty i książki. Z pokoju Magdy rozbiegały się po całym domu. Leżały w salonie, w kuchni, w łazience i w pokoju młodszej siostry – Karoliny. Niejedna sprzeczka w domu dotyczyła zużytych chusteczek. Ani prośby, ani groźby nie pomagały. Chusteczki zadomowiły się na sta-

łe. Gdy Magda wyrzucała wszystkie do kosza, pojawiały się następne. Magda miała alergię.

Patyczek

Migdałki Magdy były tak duże, że prawie się stykały. W środku była ropa. Dziewczyna nie mogła normalnie przełykać. Z trudem oddychała. Skierowanie na wycięcie migdałków od tygodnia leżało na jej biurku. – Doszliśmy z lekarką do kompromisu – tłumaczy Magda. – Nie będę musiała poddać się operacji, jeżeli nauczę się sama usuwać ropę. Dostałam specjalny patyczek i przez przetoki w migdałkach usuwałam nadmiar wydzieliny. To było bolesne, ale nie chciałam po raz kolejny trafić do szpitala. Chorowała od najmłodszych lat.

Szkoła

Astma oskrzelowa, zapalenie krtani, zapalenie płuc, angina, grypa itd. Magda w szkole była tylko gościem. Pojawiała się parę razy w miesiącu, aby przynieść zwolnienia lekarskie. Resztę czasu spędzała w domu, chorowała. – Częściej niż mojego wychowawcę widywałam lekarza rodzinnego – wspomina. – Zaległości w szkole nie miały końca. Zanim zdążyłam nadrobić jedne, pojawiały się już kolejne. Groziło mi nieklasifikowanie.

Alveo

Magda zaczęła pić Alveo w kwietniu 2004 roku. Dwie miarki dziennie. Po dwóch miesiącach migdałki się oczy-

ściły i wróciły do naturalnych rozmiarów. Objawy alergii ustąpiły. Wraz z katarem zniknęły chusteczki porozrzucane po całym domu. – Na początku tata pochwalił mnie, że zaczęłam sprzątać – wspomina Magda. – Szybko jednak zauważył, że chusteczki nie są mi już potrzebne. Odkąd zaczęłam pić Alveo opuściłam w szkole tylko cztery dni. Nie przeszkadza mi kurz i pyłki drzew. Nie zażywam leków. Minęły ataki astmy. Po raz pierwszy od wielu lat nie zachorowałam jesienią. W zimie cieszyłam się śniegiem i mroźnym powietrzem. Bardzo lubię być zdrowa.

Młodsza córka

14-letnia Karolina zaczęła pić Alveo razem z mamą. Nigdy nie miała problemów ze zdrowiem. Alveo pije profilaktycznie. Jedną miarkę dziennie.

Katarzyna Mazur



Alveo wzmacnia płuca

O astmie, jej przyczynach oraz konsekwencjach złego leczenia mówi pediatra Elżbieta Deńca-Radke

– Jaka jest najczęściej przyczyna astmy?

– Proces chorobowy zaczyna się od zapalenia dróg oddechowych, a zwężenie oskrzeli to objaw wtórny. Przyczyną stanu zapalnego może być alergia. U dzieci tło uczule-

osób głównym objawem choroby jest kaszel (z nieregularnym występowaniem skurczu oskrzeli). Dla rozpoznania astmy przeprowadza się dwie próby: szczytowy przepływ wydechowy przed i po podaniu leku rozluźniającego mięśnie ścianek oskrzeli.

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

– Coraz częściej mówi się o higienicznej teorii wzrostu zachorowań na astmę, tzn. jej przyczyną mogą być również: zbyt intensywne leczenie nawet drobnych infekcji (dziecko nie jest w stanie samo zareagować na organizmy chorobotwórcze, nie ma kiedy nabyć własnej odporności, później wykazuje nadwrażliwość nie tylko na te organizmy, ale również na inne czynniki), nadużywanie antybiotyków, które zaburzają rozwój odporności i zmieniają skład jelitowej flory bakteryjnej, zbyt wczesne szczepienia lub nadmierna ich ilość, zanieczyszczenie środowiska naturalnego, nieprawidłowe odżywianie (środki chemiczne dodawane do żywności).



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

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

niowe wykrywa się w 80-90 proc. przypadków. Proces zapalny prowadzi do obrzęku błony śluzowej wyścielającej drogi oddechowe, co dodatkowo powoduje zwężenie ich światła. Przekrwiona błona śluzowa wytwarza więcej niż zwykle śluzu, co jeszcze bardziej czopuje drogi oddechowe. Natomiast sygnały nerwowe wysyłane z podrażnionych oskrzeli powodują skurcz mięśni położonych w ich ścianach. U niektórych osób skłonność do astmy ma podłoże genetyczne, u innych zaś (u większości) przyczyna jest nieznana.

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

– Rozpoznanie astmy nie zawsze jest prostą sprawą. U niektórych





– W jaki sposób możemy w takim razie wspomóc leczenie astmy?

– Astma jest chorobą o szerokim działaniu obejmującym cały ustrój. Wzmacniając cały organizm wyciągami z ziół zawartych w Alveo

– wzmocnimy również płuca, dzięki czemu przebiega szybciej. Bardzo często dziecko razem z astmą cierpi na egzemę. Należy jednak unikać maści i kremów sterydowych na bazie kortyzonu, które są niezwykle skuteczne w zahamowaniu egzemy, ale tłumiąc ją przyczyniają się do zaostrzenia astmy. Po podaniu Alveo zmiany na skórze mogą się nasilić, ale jest to wynik działania czyszczącego, wymiatającego toksyny z organizmu – wtedy też znacznie poprawi się oddech dziecka, a problemy skórne po czasie znikną bezpowrotnie. Pamiętajmy jednak, że wprowadzając do codziennej diety dziecka Alveo nie można nagle odstawić leków farmakologicznych. Potrzeba czasu i wnikliwej obserwacji stanu dziecka i dopiero w miarę poprawy możemy stopniowo odstawić leki chemiczne w porozumieniu z lekarzem leczącym.

– Jakie są jeszcze elementy terapii astmy?

– Leczenie astmy jest wielotorowe – leki farmakologiczne (szczególnie wziewne), właściwe odżywianie, właściwa postawa (siedzenie z prostymi

plecami), odpowiednie ćwiczenia oddechowo-relaksacyjne, maksymalne ograniczenie podnieć pływających z oglądania TV i gier komputerowych, prawidłowa relacja w rodzinie, z której dziecko czerpie energię do dalszego wzrostu i rozwoju.

– Czy źle rozpoznana i leczona astma grozi jakimiś powikłaniami?

– Sama astma, jak i zapalenia stawów, a także migreny, wyciek z nosa, wypryski, biegunki, wzdęcia, afty, nadmierna ruchliwość, nawet padaczka mogą być spowodowane idiopatyczną (nieznanego pochodzenia) nietolerancją pokarmową. Przeprowadzenie działań eliminacyjnych przyniosło poprawę u 88 proc. małych pacjentów (wyliminowano efekt placebo). Niektóre przypadki reumatoidalnego zapalenia stawów mogą być następstwem odkładania się w stawach kompleksów immunologicznych, zawierających antygeny pokarmowe. Tutaj wielką rolę Alveo – wymiatacza toksyn przez przewód pokarmowy z całego organizmu.

Rozmawiała Beata Nowacka

Czynniki wywołujące napady astmy to m.in.:

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



Reportaż

Znów chodzę do przedszkola

Świat Maćka

Maciek Glapiak z Nowego Sącza znowu choruje. W przedszkolu nie był już dwa tygodnie.

Cały czas spędza w swoim pokoju. Zabawki siedzą cicho na regale. Samochody wyczekują pozwolenia na start. Książki zalegają na półkach. Po podłodze turlają się piłki. Komputer zachęca do zabawy. Kredki wyszły z pudełek i leżą porozrzucane. Farbki czekają na swoją kolej. Wszędzie leżą rysunki. Maciek uwielbia rysować. Z kolorowych kartek patrzeć na niego bohaterowie bajek i snów. Obok dzieci grają w piłkę. Słońce mruga okiem.

Pokój Maćka był całym jego światem. Miejscem zabawy i odpoczynku. Boiskiem i torem wyścigowym. Przedszkolem. Salonem gier komputerowych. Maćka nie sposób zmusić do leżenia w łóżku. Ma dużo energii. Także w czasie choroby.

Portret z chusteczką

Choroba stanowiła nieodłączny element dzieciństwa Maćka. A mama kojarzyła mu się przede wszystkim z... chusteczkami. Na Dzień Matki Maciek namalował portret mamy. – Co trzymam w ręku – pytała Maria. – Torebkę? – Nie, to jest chusteczka higieniczna – wyjaśnił.

Na zapalenie oskrzeli Maciek chorował co miesiąc. – Zaczynało się tak samo – tłumaczy Mariusz, tata Maćka. – Biegał po podwórku.

Do domu wracał spocony. Katar, gorączka i ból gardła pojawiały się następnego dnia. Kolejna wizyta u lekarza. Ten przepisywał od czterech do dziewięciu leków, w tym

antybiotyki. Pół godziny zabawy kończyło się długim pobylem w domu. Gdy wyzdrowiał, biegł na podwórku grać w piłkę. Historia się powtarzała.

Alveo

Starszy brat Maćka, Mateusz, od urodzenia był alergikiem. – Gdy urodził się Maciek wiedziałam, że sytuacja może się powtórzyć – tłumaczy Maria. – Ograniczyłam mu nabiał i cytrusy. Gotowałam zgodnie z dietą dla alergików. Niestety, alergii nie udało się uniknąć. W kwietniu 2004 roku Maciek zaczął pić Alveo. – Byłam nastawiona sceptycznie – wspomina Maria. – Mąż jednak nalegał, abyśmy spróbowali. Ufał Ani Stypule, która poleciła nam preparat. Maciej pił pół miarki dziennie. Po dwóch tygodniach dostał wysokiej gorączki. Z nosa ciekła mu ropa z krwią. Przestraszyłam się. Chciałam odstawić preparat. Ania



wytłumaczyła nam, że zatoki się oczyszczają. W czerwcu 2004 roku Maciek dostał przykurczu kolana. Kulał. Noga bardzo go bolała. Pojawiła się wysoka gorączka. Ro-



dzice zawieźli go do szpitala.

– To efekt urazu – lekarz na wszelki wypadek włożył nogę do gipsu. – Podczas wizyty kontrolnej inny lekarz zlecił badania – dodaje Maria. – Wyniki morfologii

były bardzo złe (m.in. OB 40, ASO 1:1000). Maćka skierowano do reumatologa.

– To zapalenie stawów spowodowane częstymi infekcjami. Jakie leki dziecko przyjmuje? – spytała pani doktor. Mariusz wymienił lekarstwa i Alveo. Lekarka zapoznała się z informacjami na temat preparatu i wyraziła pozytywną opinię. Zaleciła dalsze stosowanie Alveo. – Organizm nadal się oczyszcza – stąd gorączka – wyjaśniła. – Kolano boli, ponieważ są w nim umiejscowione alergeny. To minie.

Wyjście na świat

Miesiąc później Maciek przestał brać leki. Od tego czasu nie chorował. Badania w październiku wykazały, że wszystkie wyniki wróciły do normy. Organizm pozbył się toksyn. Ból kolana minął. Maciek regularnie chodzi do przedszkola. Bawi się z psem. Jeździ na wycieczki do lasu. Nadal lubi swój pokój, ale wolne chwile spędza na podwórku z kolegami. Gra w piłkę. Bawi się w berka. Kiedy wraca spocony do domu, wypija dodatkową miarkę Alveo. Katar pojawia się rzadko. Rodzice cieszą się, że syn jest zdrowy. A Maciek, że może dać upust energii. Ostatnio zapisał się do drużyny piłki nożnej.

Grażyna Michalik

Alveo pomaga realizować pasję

Tanecznym krokiem do zdrowia



Taniec pasjonował piętnastoletnią Jadzię Stypułę z Nowego Sącza od dawna. Tańczyła przed telewizorem i przy dźwiękach dochodzących z radia. Gdy tylko słyszała muzykę, zapominała o całym świecie. Liczył się tylko taniec.

– Mama zapisała mnie do klubu tanecznego. Byłam zachwycona – wspomina.

Turniej

W garderobie hałas i zamieszanie. Ostatnie przygotowania. Nerwowe poprawki makijażu. Rzut oka na sukienkę. Czy dobrze leży? Spojrzenie w lustro. Zawodnicy ustawiają się do wyjścia na parkiet. Para za parą. Jeszcze łyk odżywczego koktajlu. Jadzia jest już gotowa. Proste plecy. Chwytamy partnera za rękę. Wdech. Uśmiech i... wychodzimy. Blask reflektorów. Surowe jury. Pełna widownia. Konferansjer wygłasza kilka słów wstępu. Z głośników rozlega się muzyka. Zawodnicy zaczynają tańczyć. Stres mija. Kroki przychodzą z łatwością.

Porywa ich rytm. Najpierw tańce standardowe. Potem przerwa i tańce latynoamerykańskie. Jadwiga w pośpiechu wypija kolejny łyk koktajlu. Doda jej sił w tańcu i w... walce z astmą. Na parkiecie, oprócz tancerzy, wiruje kurz. Kłęby kurzu unoszą się wśród zawodników. Jadwigę czeka kolejny atak astmy.

