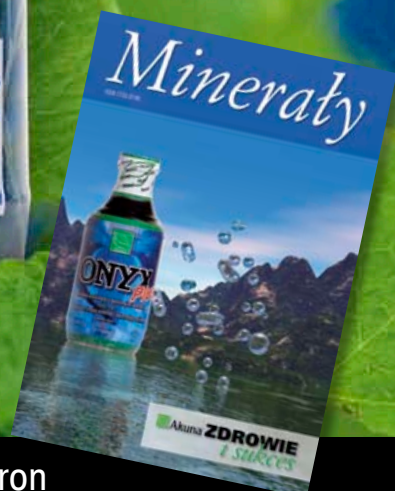


 Akuna® **ZDROWIE**  
wydanie specjalne *z sukces*



Ekstra!!! Dodatek specjalny Minerały – 36 stron



## 10

Każdy człowiek posiada wystarczający potencjał energetyczny, który objawia się witalnością, odpornością, zdolnością do koncentracji i regeneracji sił. Jeśli jest on aktywny i wykorzystywany w pełni, czujemy się zdrowi. Dobra forma oznacza, że ciało jest gotowe do podjęcia codziennej aktywności.

O tym wszystkim mówi Ewa Łyszczarz, biolog, nauczycielka z jedenastoletnim doświadczeniem i położna.



## 12

Przebywanie w czystym mieszkaniu jest bardzo przyjemne. Sprzątanie to jednak ciężka praca, uciążliwa tym bardziej, im dłużej zaniedbywaliśmy nasz dom i wszystkie jego pomieszczenia. Podobnie dzieje się w przypadku przyjmowania Alveo. Kiedy preparat zaczyna oczyszczać nasz organizm z toksyn, możemy początkowo odczuć dyskomfort. To jednak etap, który należy przejść. O tym, jak przebiegają porządki w naszym ciele, opowiada doktor Jaromir Bertlik, specjalista w dziedzinie medycyny naturalnej, członek Rady Naukowej firmy Akuna.



## 38

O cukrzycy, jej przyczynach i sposobach zapobiegania mówi lek. med. Barbara Lańczyk-Wrona, specjalista chorób wewnętrznych, diabetolog



## 76

O zdrowiu, dobrym samopoczuciu i co na to się składa, mówi lek. med. Elżbieta Deńca-Radke, pediatra



## 34

Rozmowa z księdzem Mariuszem Pałganem, kapelanem Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu



# W numerze



Drodzy Państwo!

Do Waszych rąk trafia właśnie kolejny numer wydania specjalnego. Jego tematem jest odporność, czyli co zrobić, by nasz organizm prawidłowo funkcjonował. Nie bez przyczyny zdecydowaliśmy tym właśnie tematem rozpocząć razem z Państwem nowy rok. Bo odporność naszego organizmu to też początek. Początek dobrej i – w przypadku słabej odporności – złej drogi, na którą nasz organizm może być skazany. Oto historie ludzi, którzy odzyskali zdrowie. Śledząc ich losy, powinniśmy zdać sobie sprawę z tego, że tak naprawdę nasze zdrowie składa się z wielu elementów. To nie tylko zdrowie naszego ciała, wątroby, żołądka, serca, to także – a może przede wszystkim – zdrowie naszej psychiki, naszych emocji. Najczęściej to właśnie zmartwienia są przyczyną tych najpoważniejszych dolegliwości. Stan naszego ducha zależy też od relacji z innymi ludźmi. Jeśli relacje są chore, niestety, my sami też chorujemy. Bo organizm to system naczyń połączonych. Tak samo jak systemem naczyń połączonych jest świat, który nas otacza i wpływa na nas. Zdanie „Człowiek nie jest samotną wyspą” naprawdę ma sens. Zastanowiły mnie słowa księdza Mariusza Pałgana (wywiad str. 34), który powiedział, że czasem, paradoksalnie, choroba może uzdrowić całe nasze życie. I jak trudną sztuką jest nauczyć się żyć, kiedy jest na to czas. Bo na nasze choroby zwykle pracujemy latami, większość z nich jest efektem naszego złego stylu życia. Jeśli chcemy zachować zdrowie, musimy ten styl życia zawczasu zmienić. Początek nowego roku zawsze sprzyja takim postanowieniom. Warto w nich wytrwać. Na pewno Alveo jest jednym z elementów, który pomoże nam w naszych decyzjach. Ale, by uratować swój organizm, samo Alveo nie wystarczy. Musimy prawidłowo się odżywiać, pić dużo wody, uprawiać sport, ale też odnowić nie najlepsze relacje z ludźmi. Czasem warto przypomnieć sobie na nowo znaczenie słów: miłość, przyjaźń, wybaczać, pomagać, dawać szansę, dawać nadzieję. Dawać życie. Pamiętajmy, że choroba w domu to dramat całej rodziny. Dbając o swoje zdrowie, dbamy jednocześnie o zdrowie tych, których kochamy, tych, którzy nas kochają. Nie czekajmy więc na moment, kiedy jest już za późno. Zdrowe życie to naprawdę wszystko. To także czas na to, by cieszyć się tym, co najcenniejsze. Takich radości życzyć Państwu w Nowym Roku.

