

# Odporność



Akuna **ZDROWIE**  
*i sukces*

Dodatek do  
Wydania Specjalnego  
nr 3



## Trening immunologiczny

– rozmowa z lek. med. Wojciechem Urbaczka

## Już nie boję się zimy

Alveo pomogło w powrocie do zdrowia

## Teraz szanuję swoje zdrowie

Niewinne przeziębienie

## Stres – wróg naszej odporności

– rozmowa z lek. med. Markiem Juraszkiem, psychiatrą

16

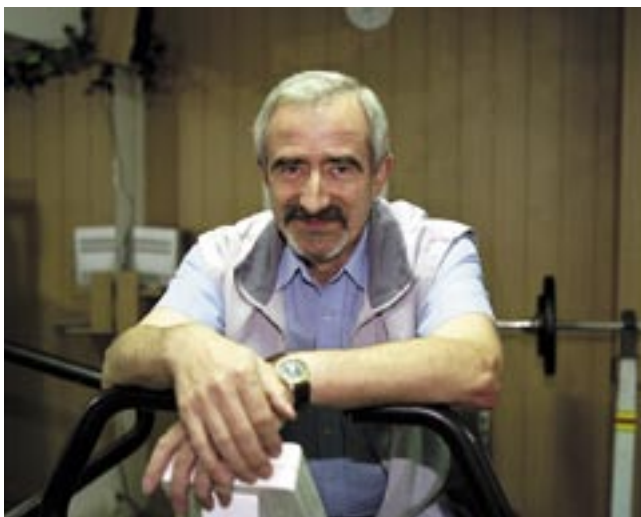
Kamil poukładał zabawki. Wszystkie samochodziki wróciły na swoje miejsce. Chłopiec był zmęczony. Tego wieczoru długo się bawił. Cieszył się, że idzie spać. Odliczał dni do Wigilii. Gdy się obudzi, zostanie już tylko tydzień. A potem będą święta, Mikołaj i prezenty. Może dostanie nową ciężarówkę? Kamil umył się i położył do łóżka. Zasnął szybko. Spał spokojnie. Jak zdrowy, zmęczony zabawą dwulatek. Rano nikt nie myślał już o świętach.



# Wnu

14

Stefan Miętkiewicz ze Słupcy jest emerytowanym nauczycielem. Problemy z gardłem i krtanią były wpisane w jego zawód. Słaba odporność organizmu dodatkowo potęgowała te dolegliwości.



10

Przez kilka lat Bogdan Gałwa z Santocka przyjmował antybiotyki dwa razy w miesiącu. Każda kuracja trwała kilkanaście dni. Choroba była jedynie zaleczona.



6

Maxym był alergikiem. Test wykazał, że jest uczulony na siedemnaście z dwudziestu sprawdzonych alergenów. Alexy był chorowitym dzieckiem. Nigdy nie był w przedszkolu. W zerówce z powodu choroby opuścił dwa i pół miesiąca.



# merze



Przed Państwem kolejne, już trzecie, Wydanie Specjalne kwartalnika „Zdrowie i Sukces”, a w nim dodatek tematyczny, który w całości poświęcony został odporności. To bardzo ważny temat, bowiem dotyczy on nas wszystkich. Układ odpornościowy (immunologiczny) jest odpowiedzialny za utrzymanie w organizmie stanu równowagi, czyli homeostazy. Chroni on przed szkodliwymi czynnikami wnikającymi do organizmu z zewnątrz (bakterie, wirusy, grzyby oraz toksyny), których pełno w naszym środowisku.

Broni nas także przed patologiami wewnątrzpochodnymi. Od jego sprawnego działania zależy zarówno obrona przed zakażeniami i zatruciami, ale także eliminowanie komórek mogących dać początek nowotworom. Silny układ immunologiczny oraz związana z nim odporność mogą zdziałać cuda. Polecam lekturę naszego pisma – wiele opisanych tu przypadków powrotu do zdrowia świadczy o olbrzymiej sile sprawnego systemu obronnego ludzkiego organizmu.

lek. med. Wojciech Urbaczka

**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 Kasprzak,  
Weronika Kasprzak, Kamila Król, Beata  
Maj, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik,  
Beata Nowacka, Anna Nowakowska, Marta  
Rybakowicz, Zofia Rymaszewicz, Wanda  
Sowińska, Anna Szulc  
**Zdjęcia:** Agencja Prasowa Pasja  
**Nakład:** 30 000 egzemplarzy

- 3 **Słowo wstępne**
- 4 **Alveo pomaga wzmocnić odporność**  
– rozmowa z dr. Sohrabem Khoshbinem
- 6 **Przemiany – koniec z antybiotykami**  
– reportaż z życia rodziny Kochanieckich
- 8 **Trening immunologiczny**  
– rozmowa z lek. med. Wojciechem Urbaczka
- 10 **Teraz szanuję swoje zdrowie**  
– reportaż z życia Bogdana Gałwy
- 12 **Stres – wróg naszej odporności**  
– rozmowa z lek. med. Markiem Juraszkiem, psychiatrą
- 14 **Znów lubię zimę**  
– historia Stefana Miętkiewicza
- 15 **Mogę się kąpać w morzu nawet jesienią**  
– historia Katarzyny Mazur
- 16 **Zespół nerczycowy. Dzieciństwo Kamila**  
– historia rodziny Lisowskich
- 20 **Antybiotyki niszczą florę bakteryjną**  
– rozmowa z lek. med. Elżbietą Deńca-Radke, pediatrą
- 22 **Spokojny oddech Dawida**  
– historia rodziny Nowaków
- 24 **Alveo pomogło w powrocie do zdrowia**  
– reportaż z życia rodziny Nadolskich
- 25 **Zdrowe dziecko**  
– historia Michasia Urbańczyka i jego rodziców
- 26 **Troska o skórę w okresie jesienno-zimowym**  
– rozmowa z lek. med. Urszulą Urbaczka, dermatologiem
- 28 **Precz z przeziębieniem!**  
– radzi zielarka Grażyna Utratna
- 30 **Z forum Akuny**
- 31 **Nasi specjaliści**

# Walka organizmu z niewidzialnym wrogiem



O odporności, jej wpływie na cały organizm oraz roli Alveo w stymulowaniu układu immunologicznego mówi dr Sohrab Khoshbin



– Co to jest układ odpornościowy i w jaki sposób funkcjonuje?

– System odpornościowy stanowią wyspecjalizowane komórki, które bronią organizm przed infekcjami i chorobami. Narządami, które pomagają ową walkę stoczyć, są szpik kostny, system limfatyczny, gruczoł grasicy, wątroba i śledziona, wszystkie one odpowiedzialne są za opieranie się chorobie.

Szpik kostny produkuje czerwone i białe krwinki oraz płytki krwi. Śledziona pomaga systemowi odpornościowemu przyspieszając produkcję czerwonych krwinek oraz poprzez uruchamianie mechanizmu krzepnięcia krwi w razie uszkodzenia ciała. Wątroba może zwiększać temperaturę i wywołać pocenie się przy małych infekcjach. Gruczoł grasicy produkuje ochronne komórki typu B i T. Krwinki białe, zwane również limfocytami, zatrzymują zarazki za pomocą chemicznej broni.

System odpornościowy może również zapamiętywać „najeźdźcę”. Kiedy zbuduje on odpowiednio dobraną broń przeciwko danej chorobie, organizm może zwalczyć ją następnym razem z łatwością. Wówczas możemy powiedzieć, że jesteśmy uodpornieni. Bywamy odporni na wiele chorób, które przechodziliśmy wcześniej, np. w okresie dzieciństwa. System odpornościowy może być wzmocniony poprzez przyjmowanie odżywek, witamin, minerałów oraz ziół. Osłabić go mogą operacje, długie choroby, fizyczny i uczuciowy stres, złe nawyki żywieniowe, brak snu i kontakt z materiałami toksycznymi. Kiedy system odpornościowy jest słaby, ciało staje się bardziej podatne na choroby. Z wiekiem funkcjonuje on mniej efektywnie, a liczba limfocytów się zmniejsza.

– Co się dzieje w naszym organizmie, jeśli układ odpornościowy zaczyna szwankować?

– Kiedy układ odpornościowy jest słaby, organizm staje się bardziej podatny na wszystkie rodzaje chorób. To oznacza, że liczba limfocytów jest mniejsza, stan komórek typu B i T się obniżył, wątroba i śledziona nie mogą funkcjonować odpowiednio, więc nasze ciało atakują różne wirusy i bakterie.

– Jakie choroby (oprócz tradycyjnych przeziębień) mogą pojawić się, gdy układ odpornościowy źle funkcjonuje?

– Gdy układ odpornościowy nie pracuje odpowiednio, można się spodziewać, że organizm nie będzie mógł zwalczyć żadnych chorób, nawet tak prostych jak przeziębienie. Wyobraźcie sobie, że ciało jest jak miasto, które nie ma murów ani innej osłony przed wrogiem, dlatego można tam z łatwością wtargnąć.

– Czy i w jaki sposób Alveo i Onyx mogą wpłynąć na poprawę naszej odporności? Czy te preparaty uchronią nas przed chorobami?

– Alveo i Onyx są stworzone, aby pomóc nam wzmocnić system odpornościowy. Jak już powiedziałem, potrzebuje on środków odżywczych, witamin, minerałów i specjalnych ziół, aby odpowiednio funkcjonować. W obecnych czasach, gdy spożywamy żywność konserwowaną chemicznie i oddychamy zanieczyszczonym powietrzem, nasza wątroba i śledziona, które są częścią systemu odpornościowego, muszą pracować ciężiej, aby pozbyć się wszystkich toksyn. Szczególnie Alveo służy do

oczyszczenia i odmłodzenia tych dwóch ważnych organów. Onyx, będący źródłem minerałów, pomaga systemowi odpornościowemu zwiększyć jego zdolność do zwalczania chorób. Dlatego właśnie Alveo i Onyx są tak bardzo ważne. Nasze badania pokazują, że osoby, które piją te dwa preparaty przez pewien okres, są zdrowsze i nie chorują tak często jak przed rozpoczęciem suplementacji.



– Jeśli już zachorujemy np. na grypę i zaczniemy pić Alveo w trakcie choroby, czy przyspieszy ono proces powrotu do zdrowia? Jakie dawki wówczas powinno się zażywać?

– Oczywiście, polecamy wszystkim regularne picie Alveo i Onyxu, aby wzmocnić system odpornościowy i zapobiegać chorobom. W razie jej pojawienia się – pomogą lepiej z nią walczyć. W takim wypadku dawka Alveo powinna być podwójnie lub nawet potrójnie zwiększona. Jeśli na przykład bierzesz pół miarki Alveo regularnie dwa razy dziennie, dawka powinna być zwiększona do jednej miarki trzy razy dziennie, dla szybszego wyzdrowienia.

■ Rozmawiała Beata Nowacka



$$\text{dawka dla dziecka} = \frac{28 \text{ ml} \times \text{waga dziecka (w kilogramach)}}{70 \text{ kg (zakładana waga dorosłej osoby)}}$$

Na przykład, jeśli dziecko waży 38 kilogramów:

$$\frac{28 \times 38 \text{ kg}}{70} = 15,2 \text{ ml}$$

## Od nich zależy odporność

**Cynk** – jest jednym z przeciwutleniaczy. Odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie ponad 200 enzymów w organizmie. Ma duże znaczenie w budowie, rozwoju i regeneracji uszkodzonych tkanek. Reguluje działanie genów. Wspomaga leczenie opryszczki, infekcji wywołanych przez wirusy, czynności tarczycy, zaburzeń odpornościowych, niepłodności u mężczyzn, zapalenia stawów, raka, alkoholizmu, trądziku, anoreksji, wrzodów, artretyzmu, gośca i alergii.

**Witamina A** – jej naturalna forma jest znana jako beta-karoten i retinol.

Beta-karoten, czyli karotenoid (barwnik, który nadaje roślinom kolor), jest przetwarzany przez naszą wątrobę na witaminę A. Jest bardzo dobrym przeciwutleniaczem, co oznacza, że spowalnia procesy starzenia się i zapobiega nowotworom. Znajduje się we wszystkich owocach i warzywach o jasnych barwach. Uzyskuje się go z roślin, w których występuje w znacznych ilościach, takich jak: lucerna siewna, dzika róża, pieprzowiec owocowy, koniczyna łąkowa, koper włoski, czeremcha amerykańska.

Retinol – forma witaminy A występująca w naturze. Znajduje się głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, np. w wątrobie, oleju z rybiej wątroby, maśle, serze żółtym. Jest lepiej przyswajalny przez organizm, jeśli przyjmujemy go w posiłku razem z białkiem, olejem lub tłuszczem. Witamina A wspomaga odporność, opóźnia procesy starzenia się, pomaga w zachowaniu dobrego wzroku, błon śluzowych, rozwoju tkanek, warunkuje prawidłowe procesy wzrostu.

**Witamina C** – najlepiej działa z bioflawonoidami (które są cudownymi przeciwutleniaczami, zwalczającymi m.in. wolne rodniki) wapniem i magnezem. Zapotrzebowanie na wit. C zwiększają: stres, pigułki antykoncepcyjne, infekcje, alkohol, papierosy, aspiryna, jak również mieszkanie na zatrutym obszarze (dwutlenek węgla). Występuje w dzikiej róży, pieprzowcu owocowym, lucernie siewnej, żeń-szeniu, koniczynie łąkowej, rdeście wielokwiatowym, koprze włoskim, czeremsze amerykańskiej, czerwonych i czarnych porzeczkach, poziomkach, owocach cytrusowych, agrestie, pomidorach. Wspomaga leczenie infekcji, astmy, zmniejsza występowanie zakrzepów w żyłach, obniża poziom cholesterolu we krwi, przyspiesza gojenie się ran.



# Przemiany

Maxym był alergikiem. Test wykazał, że jest uczulony na siedemnaście z dwudziestu sprawdzonych alergenów. Alexy był chorowitym dzieckiem. Nigdy nie poszedł do przedszkola. W zerówce z powodu choroby opuścił dwa i pół miesiąca.

## Max

– Mój starszy syn chorował rzadko, ale miał skłonności do alergii – tłumaczy Arme-la Kochaniecka z Mniszek pod Koninem – Objawiało się to kichaniem i chrypką. Leczenie antybiotykowe nie pomagało. Zrobiłam mu testy alergiczne. Okazało się, że większość rzeczy, z którymi ma kontakt na co dzień, wywołuje u niego alergię. Zalecenia pani doktor były następujące: „Jesienią niech omija las, wiosną – pola, latem – łąki”. Mieszkamy nad jeziorem, wśród malowniczych pól, blisko lasu. Musiałabym zabronić mu wychodzenia z domu! Pozostało odczulanie chemiczne. Terapia miała być długa, ale skuteczna.

## Alex

– Młodszy syn już urodził się z alergią – tłumaczy Armela. – Później dowiedziałam się, że był uczulony na jabłko



i marchew. Większość matek bez obaw podaje swoim dzieciom przeciera jabłkowo-marchwiowe. Ja robiłam tak samo. Nie przypuszczałam, że w ten sposób mogę mu dodatkowo zaszkodzić. Alex miał biegunkę. Szybko poznałam przyczynę dolegliwości. Zrobiłam dietę eliminacyjną, która wykazała na

co jest uczulony. Problemy ze zdrowiem minęły. Gdy skończył cztery lata, pojawiła się pierwsza infekcja górnych dróg oddechowych. – Miał katar, kaszel i powiększone migdałki – wspomina mama. – Rozpoczęło się leczenie antybiotykowe. Dwa tygodnie później nastąpił nawrót choroby. Alex dostał kolejny antybiotyk. Choroba utrzymywała się. – Zmieniałam lekarzy. Podawali nowe specyfiki. Bez rezultatów. Jeden z nich stwierdził, że problemem są migdałki i należy je wyciąć. Nie mogłam się na to zgodzić. Inny sprawdził Alexowi zatoki. Okazało się, że tam tkwi problem. „On ma





zatoki jak osiemnastolatek, który nigdy nie nosi czapki i z mokrą głową wychodzi na dwór” – usłyszałam. Leczył Alexa pod kątem chorych zatok. Antybiotyka-  
mi. Bezskutecznie.