Choroba

Głuchy kaszel, wymioty i bóle głowy dokuczały dziewczynce od dwóch lat. Najtrudniejsze były powroty do domu po turniejach. Ataki duszności były bardziej męczące niż sam udział w zawodach. – Początkowo sądziłam, że mam słabą kondycję. Później, że to wynik stresu – wspomina Jadwiga. – W końcu zrobiłam testy alergiczne i badania. Spirometria wykazała zaawansowaną astmę. – Proszę znaleźć psu nowy dom – poleciał pacjentce lekarz. – Usunąć z pokoju kwiaty, zasłony i dywan. Ale przede wszystkim unikać kurzu. On jest twoim największym wrogiem. Dla mamy Jadwigi wszystko stało się jasne. Taniec, największa pasja córki, był zagrożeniem dla jej zdrowia. – Jadzia nie mogłaby zrezygnować z tego, co kocha najbardziej – tłumaczy Anna. – Postanowiłyśmy zmierzyć się z chorobą.

Sposób na astmę

Zyrtec, Alertec, Budesonid, sterydy, suplementy, koktajle odżywcze – tak przygotowana Jadwiga chodziła do szkoły i jeździła na turnieje. Objawy nie były już tak silne. W trakcie

ataku ratowała się lekami wziewnymi. W przerwach między lekcjami piła herbatki ziołowe. W garderobie zmieniając sukienkę popijała koktajl wzmacniający. Efekty kuracji nie były jednak zadowalające. W lutym 2004 roku Anna kupiła córce Alveo. Podawała jej jedną miarkę dziennie. Po dwóch tygodniach picia preparatu Jadzia poskarżyła się mamie: – Alveo mi szkodzi. Na twarzy i na dłoniach mam wysypkę. Z nosa leci mi ropa. Chyba jestem chora. Ania zwiększyła córce dawkę preparatu do dwóch miarek.

– Twój organizm się oczyszcza – tłumaczyła. – To dobry znak. W maju 2004 roku Jadzia przestała zażywać leki. Nie były już potrzebne. Do pokoju wróciły kwiaty i dywan. – Pies znów zamieszkał obok mojego łóżka – cieszy się dziewczynka. – Astma wyniosła się na dobre.

Osiągnięcia

Kolejny turniej. Jadwiga wraz z partnerem mogą przejść do wyższej klasy. Muszą zatańczyć jak najlepiej. Ostatnie poprawki. Światła reflektorów.

Uśmiech. Wyjście. Muzyka i... taniec. Jadzia jest spokojna. Dobrze się przygotowała. Codzienne ćwiczenia i próby. Da z siebie wszystko. łyk Alveo przed wyjściem i w przerwie zawodów. Kurz już nie stanowi problemu. Znów liczy się tylko taniec. Po turnieju wraca do domu. Uśmiechnięta i odprężona. Trzyma w dłoni puchar – przepustkę do wyższej klasy – oraz butelkę Alveo – przepustkę do zdrowia.

Weronika Kasprzak



Alveo w profilaktyce grzybicy przewodu pokarmowego

Rozmowa z lek. med.
Wojciechem Urbaczką,
pediatrą



– Dlaczego przewód pokarmowy jest tak ważną częścią naszego organizmu?

– Z mojej 27-letniej praktyki lekarskiej wynika, że nie można wyleczyć żadnej choroby, jeśli przewód pokarmowy funkcjonuje nieprawidłowo. Nie można także mówić o jakimkolwiek procesie uodporniania, jeżeli nie zadbało się w nim o równowagę. Według moich spostrzeżeń, w zastraszającym tempie wzrasta liczba osób chorych na dysbiozę jelit (zaburzenie flory bakteryjnej), których problemem jest burzliwy wzrost drożdżaków białych w przewodzie pokarmowym. Drożdżaki te współistnieją z innymi przedstawicielami flory jelitowej i w stanach fizjologicznych wspomagają procesy fermentacji.

– Kiedy w takim razie stają się groźne dla organizmu?

– W wyniku zaburzeń w organizmie dochodzi również do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego, wówczas następuje nadmierne namnażanie się drożdżaków. Czynniki, które doprowadzają do kandydozy (zakażenia drożdżakowego), to przede wszystkim olbrzymia ilość antybiotyków, przepisywanych lekką ręką przez lekarzy, podawanie hormonów sterydowych, środków antykoncepcyjnych, dieta z dużą ilością cukru oraz węglowodanów rafinowanych oraz rtęć i srebro zawarte w plombach dentystycznych, osłabiających układ odpornościowy.

– Jak rozpoznać kandydozę?

– Chorzy, nie mając pojęcia o tej chorobie, cierpią na przemęczenie, senność, brak koncentracji, bóle brzucha, nawracające biegunki,

wzdęcia, a także przy obniżonej odporności, na infekcje dróg oddechowych, moczowych, narządów płciowych. Dysbioza jelit oraz grzybica mają olbrzymi wpływ na przebieg wszystkich procesów immunologicznych oraz alergicznych w naszym organizmie. Wyeliminowanie tych schorzeń pomaga dopiero w skutecznym leczeniu innych chorób. Pamiętajmy, że jelita stanowią 80 proc. naszego układu immunologicznego (kilka kilogramów węzłów chłonnych), a uzdrowienie procesów zachodzących w przewodzie pokarmowym prowadzi dopiero do sukcesu terapeutycznego.

– Czy Alveo może wspomóc proces leczenia chorób przewodu pokarmowego?

– Alveo idealnie normalizuje zaburzenia flory bakteryjnej przewodu pokarmowego, doprowadzając do osiągnięcia równowagi biologicznej w jelitach.

– Do jakiego typu schorzeń może prowadzić brak równowagi biologicznej w przewodzie pokarmowym i jelitach?

– W naszym przewodzie pokarmowym przy procesach gnilnych bardzo szybko rozmnażają się bakterie Clostridium. To one razem z kwasami żółciowymi tworzą karcinogenne substancje (metylocholantry), które – jak ostatnio udowodniono – są odpowiedzialne za powstawanie raka okrężnicy. Także bakterie Pseudomonas i Proteus, należące do bakterii gnilnych, gdy zaczynają dominować, dochodzi do wydzielania dużych ilości amoniaku. Wówczas odczyn pH zmienia się na zasadowy i dochodzi do uporczywych zaparć i po-



wstawania wielu substancji rakotwórczych, oddziaływających na jelita. Poza tym amoniak działa toksycznie na wątrobę. Gdy ona nie może poradzić sobie z odtruwaniem, dochodzi do przenikania amoniaku do tkanki mózgowej, wówczas pojawia się zespół wątrobowo-mózgowy, objawiający się złym samopoczuciem, zmęczeniem, zaburzeniami myślenia i koncentracji oraz zmniejszoną odpornością na stres.

– Czy Alveo może nam pomóc w odzyskaniu owej równowagi?

– Jeśli mamy do czynienia z podwyższonym odczynem zasadowym w organizmie, oznacza to niedobór fizjologicznych lakto- i bifidobakterii, które nie mogą się prawidłowo rozwijać w środowisku zasadowym. Ażeby nasz organizm mógł prawidłowo funkcjonować, środowisko w jelitach musi być kwaśne. Po usunięciu gnilnej flory bakteryjnej Alveo pomagają je odtworzyć. Nie oznacza to, że suplement leczy dysbiozę jelit i grzybicę. Bakterie gnilne beztlenowe, wywołujące te choroby, należy usunąć. Pomogą w tym preparaty naturalne, które wspomagają wytwarzanie w jelitach tlenu, działającego zabójczo na bakterie beztlenowe i nie ma wówczas potrzeby stosowania antybiotyków.

Po takiej kuracji należy wprowadzić żywe kultury pałeczek kwasu mlekowego oraz Alveo, by utrzymać prawidłowe środowisko w jelitach i chronić przed nawrotami choroby.



– W jaki sposób jeszcze leczymy dysbiozę jelit i grzybicę?

– Grzyby, a zwłaszcza drożdżaki, uwielbiają węglowodany. Aby terapia była skuteczna, oprócz podawania Alveo należy ograniczyć spożycie węglowodanów, zwłaszcza tych, które szybko się wchłaniają, np. słodczy, potraw mącznych, słodkich napojów oraz alkoholu. Należy także wykluczyć ser biały i sery pleśniowe, piwo oraz ciasta. W leczeniu drożdżaków wielką rolę spełnia podawanie witamin z grupy B, witamin A i C oraz cynku, seleniu, magnezu, manganu i kwasu mlekowego, a także dużych ilości czosnku.

– Czy leczenie antybiotykami może być jedną przyczyną dysbiozy jelit?

– Chorobę tę mogą również wywołać dodatki spożywcze. Należą one do pseudoalergenów i doprowadzają do nasilenia procesów immunologicznych w jelitach. Powodują, że wiązania między czerwonymi ciałkami krwi stają się przepuszczalne i duże molekule pokarmowe przedostają się do naczyń limfatycznych ściany jelit, a następnie do krwiobiegu. To doprowadza do nietolerancji organizmu i szybkiego postępowania procesu alergizacji. W uszczelnieniu przewodu pokarmowego pomaga także suplementacja Alveo.

– Co robić, by nie dopuścić do nawrotu choroby?

– Oczywiście pić Alveo, stosować odpowiednią dietę oraz probiotyki (preparaty ułatwiające trawienie), których używanie w kuracjach antybiotykowych jest bezwzględnie konieczne.

Rozmawiała Anna Szulc



Zaparcia to zatrucie organizmu

Zioła od Dorotki

Ten problem męczył ją 30 lat. Próbowwała wszystkiego, co tylko możliwe. I nic.

– Ta wstydliva dolegliwość sprawiała, że moje życie zmieniło się w koszmar

– mówi Maria Wróbel z Ksawerowa k. Łodzi.

– I nie wiadomo, jak by to wszystko się skończyło, gdyby nie Dorotka, która przyniosła mi Alveo.



Śliwki, litry wody, korzeń rzeźwienia, tabletki Boldaloinu, zsiadłe mleko, Normosan, zioła. Tym zaczynała dzień i tym kończyła. A i tak kłopoty z wypróżnia-

niem zniszczyły jej życie. – Raz na trzy dni, to nie było normalne – mówi Maria. – Stąd fatalne samopoczucie, potworne migreny, byłam do niczego. Nagromadzenie toksyn w organizmie powodowało, że czułam się słaba i nerwowa. A lekarze lekceważyli tę moją przykrą, wstydlivą dolegliwość. Dziwili się, jak to możliwe, żeby nie radzić sobie z zaparciami. Została więc z chorobą sama. Z chorobą i strachem, czy tak długa niemoc organizmu nie wywoła w końcu nowotworu jelita grubego. Zwłaszcza że takim zagrożeniem była obciążona dziedzicznie, bo z rakiem walczyła jej mama. – Próbowalam wszystkiego. Przede wszystkim

ziołowe herbatki, codziennie łykałam regulujące tabletki, gdy rezultatów nie było nawet przez pięć dni, dawki leków zwiększałam, i to był koszmar – tłumaczy Maria.

Bez uśmiechu

Najgorzej było z pracą. Złe samopoczucie, dyskomfort fizyczny i psychiczny powodował, że nie miała siły ani uśmiechać się do swoich uczniów, ani poświęcać im tyle czasu, ile by chciała. A do tego te potworne bóle głowy. Gdy tylko się zaczynały – zawsze rano – musiała łyknąć Pylalginę w płynię. Bez tego nie mogłaby normalnie

funkcjonować. – Wcześniej specjalnie nie narzucałam się lekarzom – wspomina. – Choć mój organizm od dziecka nękały silne anemie, spowodowane nieprzy-

swajalnością witaminy B. Beznadziejne wyniki krwi – to była norma. Ale od roku moje wyniki, a co za tym idzie – samopoczucie – się poprawiły...



Prezent

O Alveo powiedziała jej absolwentka szkoły, w której pracuje – Dorota. – Jestem przyrodnikiem – zaznacza Maria. – Ufam ziołom, więc postanowiłam

Maćka już nie boli brzuch

Kłopoty siedmiolatka

przetestować preparat. Po trzech tygodniach zdarzył się cud! Organizm się odblokował. Pierwszy raz od trzydziestu lat poczułam się komfortowo. Dziś Maria koń-

czy pić trzy-nastą butelkę Alveo. Podczas kuracji spotkała się jeszcze z dr. Khoshbinem – twórcą preparatu. – Wszystko, co mówił o Alveo, było szalenie mądre i logiczne. Przekonał mnie, że warto. Zważywszy, że żyję teraz jak normalny człowiek, nie nękają mnie migreny, czuję się doskonale, jakby mi ubyło lat, wiem, że Alveo będę pić do końca życia. Cieszę się, że nie uzależniłam się od tych tabletek, które przyjmowałam tyle lat. Teraz żyję pełnią życia, jestem 56-letnią, pogodną panią, która ma na życie ochotę! Nie tak dawno mieliśmy zjazd absolwentów

w szkole. Chyba muszę wyglądać lepiej, bo tyle komplementów, ile usłyszałam, nie dostałam jeszcze nigdy. Naprawdę Alveo to magiczne zioła.

Zofia Rymaszewicz

Cierpiały na to babcia i mama. Także Maciek Kozub z Tylmanowej miał te dolegliwości. Odczuwał ociężałość, bóle brzucha i głowy. Od urodzenia wypróżniał się raz na dwa tygodnie.



– Spędzał w toalecie dużo czasu – mówi Lucyna, mama chłopca. – Przesiadywał tam godzinami. Nie mógł się załatwić. Dokuczał mu ból brzucha. W drugim tygodniu bez wypróżnienia miał problemy z chodzeniem. Był ociężały i przygnębiony. Nic go nie cieszyło. Po prostu leżał i czekał. Maciek szybko zauważył, że im mniej zje, tym problem będzie mniej dokuczliwy. Stracił apetyt. Schudł. Był osłabiony.