Tomasz Kwolek  
Prezes Akuna Polska

- 4 Nasi specjaliści
- 6 **Zdrowie, co to takiego?**  
O zdrowiu, dobrym samopoczuciu i o tym, co na to się składa, mówi lek. med. Elżbieta Deńca-Radke, pediatra
- 10 **Jak obudzić potencjał własnego organizmu?**  
mówi Ewa Łyszczarz, biolog i położna
- 12 **Bywają niemiłe dobre początki**  
rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem
- 15 **“E”..., czyli co jemy**  
mówi lek. med. Wojciech Urbaczka
- 16 **Alveo w rodzinie**  
reportaż o rodzinie Pochwatów
- 20 **Zdrowe jelita to równowaga w organizmie**  
rozmowa z lek. med. Mirosławem Łyszczarzem, specjalistą chirurgii ogólnej
- 22 **Poranna miarka Alveo**  
reportaż o rodzinie Murasów
- 24 **Aktywne jelita kluczem do zdrowia**  
rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem
- 26 **Jedzenie znów sprawia mi radość**  
reportaż o rodzinie Nowińskich
- 28 **Wszystko dla mojej córki**  
reportaż o Iwonie Barańczyk
- 32 **Stres przyczyną chorób naczyniowych**  
rozmowa z dr. Ireneuszem Nawrotem, specjalistą chirurgii ogólnej i naczyniowej
- 34 **Czasem choroba może uzdrowić całe nasze życie**  
rozmowa z księdzem Mariuszem Pałganem
- 38 **Cukrzyca chorobą społeczną i cywilizacyjną**  
rozmowa z lek. med. Barbarą Łańczyk-Wroną, specjalistą chorób wewnętrznych, diabetologiem
- 40 **Wiara, która pomaga wyzdrowieć**  
reportaż o rodzinie Romanowskich
- 42 **Ciesz nas każdy dzień**  
reportaż o rodzinie Pajorów
- 46 **Zdrowie to pokój**  
rozmowa z dr. Musabbirem M. Mianem, specjalistą chorób zakaźnych
- 48 **Choroba tętnic**  
reportaż o rodzinie Marciniaków
- 50 **Skóra zwierciadłem organizmu**  
rozmowa z Iwoną Jakubczak, specjalistą dermatologiem
- 51 **Wstydliva choroba**  
reportaż o rodzinie Kasperków
- 52 **Odrobina słodczy na chorą duszę**  
reportaż o rodzinie Olejników
- 56 **Odporny organizm radzi sobie sam**  
rozmowa z dr. Bogumiłem Wojnowskim, lekarzem weterynarii
- 60 **Choroba z Lyme, czyli borelioza**  
reportaż o Eleonorze Nizińskiej
- 64 **Wzmocnijmy swoją odporność**  
– mówi lek. med. Agnieszka Cyba-Błaszczak, specjalista chorób dziecięcych
- 67 **Moja przygoda w Londynie**  
reportaż o Macieju Jachu
- 68 **Mam SM, ale SM nie ma mnie**  
reportaż o Janinie Rzeźnik
- 70 **Cud natury**  
reportaż o rodzinie Rzeźników
- 72 **Spokój to najcenniejszy skarb**  
reportaż o rodzinie Łyszczarów
- 76 **W oczekiwaniu na nowe życie**  
rozmowa z lek. med. Elżbietą Deńca-Radke, pediatrą
- 78 **Ciąża – samo zdrowie**  
reportaż o rodzinie Hormańskich
- 79 **Takie dziecko to skarb**  
reportaż o rodzinie Nowackich
- 80 **Warto zainwestować w siebie**  
reportaż o rodzinie Młodnickich
- 82 **Z forum Akuny**
- 83 **Co nam daje Alveo?**