Armela szukała lekarza, który pomoże synowi wyzdrowieć. Chłopiec przyjmował leki bez żadnych przerw. – Nazywa-  
łam to „czarnymi seriami” – tłumaczy. – Jedna kuracja  
kończyła się, następna zaczy-

na dożywieniu organizmu, a nie tylko zaspokojeniu głodu. Zainteresowałam się wartością energetyczną tego, co spożywamy. Postanowiłam skorzystać z tradycji chińskiej i wybra-  
łam dietę według Pięciu Przemian.

Kolejnym krokiem była akupunktura. – Razem z mężem Grzegorzem wozili-  
śmy chłopców na zabiegi – wspomina.

nieckiej – wyjaśnia. – Max i Alex przez kilka lat przy-  
mowali leki. Chciałam, aby pozbyli się toksyn z organi-  
zmu. Poza tym wiedziałam, że pijąc ten preparat będą  
łatwiej przyswajali sub-  
stancje odżywcze z pokar-  
mów. Alveo było idealnym  
dopełnieniem pozostałych  
metod, jakie zastosowałam.  
Na efekty nie trzeba było  
długo czekać.

– U Maxa ustąpiła alergja – mówi Armela. – Nawet  
nie dokończyliśmy odczu-  
lania. Teraz biega po łące,  
chodzi na grzyby i bawi się  
z psami.

– Alex, odkąd pije Alveo,  
chorował tylko raz. Cho-  
roba minęła po dwóch  
tygodniach. Ma zwiększoną  
odporność organizmu.  
Razem z bratem chodzi na  
basen i na karate. A gdy  
wraca z zajęć spocony nie  
martwię się, że się przezię-  
bi. Wiem, że jego organizm  
poradzi sobie z infekcją.  
Cieszę się, że wprowa-  
dziłam do naszego domu  
te wszystkie zmiany. Nasi  
synowie są zdrowi, a my  
z Grzegorzem spokojni  
i szczęśliwi.

■ Grażyna Michalik



nała. I tak nawet do szczęściu antybiotyków pod rząd.

### Zmiana myślenia

Lekarz był bezsilny: – Przy-  
kro mi. Nie wiem, co mógł-  
bym jeszcze zrobić.

– Byłam załamana. Syn cho-  
rował od dwóch lat. Żaden  
lekarz mu nie pomógł.

Ponieważ medycyna  
konwencjonalna zawiodła,  
postanowiłam poszukać  
innej drogi. Zaczęłam sto-  
sować leki homeopatyczne,  
naświetlanie, terapie natu-  
ralne. Sięgnęłam po książki  
o zdrowiu.

Wtedy nastąpił przełom.

– Uświadomiłam sobie, że  
silny organizm sam zwalczy  
chorobę – mówi. – Obaj moi  
synowie byli osłabieni od le-  
ków farmakologicznych. Nie  
mieli możliwości pokonania  
choroby samemu.

Armela zmieniła dietę.

– Zaczęłam inaczej myśleć  
o jedzeniu. Skupiłam się

### Połączone siły

– Następnie pozwoliłam,  
aby organizm Alexa „leczył  
się sam” – mówi. – Kole-  
żanka robiła tak, gdy jej syn  
chorował. Nie podawała  
mu nic na zabicie wysokiej  
temperatury. Kładła go do  
łóżka i dawała termofo-  
r. Poita chłopca rosółem.  
Gorączka sama spadała.

Na początku uważałam, że  
to okrutne. Zazwyczaj na  
zabicie gorączki przynosiłam  
synowi Pyralginę. W końcu  
powiedziałam: „dość!”.  
Gdy zauważyłam, że Alex  
ma rozpalone czoło zasto-  
sowałam metodę koleżanki.  
Położyłam go pod pierzyną.  
Dałam mu termofo-  
r i talerz  
gorącego rosółu. Nastę-  
pnego dnia po gorączce nie  
było śladu. Organizm sam  
poradził sobie z chorobą.  
W lutym 2003 roku Armela  
kupiła dla synów Alveo.

– Preparat pomógł mojej  
szwagierce – Halinie Kocha-



# Trening imm



O układzie odpornościowym – zasadach jego funkcjonowania, sposobach wzmacniania oraz roli suplementacji w profilaktyce przeziębień mówi lek. med. Wojciech Urbaczka, specjalista chorób dziecięcych

– Zaczyna się sezon jesienno-zimowy, dla wielu czas przeziębień, ciągłych katarów i osłabienia organizmu, dla czego chorujemy?

– Niestety, często sami jesteśmy temu winni. Nieświadomie niszczymy układ odpornościowy. Olbrzymie zanieczyszczenie środowiska naturalnego, fatalne odżywianie produktami konserwowanymi chemicznie, duże braki naturalnych witamin, makro- i mikroelementów, życie w ciągłym stresie – to wszystko szalenie obciąża nasz układ immunologiczny.

– Brak odporności to nie tylko przeziębienia. Na co jeszcze jesteśmy narażeni, gdy nasz układ immunologiczny szwankuje?

– Dobrze działający układ odpornościowy to pełna gwarancja zdrowia całego organizmu. Oprócz czynników zewnętrznych, które osłabiają odporność, w naszym organizmie może funkcjonować pewna ilość komórek nowotworowych. Gdy jesteśmy osłabieni chorobami, uaktywniają się one i mogą doprowadzić do powstania guza. Jeżeli zaś system odpornościowy jest silny, nie mają żadnych szans.

– W jaki sposób układ odpornościowy chroni nas przed chorobami?

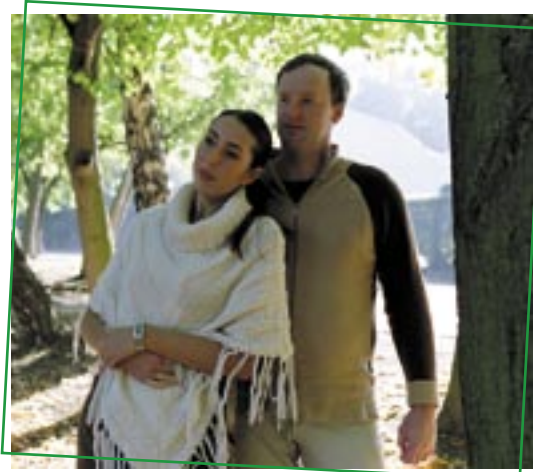
– Układ odpornościowy to miliony wyspecjalizowanych komórek, które walczą z „intruzami”, podtrzymując nasze zdrowie. Główną rolę w tej walce spełniają limfocyty B i T. Pierwsze znajdują się w śledzionie i węzłach chłonnych naszego przewodu pokarmowego. Gdy „rozpoznają” agresora uwalniają przeciwciała do krwiobiegu, by go zniszczyć. Limfocyty T dojrzewają w grasicy. Potrafią doskonale odróżnić prawidłowe komórki od patologicznych, nowotworowych, wirusów, bakterii, grzybów i toksyn.

– Czy wiek ma wpływ na odporność?

– Oczywiście, system immunologiczny starzeje się i z wiekiem funkcjonuje coraz gorzej. Po 40. roku życia grasica powoli zaczyna zanikać, a produkcja limfocytów T zostaje zahamowana. Wówczas jesteśmy bardziej narażeni na rozwój chorób nowotworowych, infekcje mogą pojawiać się coraz częściej i mieć cięższy przebieg. O przebiegu choroby decyduje również nasza kondycja fizyczna i psychiczna. Najbardziej narażone na infekcje są noworodki, które nie mają jeszcze wykształconego układu odpornościowego oraz osoby starsze, słabe fizycznie i schorowane.

– Jak możemy wzmocnić układ odpornościowy?

– Na tak zwany trening immunologiczny składa się wiele działań. Po pierwsze – właściwe odżywianie. Naturalnie, ważna jest nie ilość, ale jakość tego, co zjadamy. Inne zapotrzebowanie ma małe dziecko, inne kobieta w ciąży, jeszcze inne mężczyzna ciężko pracujący fizycznie. Warto sobie uzmysłowić, że komórki odpornościowe, podobnie jak inne komórki naszego organizmu, mają identyczne zapotrzebowanie na substancje





# immunologiczny

odżywcze. Muszą być zaopatrzone w odpowiednią ilość tlenu, glukozy, aminokwasów, witamin i minerałów. Bez tych substancji nie będą w stanie walczyć o zdrowie organizmu.

*– Co powinno wchodzić w skład naszej diety, by układ odpornościowy funkcjonował prawidłowo?*

*– W diecie koniecznie musi się znaleźć witamina A. Spełnia ona kluczową rolę w funkcjonowaniu układu odpornościowego, gdyż decyduje o kondycji skóry i błon śluzowych – naturalnych barier ochronnych. Najnowsze badania wykazały, że witamina A skutecznie hamuje zanikanie grasicy, a tym samym przedłuża produkcję limfocytów T. Jeśli spożywamy witaminę A w naturalnych produktach, nie grozi nam jej przedawkowanie i związane z tym działania uboczne. Bardzo ważna dla naszej odporności jest również witamina C. Chroni ona komórki układu immunologicznego przed toksynami, które uwalniają się podczas infekcji. Musi to być jednak naturalna witamina C, a nie bardzo mało skuteczny kwas askorbinowy. Witaminy z grupy B mają nie tylko dobroczynny wpływ na funkcjonowanie mózgu, ale odgrywają również niezmiernie ważną rolę w działaniu systemu odpornościowego. Uczestniczą pośrednio w metabolizmie limfocytów (poprzez prostaglandyny). By nasze komórki prawidłowo oddychały, potrzebujemy znacznych ilości żelaza. Cynk z kolei jest niezbędny do wytworzenia około 120 enzymów, biorących udział w produkcji przeciwciał i rozmnażaniu komórek układu odpornościowego. Dla zachowania zdrowia konieczna jest suplementacja naturalnymi preparatami, zawierającymi mangan, jod, selen, molibden oraz chrom.*  
*– Skoro nasze pożywienie zawiera bardzo małe ilości*

*witamin, a powietrze jest skażone, w jaki sposób możemy dostarczyć organizmowi tylu witamin i minerałów?*

*– Od dwóch lat stosuję Alveo jako suplement wzmacniający odporność zarówno dzieci, jak i osób dorosłych. Wyniki są rewelacyjne. Pozytywny wpływ Alveo na układ odpornościowy potwierdziły badania prowadzone pod kierunkiem prof. Mieczysława Kurasia z Zakładu Morfogenezy Roślin Uniwersytetu Warszawskiego. Jeśli do suplementacji Alveo dodamy Onyx – te dwa preparaty w zupełności wystarczą, by wzmocnić naszą odporność.*

*– Czy to oznacza, że pijąc Alveo i Onyx wcale nie będziemy chorować?*

*– Jeśli mamy kontakt z osobami chorymi, może nam to grozić, ale przy suplementacji tymi preparatami nasz ustrój powinien mieć sprawny system immunologiczny. Pozwólmy im działać, a okaże się, że szybko uporamamy się z infekcją. Układ odpornościowy wytworzy także przeciwciała, które dadzą nam długotrwałą odporność.*

*– Ale trening immunologiczny to nie tylko dieta i suplementacja?*

*– Nasze siły odpornościowe wzmacnia także sport, uprawiany rozsądnie. Szczególnie sporty wytrzymałościowe: marsze, pływanie, jazda na rowerze i jogging wspomagają prawidłowe funkcjonowanie systemu immunologicznego. Podczas uprawiania sportu skuteczność działania komórek układu odpornościowego znacznie wzrasta. Pamiętajmy jednak, że sport nie powinien nas za bardzo męczyć. Nadmiar wysiłku może wręcz osłabić odporność. By organizm skutecznie się bronił przed „agresorami”, nasze ciało i dusza powinny pozostać w równowadze. Jeśli ktoś nie cieszy się życiem, nie ma optymistycznego nastawienia do świata, będzie chorował. Samotność, zmartwienia i stresy osłabiają jego odporność. Choroba, która nas dotyka, to nie tylko sprawa dotkniętego nią narządu. Lecząc duszę i ciało sprawimy, że nasze szanse powrotu do zdrowia będą znacznie większe.*

■ Rozmawiała Anna Szulc



# Teraz szanuję swoje zdrowie



Przez kilka lat Bogdan Gałwa z Santocka przyjmował antybiotyki dwa razy w miesiącu. Każda kuracja trwała kilkanaście dni. Choroba była jedynie zaleczona.

Bogdan stał się mało odporny na zmiany temperatury. Wystarczył niewielki podmuch wiatru lub ochłodzenie i następował nawrót choroby. – Czulem ucisk w okolicy zatok i wiedziałem, że wszystko zaczyna się od nowa – tłumaczy. – Ból głowy, kaszel, katar, osłabienie i kolejny antybiotyk. Z powodu leków miał problemy z żołądkiem i wątrobą. Tabletki łagodzące objawy zgagi brał po każdym posiłku.

Co dwa tygodnie poddawał się punkcji zatok. – To nieprzyjemny i kosztowny zabieg – wspomina. – Chodziło o udrożnienie dróg oddechowych. Miałem przerośniętą błonę śluzową w szczękach,

zablokowane kanały. Przy infekcji katar nie mógł ściekać. Jedyным sposobem usunięcia nagromadzonej ropy była właśnie punkcja. W końcu zaczęły się problemy z oskrzelami. – Przeróżliwie bałem się astmy – mówi Bogdan. – Mój dziadek był astmatykiem. Pamiętam stopy leków i niekończące się ataki. – Coraz częściej miałem duszności. Szybko się męczyłem. Lekarz skierował mnie na spirometrię. Nic nie wykazała. Ponieważ byłem uczulony na aspirynę, pulmonolog podejrzewał alergię aspirynową. Choroba sprawiła, że Bogdan stał się nerwowym. – Bez przerwy bolała mnie głowa.

Chodziłem niewyspany i przemęczony – wspomina. – Wszystko mnie drażniło. Żona i dzieci schodzili mi z drogi. Wstawałem w złym humorze. W pracy byłem opryskliwy. Myślałem tylko o tym, aby się położyć. O dziewiętnastej byłem już tak zmęczony, że kładłem się do łóżka. Bardzo szybko zasypiałem. A zaczęło się od przeziębienia...

## Początek

Dziesięć lat temu Bogdan przeziębził się. – Miałem wtedy 32 lata – wspomina. – Nie ma co ukrywać, lekceważyłem moje zdrowie. Byliśmy w trakcie budowy domu, w pracy miałem dużo zajęć. Nie miałem czasu się leczyć. Zresztą, kto by się przejmował zwykłym przeziębieniem?! Niewyleczone przeziębienie zmieniło się w zapalenie zatok. Bogdan udał się do laryngologa. – Poprosiłem o najszybszą i najskuteczniejszą kurację – wyjaśnia. – Nie miałem czasu na chorowanie. Dostałem silny antybiotyk. O leżeniu w łóżku nie było mowy. Obowiązki były na pierwszym miejscu. Byłem potrzebny przy budowie domu. Musiałem pomagać żonie w pracy. Przyjmowałem leki i starałem się funkcjonować normalnie. Choroba nie ustępowała. Dostałem kolejny antybiotyk. Jeszcze mocniejszy. Po dwóch tygodniach choroba wyciszyła się, aby powrócić



z większą siłą. Okazało się, że nie wyleczyłem zapalenia zatok do końca. Dlatego każde ochłodzenie organizmu oznaczało nawrót choroby. Zmniejszona odporność sprawiła, że bardzo szybko łapałem kolejną infekcję. I tak przez następne dziesięć lat.