Domowe sposoby

Rodzice próbowali pomóc synowi. – Do jedzenia dolewałam oliwy z oliwek – wspomina Lucyna. – Pił siemię lniane i wodę z miodem. Jadł suszone śliwki kalifornijskie. Dostawał czopki glicerynowe. Ćwiczył i podskakiwał

po jedzeniu. Bez rezultatów. Założyliśmy specjalny grafik do zapisywania, kiedy był w toalecie. Lekarz podejrzewał, że Maciek ma wydłużone jelito grube. USG wykazało, że chłopiec ma tylko jedną nerkę. – Tamten problem odłożyliśmy – tłumaczy Ryszard, tata Maćka. – Musieliśmy sprawdzić, czy z nerką jest wszystko w porządku. To było ważniejsze. Na szczęście funkcjonowała prawidłowo.

Alveo

– Zaczęliśmy szukać sposobu, aby pomóc Maćkowi – mówi Ryszard. – W sierpniu 2004 roku koleżanka zaproponowała mi Alveo. Powiedziała, że preparat oczyszcza i odżywia organizm. Usprawnia pracę jelit. Problemy syna z wypróżnianiem powinny się skończyć. Maciek pił pół miarki dziennie. Miesiąc później wypróżniał się już raz w tygodniu. – Był bardzo szczęśliwy – mówi Lucyna. – Przestał go boleć brzuch. Nabrał apetytu. Przy-



tył. Jest radosny. Nie boi się chodzić do łazienki. Wypróżnia się co drugi dzień. Zimą sprawdzał swoją odporność organizmu. Razem z siostrą – Moniką – spędził cały dzień w domku ze śniegu. – Było super – wspomina. – I nie mieliśmy nawet kataru.

Maja Mielczarek

Niebezpieczeństwo powikłań



O osteoporozie, operacjach, powikłaniach pozłamaniowych i uszkodzeniu mózgu rozmawiamy z Wojciechem Młodnickim, magistrem rehabilitacji

– Kiedy najczęściej dochodzi do złamania?

– Kości mogą ulec złamaniu podczas każdego wypadku: przy uderzeniu, stłuczeniu czy upadku. U osób ze zmniejszoną masą kostną (np. w przebiegu osteoporozы) złamanie kości może nastąpić na skutek błahego urazu, niepowodującego u innych ludzi takich skutków. Najczęściej łamają się kości przedramienia i goleni, a w starszym wieku dochodzi często do złamań szyjki kości udowej. Na złamaną kończynę zakładany jest opatrunek gipsowy, który w zależności od powagi i miejsca urazu można nosić do kilku tygodni.

– Podczas złamania uszkodzeniu ulegają kości, ale też i inne tkanki, jakie?

– W zależności od mechanizmu i siły urazu każde złamanie jest związane z uszkodzeniem tkanek miękkich otaczających kość, naczyń krwionośnych, ewentualnie nerwów. Szczególnie niebezpieczne powikłania zagrażają ludziom starszym, w okresie kiedy złamana kończyna wymaga pełnego unieruchomienia. Są to: zapalenie żył, zapalenie płuc lub odleżyny, które powstają w miejscu naciśku na skórę.

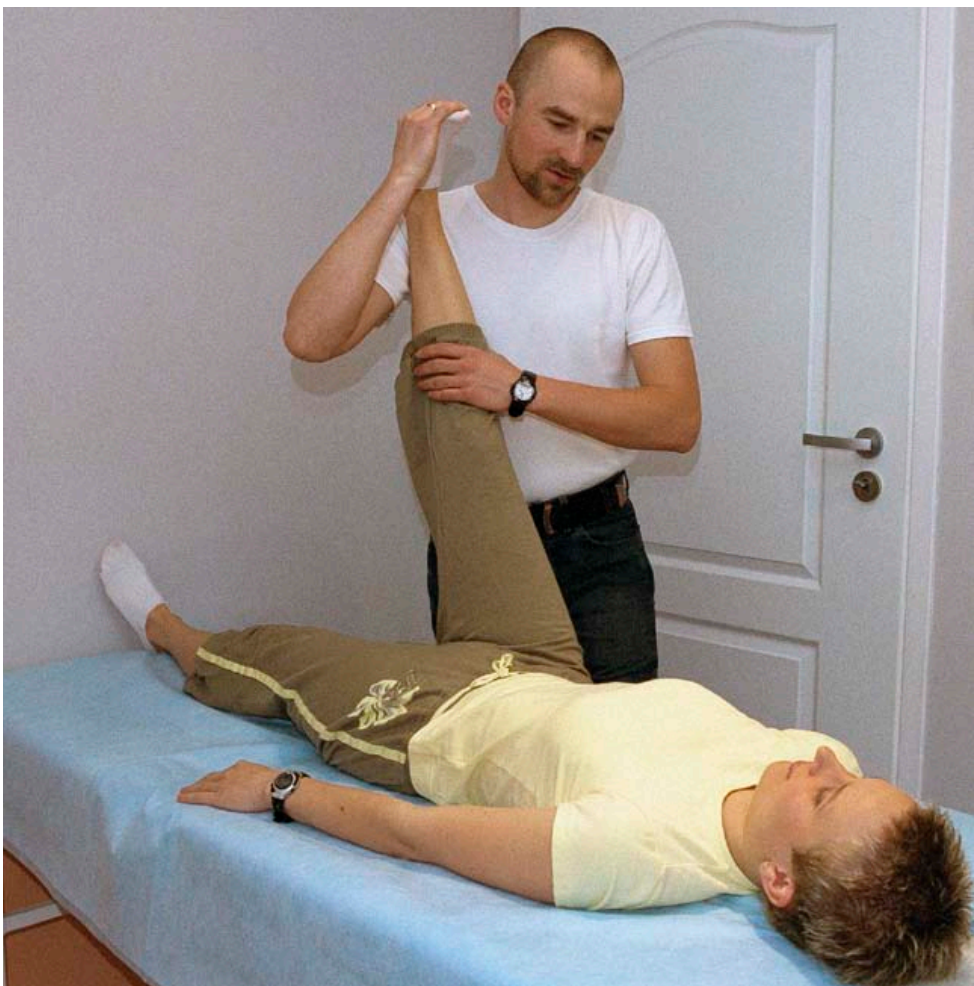
– W jaki sposób możemy zapobiec powikłaniom po złamaniu?

– Aby zapobiec powikłaniom, które są często gorsze niż samo złamanie, należy stosować odpowiednie

ćwiczenia rehabilitacyjne. W przypadku długiego unieruchomienia poleciłbym także picie Alveo, ponieważ będzie ono w takiej sytuacji bardzo pomocne. Preparat będzie działał wzmacniająco na choroego, nie tylko przyspieszy wzrost kostny, ale i skutecznie zapobiegnie powikłaniom płucnym i krążeniowym.

– Podczas wypadków samochodowych czy motorowych najczęściej dochodzi do uszkodzenia mózgu. Jakie mogą być skutki takiego urazu i czy możemy je w jakikolwiek sposób zminimalizować?

– W przypadku uszkodzeń mózgu powinniśmy się liczyć z groźnymi powikłaniami, zwłaszcza jeżeli są to uszkodzenia wypowadkowe.



Najczęściej w takich przypadkach dochodzi do powstawania różnych krwaków, guzów czy obrzęków. Zagrożają one bezpośrednio życiu człowieka. Dobrze, jeżeli dana osoba jest przytomna i może mówić. Uszkodzenia mogą umiejscowić się w różnych częściach mózgowia, co ma wpływ na wystąpienie objawów np. porażenia połowicznego, niedowładów kończyn, braku mowy itp. W takich przypadkach zalecałbym koniecznie podawanie Alveo, które razem z ordynowanymi lekami przyspieszy wchłanianie krwaków i obrzęków. Nawet jeżeli jest konieczna operacja głowy czy wycięcie fragmentu czaszki, aby skutecznie usunąć uszkodzenie, to przy późniejszej

rekonstrukcji kości Alveo skutecznie wspomaga proces odbudowy uszkodzonych tkanek.

- Poważnym urazem dla organizmu jest operacja, czy możemy w jakikolwiek sposób zmniejszyć skutki uboczne podawania narkozy i osłabienia związanego z zabiegiem?

Osoby, które wymagają zabiegu operacyjnego, muszą być do tego odpowiednio przygotowywane. Najważniejsze jest to, by organizm był wówczas silny, gdyż szybciej poradzi sobie z powrotem do normy. Kiedy pijemy Alveo przed zabiegiem operacyjnym, ciało nabiera „wewnętrznej siły”, organizm lepiej reaguje na tę trudną sytuację. Alveo wpływa też kojąco na układ nerwowy, co ma niebagatelne zna-

czenie, bowiem na ogół w takich chwilach towarzyszy nam stres, lęk przed narkozą. Przy każdej operacji potrzebne jest znieczulenie, najczęściej ogólne, tzw. usp-



nie, które nie jest obojętne dla organizmu. Aby chory lepiej oczyścił się po znieczuleniu, możemy mu podać Alveo, które będzie usuwać z jego ustroju wszystkie toksyczne pozostałości po zabiegu. Proces rekonwalescencji będzie przebiegał o wiele szybciej, kiedy będziemy w tym czasie pili Aleo.

- Jednym z powikłań, związanych ze stosowaniem nieodpowiednio dobranych leków lub postawieniem złej diagnozy, bywa osteoporoza. Jak się leczy tę chorobę i kto jest na nią najbardziej narażony?

Osteoporoza jest chorobą ogólnoustrojową, charakteryzującą się zmniejszoną masą kostną, zaburzeniem jej mikroarchitektury i w konsekwencji zwiększoną

podatnością na złamanie. Bywa określana jako „cichy złodziej”, ponieważ we wczesnym stadium nie daje żadnych objawów. Zmniejszenie masy kostnej postępuje niezauważalnie, aż do wystąpienia złamania. Do osteoporozy u dzieci dochodzi zazwyczaj na skutek złego przyswajania wapnia przez organizm. Jeżeli w takim przypadku kości nie dostają odpowiedniej ilości wapnia, ulegają osłabieniu i są podatne na złamanie i pęknięcia. Osteoporoza może również wystąpić jako powikłanie po złamaniu, kiedy pacjent zostaje unieruchomiony na wiele tygodni w łóżku, a przez to nie ma obciążen osiowych, które mają ogromny wpływ na stan uwapnie-

nia kośćca. Zasadą leczenia złamań na tle osteoporozy jest doprowadzenie do jak najszybszego powrotu funkcji ruchowej, ponieważ nieporuszanie się nasila zanik kostny i zwiększa ryzyko wystąpienia nowych złamań. Nie wolno zapominać o spacerach na słońcu, gdyż zwiększa się wówczas wydzielanie witaminy D. Zarówno dzieci, jak i dorośli powinni pić Alveo ze względu na to, że organizm łatwiej przyswaja wapń i doprowadza słabe kości do prawidłowego stanu.

Rozmawiała Anna Szulc

Wypadek na lekcji WF-u

Przemek Trzaskuś z Golemek k. Tarnowa czeka na operację skrócenia nogi. Lekarze są dobrej myśli. Przemek się nie boi. Gra z bratem w piłkę nożną. To jego ulubiony sport. Może kiedyś zostanie piłkarzem.

„Stłuczenie”

Przemek nie musiałby czekać na operację. Nie miałby dłuższej nogi, gdyby nie wypadek, który zdarzył się sześć lat temu. Chłopiec był w pierwszej klasie pod-

stawówki. W styczniu 1999 roku na WF-ie skakał razem z kolegami po oponach wbitych w ziemię. Dzieci wykonywały polecenia nauczycielki. – Jedna noga na jednej oponie, druga na oponie obok. I przeskakujemy. Hop, hop! Opony były oblodzone. Dzieci z trudem utrzymywały równowagę. – Hop, hop! – wołała pani. Przemek poślizgnął się i upadł na kolana. Poczul przeszywający ból. Rozplakał się. Nauczycielka zabroniła mu się mazać. Spróbowała sama nastawić mu nogę. – Wstań i podskocz – powiedziała w końcu. Przemek nie miał siły się ruszyć. Po chłopca przyjechała mama. – Zobaczyłam go zapłakanego w kałuży błota. Nogę miał wykręconą – wspomina Małgorzata. – Poprosiłam nauczycielkę o pomoc. Zaniósłszy syna do samochodu. Zawiozłam go do szpitala w Dębicy. Nie chcieli nas tam przyjąć. Złamanie było zbyt skomplikowane. Spiralne. W szpitalu w Rzeszowie Przemek spędził



5 tygodni z nogą na wyciągu. Później przeprowadzono operację. Lekarze skręcili nogę śrubami. Włożyli ją do gipsu. Po czterech miesiącach rozpoczęła się rehabilitacja. Przemek wykonywał ćwiczenia. Powoli zaczął chodzić. Czasem grał w piłkę.

Osteoporoza

We wrześniu Przemek poszedł do szkoły. Cieszył się, że znów może przebywać z rówieśnikami. Musiał nadrobić zaległości w nauce... Aż tu nagle, dwa tygodnie po rozpoczęciu roku szkolnego, poślizgnął się i upadł. Pękła ta sama noga. Historia się powtórzyła. Pięć tygodni na wyciągu i trzy miesiące w gipsie. Przez cały czas chłopiec przyjmował bardzo silne leki. Był osłabiony. Nie chciał jeść. Nie skarżył się jednak, że coś go boli. Nie pokazywał po sobie cierpienia. Starzał się być silny.



Gdy noga się zrosła, Przemek złamał rękę. I to dwukrotnie.

– Postanowiłam zrobić mu badania – tłumaczy mama. – Miał bardzo kruche kości. Wcześniej nie było takich problemów. Biegał z kolegami po podwórku. Grał w piłkę. Często wracał do domu potłuczony i posiniaczony. To przecież normalne podczas zabawy. Ale nigdy nie złamał kości. Aż do feralnego WF-u... Skierowano nas do szpitala w Krakowie Prokocimiu. Wyniki badań wykazały wysoką osteoporozę i zwapnienie nerek.