## Akuna „Zdrowie i Sukces”

**Wydawca:** Akuna Polska Sp. z o.o.

**Adres:** ul. 11 Listopada 11 40-387 Katowice

**Redaktor naczelny:** Katarzyna Piotrowska

**Zastępca redaktora naczelnego:** Marek Dudzik

**Sekretarz redakcji:** Anna Szulc

**Asystentka redaktora naczelnego:** Anna Pizio

**Opracowanie graficzne:** Maciej Wieczorek

**Zespół redakcyjny:** Kamila Król, Beata Maj, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Tomasz Mielewicz, Beata Nowacka, Andrzej Przybyś, Zofia Rymaszewicz, Ernest Sobieraj, Wanda Sowińska

**Współpracownicy:** Barbara Matoga, Robert Purzycki, Hanna Żurawska

**Tłumaczenie z języka angielskiego:** Hanna Żurawska

**Korekta:** Nina Nowakowska

**Makijaż i stylizacja:** Karolina Siwiec

**Zdjęcia:** BDH / Katarzyna Piotrowska, Anna Kaczmarz,

Paweł Traczyk

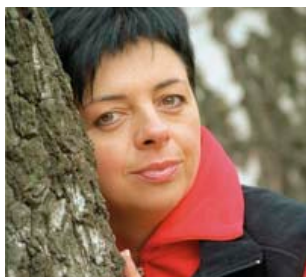
**Nakład 30 tys. egzemplarzy**

# Nasi specjaliści



**Elżbieta Deńca-Radke** – lekarz pediatra. Od 3 lat leczy w poradni dziecięcej w Gdyni. Od 12 lat wdraża naturalne metody leczenia – pracuje w poradni homeopatycznej Evi Med w Gdyni. Studia w tym kierunku rozpoczęła kursami Boirona, potem ukończyła kursy homeopatii klasycznej w Poznaniu. Kontynuuje naukę, uczestnicząc w seminariach i wykładach homeopatów polskich i zagranicznych. Od trzech lat razem z rodziną pije Alveo – z pozytywnym skutkiem. Poleca też preparat swoim pacjentom. Szczególnie podkreśla jego rolę jako wspomagającego uzupełnienia leczenia naturalnego.

str. 6, 76



**Ewa Łyszczarz** – biolog i położna. W czasie studiów pracowała jako położna w szpitalu w Katowicach Janowie. W szkole pracuje od jedenastu lat. Obecnie na stanowisku wicedyrektora Publicznego Gimnazjum nr 2. Razem z rodziną – mąż Mirosław, synowie: starszy Paweł i młodszy Piotr – mieszka w Pawłowicach. Interesuje się muzyką jazzową, caravaningiem, pływaniem, sztuką, filmem i kuchnią włoską. Wolny czas spędza z rodziną, podróżując własną przyczepą campingową po południu Europy (Chorwacja, Grecja). Przynajmniej, że nie wyobraża sobie innych wakacji. W Akunie od lutego 2005, aktualnie na pozycji Lidera Dywizji.

str. 10



**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 biorezonansem komórkowym, wykonywanym za pomocą aparatu Mora. Od dwóch lat wykorzystuje Alveo w praktyce lekarskiej. Szczególnie poleca preparat w profilaktyce chorób dzieci.

str. 15



**Jaromir Bertlik** – absolwent medycyny Uniwersytetu Palackiego w Ołomuńcu w Czechach. Pracował w miejskim pogotowiu ratowniczym, był lekarzem oddziału ginekologicznego i położniczego w szpitalu w Teplicach. W Kanadzie (od 1985 roku) był asystentem badawczym w laboratorium EEG w Sunnybrook Medical Centra, pracował w zespole zajmującym się badaniem noworodków w kanadyjskim Sick Childrens Hospital. Pod koniec lat 80. uzyskał tytuł „doktor of naturopathy” w Instytucie Medycyny Naturalnej (College of Naturopathic Medicine) w Toronto, jest tam wykładowcą. Prowadzi własną klinikę medycyny naturalnej w okolicach Toronto. Poświęca się badaniom nad leczeniem chorób nowotworowych, jest doradcą w dziedzinie odżywiania i zdrowego trybu życia, ekspertem w dziedzinie medycyny biologicznej, homotoksykologii, tradycyjnej medycyny chińskiej i medycyny naturalnej.

str. 12,24



**Mirosław Łyszczarz** – lekarz chirurg. Dyplom lekarza uzyskał w 1991 r. Od początku pracuje w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym nr 2 w Jastrzębiu Zdroju. Ma specjalizację II stopnia z chirurgii ogólnej (od 2002 r). Pracuje na stanowisku starszego asystenta. Wraz z rodziną (żona Ewa, synowie: Paweł 15 lat, Piotr 14 lat) mieszka w Pawłowicach. Interesują go sporty wodne, narciarstwo, tenis ziemny, caravaning, motoryzacja i dobre wina. W Akunie – od lutego 2005 roku, razem z żoną. W październiku 2005 roku został Dyrektorem Sieci Regionalnej.