Bogdan odwiedzał laryngologa kilka razy w miesiącu. – Przetestowałem dziesiątki różnych leków. Mój organizm był wyjałowiony. Straciłem odporność. Każda kolejna choroba była jeszcze większym obciążeniem. Zauważyłem też, że jestem uczulony na jad osy. Nigdy wcześniej żadne ukąszenie nie było poważne w skutkach. Odkąd zacząłem chorować, każde ugryzienie kończyło się w szpitalu. Aby opuchlizna zeszała, dostawałem leki odczulające.

### Jak chory z chorym

– Kilka lat temu jechaliśmy na cmentarz. Było Święto Zmarłych – wspomina Bogdan. – Wziąłem większą dawkę antybiotyku. Chciałem być w dobrej formie. Skutek był odwrotny. Zapamiętał jedynie wirujące światła lampek. Obudził się w szpitalnej sali. Był przerażony. – Na moim oddziale leżeli ludzie z chorobami płuc i oskrzeli – mówi. – Patrzyłem, jak choroba może wyniszczyć organizm człowieka. Jak chorzy bezskutecznie starają się opanować ataki kaszlu. Widziałem umierających ludzi. Wówczas nabrałem szacunku do własnego zdrowia. Ktoś, kto nie był nigdy w szpitalu, tego nie zrozumie. Bogdan postanowił zwalczyć chorobę, ale jego organizm był zbyt słaby. A lekarze przepisywali kolejne leki. Bez skutku. – Paweł Makowski był moim kolegą z branży handlowej – mówi Bogdan. – Miał alergię. Zawsze mogliśmy sobie ponarzekać, jak to chory z chorym. Wiosną biejącego

roku jego stan był bardzo zły. Poleciłem mu pulmonologa. Szybko był zdrow jak ryba. Okazało się jednak, że zamiast iść do mojego lekarza, zaczął pić Alveo.

– Poprosiłem, aby przyniósł mi butelkę preparatu. Byłem bardzo niecierpliwy. Po pięciu dniach ustąpiła zgaga. Zapalenie zatok dokuczało mi jednak nadal. Zadzwoiłem do firmy, do Katowic. Potrzebowałem wiadomości na temat preparatu. Kilka dni później odezwał się Grzegorz Rutkowski. W końcu przyjechał Ryszard Cybulski ze Szczecina. Udzielił mi informacji. Zrozumiałem, że w ciągu kilku dni nie wyleczę się z wieloletnich zaszłości.

Bogdan pije Alveo sześć miesięcy. Zmniejszył dawki leków o połowę. Bóle uciskowe w zatokach minęły. Może normalnie oddychać. Duszności i bóle głowy występują bardzo rzadko. – Uspokoilem się – tłumaczy. – Patrzę pozytywnie na świat. Wstaję z uśmiechem na twarzy. Jestem miły i serdeczny dla moich bliskich. Aż chce się żyć!

■ Grażyna Michalik

Alveo redukuje śluz

## Choroby zatok

Rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem

– Jaka jest funkcja zatok w naszym organizmie?

– Zatoki lub jamy zatokowe nie mają ściśle określonej funkcji jako organy, ale są częścią struktury naszej czaszki – umiejscowione są po każdej stronie nosa, pomiędzy oczami oraz brwiami. Kiedy błony śluzowe wyściełające te małe jamy są podrażnione i zwiększają objętość, odczuwamy ból głowy i mamy uczucie braku powietrza, co jest typowe dla infekcji zatok.

– Dlaczego choroby zatok tak trudno się leczy?

– Zapalenie zatok spowodowane jest wirusami i bakteriami, często podąża za tym zaziębienie trudne do leczenia. W niektórych przypadkach powodem zapalenia zatok są infekcje dentystryczne. Chroniczne lub powracające infekcje organizmu są często wynikiem właśnie źle leczonych zatok. Są one trudne do wyleczenia, ponieważ obrzmienie ogranicza właściwe krążenie powietrza. Pewne produkty żywnościowe, takie np. jak mleko czy przetwory mleczne, wzmagają produkcję śluzu i równocześnie pogłębiają problem.

– W jaki sposób Alveo może pomóc w leczeniu chorób zatok?

– Jak wiemy, Alveo stymuluje nasz układ odpornościowy. Budując go i redukując śluz jest fundamentem w walce przeciwko infekcjom, jest doskonałe do tych celów. Najważniejszymi ziołami w Alveo są: czerwona koniczyna (*Trifolium pratense*), kilka gatunków wodorostów (*Fucus vesiculosus*) i lukrecja (*Glycyrrhiza glabra*).

■ Rozmawiała Anna Szulc



# Stres – wróg naszej odporności



Jednym z najważniejszych fizjologicznych skutków oddziaływania stresu jest zaburzenie układu immunologicznego, który jest odpowiedzialny za naszą odporność, skłonność do alergii, infekcji i chorób o charakterze psychosomatycznym. Nerwice, stres, napięcia emocjonalne powodują u człowieka depresję, wywołują lęk, zwątpienie, jeśli dosięgną osób nadwrażliwych, tzw. sensytywnych, o zaniżonej samoocenie i niskim progu frustracji, zamkniętych w sobie, zablokowanych, neurotycznych. To z kolei prowadzi do wzburzenia mózgu emocjonalnego (układ limbiczny – podwzgórze).

Podwzgórze działa na:

- a. autonomiczny układ nerwowy – powodując zaburzenia równowagi układu współczulnego i przywspółczulnego
- b. przysadkę mózgową – wywołując zaburzenia gruczołów dokrewnych, czyli hormonalne
- c. układ immunologiczny – powodując osłabienie sił odpornościowych, a więc zwiększając skłonność do alergii, infekcji, a nawet chorób nowotworowych.

Ten prosty schemat obrazuje, jak przeciągający się stres i reakcja organizmu na przeciążenie osłabiają podstawowe narządy i układy, prowadząc do chorób.

## Wpływ Alveo na psychoodporność

Istotne jest, aby mieć umiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresowych, co w konsekwencji zapobiega powstawaniu wielu chorób, a także ułatwi zdrowienie w przypadku ujawnienia się schorzeń. Stąd więc wszelkie techniki relaksacyjne, interwencje psychologiczne,

wykorzystanie sprawdzonych metod żywieniowych, suplementacji. Szczególnie polecany jest preparat Alveo, którego składniki, takie jak lawenda, męczennica cielistą czy żeń-szeń syberyjski, prowadzą do pozytywnego wzbudzenia układu limbicznego – podwzgórze, co z kolei pomaga osiągnąć równowagę w układzie nerwowym, równowagę hormonalną oraz wzrost sił odpornościowych, a w konsekwencji – rozpoczęcie procesu zdrowienia. Alveo wzmacnia nasz układ psychoimmunologiczny poprzez wyrównanie zakłóceń w układzie nerwowym. Preparat działa na niego tonizująco, przez co hamuje powstanie wielu schorzeń, mających właśnie tam swój początek. Zawarte w Alveo składniki stabilizujące struktury układu nerwowego, wzmacniające system nerwowy, prowadzą do regulacji czynnościowej w układzie limbicznym i podwzgórze (strukturach centralnego układu nerwowego), z kolei podwzgórze ma bezpośredni wpływ na nasz układ immunologiczny. Prawidłowo funkcjonujące podwzgórze odpowiada za stałość, czyli homeostazę środowiska wewnętrznego, a co za tym idzie reguluje wpływ czynności psychicznych na stan somatyczny (zdrowie) ustroju. To prowadzi do właściwej termoregulacji w organizmie, równowagi elektrolitowej, równowagi hormonalnej i równowagi w układzie immunologicznym. Jeśli nasz organizm pozostaje w równowadze mamy mniejszą skłonność do alergii, infekcji i powstawania chorób psychosomatycznych, takich jak choroba wieńcowa, nadciśnienie, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, astma oskrzelowa, wrzodziejące zapalenie jelita grubego itp.

O tym, w jaki sposób stres, nerwice i depresje rzutują na nasze zdrowie i jak sobie z nimi radzić mówi lek. med. Marek Juraszek, psychiatra



## Czym właściwie jest stres?

Kanadyjski fizjolog Hans Selye określił stres jako organiczne, metaboliczne, fizjologiczne i neuropsychiczne zaburzenia wywołane przez czynniki agresywne. Wynika z sytuacji przeciążenia (przeciążenie to właściwe wytłumaczenie słowa stres). Sam stres definiował jako „niespecyficzną reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania”. Osoby wykonujące niektóre zawody już po pięciu latach odczuwają tzw. efekt wypalenia zawodowego, emocjonalnego. Jawi się on jako wynik trudnego, a nawet niemożliwego do zażegnania konfliktu wewnętrznego. Rozwija się w miarę powstawania coraz większego rozdzwieniu między trudnością a możliwością zaradzenia. Płynąca stąd bezsilność sprawia, że stres (dysstres) staje się nie do zniesienia, cięższy w każdym razie do zniesienia niż trudność, która go wywołała (stresor). Problem stresu jest problemem człowieka, który wszedł w układy cywilizacyjne. Nie istniał on w środowiskach pierwotnych, gdzie decydowały prawa naturalne. Źródłem stresu jest wszystko, co człowiek sobie stworzył, niestabilność praw, przepisów. Jest on konsekwencją adaptacji do zmiennych warunków środowiska cywilizacyjnego, społecznego, kulturowego. Kontakt interpersonalny, a więc drugi człowiek, jest dla nas również potężnym źródłem stresu. Istotny jest poziom samooceny i oceny progu frustracji. Człowiek o zawyżonej samoocenie cieszy się z sytuacji trudnych, one go mobilizują. Osobnicy o zaniżonej samoocenie, ludzie przewrażliwieni, unikają nowych sytuacji, zamykają się w sobie, są sensytywni, nadwrażliwi. Inną odporność mają osoby przebywające w czystym ekologicznym środowisku, mające przyjaciół, orientujące się w życiu, posiadające umiejętności realistycznego spojrzenia na trudności oraz umiejętność zrównoważonej, niezablokowanej metody komunikacji ze światem. Stres jest wynikiem faktu, że człowiek stał się ofiarą indoktrynacji. Nadal jeszcze rodzice z dobrego serca przekazują dziecku przekonanie o konieczności pokory, podporządkowania się, niewychodzenia przed szereg, a także ideę cierpienia. Obecnie pojawiają się tendencje afirmacyjne, radości, szczęścia, które rewidują dotychczasowe poglądy.

## Sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach stresowych:

**1. Przerabianie negatywnych emocji towarzyszących reakcjom stresowym**  
Każda negatywna emocja, jak złość, irytacja, wściekłość, niechęć, rozdrażnienie, lęk, strach czy obawa obejmuje trzy komponenty (warstwy). Konieczne jest, aby nauczyć się rozładowywać emocje w warstwie psychologicznej lub motorycznej.

Komponenty emocji negatywnej:

- A. **psychologiczna**
- B. **motoryczna**
- C. **wegetatywna**

Metody rozładowania, przerobienia negatywnych emocji

### A. psychologiczne

- Płacz
- Śmiech
- Śpiew, karaoke
- Medytacja
- Krzyk

### B. motoryczne

- Bieg
- Spacer
- Taniec
- Gimnastyka
- Pływanie
- Ruch (rower, tenis, jazda konna)
- Atak, uderzenie
- Odpowiednia suplementacja – Alveo

Gdy nie rozładujemy A lub B obarczamy C – prowadzi to do somatyzacji (chorób psychosomatycznych, takich jak choroba wrzodowa, astma oskrzelowa, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, nadciśnienie itd.)

## 2. Akupresura

Napięcie związane ze stresem najczęściej lokalizuje się w głowie, szyi, ramionach, łydkach i biodrach. Akupresura polega na równomiernym, mocnym naciskaniu odpowiednich punktów na ciele. Przy bólach głowy, ospałości, przemęczeniu, znużeniu uciskamy punkt między brwiami we wgłębieniu na czole, tzw. **Jintang** – punkt trzeciego oka, punkty we wgłębieniach pomiędzy dwoma dużymi mięśniami szyjnymi tuż u podstawy czaszki.

## 3. Muzyka

Za pomocą muzyki uzyskujemy psychofizyczną samoregulację, czyli wykorzystanie krążeń myśli. Badania udowodniły niezwykle efekty psychosomatycznego oddziaływania muzyki, polegające na odciążaniu pnia mózgu poprzez działanie rytmicznych impulsów muzycznych.

■ Wysłuchała Anna Szulc  
Do tematu jeszcze wrócimy



# Znów lubię zimą



Stefan Miętkiewicz ze Słupcy jest emerytowanym nauczycielem. Problemy z gardłem i krtanią były wpisane w jego zawód. Słaba odporność organizmu dodatkowo potęgowała te dolegliwości.

– Nigdy nie lubiłem zimy. Nie kojarzyła mi się ze śniegiem i świętami Bożego Narodzenia, ale z chorobami – tłumaczy Stefan. – Byłem mało odporny na infekcje. Zimą przeziębiałem się kilka razy. Każdego roku schemat się powtarzał. Wystarczyło pójście do sklepu w mroźny lub wietrzny poranek. Od razu dostawałem kataru. Potem zaczynał się kaszel i ból gardła. Zazwyczaj lekarz przepisywał mi antybiotyk. Zdarzało się, że dwa-trzy razy w ciągu zimy. – Przeziębienie, angina czy grypa dokuczały mi najczęściej. Gdy zacząłem pracę jako nauczyciel, do moich dolegliwości dołączyły te związane z krtanią. Ponieważ miałem bardzo małą odporność organizmu, bardzo szybko łapałem infekcje – nawet od uczniów na zajęciach. Kiedy czułem się źle, nie rezygnowałem z pracy, chociaż chrypa, gorączka czy katar bardzo utrudniały mi prowadzenie lekcji. Choroba zabierała mi energię i dezorganizowała życie. Mimo to stawiałem do pracy. Dopiero gdy dolegliwości trwały dłużej, pozostawałem w domu.

## Powikłania

Stefan przez cały sezon jesienno-zimowy i wiosenny brał leki podnoszące odporność organizmu i witaminę C. – Wystarczyło kilka dni przerwy, a choroba wracała – wyjaśnia.

W domu zawsze było dużo lekarstw. Halina, żona Stefana, wspomagała leczenie domowymi sposobami – bańkami, herbatą z miodem i cytryną lub sokiem malinowym.

Rzadko jednak udawało się pokonać chorobę bez antybiotyków. Liczne infekcje pociągnęły za sobą poważne skutki. Bóle gardła kończyły się przewlekłymi anginami. W 1967 roku usunięto Stefanowi migdałki. Leki, które przyjmował, doprowadziły do kłopotów z układem pokarmowym.