– To powikłanie po pierwszym złamaniu – wyjaśniła nam pani doktor. – Noga została źle złożona, wskutek czego stała się dłuższa o 4 cm. Przy takim złamaniu należało obserwować i badać Przemka regularnie. Podane leki uzupełniały wapń w organizmie. Poziom wapnia powinien być na bieżąco kontrolowany, a dawki lekarstw dostosowywane do wyników badań. Lekarze w Rzeszowie nie dopilnowali tego. Nastąpiło wytrącanie wapnia z organizmu. Wydostawał się z moczem. W wyniku tego powstało zwapnienie nerek. Organizm, któremu brakowało wapnia, zaczął pobierać go z kości. Stąd wysoka osteoporoza. Kręgi w kręgosłupie zaczynają się już wykruszać. Przemkowi grozi przerwanie rdzenia kręgowego i paraliż.

Powrót do zdrowia

W lipcu 2003 roku Przemek trafił do szpitala w Warszawie. Lekarze zaczęli od przepłukania nerek. – Nerki już prawie nie funkcjonują. Musimy to szybko zmienić – zapowiedział lekarz. – Inaczej Przemek umrze. Małgosia była załamana. – Mój syn tyle wycierpiał. Przez taki głupi wypadek. Widziałam, że nie ma już siły. Jest zmęczony ciągłymi wyjazdami i badaniami. Nie mogliśmy mu z mężem pomóc. Nie wiedzieliśmy jak. Próbowaliśmy bioenergoterapii, ziół i masażu. Bez rezultatów. – W lutym tego roku Grażyna Sarnicka zaproponowała mi Alveo – wspomina Małgosia. – Bałam się podać synowi preparat. Nie miałam pewności, czy mu nie zaszkodzi.

Postanowiłam spróbować. Przemek zaczął pić Alveo tydzień przed kolejnymi badaniami. W Warszawie okazało się, że wyniki są złe. Stopień wydalania wapnia się powiększył. – Dopiero wtedy powiedziałam lekarzowi, że syn pije Alveo – mówi Małgosia. – Bałam się przyznać wcześniej. – Znam ten preparat – uspokoił mnie lekarz. – Podejrzałam, że dziecko przyjmuje coś oprócz leków. Pojawiło się tzw. błotko wapniowe. Nerki szybko się oczyszczają. To dobrze, niech Przemek pije Alveo nadal. Na pewno nie zaszkodzi.

Za kilka miesięcy Przemek czeka operacja skrócenia nogi. Skrzywienie kręgosłupa jest dość widoczne. Chłopiec kuleje. Nie ma to dla niego znaczenia. Najważniejsze, że wkrótce skończą się jego udreki. Ostatnie lata go zmieniły. Jest bardziej dojrzalszy od swoich rówieśników. Wie, że ma dużo szczęścia. Chodzi. Gra w piłkę. Żyje.



Grażyna Michalik

Reportaż

Alveo wspomogło rehabilitację

Życie zaczęło się na nowo

Gdy Jolanta Kurzawa wchodziła do szpitala, lekarze milkli. Później dyskretnie dawali jej do zrozumienia, że syn na zawsze będzie niczym roślina. Nie chciała tego słuchać, intuicyjnie czuła, że go z tego wyciągnie. Dziś Tomek samodzielnie chodzi, mówi, jeździ na rowerze. W rekonwalescencji po wypadku na motorze pomogło Alveo.



W najdalszym kącie garażu koło domu państwa Kurzawów w Jezierzycach pod Szczecinem stoi wózek inwalidzki. Dwudziestoletni Tomek omija to miejsce z daleka. Z wózkiem wiążą się najgorsze wspomnienia jego młodego życia. Wszystko miało potoczyć się inaczej, były plany, miłość, przyjaciele.

A tu nagle roczna przerwa w życiu, przeraźliwy ból i cierpienie, świadomość, że nie można



skakać, jeździć, a nawet wychodzić z domu. Nic już nie jest takie samo. Wszystko przez jeden nierozważny krok.

Miłość

– Tomek od dziecka kochał motocykły. Potrafił rozłożyć silnik na części, wyczyścić, a potem perfekcyjnie poskładać. Patrzyłam na niego z podziwem, ale zawsze byłam przeciwna jeździe na motorze. Chyba matczyzna intuicja podpowiadała mi, że to może się źle skończyć – wspomina Jolanta Kurzawa. Tomek dostał motor w prezencie od taty na siedemnaste urodziny – MZ 250. Był doskonałym kierowcą. Do tamtego dnia, 20 czerwca ubiegłego roku. Wrócił z osiemnastki kolegi. Może z powodu paru wypitych piw albo słabej widoczności nagle stracił panowanie nad motorem. – Absolutnie niczego nie pamiętam, nie wiem, jak to się stało. Pamięć odzyskałem dopiero parę

miesiący po wypadku – mówi Tomek. – Ja za to pamiętam dokładnie. Byłam chora, zażywałam antybiotyków, czułam zmęczenie, a mimo to nie mogłam zasnąć. Dręczył mnie jakiś dziwny lęk. Gdy usłyszałam sygnał radiowozu policyjnego, byłam pewna, że coś się stało Tomkowi. Nigdy nie zapomnę widoku mojego syna leżącego bezwładnie na ziemi – wspomina ze smutkiem Jola. Był nieprzytomny. Badania wykazały, że ma obrzęk mózgu i dwa krwiaki – jeden można usunąć, drugi w śródmózgowiu – uciskający na ośrodki odpowiedzialne za ruch prawej części ciała i za pamięć – miał się wchłonąć. Pierwsza operacja polegała na wycięciu kości skroniowej czaszki z prawej strony, by zrobić miejsce dla pęczniejącego mózgu. Kość została zamrożona.

Wiara

Lekarze mówili Joli, że 5-6 doba będzie krytyczna, jeśli jednak Tomek to przeżyje, to i tak prawdopodobnie... będzie niczym warzywo. Po tygodniu chłopiec nadal walczył o życie. – Ani na chwilę nie traciłam wiary w jego po-



wrót do zdrowia. Naiwnie sądziłam, że niedługo wstanie i o własnych siłach wyjdzie ze szpitala – wyznaje Jola. – Nie mam pojęcia, skąd wiedziałam, co mam robić. Codziennie przychodziłam do szpitala i, mimo że wydawał się

nieprzytomny, opowiadałam mu, jak wygląda jego pokój, że wszyscy na niego czekamy. Pewnego dnia zobaczyłam, że podczas opowieści o domu spłynęła mu łza po policzku. Popłakałam się z radości – mówi Jola. Puszczala mu też płyty z jego ukochaną muzyką hip-hopową. Gdy dziewczyna Tomka, Dagmara, pogłodziła go po ręce, gwałtownie skoczyło mu ciśnienie. To był kolejny znak, że chłopak ma kontakt z otoczeniem. Mimo śpiączki był też rehabilitowany. Po wyciągnięciu sondy pokarmowej, przez którą był dotychczas karmiony, lekarz zaproponował, żeby Jola podawała mu actimel. – Myślałam, że lekko obliże jogurt, a on zaczął łapczywie połykać go całymi łyżkami. To było wspaniałe – dodaje Jola.



Na początku sierpnia, kiedy Tomek został wypisany ze szpitala, wodził wzrokiem za przedmiotami, zaciskał prawą rękę, ale nie stał i nie siedział samodzielnie ani nie mówił. Po tygodniu pojechał do ośrodka rehabilitacyjnego w Choszcznie,

Jola spała kątem w jego sali – nielegalnie, ale wiedziała, że nie może go zostawić samego. Młodszym synem, 12-letnim Kubą, zajmowała się siostra z Wejherowa. Tomek robił kolosalne postępy. Uśmiechał się, mówił, próbował chodzić,

podtrzymywany za ramiona. Miał jednak poważne problemy z pamięcią, czasem nie rozpoznawał nawet matki. Jola w bloku rysunkowym pisała: brzuch, oko, uszy, a Tomek bezbłędnie pokazywał te części ciała. – Pewnego dnia na kartce napisał „Jezierzyc”. Cieszyłam się jak dziecko. Nie tylko znał litery, umiał pisać, ale i wracała mu pamięć – mówi Jola.

Nadzieja

Po wyjściu ze szpitala postępy Tomka, mimo rehabilitacji, były bardzo wolne. Nadal nie chodził samodzielnie. We wrześniu ubiegłego roku podczas przepustki Jola zawiozła syna na wózku na mecz piłki nożnej na pobliskie boisko. Tam spotkała Ryszarda Cybulskiego, sąsiada z Jezierzyc. Zapytał, co się stało z Tomkiem, po czym krótko opowiedział o Alveo. – Długo szukałam czegoś, co mogłoby wspomóc zregenerować organizm syna. Wreszcie znalazłam. Zaczęłam mu podawać preparat jeszcze tego samego

dnia. Wiedziałam, że Alveo odżywiając cały organizm, odżywi i mózg – mówi Jola. I tak się stało. Pierwszym objawem poprawy stanu zdrowia była powracająca pamięć. Tomek nagle zaczął zauważać przedmioty, które zmieniały

miejsce, wspominał wizyty przyjaciół, kojarzył miejsca, w których był. Jola zauważyła też, że od momentu, kiedy zaczął przyjmować preparat, przepisane leki działały o wiele skuteczniej i szybciej. Później zaczął bez trudu robić samodzielnie po kilka kroków, trzymając się mebli. Po dwóch miesiącach Jola nagle przez okno zobaczyła, że syn jest na dworze – dotychczas schody na ganku były dla niego nie do pokonania. Nie mogła w to uwierzyć. W styczniu z powodzeniem przeszedł operację wstawienia usuniętej wcześniej kości. – Lekarz, kiedy zobaczył, że Tomek mówi, czyta, chodzi, miał łzy w oczach. Sam stwierdził, że to dar z nieba – dodaje Jola. Tomek odzyskał również nadzieję na całkowite wyzdrowienie. Od września chce wrócić do liceum. Ma dobry humor, żartuje, spotyka się z kolegami. Powoli nabiera dystansu do tego, co się wydarzyło. Kiedy Jola zaczęła mieć problemy z kręgosłupem, zaproponował, że będzie ją woził na... zniechęconym dotąd wózku. Czasami ma jeszcze zaburzenia równowagi i miewa przykurcze lewej nogi i ręki. – Teraz wiem, że rehabilitacja i Alveo pomogą Tomkowi odzyskać całkowitą sprawność – z nadzieją mówi Jola.

Kamila Król



Reportaż

Alveo pomogło w rekonwalescencji po wylewie

Jeszcze wrócę do harcerstwa

Zdzisław Dolecki (77 l.) ze Szczecina problemy z sercem miał od momentu przejścia na emeryturę. Pięć lat temu dopadł go ciężki zawał.

straszne uczucie niemocy i wstydu – że jest się tak niedołącznym i zależnym od innych – wspomina Zdzisław. Alveo przywiózł mu do szpitala syn – Przemysław. Pił dwie miarki dziennie. Efekty były widoczne już po tygodniu.

Poprawa



Chorobę serca potęgowało nadciśnienie wywołane dużą nadwagą – 137 kg. Już stale brał lekarstwa, prowadził oszczędzający tryb życia, dla relaksu jeździł na ryby.

Wylew

W grudniu ubiegłego roku postanowił podleczyć się w sanatorium w Kołobrzegu. W trzecim dniu pobytu nagle upadł na podłogę w swoim pokoju. Lekarze zdiagnozowali wylew krwi do mózgu. Karetka zabrała go w ciężkim stanie na oddział intensywnej terapii w kołobrzesckim szpitalu. Przez kilka dni był nieprzytomny, później okazało się, że ma sparaliżowaną prawą stronę ciała, nie mógł również mówić. – Niewiele pamiętam z tamtego czasu, jedynie

tację. Wkrótce zaczął samodzielnie jeść, choć jeszcze do niedawna większość posiłku wylewał na podłogę i ubranie. Do normy wróciło też ciśnienie, a nawet poziom cukru, choć wcześniej musiał brać leki na jego obniżenie. Pięć miesięcy po wylewie Zdzisław chodzi na spacer, sam się ubiera, myje. Ma jeszcze problemy z goleniem i pracuje nad mową – spotyka się z logopedą. Wraca też pamięć. Dziś bez trudu snuje wspomnienia z młodości, kiedy był harcerzem w jednej drużynie ze słynnym Zbyszkiem Cybulskim. – Marzyłem, żeby jeszcze kiedyś na emeryturze podziałać w harcerstwie. Wierzę, że już niedługo będę w stanie to zrealizować – dodaje z nadzieją.

Anna Szulc

Mam siłę i energię do pracy

Dzięki Alveo mi kilka lat

Grażyna Andrzejczak z miejscowości Błonie miała dużo szczęścia. Wypadek, który zdarzył się w 1999 roku, mógł być tragiczny w skutkach. Cudem wyszła z tego cała.



Zdarzenie miało jednak konsekwencje. Grażyna pomagała synowi w zbiorze buraków. Poślizgnęła się i spadła z kombajnu. – Wszystko działało się bardzo szybko – wspomina. – Pamiętam upadek, a potem przeszywający ból. Myślałam, że już po mnie. Okazało się, że mam jedynie poturbowane nogi. Po tygodniu już chodziłam. Od tego wypadku miała problemy z krążeniem. – Moje nogi były opuchnięte i obolałe – mówi. – Leki, które przepisał mi lekarz, nie przynosiły poprawy. Po całym dniu pracy byłam słaba i zmęczona. Często nie mogłam zasnąć z bólu.