str. 20



**Ireneusz Nawrot** – specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej. Jest absolwentem Akademii Medycznej w Warszawie. Praktykę lekarską rozpoczął w 1987 roku w Klinice Chirurgii Ogólnej, Naczyniowej i Transplantacyjnej Akademii Medycznej. W 1994 roku uzyskał II stopień specjalizacji z chirurgii ogólnej i tytuł doktora nauk medycznych. W 2002 roku zrobił specjalizację z chirurgii naczyniowej. Od 1995 – adiunkt w Akademii Medycznej w Warszawie. Od 2000 roku – konsultant chirurgii naczyniowej w Klinice Medicover w Warszawie i Klinice IBIS. Od 2 lat wykorzystuje Alveo w leczeniu swoich chorych.

Urodził się i mieszka w Warszawie. Interesuje się narciarstwem zjazdowym, historią Polski okresu 20-lecia międzywojennego i II wojny światowej. Rodzina: żona Irena i córka Iza (w klasie maturalnej, przygotowuje się do studiów – psychologia).

str. 32



**Barbara Łańczyk-Wrona** – lekarz medycyny, diabetolog. Specjalizacja I i II stopnia z chorób wewnętrznych. Ukończyła Akademię Medyczną w Łodzi. Praktykę lekarską prowadzi od 1986 r. Pracuje w poradniach cukrzycowych w Szydłowcu i Radomiu oraz w ośrodku zdrowia w Wysokiej.

Razem z rodziną mieszka w Radomiu. Wolny czas spędza z mężem i z dziećmi – ośmioletnim Kubą i pięcioletnią Agatą – podróżując, głównie w czasie wakacji, po bliższych i dalszych okolicach. Uwielbia teatr i kino – to najlepszy sposób na spędzenie weekendu. W Akunie na pozycji Lidera.

str. 38



**Musabbir M. Mian** – jest doktorem medycyny. Ukończył studia medyczne i doktoryzował się w Warszawie. Specjalizuje się w chorobach zakaźnych. Pracuje w Klinice Hepatologii i Nabytych Niedoborów Immunologicznych w Warszawie. Przeszedł także m.in. specjalistyczne kursy w zakresie chorób tropikalnych. Doktor Mian, poza zajmowaniem się zagadnieniami chorób zakaźnych (wirusowych), prowadzi badania nad AIDS.

str. 46



**Iwona Jakubczak** – lekarz medycyny, specjalista I stopnia z dermatologii. Pracuje w Prywatnej Klinice Medicon w Radomiu. Zwolenniczka medycyny holistycznej. Uważa, że choroby skóry są efektem schorzeń narządów wewnętrznych. W Akunie – od sierpnia 2004, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej. Mąż Radosław, dzieci Karolina 12 lat, Zosia 9 lat. Jej hobby to książki, przyroda, pielęgnacja ogrodu. Kocha rośliny, zwierzęta i podróże.

str. 50



**Bogumił Wojnowski** – lekarz weterynarii. Posiada doktorat z diagnostyki laboratoryjnej chorób odzwierzęcych. Ukończył wiele kursów z zakresu medycyny naturalnej, prowadzonych przez firmy farmaceutyczne oraz uczestniczył w licznych szkoleniach dla lekarzy medycyny. Siedem lat temu zaczął zajmować się medycyną biofizykalną, w której używa się metod biofizycznych w diagnozowaniu chorób przewlekłych.

str. 56



**Agnieszka Cyba-Błaszczak** – lekarz medycyny, specjalista chorób dziecięcych. W 1994 roku skończyła Akademię Medyczną w Poznaniu. Zdecydowanie przeciwna jest nadmiernemu stosowaniu leków, a zwłaszcza antybiotyków i leków sterydowych. W praktyce jest zwolennikiem rozsądnego łączenia medycyny klasycznej z naturalną. Jest szczęśliwą żoną i matką. Od 2 lat razem z mężem i synkiem piją Alveo z bardzo dobrym skutkiem. Najbardziej w tym preparacie ceni właściwości oczyszczające organizm z toksyn oraz przywracające równowagę w układzie nerwowym i immunologicznym.

str. 64



# Zdrowie, co to takiego?



O zdrowiu, dobrym samopoczuciu i o tym, co na to się składa, mówi lek. med. Elżbieta Deńca-Radke, pediatra