– Okazało się, że mam niezbyt żołądka. Piłem mleczko osłonowe, tykałem tabletki uśmierzające ból i pieczenie. Objawy nasilały się wiosną i jesienią. Musiałem pamiętać, aby zawsze mieć przy sobie coś do jedzenia, bo długie przerwy między posiłkami wzmagaly dolegliwości. W latach 90., w trakcie budowy domu, Stefan trafił do szpitala z silnym zatruciem wątroby. – Jego przyczyną były wyziewy farb i lakierów. Byłem osłabiony, bolała mnie głowa. Jeszcze długo przyjmowałem leki na wątrobę. Stefan długo też odczuwał skutki zatrucia. – Przy chorobach gardła lekarz przepisywał mi antybiotyki, które często musiałem odstawić. Już po pierwszej połkniętej tabletki dokuczał mi ból żołądka i wątroby. Wtedy dostawałem nowe lekarstwo. Bez efektu.

## Klasowe przyjaźnie

O Alveo Stefan dowiedział się od szkolnego kolegi – Bernarda Sypniewskiego. – Opowiedział mi o preparacie w marcu 2004 roku. Znał moje problemy ze zdrowiem. Chciał mi pomóc. Kilka dni później skontaktował mnie z Józkiem Palejczykiem. Gdy poznałem cztery aspekty działania Alveo, postanowiłem kupić preparat na próbę. Na początku planowałem, że przeprowadzę czteromiesięczną kurację. Efekty działania zauważyłem już dwa miesiące później. – W maju byliśmy zaproszeni na rodzinną uroczystość. Pojechała żona z dziećmi. Ja zostałem w domu. Miałem wysoką gorączkę. Wypiłem więc dodatkową miarkę Alveo i położyłem się do łóżka. Następnego dnia ból gardła się zmniejszył. Znowu wypilem podwójną dawkę preparatu. Choroba ustąpiła w ciągu czterech dni. Mój organizm przez dwa miesiące uodpornił się, bez pomocy antybiotyków zwalczył chorobę. Stefan wraz z całą rodziną pije Alveo już prawie dwa lata. Od tamtego majowego przeziębienia już nie chorował. Ustąpiły też dolegliwości gastryczne. Jego życie nareszcie wróciło do normy.

■ Grażyna Michalik



# Mogę się kąpać w morzu nawet jesienią

Ciągłe uczucie zimna, zakatarzony nos i niemal nieustępujący kaszel towarzyszyły Kasi od wieku przedszkolnego. Żartem mówi, że nie było jej zimno jedynie w saunie. Potrafiła marznąć nawet na plaży. Nie choruje od dwóch lat – od momentu, kiedy zaczęła pić Alveo.

Gdy sięga pamięcią do okresu dzieciństwa, widzi siebie w łóżku, a wokół sterty chusteczek higienicznych. Na nocnym stoliku antybiotyk oraz gorące mleko z miodem i masłem. Mama Kasi do dziś wspomina, że kiedy córka chodziła do przedszkola, była zmuszona brać około 180 dni zwolnienia rocznie, by zajmować się chorą. Schemat zawsze był ten sam – infekcja zaczynała się katarem. Po kilku dniach pojawiał się kaszel, który trwał od 3 do 4 tygodni. Często choroba atakowała oskrzela, krtań lub płuca, więc nie obywało się bez antybiotyku. W szkole podstawowej odporność Kasi nie poprawiła się.

– Do dziś pamiętam, jak moja klasa jechała na wycieczkę do Krakowa. Mieszkałam koło szkoły i obserwowałam wsiadających do autokaru. Mogłam im tylko pomachać na pożegnanie. Dzień wcześniej lekarz stwierdził u mnie zapalenie płuc – wspomina dziś 25-letnia Katarzyna Mazur z Gdyni.

## Dlaczego choruję?

Mama Kasi starała się zapobiegać infekcjom. Pilnowała, by córka ubierała się ciepło. Dbała, by jej dieta była bogata w warzywa i owoce. Podawała profilaktycznie czosnek. – Lekarze twierdzili, że jestem w grupie ryzyka – dziadek miał astmę, u mamy podejrzewają tę chorobę, więc pewnie i mi to grozi – mówi Kasia.

Badania krwi i prześwietlenia płuc, robione regularnie dwa razy w roku, były w normie. Nie wskazywały więc na źródło choroby. Z testów wynikało też, że nie była alergiczką. Pamięta do dziś, jak z lękiem myślała o jesieni i zimie, jak czuła nadchodzące przeziębienie, kiedy owiało ją zimne powietrze z otwartego okna, gdy wykąpała się latem w morzu. Wystarczyło, że ktoś kichnął, na drugi dzień już miała katar. Na dodatek w kluczowych momentach życia: na maturze, na balu maturalnym, na egzaminie na studia miała bolesną opryszczkę.

– Na studiach po sesji egzaminacyjnej wszyscy w akademiku świętowali, a ja słuchałam z żalem dźwięków odbywającej się na korytarzu imprezy, leżąc w łóżku z 40-stopniową gorączką – opowiada. Kasia przyznaje, że brak odporności mocno dezorganizował jej aktywne życie. Podczas studiów, żeby nie tracić zajęć, chodziła na uczelnię zakatarzona, a kiedy przychodził kolejny atak kaszlu, wychodziła na korytarz, by nie przeszkadzać prowadzącemu. – Efekt był taki, że zarażałam innych, a prędkiej czy później i tak musiałam chorobę odleżeć biorąc antybiotyk – dodaje.

## Antidotum na infekcje

Dwa lata temu, na czwartym roku studiów, oprócz powtarzających się przeziębień pojawiły się problemy z żołądkiem. Po każdym posiłku Kasia miała uczucie ciężkości, odczuwała bóle brzucha. Koleżanka poleciła jej Alveo. Robiąc wywiad z Lilą Gabryńską usłyszała o osobach, którym Alveo pomogło uporać się z problemami gastrycznymi. Zaczęła regularnie pić preparat. – To był listopad, a więc zwykle najcięższy dla mnie okres.

Nie myślałam jednak o tym – studia, praca, byłam wówczas bardzo zagoniona. Dopiero w kwietniu, kiedy miałam zrobić badania okresowe na uczelni, znalazłam moją książeczkę zdrowia i uświadomiłam sobie, że jest już wiosna, a ja ani razu nie byłam chora. Uwierzyłam, że nareszcie pozbędę się nękających mnie od dzieciństwa przeziębień – wspomina. Kasia od dwóch lat nie była chora. Bez obaw robi rzeczy, które wcześniej wywoływały infekcje: śpi przy otwartym oknie, kąpie się w morzu nawet we wrześniu, je lody, bierze zimny prysznic. Zniknęły też problemy żołądkowe.

■ Kamila Król





# Dzieciństwo

Kamil poukładał zabawki. Wszystkie samochodziki wróciły na swoje miejsce. Chłopiec był zmęczony. Tego wieczoru długo się bawił. Cieszył się, że idzie spać. Odliczał dni do Wigilii. Gdy się obudzi, zostanie już tylko tydzień. A potem będą święta, Mikołaj i prezenty. Może dostanie nową ciężarówkę? Kamil umył się i położył do łóżka. Zasnął szybko. Spał spokojnie. Jak zdrowy, zmęczony zabawą dwulatek. Rano nikt nie myślał już o świętach.

– Niech jeszcze pośni  
– mówiła Basia Lisowska z Konina, babcia Kamila.  
– Wczoraj późno poszedł spać. Musi wypocząć. Mama chłopca była zaniepokojona. Zazwyczaj budził się jako pierwszy w rodzinie. Dziś nie chciał wstać ani ubrać się. Nie był głodny. Odwrócił się tylko na drugi bok. Nie spał. Patrzył w ścianę. Był przygnębiony. Bolały go nogi. Były wyraźnie opuchnięte. Widać było obrzęki. Mama i babcia postanowiły nie zwlekać. Zawiozły chłopca do pediatry. Stamtąd trafił od razu do szpitala. Święta odeszły w zapomnienie.

**Zespół nerczycowy**  
Kamil miał białko w moczu. – Z moczem zdrowych ludzi wydane są niewielkie ilości białka – tłumaczył Basi lekarz. – Zazwyczaj nie przekraczają one 100 mg na dobę, chociaż u tego samego człowieka stężenie białka w moczu (tzw. białkomocz), w różnych porach dnia, może być bardzo różne. Pani wnuczek ma prawie 30 gramów białka na litr. Lekarze zrobili Kamilowi szczegółowe badania. Okazało się, że choruje na zespół nerczycowy.  
– Nie wiedziałam, czym jest zespół nerczycowy – wspomina Basia. – Lekarz wyjaśnił nam, że to taka „angina nerek”. Prawdopodobnie choroba wycofa się w wieku dojrzewania. Gdy Kamil



będzie miał dziewięć albo osiemnaście lat. Do tego czasu mogą następować nawroty. Leczenie wymaga wprowadzenia sterydów. Na początek 5 mg Encortonu dziennie. Z czasem dawka będzie zmniejszana. Trzeba też, co dwa tygodnie, robić Kamilowi badania. Szczególnie ważne jest kontrolowanie poziomu białka w moczu. Kamil ucieszył się, że dostanie sterydy. Sądził, że szybciej urosną mu mięśnie.

Że będzie najsilniejszy na podwórku. – Widziałem w telewizji pana, który przyjmował sterydy. Myślałem, że będę taki jak on – tłumaczy. – Że będę siłaczem. Nadzieje Kamila szybko się rozwiały. Z dnia na dzień rzeczywiście był coraz większy. Jego buzia robiła się bardziej okrągła. Ale nie wyglądał jak siłacz. Był opuchnięty, miał podkrążone oczy, nabrzmięte ręce i nogi. Wyglądał jakby był otyły.



# wo Kamila

## Nawroty

Po dwóch tygodniach Kamil wrócił do domu. – Lekarz zalecił szczególne środki ostrożności – mówi Basia. – Jeśli przeziębisz się lub złapie jakąś infekcję, nastąpi nawrót choroby. Uważaliśmy więc na każdym kroku. Aby w domu nie było przeciągu. Aby się nie spocił. Aby nie zaraził się katarem na ulicy. Nasza ostrożność stała się obsesją. Gdy w sklepie ktoś się siąpił nosem, szliśmy zrobić zakupy gdzie indziej. Gdy na podwórku ktoś kichnął, Kamil natychmiast wracał do domu. „Babciu, babciu, ta dziewczynka trzyma chusteczkę” – ciągnął mnie za rękę. Przechodziliśmy na drugą stronę ulicy. Uciekaliśmy przed chorobą.

W sierpniu 2000 roku nastąpił pierwszy nawrót. Kamil miał niedługo skończyć trzy lata. Żył cichą nadzieją, że choroba nie wróci. Że skończą się wakacje i pójdzie do przedszkola. Tak jak inne dzieci. Nauczy się pisać i czytać. Będzie śpiewał i bawił się. Kamil trafił do szpitalnej izolatki.

Tym razem nie cieszył się, że dostanie sterydy. Wiedział, jak będzie wyglądać. W szpitalu jego wygląd nikogo nie dziwił. Gdy wracał do domu, stawał się pośmiewiskiem. Rówieśnicy mu dokuczali. Starsi wyty-

kali palcami. – Jaki gruby – mówili wszyscy. Kamil przetykał śliną i spuszczał głowę. Przyspieszał kroku, udawał, że tego nie słyszy. – Babciu, nie wstydzisz się iść ze mną za rękę? – pytał. – Może ja nie będę wychodził na dwór?

## Ja umrę, babciu

Kiedyś koleżanka dała Basi dobrą radę: „Nie dawaj wnusowi tyle żreć!”. Kamil nie wytrzymał. Pobiegł do pokoju. Wyjął swoją jasną czapkę i dużymi literami, z błędem ortograficznym, napisał na niej „JESTEM HORY”. Założył ją i poszedł do babci. – Od dziś będę nosił tę czapkę. Żeby nie myśleli, że dużo jem, babciu. I że to twoja wina.

Rok później nastąpił drugi nawrót choroby. Lekarze zwiększyli dawki sterydów. Przestał chodzić. Przy chorobach nerkach nie mógł się nadwierać. Mama i babcia nosiły go. Do samochodu, do lekarza, do łazienki i do łóżka. Leżał smutny. Miał bladą skórę. Obrzęki twarzy i podudzi. Wysychające słuzówki oczu. Nieżył gardła. – Czy ja kiedyś wyzdrowieję, babciu? – pytał. – Czy będę mógł pobiegać razem z nimi? – pokazywał dzieci za oknem.

Basia starała się zająć czymś uwagę Kamila. Grała razem z nim w karty, w warcaby, w chińczyka. Uczyla go czytać i pisać. W czytaniu Kamil bardzo szybko robił postępy. Z pisaniem było gorzej. Miał tak opuchnięte paluszki, że trzymanie długopisu lub kredki stanowiło dla niego poważny problem.

Z biegiem czasu jego myśli stawały się coraz bardziej mroczne. Stracił wiarę w to, że wy-

zdrowieje. – Ja już nie będę zdrowy. Ja umrę, babciu – powiedział kiedyś. – Nie, słoneczko, to ja umrę wcześniej, jestem starsza – Basia powstrzymywała łzy. – Ale ja biorę więcej leków... Śmierć kuzynki jeszcze bardziej pograżyła Kamila w smutku. Magda była starsza o rok. Miała guza nadnerczy. Choroba zaczęła się podobnie. Kamil bardzo lubił bawić się z Magdą. Gdy chorowała, odwiedzał ją w szpitalu i pocieszał. Wspólnie planowali, w co będą się bawić, jak wyzdrowieją. Zmarła po chemioterapii. Rodzina próbowała ukryć to przed Kamilem. Leżał w szpitalu. Domyślił się prawdy. – Widzisz, babciu, mieliśmy tę samą chorobę – tłumaczył. – Nie ma już dla mnie nadziei. Basia tłumaczyła mu, że choroba Magdy miała inne objawy. Że zespół nerczycowy i guz nadnerczy to nie to samo. Obie choroby atakują nerki w inny sposób. Ich przebieg i sposób leczenia się różnią. Kamil słuchał babci. To nie było jednak dla niego pocieszeniem. Kamil miał wtedy cztery lata.

## Przyczyna choroby

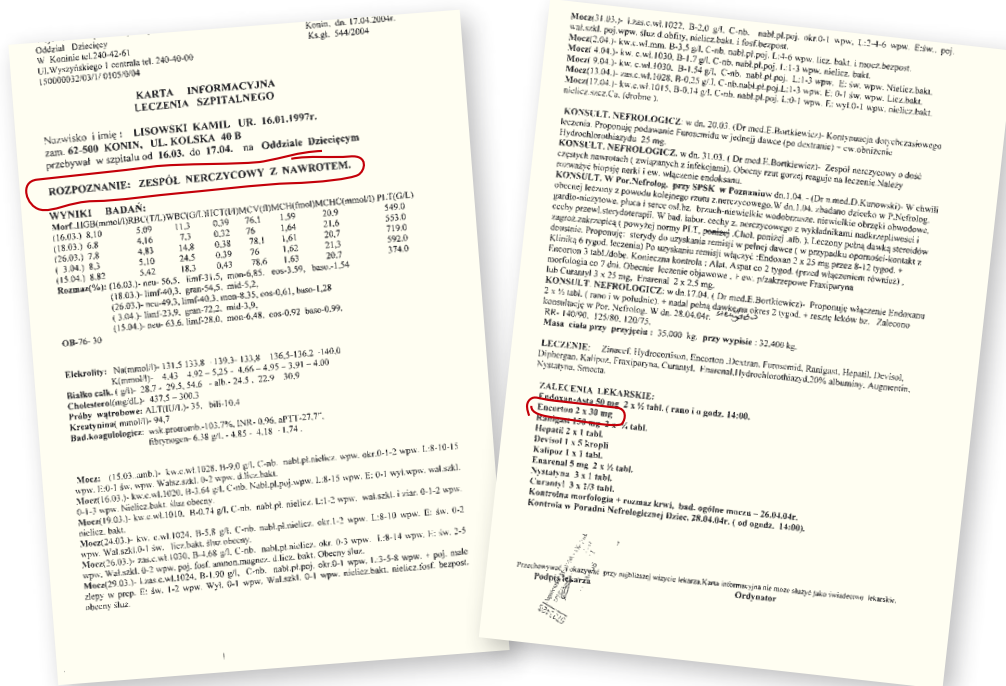
Barbara była w aptece. Wśród ulotek zauważyła tę na temat zespołu nerczycowego. – Zamarłam – wspomina. – Nie mogłam uwie-



żyć w to, co przeczytałam. Ze wszystkich informacji zapamiętałam tylko jedną: na zespół nerczycowy można zachorować stosując ciągle te same leki. Głównie antybiotyki.