Nadciśnienie

Grażyna miała problemy z nadciśnieniem. Przez piętnaście lat wy-

Rekonwalescencja po trzech operacjach

ubyło

nosiło ok. 190/110 mm Hg. Przyjmowała leki (Metocard, Accupro). – Chodziłam w chusteczce na głowie – przypomina sobie. – Chroniłam się przed wiatrem i słońcem. Wystarczyła chwila nieuwagi, żeby rozboleła mnie głowa. Przez resztę dnia ból nie ustępował. W lutym 2005 roku córka poleciła Grażynie Alveo. – Powiedziała, że preparat pomoże mi unormować ciśnienie. I miną bóle głowy. Miała rację.

Zdrowie

Po kilku dniach picia preparatu Grażyna zauważyła pierwsze efekty. – Wstałam wypoczęta. Poczulałam przypływ sił i energii. Miesiąc później zmniejszył się ból nóg. Opuchlizna ustąpiła. – Wieczorami nie doskwierało mi już „rwanie” w nogach. Przeciwnie – czułam, jak płynie w nich krew. Odstawiła leki na krążenie. W maju ustąpiło nadciśnienie. – Teraz wynosi 130/80 – cieszy się. – Nie muszę nosić chustki. Nie boli mnie głowa, gdy długo jestem na słońcu.



Nie biorę leków. Poprawił mi się wzrok i koncentracja. A najważniejsze – mam dużo energii i sił do pracy. Jakby ubyło mi kilka lat.

Marta Rybakowicz

Tabletkami mógłbym otynkować dom

Władysławowi Kozubowi z Tylmanowej od dziecka dokuczały duszności. Po małym wysiłku odpoczywał. Gdy przeszedł kilka kroków, zatrzymywał się, aby złapać oddech.

Często chorował, miał katar, bóle zatok. Lekarze podejrzewali, że to astma. Przepisywali leki – garść dziennie.

Serce

Dopiero w 2000 roku stwierdzono, że dolegliwości są wynikiem uszkodzonej zastawki aortalnej. U Władysława zdiagnozowano arytmie serca i migotanie przedsionków. Jego stan był zły. – Operacja lub dwa miesiące życia – powiedział lekarz. – Zastanawiałem się, czy warto poddać się operacji. W wieku 60 lat? – wspomina. – Zgodziłem się ze względu na wnuki. Do czasu zabiegu spałem na siedząco – z powodu stresu i kłopotów z oddychaniem. Po operacji regularnie badał tętno i ciśnienie krwi. Brał leki, m.in. Acenocumarol.

Przepuklina

W 2004 roku kolejna operacja. – Poczulem silny ból w pachwinie. Okazało się, że to przepuklina.

Wynik nadmiernego wysiłku. Sprzed siedemnastu lat. Groziła mi marskość narządów w jamie brzusznej. Nastąpił wylew krwi. W szpitalu spędziłem miesiąc.

Woreczek żółciowy

Tydzień później znów trafił na stół operacyjny. – Ścianka woreczka żółciowego miała centymetr grubości. Mogła pęknąć – mówi. – Po zabiegu byłem bardzo osłabiony.

W listopadzie 2004 roku zaczął pić Alveo. Jedną miarkę dziennie. Najpierw oczyściły się zatoki.

– Przez kilka dni miałem zatkany nos. Organizm pozbywał się nagromadzonego śluzu.

Powrót do zdrowia

Nabierał sił. Po trzech operacjach organizm był wyniszczony.

– Dzięki Alveo rekonwalescencja przebiegła szybciej. Miałem wszystkie

potrzebne składniki odżywcze w jednej miarce preparatu. Władysław nadal pije Alveo. Duszności ustąpiły. Praca serca się unormowała. Zyskał dużą odporność organizmu. – Odkąd piję Alveo, już nie chorowałem. Wysypiam się. Mam siłę i wigor. Zmniejszyłem dawki leków. Tymi, które odstawiłem, mógłbym otynkować dom. Tak na pamiątkę.

Grażyna Michalik

Stymulacja plus Alveo



Rozmowa z Viktorem Żenni, twórcą metody elektrostymulacji centralnego układu nerwowego przy użyciu prądów Bernarda

- Na czym polega Metoda Zenni?

- Jej istotą jest nowe wykorzystanie tzw. prądów Bernarda, czyli po prostu słabego prądu elektrycznego, emitowanego przez specjalne, znane już od dawna, urządzenie. Prąd ten dostarczany jest do organizmu poprzez elektrody. W tej metodzie prądy Bernarda

stymulują centralny układ nerwowy i regulują gospodarkę hormonalną, czyli po prostu normalizują wydzielanie hormonów. Metodę tę opracowałem podczas emigracyjnego pobytu w zachodniej Australii i skorzystało z niej tam kilkaset osób. Pisano o niej na pierwszych stronach gazet. A po moim powrocie do Polski zacząłem ją popularyzować także nad Wisłą. Jest ona pomocna przede wszystkim w leczeniu dziecięcego porażenia mózgowego. Pierwszy

raz opisano ją w australijskiej gazecie „The West Australian” w 1991 roku.

- Metodę zademonstrował pan po raz pierwszy w Australii, przy jakiej okazji?

- W czasie naukowego seminarium rektor Uniwersytetu Colombo poprosił o informację o tej metodzie. Niedługo później senat tamtejszej uczelni przyznał mi za odkrycie nowej metody elektrostymulacji tytuł doktora nauk.

- Jaka była pana droga do wynalezienia tej metody?

- Wcześniej studiowałem na politechnice, zajmowałem się też pisanie, pracowałem jako dzienni-

karz. Działałem w „Solidarności”. A potem wyjechałem do Australii. Dwa lata pracowałem w Bibliotece Narodowej w Canberze, gdzie miałem dostęp do spostrzeżeń amerykańskich uczonych na temat pracy mózgu, w jaki sposób kieruje on całym ciałem za pomocą elektrochemicznych impulsów. To podsunęło mi pomysł, by wzmocnić impulsy prądami Bernarda, znanymi już od 50 lat. Wiedziałem, że prądy te są efektywne. Że działają przeciwbólowo, przeciwzapalnie, więc postanowiłem spróbować. Pierwszym pacjentem, u którego użyłem prądów do stymulacji mózgu, o czym napisała prasa, był Aaron Cam z Australii, cierpiący na dziecięce porażenie mózgowie. Spróbowałem, jak działa ta metoda, gdy dziecko spało. Prądy były tak delikatne, że nie obudziły go. Po czterech stymulacjach nastąpiła wyraźna poprawa. Spastyczne dłonie się rozluźniły. Carmelo Amalasi, dziennikarz, który pisał o nim,



sześć lat później odwiedził tego chłopca. Choć był na wózku - żył! Lekarze dawali mu najwyżej trzy lata życia, a chłopiec jest w dobrej formie, cieszy się światem!

- Jak działa ta metoda?

- W każdej komórce znajdują się mitochondria, w których wytwarzana jest elektryczność. Nie byłoby życia bez potencjałów komórkowych. Wszystkie procesy życiowe, łącznie z myślami, są to procesy elektrochemiczne, a więc ten komponent elektryczny może bardzo je usprawnić, dodać energii, rozgrzać. Na przykład, gdy jestem przeziębiony, czuję, że marznę, gdy boli mnie kręgosłup, dzięki stymulacjom od razu organizm się rozgrzewa i ból mija. Prądy doładują nasz system nerwowy, naszą własną elektryczność. Jesteśmy chorzy, ale nie mamy siły, by wyzdrowieć, bo nie mamy elektryczności. Doładowanie z zewnątrz jest jedynym ratun-

kiem. Ludzie, którzy leczą się farmakologicznie latami, po stymulacjach stają na nogi błyskawicznie.

- Na jakie dolegliwości pomaga ta metoda szczególnie?

- Przede wszystkim na dziecięce porażenie mózgowie, depresję, tarczycę, przewlekłe bóle, owrzodzenia żołądka, schorzenia wątroby.

- Jak działa na depresję?

- W USA stwierdzono, że po 20 minutach elektrostymulacji poziom serotoniny wzrasta ponad dwa razy. A serotonina to przecież hormon szczęścia.

- Dlaczego nasza kondycja psychiczna jest tak wrażliwa?

- Długotrwały stres w pracy obniża potencjały elektryczne w organizmie. Również niezadowolony w życiu osobistym. Stąd wszystkie psychosomatyczne schorzenia. Człowiek martwi się czymś i po pewnym czasie dopada go choroba serca, żołądka czy wątroby. Trzeba uwolnić się od stresu. Dodać sobie energii. Może w tym znakomicie pomóc także Alveo. Znam działanie preparatu już od trzech lat. Konieczne do życia mikroelementy, które są w Alveo, pomagają ludziom wyzdrowieć. Przed stymulacjami proponuję, by ludzie kupili sobie butelkę Alveo. Zdrowieją dużo szybciej. Stymulacja plus Alveo. Dzięki tej metodzie nie muszą permanentnie odwiedzać aptek. Zdrowi ludzie nie potrzebują tyłu leków.



- Kto z Pana pacjentów najczęściej sięga po Alveo?

- Najczęściej próbują go ludzie biznesu, bo oni najbardziej są narażeni na stres i po prostu nie stać ich na chorobę. Uważam, że lepiej pić regularnie Alveo niż stosować preparaty chemiczne, wywołujące przecież skutki uboczne. Załóżmy, że lekami wyleczymy owrzodzenie żołądka, ale po drodze uszkodzimy sobie wątrobę. Wtedy musimy brać kolejne lekarstwa. Błędne koło. Trzeba też pamiętać o profilaktyce.

- To znaczy?

- Trzeba żyć tak, by zapobiegać chorobom. Ruch na świeżym powietrzu, pozytywne myślenie, uśmiech. Aktywność fizyczna jest niezwykle ważna. Wszystko, co dotlenia umysł. Ćwiczenia oddechowe, pływanie. Pół godziny dziennie - intensywny spacer albo bieg. Pamiętajmy, że długi marsz zaczyna się od pierwszego kroku.

Rozmawiała Zofia Rymszewicz



Gładka i świetlista cera

Rozmowa z lek. med.

Urszulą Urbaczką, dermatologiem

– Jakie podłoże mają choroby skóry?

– Już po kilku latach mojej pracy stwierdziłam, że schorzenia skóry nie dotyczą tylko tego narządu, ale posiadają związek z całym organizmem. Skóra człowieka ma powierzchnię 2 m² i jest największym organem ciała. Jest też lustrem, które przekazuje wszelkie zaburzenia odżywiania, zatrucia oraz patologie pracy naszych narządów wewnętrznych.

– Jakie są najważniejsze funkcje skóry?

– Skóra jest przede wszystkim doskonałym filtrem, zatrzymującym wiele szkodliwych substancji oraz promieniowanie, hamując ich zły wpływ na wnętrze naszego ciała. Jest także termostatem, który pilnuje regulacji temperatury poprzez wydalanie potu i zamykanie porów. Spełnia również rolę ochronną, bowiem wydzielina gruczołów znajdujących się w skórze niszczy wirusy i bakterie, które przebywają na jej powierzchni. Skóra jest także magazynem dla wody, tłuszczów i składników odżywczych. Odnawia te zapasy co 30 dni celem budowy nowych tkanek. Poza tym jest olbrzymim przekazywaczem zbierającym bodźce z zewnątrz, takie jak ciepło, zimno, ból, dotyk, do systemu nerwowego.

– Co może wpłynąć negatywnie na wygląd naszej skóry?

– Choroba, złe odżywianie, braki mikro- i makroelementów oraz pierwiastków śladowych w naszym pożywieniu, braki naturalnych witamin, stosowanie środków chemicznych i konserwantów, olbrzymi stres – to wszystko odbija się na wyglądzie naszej skóry. Pojawiają się wykwity, wypryski, stany zapalne. Pamiętajmy, że gładka i lekko różowa skóra świadczy

re doprowadzają do złego funkcjonowania jelita cienkiego i grubego oraz wątroby. Niezmiernie ważne jest, by prawidłowo funkcjonowała flora bakteryjna przewodu pokarmowego, co zapewni nam homeostazę ustroju z przywróceniem prawidłowej gospodarki kwasowo-zasadowej. Niestety, spożywamy coraz więcej substancji powodujących zakwaszenie naszego ustro-



o zdrowiu i równowadze fizycznej oraz psychicznej naszego organizmu.

– Jakie są metody leczenia chorób skóry?

– Bardzo ważnym czynnikiem, mającym wpływ na powstawanie chorób skóry, jest trawienie. To nasza skóra, oprócz jelit, nerek i płuc, ma duże znaczenie w odtruwaniu organizmu. Jeżeli źle trawimy, mamy też problemy z usuwaniem toksyn, które z konieczności zaczynają być wydalane przez skórę. Efektem tego są wysypki, zaskórniki itp. Osoby cierpiące na dolegliwości skórne powinny unikać produktów, któ-

ju. Nadmiar tych substancji prowadzi do chorób cywilizacyjnych, a także do wielu chorób skórnych. Nasz organizm próbuje wydaląc te kwaśne produkty, reaguje stanami zapalnymi, gorączką, przewlekłymi schorzeniami: zapaleniem stawów, bólami głowy, depresją, a także alergiami, wypadaniem włosów. Zakwaszenie powstaje w wyniku spożywania nadmiernych ilości mięsa, wędlin, tłuszczów, a także cukru i białej mąki.

– Czy Alveo może mieć wpływ na niwelowanie skutków złej diety?

– Spożywanie Alveo jest ideal-

nym rozwiązaniem w takich przypadkach. Z jednej strony preparat odtruwa organizm, likwiduje zaletanie toksyn w przewodzie pokarmowym, z drugiej dostarcza materiału budulcowego dla komórek, kompletu aminokwasów, makro- i mikroelementów oraz pierwiastków śladowych. Moja rada – zrezygnujmy z nadmiernych ilości mięsa, tłuszczów, cukru, białej przetworzonej mąki oraz alkoholu i włączmy Alveo do suplementacji.

– Zaburzenia funkcjonowania jakich jeszcze organów mogą wpłynąć negatywnie na wygląd naszej skóry?

– W leczeniu chorób skóry istotną rolę spełnia nie tylko poprawne funkcjonowanie układu trawiennego, ale także pomoc w odtruwającej pracy wątroby. Kiedy wątroba jest nadmiernie obciążona pracą, nie jest w stanie prawidłowo odtruwać naszego organizmu i wtedy toksyny są wydalane na zewnątrz za pośrednictwem skóry. Pacjenci ze schorzeniami skóry powinni też uporać się z problemem zaparcia. Są one zazwyczaj spowodowane złymi nawykami żywieniowymi, małą ilością spożywanej wody oraz błonnika. Złe wypróżnianie odbija się bezpośrednio na jakości naszej skóry, jesteśmy bowiem zatrutowani toksynami, zaletającymi w jelitach. Alveo pomaga nam oczyścić organizm z toksyn, poprawia perystaltykę przewodu pokarmowego, usprawnia wchłanianie, a także ściąga wodę do jelita i tym samym likwiduje zaparcia, nie powodując efektu przeczyszczenia, jak inne środki farmakologiczne.

– Czy czynniki genetyczne mają wpływ na naszą skórę?

– Rodzaj skóry jest dziedziczny. To geny decydują o tym, czy ma-



my skórę suchą czy tłustą. Wygląd naszej skóry zmienia się z wiekiem. Pamiętajmy, że skórę należy pielęgnować przede wszystkim od środka naszego organi-



zmu. Samo stosowanie zewnętrznych preparatów dermatologicznych i zabiegów kosmetycznych, bez zadbania o całościowe funkcjonowanie organizmu, jest stratą czasu i pieniędzy zostawionych w salonach kosmetycznych.

– Co jeszcze jest ważne dla wyglądu naszej skóry?

– Prawidłowe jej ukrwienie. Jeżeli skóra jest prawidłowo ukrwiona (a to zapewnia nam Alveo), substancje odżywcze łatwiej wnikają w jej głąb, a komórki naskórka bardzo szybko się regenerują, co pomaga w procesie jej odmładzania, ale i w procesach gojenia. Drugi problem to stresy. To one wywierają negatywny wpływ na wygląd naszej skóry. Pod wpływem stresów mięśnie i inne tkanki się kurczą, a dopływ krwi zostaje zmniejszony. Skóra staje się blada, ziemista, pojawiają się zaczerwienienia, wypryski oraz istnieje wielkie prawdopodobieństwo infekcji grzybiczych. Według doniesień amerykańskich, 60-70 procent chorób skóry bierze się z problemów psychologicznych. I w tym przypadku doskonale pomaga Alveo, które tonizuje układ nerwowy, a więc hamuje drogę neurovegetatywną powstania chorób skóry, nie zaburzając jednak (jak leki uspokajające) procesów myślenia i kojarzenia naszego mózgu. Istotną sprawą jest też tryb i nastawienie do życia. Duża ilość snu, świeżego powietrza i ruchu, dobre radzenie sobie z problemami życia codziennego, prawidłowe odżywianie i usuwanie toksyn, przyswajanie brakujących mikro- i makroelementów, aminokwasów i pierwiastków śladowych, to wszystko może pozytywnie wpłynąć na wygląd i jakość naszej skóry. W tym również może dopomóc nam suplementacja Alveo.

Rozmawiała Beata Nowacka

Jak smakują truskawki

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

Maciej Jagusiak z Pabianic chorował na atopowe zapalenie skóry. – Za dziesięć lat twoja wątroba i nerki nie będą funkcjonować. Nie będziesz miał skóry. Zanik skórny postępuje bardzo szybko – zapowiedział lekarz. – Miałem wtedy 15 lat – wspomina młody mężczyzna. – Lekarz przepisał mi sterydy. Choroba rządziła całym życiem Maćka. Od najmłodszych lat to ona określała, co mu wolno, a czego nie.

Dieta

Atopia była wywołana alergią. Pyłową i pokarmową. Na palcach rąk Maciek mógł policzyć te produkty, na które nie był uczulony. – Kurczak, rzodkiewka, sałata – wylicza. – Głównie kurczak. Kiedy sze-

dłem z przyjaciółmi na pizzę, na talerzu miałem tylko ciasto i kurczaka. Oni zjadali resztę. Kurczaka jadłem na śniadanie, obiad i kolację. Teraz nie mogę na niego patrzeć. Owoce nasilały objawy atopii. Latem i jesienią Maciek oglądał różnokolorowe stragany. – Patrzyłem na owoce na nich jak na martwą naturę. Pachniały. Ale ich zapach nie kojarzył mi się z żadnym smakiem. Czulem aromat truskawek, czereśni. Wyobrażałem sobie, jak smakują. Próbowiałem przywołać

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

Czynniki nasilające atopowe zapalenie skóry:

- infekcje
- czynniki drażniące, np. dym papierosowy
- zbyt częste kąpiele
- zwiększona temperatura i pot
- stres
- alergeny

wracała. Przyjaźnił się z lekarzami. Odwiedzał dermatologów w całej Polsce. – Byłem dobrym pacjentem – wspomina. – Przychodziłem kilka razy w miesiącu. Testowałem nowe leki, sterydy i antybiotyki.

całunku nie było mowy.

Leczenie

Maciej jeździł na wakacje nad morze. Co roku spędzał tam dwa miesiące. Objawy atopii ustępowały. Katar się zmniejszał. Oczy nie były zaczerwienione. Rany na skórze się goiły. Po wakacjach choroba



wspomnienia z dzieciństwa. Bez skutku. Jabłko rzadko wywołuje u atopików wstrząs anafilaktyczny. Maćka mogło zabić. – Nienawidziłem jabłek. Bałem się ich – tłumaczy. – Były dla mnie zagrożeniem. Kiedy szedłem na randkę z dziewczyną, pytałem, jaki ma błyszczak na ustach. Gdy był jabłkowy, o po-

Od czwartego roku życia. Po dwudziestu latach już wiedziałem, które leki mi pomagają. Po których skóra wygląda lepiej. Sam dyktowałem lekarzowi, co ma przepisać. Skierowanie do szpitala dawano mi przy każdej wizycie. Rzadko jednak z nich korzystałem. Po tygodniu przebywania w szpitalu cho-

roba była zaleczona. Następnego dnia znów byłem sobą. Atopikiem. Zwolnienia Maciek brał zawsze. Na wszelki wypadek.

Atopik

Maciek wstaje rano. Na poduszce ślady krwi. W nocy się drapał. Skóra popękała. Omija lustro. Boi się spojrzeć. Czuje się oszpecony. Lekarze nie dają żadnej nadziei na poprawę. Bierze leki. Maści sterydowe na twarz. Sterydy w tabletkach. Leki na alergię. Jest senny, zmęczony i zły. Po raz kolejny nie wyjdzie z domu. Wstydzi się. Woli spać. Raz na jakiś czas Maciek musi pojawić się w szkole. Na uczelni. Wtedy zakłada ciemne okulary. Myśli, że ludzie go nie zauważą. Widzą. Patrzą jak na trędowatego. – Do diety i leków można się przyzwyczaić – tłumaczy Maciej. – Ale nie mogłem pogodzić się z tym, jak traktowali mnie ludzie. W trakcie rozmowy nie patrzyli mi w oczy, lecz na moją skórę. Widzieli kogoś gorszego. A ja zastanawiałem się, jak wyglądam? Sprawdzałem, czy mam zasłonięte ręce. Czy nie widać ran i strupów? Starałem się opanować nerwy. Nie drapać. Uśmiechać się i słuchać rozmówcy.



Alveo

Kilka lat temu znajomy polecił Maćkowi Alveo. Nie wytłumaczył mu, jak działa preparat. Powiedział tylko, że pomaga „na wszystko”. Maciek odmówił. We wrze-

śniu 2004 tata Maćka przyniósł do domu butelkę preparatu. Kasia Dziura z Krakowa wytłumaczyła mu, że Alveo oczyszcza organizm z toksyn. Dostarcza każdej komórce niezbędnych substancji odżywczych. – Organizm Maćka nabierze sił do walki z chorobą



– mówiła. – Bałem się spróbować – wspomina Maciek. – Tyle razy się zawiodłem. Ktoś dawał mi nadzieję. A ona pryskała jak bańka mydlana. Nie chciałem znów tego przeżywać. – Tata mnie przekonał. Zacząłem pić po jednej miar-

ce dziennie. Pięć dni później zauważyłem pierwszą zmianę. Maciek obudził się rano. Na poduszce nie było śladów krwi. Tej nocy się nie drapał. Skóra nie swędziała. Podszedł do lustra. Uśmiechnął się. Po raz

pierwszy od wielu lat. Miesiąc później pojechał do Warszawy na spotkanie z dr. Khoshbinem. – Chciałem poznać twórcę preparatu – wyjaśnia. – Od niego dowiedziałem się, że przy moim schorzeniu powinienem pić przynajmniej

dwie miarki Alveo dziennie.

Truskawki

Maciej zwiększył dawkę preparatu. Organizm zaczął oczyszczać się szybciej. – Przez trzy dni wyglądałem bardzo źle – wspomni-

na. – Przez skórę organizm usuwał dwudziestoletnią dawkę sterydów i antybiotyków. Detoksykacja minęła. Zacerwienie ustępowało. Skóra stawała się bledsza. Nawilżała się od wewnątrz. Rany się goiły. Maciek każdego ranka patrzył w lustro. Obserwował zmiany. Ostatni raz poszedł do dermatologa. Dostał recepty. Schował je na wszelki wypadek. Nie były już potrzebne. Maciek pije Alveo prawie rok. Atopowe zapalenie skóry ustąpiło. Skóra wygląda bardzo dobrze, chociaż nadal jest wrażliwa. W kosmetyczce Maciek trzyma tonik i balsam. Żadnych leków. W grudniu, w swoje dwudzieste czwarte urodziny, spróbował soku jabłkowego. – Nie było żadnej reakcji alergicznej – mówi. – Ale jabłka mi nie smakują. Chyba już nigdy nie będą. Za to odkryłem truskawki. Są pyszne. Słodkie i delikatne. Sam zapach tego nie oddaje. Teraz mogę się nimi nacieszyć.

Katarzyna Mazur

Kosmetyka naszych czasów

Anna Kołodziejczyk z Pabianic jest kosmetyczką od dwóch lat. Miała kłopoty z cerą. Kosmetyczka, do której trafiła, nie potrafiła pomóc. Nie znalazła przyczyny problemów, zaleciła złe kosmetyki, niewłaściwie leczyła skórę. Anna wzięła sprawy w swoje ręce. Kupowała profesjonalne pisma i książki. Kiedy sama pozbyła się trądziku, poczuła ogromną satysfakcję. Poszła do szkoły kosmetycznej. Dziś pomaga tym, którzy chcą mieć piękną cerę.

– Co zrobić, aby mieć zdrową cerę?

– Kiedyś codziennie nakładaliśmy na twarz krem, a raz w tygodniu maseczkę. Na zabieg oczyszczania chodziliśmy raz na trzy miesiące. To wystarczyło. Te czasy minęły. Teraz potrzeba więcej starań i wysiłku.

– Dlaczego?

– Na wygląd skóry ma wpływ wiele czynników. Nieodpowiednia dieta, chemia spożywcza, przyjmowane leki, zanieczyszczenie środowiska, stres, brak ruchu – to tylko kilka najważniejszych rzeczy. Kremy nie pomogą. Musimy zadbać o skórę „od wewnątrz”.

– To znaczy jak?

– Przez odpowiednią dietę. Powinniśmy jeść 4-5 razy dziennie. Małe porcje, bogate w warzywa i owoce.

Należy ograniczyć spożywanie mięsa, ostrych potraw, jasnego pieczywa oraz słodczy, przede wszystkim czekolady. Czekolada i pikantne jedzenie pobudzają pracę gruczołów łojowych. Te produkują więcej łoju (sebum), który zanieczyszcza naszą skórę.

– Jak na skórę działa spożywanie mięsa?

– Razem z mięsem zjadamy hormony i sterydy, których nie oszczędza się w hodowli przemysłowej. To wpływa na gospodarkę hormonalną, a przez to na cerę. Coraz częściej przychodzą do mnie kilkuletnie dziewczynki z trądzikiem. To skutek zaburzonej ilości hormonów.

– Czy jedzenie ciemnego pieczywa może pomóc naszej cerze?

– Ciemne pieczywo jest bogate w błonnik. To peeling dla naszych jelit. Bardzo ważne jest, aby usunąć toksyny z jelit. Inaczej zatrują one organizm i źle wpływają na kondycję skóry.

– Na co jeszcze należy zwrócić uwagę?

– Na suplementy. Polecam Alveo.

Odkąd mama (Marzena Lewandowska) pokazała mi ten preparat, mam nowe „narzędzie pracy”. Alveo oczyszcza organizm z nagromadzonych toksyn. Dostarcza witamin i minerałów. To niezastąpiony „kosmetyk”. Nie można mieć pięknej, zdrowej cery bez oczyszczenia i odżywienia organizmu. Tłumaczę to moim klientkom. Zabiegi w gabinecie to dopiero pierwszy krok, o resztę muszą zadbać same.

– Jaki wpływ na wygląd skóry ma stres?