Basia była wściekła. Rozplakała się. Choroba Kamila była wynikiem złego leczenia. To dlatego jej wnuczek cierpi. Przyjmuje sterydy. Wygląda jakby miał olbrzymią nadwagę. Wstydzi się wyjść na dwór. Nie może bawić się. Nie może chodzić. Nigdy nie był w przedszkolu. Nie ma przyjaciół. A przecież można było tego uniknąć. Gdyby wiedziała to dwa lata wcześniej...

Kamil był chorowitym dzieckiem. Zanim skończył roczek, chorował cztery razy. Często się przeziębiał. Dokuczala mu angina i zatoki. Pediatra przepisywał mu antybiotyki. Za każdym razem ten sam. Uważał, że skoro lek pomaga, nie należy go zmieniać. Kuracja zazwyczaj trwała dwa tygodnie. Czasem lekarz ją przedłużał. Chciał mieć pewność, że choroba minęła. Kamil przyjmował ten sam antybiotyk kilka razy w roku. Przez trzy lata. Na początku w zastrzykach. Gdy trochę podrosł – w zawieszynie. W końcu był na tyle duży, aby tykać tabletki. Basia wzięła ulotkę do domu. Postanowiła zapytać



**W ciągu pięciu lat choroby Kamila nawroty występowały nawet dwa razy w roku. Za każdym razem lekarze zwiększali dawki sterydów (od 5 do 60 mg Encortonu dziennie).**

lekarza Kamila, czy prawdą jest to, czego się dowiedziała. Przyznał, że choroba może być wynikiem długotrwałego leczenia tym samym antybiotykiem.

## Chemia

W 2004 roku lekarze postanowili poddać Kamila chemioterapii. Przyjmował wtedy 60 mg Encortonu dziennie. Sterydy zniszczyły mu wątrobę. Nie wierzył, że wyzdrowieje. Był opuchnięty. Nie mógł się normalnie poruszać. Leżał po biopsji w szpitalu. Miesiąc w izolacji. Jeśli lekarze pozwolili, odwiedzał inne dzieci. Tylko

te, od których nie mógł zarazić się żadną infekcją. Czasami uczestniczył w zajęciach w szpitalnej świetlicy. – Babciu, śpiewałem razem z dziećmi – cieszył się przez chwilę. Zaraz potem przypominał sobie o chorobie. – Ale nie mogłem rysować, mam za grube palce. Wiadomość o rozpoczęciu chemioterapii nie zaskoczyła Kamila. – Jedna tabletką więcej nie zrobi różnicy – stwierdził. – Może trochę schudnę. Niestety, chemia nie przyniosła żadnych rezultatów. Pani doktor pomyliła się przy obliczaniu dawki leku. Przepisała za małą ilość. Dawka, którą przez miesiąc przyjmował chłopiec, była zbyt mała, aby chemioterapia odniosła jakiegokolwiek skutek. Według wagi Kamila powinna wynosić dwa razy tyle. Przez miesiąc chłopiec tykał po prostu dodatkową tabletkę. Po miesiącu inna lekarka zauważyła pomyłkę. Zaleciła przeprowadzenie chemioterapii jeszcze raz. Od początku. Przepisała właściwą dawkę leku. Również tym razem chemia nie przynio-

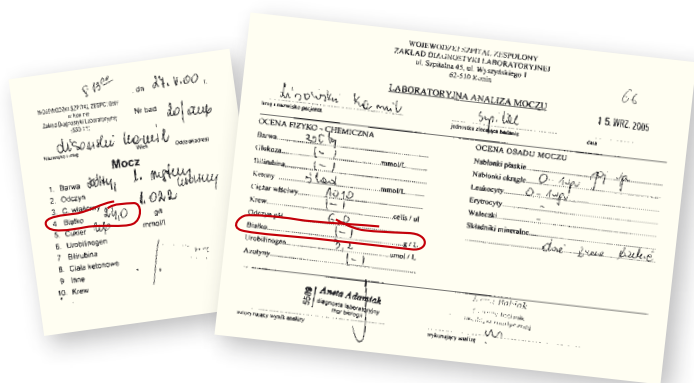
śła efektów. Stan Kamila nie zmienił się.

## Nadzieja

W lipcu 2004 roku Basię odwiedzili Wiesław Matuszak i Ania Łosik. – Opowiedzieli mi o Alveo. Zostawili kilka numerów kwartalnika Akuny. Barbara wzięła preparat dla Kamila. Miała nadzieję, że jego organizm się wzmacni. Że oczyści się z toksyn. Był wtedy na chemioterapii. Basia wzięła pisma do szpitala. – Przeczytałam mu każdy artykuł. Niektóre nawet dwa razy. Zobacz, wnusiu, ile osób wyzdrowiało. Nikt nie może nam dać gwarancji, że poczujesz się lepiej – mówiła. – Ale daj nam nadzieję. Kamil nie mógł się doczekać, kiedy zacznie pić Alveo. Dwa tygodnie po chemioterapii wypił pierwszą miarkę preparatu. Był 15 sierpnia 2004 roku. – Podawałam mu pół miarki dwa razy dziennie – wspomina Basia. – Po miesiącu zauważyliśmy pierwsze zmiany. Schodziła opuchlizna. Zmniejszyły się obrzęki. Wyniki badań poprawiały się. Ilość białka w moczu







Odkąd Kamil pije Alveo wyniki badań nie wykazują zawartości białka w moczu. Wcześniej miał nawet 24 gramy na litr. To przeszło dwieście razy więcej niż przewiduje norma.



mała. – Wchłaniałość leków była lepsza – tłumaczy Basia. – Pani doktor, z tygodnia na tydzień, zmniejszała dawki sterydów. W końcu kazała odstawić Encorton. Od września 2004 roku Kamil nie przyjmuje już żadnych leków. Jest zdrowym ośmiolatkiem. Chodzi do drugiej klasy podstawówki. Piszę, rysuje, biega po podwórku. Marzy o tym, by w przyszłości zostać

kierowcą tira. Od swoich kolegów nie odbiega już wyglądem. Gdy patrzy na swoje zdjęcia sprzed kilku lat, nie może uwierzyć w to, jak bardzo się zmienił. – Wyglądam, jakbym miał operację plastyczną – mówi. Kamil stara się nikogo nie oceniać na podstawie wyglądu. Wie, jaką krzywdę można w ten sposób wyrządzić.

Kilka rzeczy wyróżnia go jednak wśród rówieśników. Wiele przeszedł. Większość swojego dzieciństwa spędził w szpitalu. Gdy inne dzieci bawiły się w przedszkolu, on leżał w izolatce. Widział chorych i cierpiących. Patrzył, jak umierają ludzie. Uczył się, co to jest choroba i jak znosić ból. To wszystko sprawiło, że jest bardziej wrażliwy i mądrzejszy od dzieci w jego wieku.

– Babciu, byłem wczoraj na cmentarzu. Powiedziałem Magdusi o Alveo. Szkoda, że nie znaleźmy go wcześniej...

■ Katarzyna Mazur

## ZESPÓŁ NERCZYCOWY

Rozmowa z dr. Wojciechem Urbaczka

– Co jest przyczyną zespołu nerczycowego u dzieci?

– Przyczyną zespołu nerczycowego u dzieci jest nasilony białkomocz. Jeżeli „ucieczka” białka z moczem jest duża i organizm nie może go wyprodukować w takiej ilości, jaką traci, dochodzi do obniżenia jego poziomu we krwi. Powoduje to „ucieknięcie” wody z naczyń krwionośnych do otaczających je tkanek. Powstają wówczas obrzęki i zagęszcza się krew, wzrasta w niej gwałtownie ilość ciał tłuszczowych.

Wszystkie te objawy: białkomocz, obniżenie ilości białka, wzrost ilości tłuszczu we krwi oraz obrzęki składają się na tzw. zespół nerczycowy (zwany popularnie nerczycą).

Główną przyczyną choroby jest uszkodzenie filtru kłębkowego, który staje się przepuszczalny dla białka. U zdrowego dziecka jest on jak sito z drobnymi oczkami. Uniemożliwiają one przeciekanie na zewnątrz białka z krwi przepływającej przez włosowate naczynia kłębka. Kłębek może zostać uszkodzony w wyniku procesu zapalnego, działania toksyn, reakcji uczuleniowej na leki, rośliny, ukąszenia owadów oraz pod wpływem nieznanymi czynników. Oczka tego „sita” powiększają się i w moczu pojawia się pewna ilość białka. Jeżeli jest ona większa od ilości, którą organizm może wyprodukować w wątrobie i wyrzucić z magazynu, jakim są mięśnie, zawartość białka we krwi zaczyna się obniżać. Wtedy wystąpi zespół nerczycowy.

– Jakie są pierwsze objawy nerczycy u dzieci?

– Najczęściej obrzęki, które pojawiają się na twarzy (najbardziej widoczne są na powiekach), a następnie na kończynach dolnych. Często obejmują całe ciało, przybierając spore rozmiary. Należy podkreślić, że nerczycy na ogół przebiega z nawrotami, które występują zwykle kilka tygodni lub miesięcy po przerwaniu leczenia.

Leczenie nie jest oczywiście dla organizmu dziecka obojętne. Chorzy mają skłonność do otyłości, nadkwaśności żołądka (często choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy), wolniej rosną. Mają także problemy z pracą nadnerczy. U takich dzieci należy stosować odpowiednią dietę oraz chronić je przed infekcjami, a także pamiętać, że przeciwwskazane są szczepienia ochronne. Można je zacząć dopiero rok po zakończeniu terapii. Choroba trwa długo, a jej leczenie wymaga wiele cierpliwości, zarówno ze strony rodziców, dziecka, jak i lekarza.

# Antybiotyki niszczą florę bakteryjną



O zdrowiu, chorobach oraz sposobach ich leczenia, zapobiegania im i skutkach antybiotykoterapii mówi lek. med. Elżbieta Deńca-Radke, pediatra

– *Media promują zdrowy tryb życia, coraz więcej mówi się o tym, żeby dbać o swoje zdrowie. Co to tak naprawdę jest zdrowie?*

– Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia, to nie tylko brak choroby lub kalectwa, ale stan pełnej pomyślności biologicznej, psychicznej i społecznej człowieka.

Zdrowie – to jedna z największych wartości – warunkuje możliwość działania, radość życia, poczucie szczęścia, czyli stan bez troski i harmonii.

– *Od czego zależy nasze zdrowie?*

– Za zdrowie odpowiada nasz system odpornościowy; gdy z jakiegokolwiek powodu ulegnie on zaburzeniu, wyczerpaniu, człowiek choruje. Każdy człowiek rodzi się z jakimś zespołem wrodzonych cech zdrowotnych, przekazanych przez rodziców, jednak musimy zdawać sobie sprawę, że zdrowie to coś, co kształtuje lub niszczy każdy z nas, coś, za co każdy sam odpowiada.

– *A jak możemy w takim razie zdefiniować chorobę?*

– Choroba to zewnętrzna manifestacja zaburzenia układu odpornościowego, przejawiająca się zmienionym stanem życia, czyli zmienionymi odczuciami i funkcjami. Objawy choroby są jedynie sygnałami ostrzegawczymi wewnętrznej dysharmonii – gdy ona zaistnieje, dopiero wtedy bakterie i wirusy stają się zagrożeniem dla ciała.

Oczywisty jest fakt, że nie choruje jedynie jakaś część ciała, ale choruje cały człowiek i on jako całość wymaga terapii i to takiej, która prowadzi do odbudowy potencjału odpornościowego i wtedy możemy oczekiwać, że nastąpi powrót do zdrowia.

– *Pojawił się kolejny termin „odporność”, co mamy na myśli mówiąc o odporności?*

– Odporność to szerokie pojęcie. Organizm broni się przed wtargnięciem bakterii i ich toksyn za pośrednictwem szczelnie okrywającej go skóry i błon śluzowych pokrywających ściany przewodu pokarmowego i dróg moczowo-płciowych. Organizm zwalcza zakażenie, niszcząc bakterie przez wyspecjalizowane krwinki białe, zwane fagocytami, albo wytwarzając przeciwciała przeciw toksynom bakteryjnym. Przeciwciała takie są produkowane głównie przez limfocyty.

System „wielkiej obrony”, opisany przez dr. Reckewega, składa się z pięciu mechanizmów: układ obronny siateczkowo-śródbłonkowy, mechanizmy odpornościowe związane z osią przysadkowo-nadnerczową, neuralna odpowiedź odruchowa, mechanizm odtruwania poprzez wątrobę, mechanizmy odtruwające tkanki łącznej, za pomocą których organizm broni się i walczy z chorobą.

– *Wielu ludzi choruje, a więc ich układ odpornościowy nie funkcjonuje prawidłowo, od czego to zależy?*

– Preparaty chemiczne, takie jak antybiotyki, leki przeciwbólowe, przeciwreumatyczne, bakteriostatyki itp. wywołują nieodwracalne blokady w wewnątrzkomórkowym układzie enzymatycznym, co powoduje pogłębianie się spraw chorobowych. Niewłaściwa dieta oraz coraz więcej substancji zewnątrzpochoźnych (chemikalia, farby, kosmetyki, leki, szczepionki) uszkadza kosmki jelitowe, co staje się przyczyną zaburzenia ich funkcji zaopatrywania organizmu w substancje odżywcze i uszkadzania ich funkcji wydalniczej. Zmiany te powodują zespoły reakcji, często przebiegających bardzo burzliwie, mylnie rozpoznawane jako grypa, zaziębnienie czy zapalenie gardła.



– *W jaki sposób możemy wzmocnić odporność?*

– Musimy stymulować nasz system odpornościowy do lepszej pracy, aby sam mógł poradzić sobie z chorobą, a nie niszczyć go, czyli ograniczyć dostęp kolejnych toksyn do organizmu i oczyszczać go z już istniejących. Aby pobudzić procesy wielkiego odtruwania organizmu i spowodować wydalenie toksyn konieczna jest też odpowiednia dieta i suplementacja. Dzienna dawka Alveo wspaniale spełnia to zadanie!

– *Jakie czynniki jeszcze wpływają na osłabienie odporności?*

– Częściej chorują osoby z osłabionym systemem odpornościowym (immunologicznym), a dodatkowo bardzo istotny wpływ ma stres, przepracowanie, brak wypoczynku, brak ruchu, brak witamin, minerałów, obecność toksyn w środowisku, złe funkcjonowanie systemu trawiennego, złe nawyki żywieniowe, zła żywność, no i nadgorliwe leczenie z nadmiernym spożyciem leków, niezależnie w jakiej formie przyjmowanych.