– W trakcie stresującej sytuacji nasze gruczoły łojowe aktywniej pracują – cera się zanieczyszcza, powstają stany ropne i zaskórniki. Stres wywołuje rozwój utlenia-



czy (wolnych rodników) w organizmie, które przyspieszają procesy starzenia. Procesu uwalniania wolnych rodników nie można zatrzymać. Gdy się denerwujemy jest już za późno. Dlatego, w tro-



scie o naszą skórę, musimy unikać stresujących sytuacji. I dostarczać do organizmu odpowiednią ilość antyoksydantów.

- Czyli?

- Antyutleniaczy. Tu możemy liczyć na Alveo – posiada ogromną ilość bioflawonoidów. Mają one właściwości antyutleniające, chronią nas przed szkodliwym wpływem wolnych rodników.

- Jak jeszcze możemy zadbać o naszą skórę „od wewnątrz”?

- Bardzo ważny jest sen. Musimy zapewnić skórze odpoczynek. Inaczej cera będzie szara, oczy podkrążone. Zasnijmy przed północą, wtedy organizm regeneruje się najszybciej. Optymalna ilość to około ośmiu godzin snu. Pijąc Alveo wysypiamy się lepiej. Nasza skóra wówczas odpoczywa.

- Powinniśmy pewnie pić dużo wody. Jakiej?

- Wody mineralnej niegazowanej. W dużych ilościach. Woda paruje przez wszystkie warstwy naskórka i nawilża skórę od wewnątrz. Żaden krem nie wnika w skórę tak głęboko jak woda, którą pijemy. Chcąc nawilżyć skórę, zamiast kremu kupmy butelkę wody mi-

neralnej niegazowanej. Pomagają nam ona usunąć toksyny z organizmu. Wypłukuje je i usuwa z potem, z moczem, przez skórę. Kiedy połączymy działanie wody i Alveo, organizm oczyści się szybciej. Nasza skóra będzie

nawilżona i zdrowa. Jeżeli odwodnimy organizm, skóra straci jędrność i elastyczność. Włókna kolagenowe i elastynowe nie będą sprężyste. Pojawia się zmarszczki. To są procesy, których nie da się odwrócić całkowicie. Nawet przy użyciu najlepszych kremów.

- Alveo też wpływa na elastyczność skóry?

- Tak. Każdy z nas ma w sobie naturalny kosmetyk – koenzym Q10. Po 25 roku życia jego produkcja w organizmie spada. Po czterdziestce ten spadek bardzo się nasi-



Ania z mamą Marzeną Lewandowską

ła. Zalecam moim klientkom dwie miarki Alveo dziennie. Już po kilku tygodniach same zauważą różnicę. Produkcja koenzymu Q10 znacznie wzrasta. Skóra jest jędrna i sprężysta.

- Jak pielęgnować skórę twarzy?

- Mycie twarzy wodą z mydłem

wysusza skórę – kremy nie chcą się wchłonać. Gdy cera nie ma problemów, myjemy ją mleczkiem i tonikiem. Cerę z trądzikiem – żelem antibakteryjnym i przegotowaną wodą, a naparami z rumianku, szalwii lub jałowca – cerę z ciężkimi dolegliwościami. Najlepiej udać się do kosmetyczki lub dermatologa. Oni polecą preparaty odpowiednie dla naszej cery. Nie wybierajmy kosmetyków na podstawie reklam. Możemy jeszcze bardziej zaszkodzić skórze. Radzę unikać słońca. Teoria, że trądzik należy zasuszyć na słońcu albo w solarium pokutuje do dziś. Skóra (zdrowa i z problemami) musi mieć odpowiedni poziom nawilżenia i natłuszczenia. Kiedy ją wysuszymy, zacznie produkować więcej łoju. Problem powraca. Pamiętajmy o złuszczeniu martwego naskórka, raz-dwa razy w tygodniu. Odpowiedni krem do twarzy, balsam do ciała. Nie przesadzajmy z ilością kosmetyków. Nie obciążajmy skóry kremami ani przesadnym makijażem. Skóra musi oddychać.

- A jeżeli nie mamy żadnych problemów z cerą, powinniśmy sięgać po Alveo?

- Alveo pomoże nam utrzymać ten stan. Zapewni nam zdrową, piękną skórę. Nawilżoną, odżywioną i oczyszczoną na długie lata. Bez zmarszczek i cellulitu. Alveo powinno być naszym podstawowym kosmetykiem. Żaden krem nie przenika do krwiobiegu, nie oczyszcza organizmu. A witaminy zawarte w kremach powinny być przede wszystkim dostarczane do organizmu w czystej, naturalnej postaci. Np. w postaci Alveo.

Katarzyna Mazur

Reportaż

Co nowego u Ali Cybulskiej?

Urosłam 10 centymetrów

Od tego numeru w Wydaniu Specjalnym kwartalnika „Zdrowie i Sukces” zaczynamy serię powrotów do historii zaprezentowanych wcześniej. Chcielibyśmy w ten sposób kontynuować opowieści o losach naszych bohaterów, informować Czytelników o zmianach, jakie zaszły w ich życiu.



Dzisiaj składamy wizytę u państwa Barbary i Ryszarda Cybulskich.

na bóle stawów, płakała po nocach, puchły i sztywniały jej kola-

w szpitalach. Ala nadal cierpiała, a rodzicom serce krwawiło

z bezradności. Rodzina była wykończona nieprzespanymi nocami. Ich życie zaczęło się zmieniać w 2001 r., kiedy Ryszard „poznał” Alveo. Po dwóch tygodniach picia preparatu u Ali zaszły szokujące zmiany na lepsze – zaczęła swobodnie chodzić, przestały jej sztywnieć nogi i ręce, trzymała prosto głowę, choć od miesięcy ta pozycja sprawiała jej ból, ustąpiły też migreny, a co najważniejsze – przespała spokojnie pierwszą od dawna noc. – Sądziliśmy wówczas, że to wpływ rehabilitacji i lekarstw. Szybko jednak przekona-

Prosto z życia

ALVEO ZMieniło NASZE Życie



Córka Ryszarda Cybulskiego była ciężko chora, do jego domu niemal pukał komornik, a on nie miał pracy. Wyszli z tarapałów dzięki Akunie. Mała Ala poczuła się lepiej, a problemy finansowe odeszły w niepamięć. Dziś Ryszard ma pozycję dyrektora krajowego, a jego struktury są w całej Polsce.

Życie Ryszarda Cybulskiego było opłakane i spokojne. Skazywał się i spisywał. W pracy nie osiągał sukcesów – prowadziła tylko jedna działalność, a jego dochody były niewielkie. W 1993 roku, kiedy jego córka Ali miała dwa lata, zachorowała na chorobę stawów. Wtedy Ryszard i Barbara zaczęli szukać lekarzy, którzy pomogą im w tym trudnym czasie. W końcu znaleźli Alveo. Po kilku tygodniach picia preparatu u Ali zaszły szokujące zmiany na lepsze – zaczęła swobodnie chodzić, przestały jej sztywnieć nogi i ręce, trzymała prosto głowę, choć od miesięcy ta pozycja sprawiała jej ból, ustąpiły też migreny, a co najważniejsze – przespała spokojnie pierwszą od dawna noc. – Sądziliśmy wówczas, że to wpływ rehabilitacji i lekarstw. Szybko jednak przekona-

...Gdy jechał, pomyślał, że nigdy nie wróci do domu. Kiedy problem się rozwiązał, wrócił do domu. Wtedy Ryszard i Barbara zaczęli szukać lekarzy, którzy pomogą im w tym trudnym czasie. W końcu znaleźli Alveo. Po kilku tygodniach picia preparatu u Ali zaszły szokujące zmiany na lepsze – zaczęła swobodnie chodzić, przestały jej sztywnieć nogi i ręce, trzymała prosto głowę, choć od miesięcy ta pozycja sprawiała jej ból, ustąpiły też migreny, a co najważniejsze – przespała spokojnie pierwszą od dawna noc. – Sądziliśmy wówczas, że to wpływ rehabilitacji i lekarstw. Szybko jednak przekona-

Akunę Health & Success logo and a small photo of a man in a suit.

W pierwszym numerze naszego kwartalnika pisaliśmy o chorobie ich córki Ali. Przypomnijmy, że w 1993 r. Ala zachorowała na gościec. Niespełna dwuletnia wówczas dziewczynka cierpiała

na i dłoń, w pewnym momencie praktycznie przestała chodzić. Basia i Ryszard rozpoczęli trwającą ponad osiem lat walkę z chorobą – rehabilitacją, wizytami u bioenergoterapeutów, sanatoria, pobytu

liśmy się, że to w dużej mierze zasługa Alveo. Zwłaszcza że następowały kolejne zmiany na lepsze. Co było dla nas największym sukcesem – definitywnie został zahamowany rozwój choroby.

Dziś wiem, że gdybym znał Alveo na początku choroby Ali, prawdopodobnie nigdy nie przeżylibyśmy tego koszmaru – mówi z przekonaniem Ryszard.

Kolejne sukcesy

Od zeszłego roku, kiedy to wdziliśmy się z Alą, zaszło w jej życiu wiele pozytywnych zmian. – Urosłam aż 10 cm – chwali się dziś czternastoletnia Alicja. Gdy postęp choroby został zahamowany, lekarka zdecydowała o podawaniu jej hormonu wzrostu (w wyniku choroby dziewczynka przestała rosnąć). Kuraacja przynosi doskonałe efekty, jest duża szansa, że za rok Ala dogoni rówieśników. Jest też inna optymistyczna informacja – wątroba Ali się zregenerowała, choć była poważnie uszkodzona przez żółtaczkę wszczepioną typu B, którą prawdopodobnie została zarażona podczas przetaczania krwi. Choroba przeszła prawie bezobjawowo, ale spowodowała poważne uszkodzenie wątroby. Od 1998 r. Ala była na rygorystycznej diecie i przez dwa lata brała lek o nazwie Esentiale Forte. W tym roku wyniki badań genetycznych wątroby zaskoczyły całą rodzinę – Wynik na obecność wirusa

żółtaczkki typu B był ujemny, a wątroba doszła do normy. W tej chwili Ala nie musi już brać leków, nie ma problemów jelitowych i nareszcie może jeść wszystko, na co ma tylko ochotę – cieszy się Basia.

Nareszcie w szkole

Przez chorobę, poważnie ograniczającą jej sprawność, Ala została skazana na indywidualne lekcje z nauczycielami w domu. Cierpiała z powodu sporadycznych kontaktów z rówieśnikami, tęskniła za gwarem szkolnego korytarza, choć tak naprawdę nigdy go nie miała okazji słyszeć. Obecnie jej kondycja poprawiła się na tyle, że od września ubiegłego roku poszła do pierwszej klasy prywatnego gimnazjum. – Jest bardzo sumienną i obowiązkową uczennicą. Kiedy czegoś zapomni zrobić, stawia w stan gotowości całą rodzinę. Wtedy wszyscy staramy się jej pomóc. Spokojnie kładzie się spać dopiero, kiedy odrobi lekcje – chwali córkę Ryszard. – Nie przesadzaj, tato... – Ala broni się przed pochwałami. Najbardziej lubi biologię i temu przedmiotowi poświęca najwięcej czasu.



Sama mówi, że w jej życiu, wcześniej trochę smutnym i nudnym, nareszcie zaczęło się dużo dzieć: wycieczki, wizyty koleżanek, wyjścia do teatru. Gdy chce się zrelaksować, robi świetne desery albo chodzi z mamą po zakupy – wcześniej czynności wykonywane na stojąco bardzo ją męczyły. Ala odniosła też mały sukces w Akunie. Przekonała koleżankę z sanatorium, chorą na gościec, do picia Alveo. – Wiem, że skoro preparat pomógł mnie, może zmienić i jej życie na lepsze – mówi z przekonaniem. Do domu państwa Cybulskich powróciła radość i spokój. Udało im się spłacić 300-tysięczny kredyt w banku, zaczęli sukcesywnie remontować dom. Ryszard osiągnął pozycję Dyrektora Sieci Międzynarodowej, a młodszy syn Maciej – Dyrektora Regionalnego. Mogą spokojnie snuć plany na przyszłość i cieszyć się zdrowiem.

Anna Szulc



Z forum Akuny

@Witam!!! Spotkałem się ostatnio z ciekawym schorzeniem, znalazłem co nieco o nim, podzielę się więc ze wszystkimi:

Zator płucny: Zatkanie pnia płucnego, tętnicy płucnej albo któregoś z jej mniejszych odgałęzień. Przy-

du krążenia. Rozległe złamania lub chirurgiczne zabiegi na kościach mogą prowadzić do zatorów tłuszczowych (podczas urazów kości do krwi przenikają małe kropelki tłuszczu). Zatkana tętnica przestaje doprowadzać krew do części płuca i niedokrwiony fragment

i przyspieszenia tętna. Chory może odpluwać krwistą wydzielinę. Liczne zatory w bardzo małych naczyniach płucnych mogą być przyczyną zmniejszonej sprawności fizycznej i duszności pojawiającej się podczas wysiłku.



Diagnostyka: Lekarz powinien rozpoznać charakterystyczne objawy zatoru płucnego i odróżnić je od objawów zawału serca. W postawieniu rozpoznania może pomóc badanie elektrokardiograficzne i prześwietlenie klatki piersiowej.

Leczenie: Stosuje się leki hamujące krzepnięcie krwi i ułatwiające rozpuszczenie zakrzepu. Choremu podaje się także tlen i silne leki przeciwbólowe. W niektórych przypadkach można spróbować chirurgicznie usunąć skrzep.

czyni – tętnica płucna może zostać zatkana przez zakrzepy, które powstają w sercu albo naczyniach krwionośnych, a potem razem z prądem krwi płyną do prawej komory. Prawa komora wypycha te zakrzepy do naczyń płucnych. Takie zakrzepy łatwiej tworzą się u ludzi, którzy długo leżą w łóżku z powodu jakiejś przewlekłej choroby, cierpią na niewydolność serca albo choroby krwi ułatwiające krzepnięcie, mają żylaki, przeszli poważne zabiegi chirurgiczne czy chorują na nowotwory złośliwe. Ryzyko powstania zakrzepów zwiększa się u kobiet, które są w ciąży. Niektórzy lekarze twierdzą, że doustne środki antykoncepcyjne również ułatwiają krzepnięcie krwi w naczyniach krwionośnych. Czasem naczynia płucne są zamykane przez bańki powietrza, które przedostały się do ukła-

tkanki płucnej nagle przestaje brać udział w oddychaniu.

Objawy: Zależą od tego, jak duża tętnica ulega zatorowi. Im grubsza tętnica zostanie zatkana, tym większa część płuca przestaje działać. Zamknięcie dużego odgałęzienia pnia płucnego powoduje nagły, silny ból w klatce piersiowej, duszność i lęk. Akcja serca przyspiesza i pojawia się sinica. Rozwija się ostra niewydolność prawej komory serca – nie może ona pompować krwi, bo opór w naczyniach płucnych za bardzo wzrasta. Krew gromadzi się w żyłach obwodowych i żyły szyjne wyraźnie pęcznieją. Jeśli duża część płuca przestaje prawidłowo działać, w ciągu kilku minut dochodzi do utraty przytomności i śmierci. Zatkanie mniejszych naczyń płucnych prowadzi do bólu w klatce piersiowej

Rokowanie: Poważne. Wielu chorych umiera. U tych, którzy przeżyją, mogą występować kolejne zatory płucne.

Źródło: <http://www.biologia.pl/leksykon/ZatorPlucny.phtml>

Jeżeli macie jakieś doświadczenie z osobami, u których występuje zator płucny i które piją Alveo, proszę o odpowiedź. Spotkałem właśnie ostatnio chorującą na to kobietę, którą leczy się farmakologicznie i której chciałbym pomóc. Pozdrawiam. Mariusz Węgrzyn

@ U mojego ojca po trzech tygodniach picia Alveo stwierdzono zawał. Miał zalecenie od lekarza, by pić dalej Alveo. Pojechał do sanatorium. Samopoczucie się nie poprawiało, Alveo pił, aż zasnął na tyle, że musiał trafić

do szpitala ponownie. Stwierdzono tym razem zator płucny, a poprzednia diagnoza była błędna. Teraz jest w szpitalu, trwają badania. Tata wypił dwie i pół butelki (do czasu badań, bo lekarz zalecił odstawienie na razie wszystkiego, co brał) i jeśli to tak groźna choroba, jak pan pisze, to wydaje mi się, że żyje dzięki Alveo. Zastanawiałem się tylko, czy to, co przeżywa mój tata, jest efektem detoksykacji, dobrze się zatem zdarzyło, że jest w szpitalu pod kontrolą. Wolałbym, by kontynuował picie naszego preparatu, ale nie wiem, co sądzą o nim lekarze opiekujący się ojcem. Podobnie jak pan szukam kogoś, kto zektnął się wcześniej z takim przypadkiem. Nadmienię, że tata pił jedną dawkę dziennie. Każda uwaga mile widziana. Ryszard

@ Terapia hormonalna

Czy w czasie terapii hormonalnej można stosować Alveo?

• Można, terapia hormonalna nie komplikuje się przy picu Alveo, osobiście podawałem Alveo pani, która brała Encorton (lek hormonalny). Przy terapii hormonalnej nie ma przeciwwskazań. Pozdrawiam. Mariusz Węgrzyn

• Miałam przypadek 10-letniej dziewczynki. Od dwóch lat przechodziła terapię hormonalną w związku z chorobą tarczycy. Po wypiciu przez nią trzech butelek profesor wycofał hormony, gdyż nie były już potrzebne. Alveo pije nadal. Wiele jest też pozytywnych działań preparatu u kobiet zażywających środki hormonalne w okresie menopauzy. Trudno mi wyliczyć przypadki, gdzie

Alveo okazało się bardziej skuteczne niż hormony, a więc śmiało proszę pić. Pozdrawiam. Elżbieta Szalkiewicz

• Arkadiusz Śmigielski Z własnych obserwacji osób pijących Alveo i przyjmujących leki hormonalne pokuszę się o stwierdzenie – TRZEBA!!! Pozdrawiam. Arek

@ Gronkowiec złocisty

Joanna Rogala – witam wszystkich. Wiem, że temat gronkowca złocistego był już poruszany na forum i wszystkie te informa-

miał ciągle zapalenie migdałków i wiecznym zatkanym nos. Okazało się, że ma w nosogardle gronkowca złocistego i znajoma poleciła mi Alveo. Po 3 tygodniach picia choroba dała o sobie znać ostatni raz, ale już zdecydowanie łagodniej. Teraz już mija 3,5 miesiąca picia i nasze choroby się skończyły (właśnie wybieramy się na badania, aby upewnić się, że już go wykurzyliśmy). Maluszek jest pogodny, lepiej się rozwija. Każdemu polecam picie preparatu, a szczególnie tym, co mają gronkowca. Antybioty-



cje są oczywiście bardzo przydatne. Ja jednak mam prośbę do odwiedzających forum, którzy mieli jakiegokolwiek doświadczenia z tym paskudztwem, o to, żeby odświeżyli informacje. Interesują mnie WSZYSTKIE szczegóły dotyczące walki z gronkowcem za pomocą Alveo oczywiście. Jeżeli ktoś byłby tak miły i mógł również udostępnić wyniki badań.

• Monika – witam! Mój synek (3 latka) gdzieś nabył to paskudztwo (prawdopodobnie w szpitalu) i często chorował,

ki radzę odstawić, bo gronkowca i tak nie zwalczą, a zniszczą odporność. Pozdrawiam.

• Sabina Kryda – serdecznie witam. Na spotkaniu w Krośnie dyrektor naszej sieci regionalnej, nie będę wymieniała nazwiska, powiedziała, że spotkała się z przypadkiem gronkowca złocistego. Po wypiciu przez chorego czterech butelek Alveo nie było po nim śladu. Więc należy pić Alveo – jednemu organizmowi pomogą 4 butelki, drugiemu więcej butelek tego preparatu.

Z forum Akuny

Alveo i odchudzanie

@ Marcin, Gość
Czy Alveo ma właściwości odchudzające?

@ Piotr Brożek, Weteran Forum
Alveo nie ma właściwości odchudzających ani też nie powoduje przybierania na masie. Owszem, może się zdarzyć sytuacja, że osoba pijąca Alveo przybiera lub traci na wadze. Jest to jednak spowodowane dążeniem organizmu do osiągnięcia optymalnej wagi – optymalnej dla organizmu, lecz niekoniecznie dla nas. A chcąc stracić zbędne kilogramy sugeruję, żeby zacząć stosować odpowiednią

tylko, że na wadze straciłam mało, ale cieszę się z tego, bo nie schudłam tam, gdzie nie powinnam. Piję już 25 butelkę (13 miesiąc 2 x dziennie). Pozdrawiam wszystkich pijących i tych, którzy mają zamiar to zrobić.

@ Witam!!! Oczywiście, że Alveo nie ma właściwości odchudzających. Jednak jeżeli przybieranie na wadze jest spowodowane jakimś rozregulowaniem, to Alveo, doprowadzając do równowagi, może spowodować jej ustabilizowanie. Osobiście miałem takie przypadki tylko u osób z niedowagą, nie zaś z nadwagą. Pozdrawiam. Mariusz Węgrzyn.

od prawie dwóch lat i nie straciłem zbędnych kilogramów – a kilka ich mam. Zdałem sobie sprawę, że Alveo nie pomoże mi na tę przypadłość, gdy nie zmienię obecnego stylu życia – siedzącego trybu, setek godzin za kółkiem itp. Bajka stara jak świat, prawda? Natomiast zauważyłem, że po jakimś czasie skończyły się u mnie wszystkie niedomagania związane z funkcjonowaniem przewodu pokarmowego – i chwała temu „syropowi”. Pozdrawiam.

Alveo i mięśniaki

@ Dyda, Gość
Jak Alveo ma się do mięśniaków macicy, czy wpływa na nie w jakiś sposób?

@ Tak. Liderka mojej grupy pozbyła się torbieli i mięśniak zmniejszył się o połowę, a pije trzecią butelkę. Pozdrawiam. J. Kryński

@ Bartosz Stachowiak, Gość
U mojej żony wykryto mięśniaka w czasie ciąży (rozmiar 3x4 cm). Obecnie jesteśmy szczęśliwymi rodzicami 7-miesięcznego synka, a mięśniak ma wielkość 9 mm.

@ Witam!! Wpływ Alveo na mięśniaki jest niezwykle efektywny. W końcu picie Alveo pomaga nam doprowadzić organizm do homeostazy – równowagi naturalnej, poprzez co wszystkie procesy zaczynają przebiegać w nim w sposób prawidłowy, a o to w końcu chodzi, żeby być zdrowym. Pozdrawiam. Mariusz Węgrzyn



dietę (prawidłowo się odżywiać – nie mylić z głodzeniem się) oraz uprawiać dużo ruchu.

@ Gość. Alveo miętowe wspomaga spalanie tłuszczów. Mnie udało się pozbyć zbędnego zapasu tłuszczu na udach i pozbyć się cellulitu – dzięki temu zrozumiałam, co to znaczy, że Alveo odblokowuje i oczyszcza komórki. Wspomnę

@ Tomasz Olszewski, Częsty Bywalec Forum
Zgadzam się w pełni z Panem Piotrem. Piję już Alveo

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, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Maja Mielczarek, Beata Nowacka, Zofia Rymaszewicz, Wanda Sowińska, Anna Szulc.

Zdjęcia: Agencja Prasowa Pasja

Nakład: 14.900 egz.

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 wydzielenie 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.

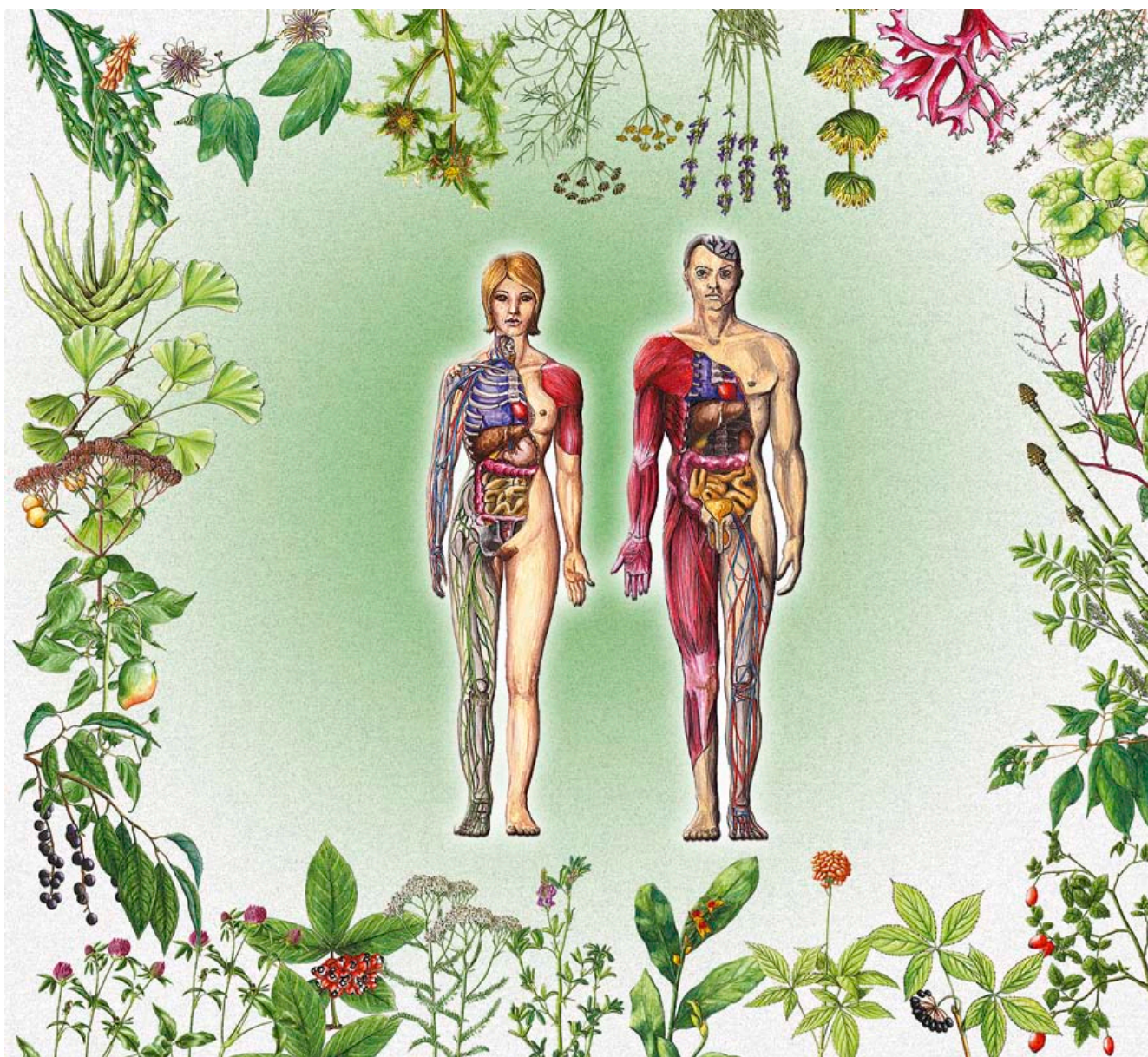
Dłuższą młodość

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

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.





Zdrowe serce



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