– *W jaki sposób Alveo pomaga w odzyskaniu wspomnianej równowagi?*

– Proces powrotu do zdrowia, o ile nie jest zakłócony nieodpowiednim leczeniem, przebiega według ustalonej przez naturę kolejności – doświadczyła tego niejedna osoba pijąca Alveo – najpierw poprawiał się stan ogólny, wróciło dobre samopoczucie, potem poprawa następowała w „uszkodzonych” miejscach lub układach. U wielu osób, zanim nastąpiła poprawa, były parodniowe „ozdrowieńcze pogorszenia”,

świadczące o prawidłowo funkcjonujących mechanizmach oczyszczających organizm, którym nie wolno przeszkadzać w spełnianiu swojego zadania = nie „leczyć” tego, co jest wynikiem zaprowadzania porządku w organizmie.

– *Dotkliwą „chorobą” potrafi być katar, jak go leczyć?*

– Jest on naturalną reakcją wydzielniczą organizmu. Szczególnie wiosną i jesienią dzieci są podatniejsze na choroby, gdyż aktywizują się samooczyszczające siły organizmu. Ostry katar jest próbą pozbycia się substancji, których organizm nie jest w stanie całkowicie wydalic przez wątrobę, nerki, jelita lub skórę. W takich przypadkach nie ma miejsca na antybiotyki czy sterydy! Natomiast Alveo podane kilkakrotnie w ciągu dnia w łagodny sposób pobudza cały organizm do zaktywizowania swojej naturalnej zdolności samouzdrawiania i przywrócenia stanu równowagi.

– *Wiele infekcji leczy się właśnie za pomocą antybiotyków, czym to grozi?*

– Im mniej będziemy ingerować = przeszkadzać w zdolności odzyskiwania zdrowia przez dziecko, tym szybciej ono wyzdrowieje i nie będzie manifestować innych, głębszych, kolejnych objawów chorobowych – jak choćby w przypadku podania antybiotyku zniszczenia flory bakteryjnej przewodu pokarmowego, która jest potrzebna do prawidłowego przebiegu procesów trawienia i wydalania, co w konsekwencji przyczynia się do namnażania grzybów oraz pleśni i to nie tylko w całym przewodzie pokarmowym. W ostatnich latach stało się



to ogromnym problemem terapeutycznym, gdzie sprawa uczuleń, wysypek alergicznych po zastosowaniu antybiotyków wydaje się być mniej istotna.

– *Wiele infekcji przechodzimy z gorączką, czy podawanie leków przeciwgorączkowych jest bezpieczne dla organizmu?*

– Przechodzenie infekcji z gorączką jest bardzo istotne w podnoszeniu odporności. Ryzyko występowania w przyszłości bardzo poważnych schorzeń (też nowotworowych) jest znacznie mniejsze u osób, które przechodziły infekcje typu grypa, półpaśec, zapalenie oskrzeli, letnie biegunki itp. z temperaturą przynajmniej 38,5 st. C. Tej broni organizmu nie należy tłumić i niszczyć, ale wspomóc jego walkę podaniem Alveo nawet 4-5 razy dziennie. Ewentualnie leki obniżające temperaturę należy podać po nieskutecznej próbie obniżenia jej przez okłady lub kąpiel w lekko schłodzonej wodzie (temperatura wody niższa o 1 stopień niż temperatura ciała). Alveo profilaktycznie pijemy raz dziennie, gdy pojawi się problem dawkę należy powtórzyć parę razy.

– *Czy Alveo może nam pomóc w utrzymaniu odporności?*

– Każdy z nas ma indywidualne potrzeby i reakcje. W naszym klimacie na pewno jesień i zima są okresem, kiedy Alveo może być nam pomocne w utrzymaniu lepszej kondycji, wiosną przezwyciężyć wiosenne osłabienie, latem z kolei koić problemy żołądkowe.



■ Rozmawiała Kamila Król

# Przed nami sz



Kłopoty z oddychaniem sprawiły, że dziesięcioletni Dawid żył jak starzec. Nie grał w piłkę ani na trąbce, nie chodził do szkoły, nie spotykał się z kolegami. Tylko na okrągło, od lekarza do lekarza, a w nocy chrapał, aż trząść się cały dom.

Co to jest strach? Strach jest wtedy, gdy jedzie się z dzieckiem w nocy do szpitala, a z niego życie ucieka. Gdy malec traci oddech i łapie resztki powietrza ostatkiem sił. Gdy patrzy ci w oczy, a te oczy mówią: Mamo, pomóż mi!

– A ja nic nie mogę zrobić – mówi Renata. – Wtedy strach jest najgorszy. Gdy nie możesz zrobić nic, by uratować swoje dziecko. Renata Nowak mieszka w Buczynie, 16 km od Bochni. Te szesnaście kilometrów, tak długi jest strach. Bo tak długa jest droga do szpitala. Przemierzała ją z synem kilka razy. Ten pierwszy raz był najgorszy.

– Brat pędził samochodem najszybciej jak mógł – opowiada Renata. – Była głucha noc. Jeszcze nigdy Dawid tak ciężko nie zachorował. Bałam się, że lekarz nie zdąży przyjechać, więc zdecydowaliśmy się sami ruszyć do szpitala. Synek ledwo oddychał. Myślałam, że to już koniec, że uduś się w tym samochodzie. Że nie zdążymy dojechać. Że go nie uratują. Zdążyli. W szpitalu zrobili dziecku inhalację, która udrożniła drogi oddechowe, podano Hydrocortizon. Udało się. A jeśli któregoś razu się nie uda? Jeśli nie zdążą? Takie myśli dręczyły Renatę co noc.

## Trzeci migdał

Wszystko zaczęło się, gdy Dawid miał 5 lat. Wtedy pierwszy raz pojawiły się kłopoty z oddychaniem. Okazało się, że winne są temu alergię i tzw. trzeci migdał, który wywołuje chorobę zatok. Nieustający katar, trwające tygodniami zapalenie gardła. Bolące gardło to efekt wiecznie zatkanego nosa. Wystarczyło, że chłopak pobiegł po podwórku, natykał się zimnego powietrza i angina gotowa.

– Katar u dziecka był tak męczący, że w nocy chrapał jak dorosły mężczyzna. Trząśł się cały dom! Ale na tym nie koniec... Zaburzenia oddychania, silne leki, choroby – jedna za drugą, wysokie temperatury, być może to wywołało u dziecka arytmie serca – zastanawia się Renata. Dwa miesiące, non stop, Dawid

przyjmował silne antybiotyki. Jego organizm był wyczerpany, wyjąłowiony. – Zwłaszcza że nie chciał jeść żadnych owoców ani warzyw – dodaje mama chłopca. – Musiałam podawać mu witaminy w tabletkach. Aż któregoś dnia odwiedziła nas koleżanka – Kasia Dziura. Przyniosła ziołowy preparat. Kiedy opowiedziała mi o właściwościach Alveo, od razu pomyślałam o Dawidzie. Zdecydowała się na jedną butelkę i postanowiła, że tym razem nie wykupi kolejnego, przepisanego przez lekarza antybiotyku. – Podawałam mu jedną dawkę rano i nieco większą wieczorem – pamięta Renata. – Co prawda dziecku powinno się podawać nie więcej jak 16 ml preparatu, ale, zdesperowana, postanowiłam zaryzy-





# częśliwa zima

kować większą dawkę. Pięć dni picia Alveo poczyniło w organizmie Dawida duże zmiany. – Kichał, prychał – opowiada mama chłopca – z nosa leciało mu tak strasznie, że zdecydowałam, iż przez jakiś czas nie pójdzie do szkoły. Taki stan trwał około dwóch tygodni. Aż nadszedł dzień, gdy miałam zgłosić się z Dawidem do lekarza, na kontrolę. Pomyslałam, że nie pisnę ani słowa o Alveo, nie powiem też, że nie podałam dziecku przepisanego antybiotyku. Bałam się.

## Cuda się zdarzają!

Lekarka zbadała chłopca i – ku zaskoczeniu Renaty – powiedziała: – Leki, które przepisałam, uczyniły cuda! Zatoki są czyste! – Niby przez ten antybiotyk, którego nie wykupiłam... – śmieje się Renata. Pani doktor przepisała jeszcze nowe krople do nosa i na kłopoty alergiczne – Zyrtec. – Zyrtecu zdecydowałam się dziecku nie podawać – tłumaczy Renata. – Postawiłam na Alveo. Następną wizytę lekarka wyznaczyła na lato, wtedy gdy drogi oddechowe mogą być najbardziej narażone, gdy – spowodowana kwitnieniem traw – zacznie szaleć alergia. – Zaznaczyła też, że jeśli pojawią się problemy z arytmia, trzeba będzie wyjąć trzeci migdał – mówi

Renata. – Bo to on stanowi główny powód zatkania dróg oddechowych. Kiedy po trzech miesiącach pojechaliśmy na kontrolę, lekarka nie wierzyła własnym oczom. Trzeci migdał zniknął, drogi oddechowe czyste. Dziecko zdrowe jak rydz! Jak w porządnie napisanej bajce, niczym za sprawą czarodziejskiej różdżki, skończyły się wszystkie kłopoty. Dawid, który pomału zapominał co to znaczy chorować, zaczął regularnie chodzić do szkoły. Nie musiał odrabiać piętrzących się z dnia na dzień zaległości. – Na początku cieszyłem się, że nie muszę iść na lekcje – opowiada chłopiec. – Ale gdy siedziałem w domu za długo, to zaczęło mi się nudzić. Chciałem już iść na podwórko, bawić się z kolegami, grać w piłkę. Nie mogłem. Ciągle byłem chory i na nic nie miałem siły. Do tego wszystkiego trudno było mi grać na trąbce w kościele. Jak się ma wciąż zatkany nos, ciężko dmuchać w instrument. Teraz jest zupełnie inaczej.

## Wielka kariera ziół!

W rodzinie Renaty Alveo robi prawdziwą karierę. Zioła pije nie tylko Dawid. Swoją butelkę ma już też jego mama, babcia, a nawet malutka siostrzyczka Weronika.

Dziewczynka ma dopiero 6 lat, ale już choruje na alergię. – Alergie i częste anginy dzieci sprawiły, że już wcześniej zaczęłam szukać innych metod leczenia – opowiada Renata. – Żeby tylko ustrzec młode organizmy od antybiotyków. Robiłam syropy z mleczu, które pomagały, ale tylko w lekich przeziębieniach. Gdy chorowały na zapalenie oskrzeli – stawiałam bańki. Ale organizm był tak staby, że nie miał siły walczyć z chorobą, zawsze kończyło się na antybiotyku. Myślę, że Alveo wzmocniło odporność wyjąłowanego organizmu. Renacie poprawiła się przemiana materii. Miała z tym kłopoty od lat. Pije Alveo od trzech tygodni i już widać pierwsze efekty. – Aż trudno uwierzyć, ale od wiosny Dawid nie choruje! – cieszy się Renata. – Jestem szczęśliwa, bo wreszcie przestałam się bać, że którejś nocy znów trzeba będzie jechać do szpitala. Że nie zdążymy, że to źle się skończy... A dziś, proszę sobie wyobrazić,

wieczorem mówię do męża: Dawid chyba jeszcze nie śpi, bo w ogóle nie słychać chrapania... Ale on śpi, wreszcie zdrowym snem. Jestem szczęśliwa, bo syn się nie nudzi siedząc całymi dniami w domu i mam też trochę czasu dla siebie. Wreszcie spotkam się z przyjaciółką, z którą nie widziałam się cztery lata! Bo my planujemy zimę bez chorób. Chcemy wyjechać z całą rodziną na narty. W góry. Chcemy wesoło, bez zmartwień, spędzić ferie. Zwłaszcza że ostatnio lekarka badając Dawida stwierdziła, że syn może już pozwolić sobie na wysiłek fizyczny, bo rytm serca jest prawidłowy, wszystko wróciło do normy... Pani Antonina, babcia Dawida, zamyśliła się przez chwilę, po czym rzekła: – Może te zioła jednak pomagają, Renatko?

■ Zofia Rymaszewicz



# Już nie boję się zimy



Majka jest uśmiechniętym, żywym trzylatkiem. W piaskownicy mogłaby się bawić godzinami. Jeszcze niedawno Monika, mama Majki, z lękiem patrzyła na jej wilgotny nos, każda chrypka wzbudzała obawę, że za chwilę rozwinię się z tego poważna infekcja i po raz kolejny nie obejdzie się bez antybiotyku.

Dziewczynka zachorowała po raz pierwszy kiedy miała 10 miesięcy. Choć to była infekcja wirusowa, lekarz zdecydował się podać antybiotyki.

– Majka wyzdrowiała dość szybko, ale dostała grzybicę na udach i pośladkach. Wyleczyliśmy ją za pomocą specjalnej maści – wspomina Monika Nadolska. Po dwóch miesiącach zachorowała ponownie. Tym razem jednak organizm nie „poszedł” na antybiotykoterapię. Majka dostała wysypki na plecach i brzuszku. Lekarz zmienił antybiotyk. To również nie poskutkowało, po 10 dniach wciąż utrzymywał się stan podgorączkowy. Po zrobieniu badań krwi i moczu okazało się, że współczynnik infekcyjności CRP u Majki przekroczył normę siedmiokrotnie! Organizm przestał produkować białe ciała krwi, był całkowicie bezbronny. Dziewczynka jeszcze tego samego dnia trafiła do szpitala. Dostała dożylnie dwa antybio-

ki. Miała pobierany szpik kostny, lekarze podejrzewali nawet białaczkę.

– To były najgorsze dwa tygodnie w moim życiu. Cały czas nie było wiadomo, co córeczce właściwie jest. Te godziny oczekiwania na wyniki, patrzanie, jak wkluwają jej wenflon w żyły, to był koszmar – wspomina Monika.

Była razem z małą na sali. Nie mogła jednak spać, nocami czuwała, bojąc się najgorszego.

## Życie w ciągłym lęku

Po zrobieniu wszystkich badań lekarze postawili diagnozę – uogólniona reakcja zapalna i agranulocytoza. Pozostałe wyniki: morfologia, mocz, OB również nie były najlepsze. Majka miała silną anemię. Lekarze przypuszczali, że antybiotyki tak bardzo obciążły organizm Majki, że załamała się, przestała produkować limfocyty. A właściwa przyczyna do tej pory nie jest znana. Po wyjściu ze szpitala Majka czuła się dobrze, miała wyniki w normie, ale była bardzo osłabiona, straciła również apetyt. Wyniki długo jeszcze odbiegały od normy, utrzymywał się niski poziom białych krwinek. Organizm dziewczynki potrzebował czasu na regenerację.

– Od tamtej pory drżałam o jej zdrowie, wciąż bojąc się, że sytuacja się powtórzy i znów trafimy do szpitala – wspomina Monika. Majka zaziębiała się przy-

najmniej raz w miesiącu. Wystarczyło, że Michał, brat Majki, przyniósł katar ze szkoły, dziewczynka na drugi dzień była chora. Zimą i jesienią mało wychodziła na dwór, bo Monika bała się, że mała znów zachoruje. Przeziębienia nie męczyły jej tylko latem. W sumie Majka wzięła pięć antybiotyków, niemal całkowicie straciła odporność. Ostatni antybiotyk organizm odrzucił, dziewczynka zaczęła po nim wymiotować. Lekarz, zamiast zmienić kurację, podał inny lek domięśniowo.

## Koniec chorób

We wrześniu ubiegłego roku Monika spotkała koleżankę ze studiów – Dorotę, która powiedziała, że podaje półtorarocznemu synkowi Alveo profilaktycznie i mały jest zdrowy jak ryba. Zdziwiło ją to, że choć mały nie choruje, pije zioła. Na początku miała wątpliwości.





– Przekonało mnie to, że preparat mogą brać kobiety w ciąży i matki karmiące. Uznałam, że na pewno Majce nie zaszkodzi, a może zadziała pozytywnie – wspomina.

Argumentem przemawiającym za Alveo były też certyfikaty ISO, opinie lekarzy i to, że preparat poleca Fundusz Rozwoju Kardiologii. Monika i jej mąż Mariusz kupili butelkę Alveo – na próbę. Wcześniej właściwie wszyscy okres jesienno-zimowy przechorowywali, zarażając się wzajemnie. Po rozpoczęciu kuracji Alveo sytuacja zupełnie się zmieniła. Pierwsze efekty zauważył Michał. Po dwóch tygodniach picia Alveo zniknęły mu brodawki (tzw. kurzajki). Walczył z nimi od kilku miesięcy. Nie pomagały wypalania ciekłym azotem i specjalne maści – kurzajki wciąż odnawiały się. Tym razem nie pojawiły się już nigdy więcej. Jedenastolatek odstawił też przeciwalergiczny Zyrtec, z którym od lat się nie rozstawał, szczególnie w okresie pylenia traw. Monika poczuła się znacznie spokojniejsza, wzmocniła się. Podobnie Mariusz. W chwilach natłoku zajęć w pracy był zestresowany, teraz stał się mniej nerwowo. Preparat pije również mama Moniki, która pozbyła się typowych dla menopauzy uderzeń gorąca, potliwości i bezsenności.

A Majka... Majka przestała się zaziębiać. Od września ubiegłego roku chorowała tylko raz. Katarki, które wcześniej przeradzały się w poważniejsze, długotrwałe infekcje, ustępują po trzech dniach. W przyszłym roku Monika planuje zapisać córkę do przedszkola. Wie, że ten okres zazwyczaj jest trudny dla dzieci, ale o Majkę jest spokojna. Wierzy, że mała poradzi sobie z infekcjami.

■ Kamila Król

# Zdrowe dziecko



Michał ma rumiane policzki i wesołe oczka. Trudno mu usiedzieć w miejscu, wszystko go interesuje, uwielbia zabawy na dworze. Nigdy nie miał problemów ze zdrowiem, pije Alveo profilaktycznie. Ma półtora roku, rozwija się świetnie, dopisuje mu apetyt. Gdy skończył pół roczka, zaczął dostawać małe dawki Alveo... z mlekiem mamy. – Właściwie to Alveo było dla mnie. Pod koniec ciąży i kilka miesięcy po niej miałam ciężką anemię i choć synek jak na niemowlaka sypiał bardzo dobrze, byłam chronicznie zmęczona i niewyspana. Zamierzałam wrócić do pracy w październiku, czyli akurat w czasie, kiedy grypa zbiera największe żniwo. Musiałam podreperować formę i ogólnie podnieść swoją odporność – wspomina Dorota Urbańczyk, mama Michasia. Mały przeszedł pierwszą infekcję jako czteromiesięczny bobas, pediatra zapisał mu wówczas pierwszy w życiu

antybiotyk. Dla rodziców Michałka była to bardzo trudna decyzja. Dorota pomyślała, że podając mu Alveo zapobiegnie następnym infekcjom. Do preparatu zachęciła ją koleżanka, ale ostatecznie przekonał mąż Szymon – zagorzały przeciwnik farmakologii a zwłaszcza, tak powszechnego w obecnych czasach, nadużywania antybiotyków. Jego zdaniem, w pierwszej kolejności zawsze należy zwozić organizmowi samodzielnie zwalczyć chorobę. – Uznał, że skoro preparat jest całkowicie naturalny i skuteczny, warto spróbować – opowiada Dorota. Po kilkutygodniowej kuracji zaczęła się wysypiać i ogólnie poczuła się silniejsza. Dodatkowo pozbyła się silnych zapań, które były jej złą od wielu lat. Michał jest zdrow jak ryba. Zachorował jedynie raz, gdy miał dziewięć miesięcy. Męczył

go kaszel. Lekarz zalecił antybiotyk. Dorota poszła wówczas na konsultację do dr Elżbiety Deńca-Radke. – Pani doktor zaleciła odstawienie antybiotyku po kilku dniach, podawanie Alveo trzy razy dziennie i nawilżanie pokoju. Infekcja ustąpiła. Antybiotyk okazał się zbyteczny – dodaje Dorota. Michał po zakończeniu kuracji antybiotykiem robił rozwolnione, zielone kupki. Jak powiedziała dr Deńca, w ten sposób organizm oczyszczał się z toksyn. Alveo pije też Szymon. Od lat, szczególnie na wiosnę, łapał infekcje, które ciągnęły się tygodniami. Kiedyś nawet skończyło się to zapaleniem płuc. Teraz miewa jedynie kilkudniowe przeziębienia, objawiające się głównie katarem, który przechodzi samoistnie. Dorota poleca Alveo wszystkim mamom – to najlepszy naturalny środek zapobiegający infekcjom nie tylko u dorosłych, ale przede wszystkim u dzieci.

■ Anna Szulc



# Troska o skórę w okresie jesienno-zimowym

O roli skóry w naszym organizmie, sposobach pielęgnacji jesienią i zimą oraz wpływie Alveo na jej dobrą kondycję w tym okresie mówi lek. med. Urszula Urbaczka, dermatolog

– Zdrowa skóra to klucz do młodego wyglądu, ale zapewne spełnia ona dużo poważniejszą rolę.

– Nasza skóra to doskonale opakowanie chroniące narządy wewnętrzne. Ta otulająca nas szczelnie powłoka jest w gruncie rzeczy największym organem ciała – żywą, oddychającą metabolicznie aktywną tkanką, podlegającą ciągłej regeneracji i odnowie. Pomaga regulować temperaturę ciała (dzięki rozszerzaniu się i kurczeniu naczyń krwionośnych oraz wydzielaniu się potu poprzez znajdujące się w niej gruczoły potowe).

Chroni resztę ciała przed wysuszeniem. Broni przed szkodliwym wpływem środowiska: chorobotwórczym, promieniowaniem słonecznym i zimnem. Jednocześnie odzwierciedla się w jej wyglądzie każdy proces chorobowy organizmu. Skóra jest nie tylko „zwierciadłem” choroby wewnętrznej. Sama też choruje i ulega urazom.

– Po upalnym lecie wygląd naszej skóry na ogół pozostawia wiele do życzenia...

– Na początku jesieni skóra nosi niezbyt szczęśliwe pamiątki po upalnym lecie. Na skutek działania promieniowania UV, zanieczyszczenia środowiska zewnętrznego i stresów, w organizmie gwałtownie wzrasta ilość wolnych rodników (aktywnych związków chemicznych, zdolnych niszczyć żywe komórki i tkanki

organizmu), a nasze systemy antyoksydacyjne stają się często niezdolne do ich neutralizacji. Właśnie niszczące działanie wolnych rodników na komórki organizmu jest podstawową przyczyną starzenia się skóry. Jesienią skóra jest matowa i bez życia, często poorana liniami i głębokimi

zmarszczkami oraz żółciejąca od blednącej opalenizny. W konsekwencji jest wysuszona (odwodniona), wygląda starzej i rzeczywiście postarzała się podczas letnich miesięcy. Na szczęście skóra jest dość odporna, ale wymaga odpowiedniej pielęgnacji.

– W jaki sposób powinniśmy zadbać o skórę jesienią?

– Skóra wysuszona staje się bardziej wrażliwa na różne czynniki, łuszczy się i może pokryć się nieładnymi, różowymi lub czerwonymi plamami. Wymaga zatem kuracji regeneracyjnej, która przywróci jej blask i jedwabistą gładkość. Aby zachować piękną skórę jesienią ważne jest jej odżywianie od wewnątrz (substancje odżywcze i witaminy są dostarczane z krwią), należy zadbać o oczyszczenie organizmu z wolnych rodników, dobrą cyrkulację krwi, nieuleganie stresom. Możemy to osiągnąć za pomocą naturalnego preparatu Alveo. Ponadto nie rezygnujemy z aktywności fizycznej oraz stosujemy odżywianie skóry od zewnątrz, używając kremów zawierających lipidy, toników i robiąc kąpiele z dodatkiem olejków. Ważna jest również odpowiednia dieta.

– Jak powinna wyglądać nasza dieta, jeśli chcemy zadbać o skórę?

– W okresie letnim korzystaliśmy z bogactwa owoców i warzyw. Organizm jednak nie gromadzi zapasów witamin, w które się zaopatrzyliśmy. Jesienna dieta powinna więc dostarczyć wszystkiego, co służy zdrowiu, jest korzystne dla skóry, a także uaktywnić zdolność do pokonywania chorób, szczególnie podczas nadchodzącej zimy. Wiadomo, że na zdrowy wygląd skóry wpływa właściwa przemiana materii. W czasie procesów metabolicznych dochodzi w komórkach do prawidłowego wykorzystania składni-



ków odżywczych, które są wchłaniane w wątrobie i przenoszone z krwią do skóry. Podstawą diety, która doda nam urody i uchroni przed przeziębieniami, są warzywa (surowe, gotowane, duszone i pieczone). Należy łączyć je z produktami zbożowymi, a więc z nierafinowanym ryżem oraz kaszami (gryczana, jęczmienna, pęczak, jaglana). Ważną rolę odgrywają również ziarna słonecznika, sezamu, migdały, orzechy oraz przyprawy ziołowe. Można je wykorzystać do przygotowania różnego rodzaju past, kotletów i risotta. Białko zwierzęce z powodzeniem można zastąpić grochem, fasolą, pożywną soczewicą, cieciorą, ziemniakami oraz soją (należy unikać soi modyfikowanej genetycznie), która jest nieocenionym źródłem witamin (B1, B2, PP, E i K), a także niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, niezmiernie ważnych dla zdrowego wyglądu skóry. Spożywanie mięsa zaleca się dwa razy w tygodniu.

– *Czy zima jest również okresem „niebezpiecznym” dla naszej skóry?*

– Zima najsilniej uświadamia nam proces starzenia się skóry. Choć trudno w to uwierzyć, w tym czasie odwadnia się ona jeszcze szybciej niż latem. Utratę wody powodują wysuszające wiatry, zimno oraz suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach. Wprawdzie skóra broni się, wytwarzając grubszy płaszcz lipidowy, jednak nie jest on wystarczającą ochroną. Źle chroniona, w widoczny sposób zmienia swój stan, staje się szorstka, zaczerwieniona, podrażniona. Gwałtowne zmiany temperatury – gdy na przykład z mrozu wchodzimy do ogrzanego pomieszczenia – powo-

dują szok termiczny. Szkodzi on pływającym naczyń krwionośnym, które rozszerzają się gwałtownie, a te kruche mogą nawet pękać.

– *Jak możemy tego uniknąć?*

– Doskonałym rozwiązaniem jest Alveo, które oczyszcza i udrażnia nasz układ krążenia oraz przywraca elastyczność naczyń krwionośnych. Jednocześnie oczyszcza mikroskopijne naczynia włosowate (co powoduje, że każda komórka, tkanka i narząd organizmu są odpowiednio dotlenione) oraz uszczelnia i wzmacnia kruche naczynia, które stają się odporniejsze na zmiany atmosferyczne. Zewnętrznie stosujemy kosmetyki zawierające witaminę K i C.

– *Czy zimą promienie słoneczne wpływają negatywnie na naszą skórę?*

– Promienie słoneczne odbite od śniegu i wiejący wiatr ze wzmożoną siłą atakują skórę, która może ulec przedwczesnemu starzeniu. Słońce potrafi wysuszyć ją do tego stopnia, że na jej powierzchni powstaje twarda, gruba warstwa przypominająca podeszwę. Jednocześnie dochodzi do zwiększenia aktywności komórek pigmentowych i pojawiają się przebarwienia i plamy nazywane plamami wątrobowymi. Małe natomiast aktywność gruczołów łojowych, w wyniku czego skóra traci swój naturalny płaszcz hydrolipidowy. Słońce jest także odpowiedzialne za trwałe zmiany włókien elastycznych.

– *A zatem w jaki sposób możemy chronić skórę zimą?*

– Należy pamiętać, że regularne nawilżanie i „odżywianie” skóry jest doskonałym sposobem na zachowanie jej młodego wyglądu i jędrności. Stosujemy zatem preparat Alveo, który pomaga zwalczać zaawansowane oznaki starzenia się skóry. Działa on nawilżająco na skórę, dzięki nawodnieniu organizmu od wewnątrz oraz utrzymuje prawidłową czynność i strukturę naczyń krwionośnych (włosowatych). Poza tym Alveo ma właściwości przeciwnadciśnieniowe i wspomaga syntezę kolagenu (pod wpływem zawartej w preparacie witaminy C procesy tworzenia tego białka w starzejącej się skórze zaczynają przebiegać równie szybko jak w młodej). Zawarta w Alveo witamina E stabilizuje działanie witaminy C i działa przeciwnadciśnieniowo. Preparat ma także działanie rewitalizujące i remineralizujące, a więc dostarcza do organizmu niezbędne wartości odżyw-



cze. Dzięki temu nasz organizm (w tym oczywiście skóra) na bieżąco czerpie to, co jest mu potrzebne do prawidłowego funkcjonowania.

Z preparatów kosmetycznych polecam emulsje nawilżające typu woda w oleju. Zawierają one olejki, tłuszcze i woski o silnym działaniu odżywczym. Należy również pamiętać o stosowaniu kremów ochronnych z filtrami UVA i UVB o bardzo wysokim współczynniku SPF. Aby uchronić się przed zimnem i zachować zdrowie istotna jest też odpowiednia dieta. Nie powinniśmy napychać się wysokokalorycznym pożywieniem i zawieszonymi sosami. Zastąpmy je rozgrzewającymi zupami warzywnymi i gulaszami, gorącymi deserami, a nawet pożywnymi zimowymi sałatkami. Należy też jeść więcej ryb i owoców morza, bo są bogate w cynk i mikroelementy. Podobne działanie ochronne mają witaminy, zwłaszcza A, E i C.

– *Jaka jest rola suplementacji w okresie jesienno-zimowym?*

– Skóra to swoiste zwierciadło naszego zdrowia. I chociaż dzięki kosmetyce można w pewnym stopniu zmienić jej wygląd, to dużo większe znaczenie ma stosowanie odpowiednich suplementów żywieniowych, które poprawiają jej stan i zapobiegają przedwczesnemu starzeniu.

■ Rozmawiała Kamila Król



# Precz z przeziębieniem!



O domowych sposobach na przeziębienie oraz na wzmocnienie odporności organizmu opowiada zielarka Grażyna Utratna

Późnojesienna, słotna pogoda nie zachęca do wychodzenia z domu. Wiatr targający gałęzie drzew, przejmujący chłód i deszcz rozmazujący obraz za szybą nie nastrojają optymistycznie. Jednak wychodzenia z domu uniknąć się nie da. Wracamy często zziębnięci i przemoczeni. Efektem tego są jesienne przeziębienia i grypy. Osłabione, wyziębione organizmy stają się bardzo podatne na atak bakterii i wirusów. W dzisiejszych czasach często nie możemy pozwolić sobie na długie choroby. Nakłaniamy więc lekarza do przepisania nam antybiotyku, który szybko postawi nas na nogi. Niestety, często bywa tak, że pierwsza, leczona antybiotykiem infekcja, to początek do przechorowanej zimy. W myśl zasady, że lepiej zapobiegać niż leczyć, spróbujmy wzmocnić organizm przed nastaniem jesienno-zimowych chłódów.

Rośliną, która pomoże nam przetrwać zimę bez kaszlu i kataru, jest jeżówka purpurowa. Wyciągi i sok z tego zioła wchodzi w skład wielu gotowych preparatów, podnoszących odporność organizmu. Są one ogólnodostępne w aptekach i sklepach zielarskich. Możemy także sami przygotować herbatkę uodparniającą.

## Przepis

- Dokładnie zmieszać równe części ziela jeżówki purpurowej, sadzca przerośniętego i rozdrobnionych owoców dzikiej róży
- jedną łyżkę ziół zalać 400 ml wrzącej wody
- naparzać pod przykryciem przez 15 min
- odcedzić
- osłodzić miodem (najlepiej sosnowym lub lipowym)
- podzielić na dwie porcje
- pić małymi łykami rano i wieczorem.

Jeśli dodatkowo, codziennie przez sześć tygodni, będziemy ssać po jednej pastylce propolisu, umożliwimy naszemu organizmowi przygotowanie bariery, która nie dopuści do infekcji.

Gdy wrócimy do domu przemarznięci i przemoczeni, przygotujmy szybką kąpiel dla naszych stóp. Pamiętajmy o złotej zasadzie naszych babć – „Człowiek przeziębia się od nóg!” Wyziębione i przemoczone stopy sprawią, że następnego dnia obudzimy się z kataru.

## Sposób na rozgrzanie stóp

- Rozpuścić w misce z gorącą wodą garść soli bocheńskiej
- zanurzyć stopy na około 15 min, dolewając gorącej wody z czajnika, aby woda nie ostygła
- rozmasować stopy szorstkim ręcznikiem
- wetrzeć w nie masę kamforową
- założyć ciepłe, wełniane skarpety.

Na kolację można przygotować sobie „lecznicze kanapki” – razowy chleb z masłem, serkiem topionym i posiekanymi 4 ząbkami czosnku posypujemy świeżą natką pietruszki. Popijamy szklanką naparu przygotowanego z łyżki zmieszanych kwiatów bzu czarnego i lipy, z dodatkiem zmielonego imbiru i tymianku. Dodajemy sok z połowy cytryny i słodzimy miodem. Przed snem nacieramy piersi, plecy, i jeszcze raz







stopy, olejkiem kamforowym. Zostajemy w skarpetkach, okrywamy się ciepło. Rano budzimy się wyspani i zdrowi.

Warto przygotować sobie w domu wzmacniające wino aloesowe.

### Przepis

- Z obranych ze skórki liści aloesu (zebranych z co najmniej trzyletniego krzewu) wycisnąć szklankę soku
- dodać szklankę miodu i szklankę czerwonego wina
- odstawić na 10 dni
- popijać po małym kieliszku do obiadu lub kolacji.

Wino aloesowe można podawać również dzieciom. Proponuję jednak ograniczyć się do jednej łyżeczki od herbaty raz dziennie.

Ogrodnicy sprawili nam wspaniały prezent i wyhodowali jesienne odmiany malin. Dlatego jeszcze teraz możemy przygotować dla naszych dzieci i nas samych zapas soku malinowego. Chyba nikogo nie muszą przekonywać o dobroczynnym, rozgrzewającym działaniu gorącej herbaty z sokiem malinowym.

Jeżeli jednak mimo wszystko dopadnie nas choroba, jej przebieg będzie dużo łagodniejszy i będziemy mogli ją wyleczyć bez użycia chemii.

### Przepis na zioła przeciwgorączkowe

- Zmieszać 50 g kory wierzby purpurowej, koniczyny łąkowej i korzenia goryczki oraz po 30 g korzenia mniszka, ziela drapacza lekarskiego oraz ziela centurii
- 2 płaskie łyżki zmieszanych ziół zalać w termosie dwiema szklankami wrzącej wody
- zakręcić termos i pozostawić na godzinę
- wypić w trzech porcjach w ciągu dnia, między posiłkami, dodając do każdej porcji 2 łyżki soku malinowego i sok z cytryny.

Jeżeli na wiosnę nie zdążyliśmy przygotować zapasu syropu sosnowego, to oczywiście warto sięgnąć po gotowe produkty z aptecznej półki. Mogą to być syropy prawoślazowe, tymiankowe lub sosnowe. Wybór jest już naprawdę duży, a produkty ziołowe doskonałej jakości. W domu przygotowujemy świeży syrop cebulowy.

### Przepis

- Dużą cebulę drobno posiekać
- zasypać cukrem i pozostawić w ciepłym miejscu
- gdy zacznie puszczać sok, podawać łyżeczkę od herbaty soku zarówno przy suchym, jak i mokrym kaszlu.

Jeżeli tolerujemy czosnek, możemy dodać do cebuli cztery posiekane ząbki. Uzyskamy wówczas syrop, który nie tylko łagodzi kaszel, ale ma również silne działanie bakteriobójcze.

Wiemy, jak zwykły katar potrafi uprzykrzyć życie. Stara zasada mówi, iż katar leczony trwa siedem dni, a nieleczony tydzień. Istnieje jednak sposób, aby pozbyć się kataru prawie natychmiast, nie upośledzając przy tym funkcji ochronnych organizmu.

### Przepis

- Zmieszać po łyżce ziela pokrzywy, kwiatu rumianku, dwie łyżki ziela szałwii i kwiatu koniczyny łąkowej
- zalać 3 szklankami wrzącej wody
- ogrzewać w garnku pod przykryciem przez 15 min
- odkryć garnek, okryć głowę i garnek ręcznikiem i wdychać parę tak długo jak damy radę
- po kilkunastu minutach od zakończenia inhalacji włożyć do nosa po jednym ząbku czosnku, oczywiście w taki sposób, aby późniejsze usunięcie go nie stanowiło problemu.

Po około 30 min podgrzewamy zioła i wracamy do inhalacji, a następnie do czosnku, pamiętając, aby używać za każdym razem świeżych ząbków. Zabieg powtórzony trzy- czterokrotnie pozwoli nam skutecznie pozbyć się kataru w jedno popołudnie.

Na czas choroby proponuję wieczorną, aromatyczną kąpiel w igłach sosnowych. Taka kąpiel ma właściwości oczyszczające i rozgrzewające.

### Przepis

- 3 duże garście igieł sosnowych zalać trzema litrami ciepłej wody
- gotować pod przykryciem przez 15 min
- zdjąć z ognia, odkryć
- wyspać 2 łyżki stołowe męczyńnicy cielistej
- przykryć i odczekać 10 min
- przelać całą zawartość garnka nad wanną napełnioną do połowy wysokości ciepłą wodą
- igły włożyć do Inianego woreczka, zawiązać go i pozostawić w wannie
- kąpiel powinna trwać około 20 min.

Pamiętajmy, aby po pełnym wyzdrowieniu wzmocnić osłabiony walką z chorobą organizm. Proszę zastąpić cukier miodem oraz przyjmować codziennie rano i wieczorem po pastylce wyciągu z korzenia żeń-szenia koreańskiego. Wtedy na pewno przetrwamy zimę w dobrym zdrowiu, czego Państwu i sobie życzę.



Na pytania dotyczące naturalnych metod leczenia odpowiadam we wtorki i środy w godzinach 20-22 pod numerami telefonów (022) 423 36 65 i 506 855 175 oraz na stronie internetowej [www.aptekanatury.com](http://www.aptekanatury.com)

# <http://forum.akuna.pl/>

@ Czy ktoś miał problem prawie nieustannego bólu gardła, przewlekle chorych migdałków, nawracających angin, co zazwyczaj kończy się kuracją antybiotykową? Czy Alveo komuś w tym pomogło, a jeśli tak, to po jakim czasie i w jakich dawkach było spożywane? Bardzo dziękuję za odpowiedź.

Gość

@ Twój problem zdrowotny jest mi znany z autopsji. Piłam od początku 2 razy dziennie Alveo Mint i po kilku dniach czułam „metal” w ustach – tak oczyszczały się migdałki z ropy, w trzecim tygodniu stosowania musiałam wziąć antybiotyki (wtedy piłam 3 razy dziennie, żeby osłonić chorą wątrobę). Od tego czasu nie wiem, co to jest angina, tj. od czerwca 2004 r. Kiedyś wystarczyło, że uczeń w pierwszej ławce był przeziębiony – na drugi dzień wstawałam rano z bólem gardła i ciągnęło się to paskudztwo tygodniami. Teraz moja odporność znakomicie radzi sobie z wirusami i bakteriami.

Sława Rodziewicz  
– częsty bywalec forum

@ Witam!!

Jeżeli chodzi o migdałki, to Alveo podane zostało także dziecku 1,5-letniemu, które miało skierowanie na ich wycięcie, ponieważ w nocy strasznie chrapało. Po dwóch tygodniach migdałki się zmniejszyły i operacja nie była konieczna. Oczywiście, tak szybko, bo to małe dziecko. Ale jeśli chodzi o Pani problem, to rzecz jest prosta – musi Pani pić Alveo, zapalenia ustana.

Gość forum

@ Krótka informacja dla Pani, proszę się zapoznać: Jeśli czujesz się dobrze i nagle pojawia się silny ból gardła połączony z wysoką gorączką i znacznym osłabieniem, z dużym prawdopodobieństwem oznacza to, że masz anginę, czyli infekcję spowodowaną przez paciorkowca *Streptococcus pyogenes*. Bakteria ta może przez całe miesiące znajdować się w twoim gardle lub nosie, nie wywołując żadnych szkód. Jednak od czasu do czasu staje się groźna... Dzieje się tak, gdy organizm jest osłabiony, poddany niszczącemu działaniu stresu lub walczy z wirusami przeziębienia czy grypy. Prawidłowo leczona infekcja nie powinna zatrzymać cię w domu dłużej niż tydzień. Zazwyczaj kuracja trwa trzy dni. Problem tkwi jednak w tym, że pacjenci lekceważą sobie anginę, tymczasem nieleczona może prowadzić do ostrego zapalenia nerek, zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych lub gorączki reumatycznej. Jeśli masz ból gardła, wysoką gorączkę, szorstką, zaczerwienioną śluzówkę tylnej części gardła, gdy obserwując swoje gardło dostrzeżesz biały nalot na migdałkach, gdy masz powiększone węzły chłonne, a wymionionym objawom nie towarzyszy kaszel i katar, najprawdopodobniej zaatakował cię paciorkowiec anginy – *Streptococcus*. Nie zwlekaj z wizytą u internisty. Paciorkowiec ginie pod działaniem penicyliny i cefalosporyny.

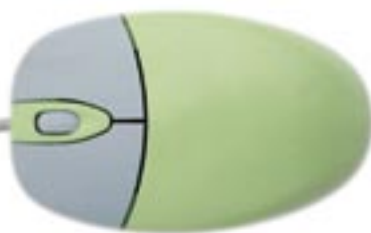
Mariusz Węgrzyn  
– Forumholik

@ Od momentu rozpoczęcia picia Alveo przestałam używać tabletek przeciwbólowych, które brałam w związku z bólami głowy przy zmianie ciśnienia – nie używam ich do dziś (2 miesiące). Zauważyłam poprawę wzroku, nie męczą mi się oczy przy komputerze jak było dotychczas, czuję się lekka, odprężona, nie mam objawów bólowych woreczka żółciowego (dokuczała mi zgorzel przy wylocie i błotko wapienne). Miałam przedtem bóle woreczka dwa razy w miesiącu i musiałam używać środków przeciwbólowych – obecnie ich nie używam.

Grażyna Bugno

@ Od 6 miesięcy całą rodziną systematycznie pijemy Alveo – mam męża i dwie córki – 11 i 16 lat. Dzięki preparatowi znacznie poprawiło się samopoczucie nas wszystkich i ustąpiło wiele dolegliwości. Na przykład młodsza córka całkowicie przestała cierpieć na chorobę lokomocyjną. Wcześniej była bardzo wrażliwa, było to bardzo uciążliwe i niewiele pomagały dostępne na rynku środki. Bardzo poprawił się stan jej włosów – zaczynałam się już martwić, wypadaty, były bardzo cienkie i rzadkie. Mnie w znacznym stopniu ustąpiły migrenowe bóle głowy. Były częste, bardzo silne, odbierały mi całą radość życia. Minęła mi apatia, senność, ciągłe poczucie zmęczenia. Rano wstaję wyspana i pełna energii do życia. To cudowne uczucie. Obserwuję ogólne polepszenie się stanu zdrowia całej mojej rodziny, bardzo poprawiła się odporność na choroby. Kiedy pijemy Alveo, wszyscy czujemy się lepiej.

Alina Sekuła  
Warszawa





# Nasi specjaliści



*Sobrab  
Khoshbin*

– założyciel *Canadian College of Holistic Health* w Toronto. W praktyce klinicznej wykorzystuje unowocześnioną terapię

ziołową. Zajmuje różne stanowiska w instytucjach związanych z medycyną niekonwencjonalną i naturalnymi metodami leczenia. Prowadził wykłady na *York University* w Toronto. Jest autorem książki „100 magicznych roślin leczniczych”. Twórca *Alveo*.



*Wojciech  
Urbaczka*

– lekarz medycyny z ponad 20-letnią praktyką, specjalista chorób dziecięcych, od kilkunastu lat zajmuje się medycyną

naturalną, od kilku homeopatią i homotoksykologią. Genezy wielu chorób upatruje w schorzeniach przewodu pokarmowego. W diagnozowaniu posługuje się bio-rezonansem komórkowym, wykonywanym za pomocą aparatu *Mora*.



*Marek  
Juraszek*

– lekarz psychiatra i chorób wewnętrznych. Kieruje Poradnią Zdrowia Psychicznego *MSWiA* w Szczecinie. Pracuje również jako wykładowca

w Wyższej Szkole Integracji Europejskiej w Szczecinie oraz tamtejszym Zespole Szkół Artystycznych *TopArt*. Jest autorem kilku prac na temat leczenia dźwiękiem i radzenia sobie w trudnych sytuacjach stresowych. Posiada certyfikat *NLP* i leczenia hipnozą.



*Urszula  
Urbaczka*

– lekarz medycyny, specjalista dermatolog. Podobnie jak mąż od kilkunastu lat zajmuje się medycyną naturalną, a od

kilku homeopatią i homotoksykologią. Jest zwolenniczką medycyny holistycznej, uważa, że choroby skóry są efektem schorzeń wewnętrznych organizmu. Przeciwna jest leczeniu opartemu na maściach sterydowych i antybiotykowych.



*Elżbieta  
Deńca-Radke*

– lekarz pediatra od 30 lat, od 30 lat pracuje w poradni dziecięcej w Gdyni. Od 12 lat wdraża naturalne metody leczenia, w tym homeopatię – pracuje w poradni

homeopatycznej *Evi Med.* w Gdyni. Studia homeopatii rozpoczęła kursami *Boirona*, potem ukończyła kursy homeopatii klasycznej w Poznaniu. Od trzech lat pije i poleca *Alveo*.



*Grażyna  
Utratna*

– wiedzę o zielarstwie, ziołolecznictwie i terapiach naturalnych wyniosła z domu. Ukończyła *Collegium Psychotroniczne* w War-

szawie i kurs *Polarity*. Zgłębiała tajniki reiki i feng shui. Uczyla się akupunktury i akupresury. Zajmuje się irydologią, apioterapią oraz bioterapią. Posiada rozległą wiedzę w dziedzinie medycyny naturalnej, a także konwencjonalnej.

My się zimy  
nie boimy...

 **Akuna**<sup>®</sup>