## **Czym właściwie jest zdrowie?**

Jest bardzo wiele definicji. Do mnie szczególnie trafia jedna, bardzo prosta, z Podręcznego Słownika Języka Polskiego – jest to „dobry stan organizmu ludzkiego, zwierzęcego, roślinnego, stan organizmu nie dotkniętego chorobą”. Według WHO: „Zdrowie jest pełnią fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brakiem choroby”. Z kolei według zasad homotoksykologii (dziedziny homeopatii): „Zdrowie to uwolnienie od trucizn i szkód przez nie wywołanych”, czyli zdrowienie to przywracanie zaburzonego przez te toksyny stanu równowagi. Wszyscy znamy cytat z fraszki Jana Kochanowskiego: „Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz”. Niestety, często swojego zdrowia nie szanujemy, nie dbamy o nie, bo jest to dla nas coś naturalnego, ot, coś danego przez naturę. Dzieje się tak, dopóki nas nic nie zaboli lub nie stanie się coś jeszcze gorszego. Tymczasem osoby współpracujące z Akuną prowadzą prawdziwą promocję profilaktyki zdrowotnej. Nasi klienci otrzymują preparat razem z informacjami o zdrowiu. Staramy się promować nowy sposób myślenia, wskazywać, gdzie mogą tkwić przyczyny problemów zdrowotnych i pomagać w ich eliminacji.

## **W jakim stopniu nasze dobre samopoczucie zależy od nas samych?**

Człowiek jest całością. Nie możemy go podzielić na część fizyczną i psychiczną. Człowiek jest tylko elementem natury, w związku z tym podlega jej zjawiskom i prawom. W książce o rehabilitacji znalazłam zdanie, które jest bardzo wymowne: „O ile Bóg przebacza zawsze, a człowiek czasem, natura nie przebacza nigdy. Gdy ktoś przeciwstawi się naturze, ona go karci, mści się, odpowiada ciosem”. Za nasze zdrowie nie odpowiadają lekarze, znajomi, ale my sami jesteśmy odpowiedzialni za naszą kondycję. Od naszego postępowania,

rozmownego zachowania, odpowiedniej diety, organizacji pracy, ale i odpoczynku, czyli dania organizmowi szans na regenerację, zależy to, jak się będziemy czuć i funkcjonować.

Rodzicom chorych dzieci staram się tłumaczyć, że gorączka pojawia się z jakiegoś powodu. To natura sprawia, że gdy jakiś wirus wniknie w małego osobnika, on ma tyle energii, że potrafi gorączkować. Po co? Po pierwsze, żeby dać sygnał rodzicom: „Słuchajcie, coś się ze mną dzieje”. A po drugie, ta wysoka temperatura to jest pierwszy element ozdrowieńczy, który pomaga wyjść z tej infekcji. Dlatego nie powinniśmy od razu podawać leków „na zabicie gorączki”, ale wykąpać dziecko w wodzie tylko o stopień niższej niż temperatura jego ciała. Dopiero jeśli temperatura nie spadnie (za gorączkę uznajemy temperaturę powyżej 38,5 st. C), można skorzystać z chemicznego środka przeciwgorączkowego, ale nie zaczynać od niego. Im szybciej zbijamy temperaturę, tym szybciej przeskadzamy mechanizmom obronnym.

## **A dlaczego chorujemy?**

Człowiek nie choruje dlatego, że się zaraził, ale zarazi się dlatego, że jest chory. Tu warto wspomnieć o Alveo. Pijemy je dlatego, żeby doprowadzić nasz organizm do homeostazy, dzięki eliminacji nagromadzonych toksyn. Bo jeśli nasz organizm jest w równowadze, nie chorujemy. Codziennie przyjmując pacjentów, mam bezpośredni kontakt z chorymi ludźmi, a jakoś nie choruję. Oczywiście i mnie zdarzają się infekcje, ale bardzo rzadko – kiedy jestem bardzo zmęczona, przepracowana, zdenerwowana. Żeby wyzdrowieć, nie idę do pracy opatulona w szalik, kaszląca. Zostaję w domu i kładę się do łóżka, żeby odpocząć, pobudzić naturalne siły organizmu do walki z infekcją. Piję też dużo płynów i zawsze szybko zdrowieję, nie zażywając antybiotyku. Jakże pomocne jest wtedy

Alveo – parę dawek w ciągu dnia. Przyczyna większości chorób pochodzi z dysfunkcji przewodu pokarmowego. Jeśli prawidłowo funkcjonuje nasz układ pokarmowy, kręgosłup, a umysł jest wolny od stresu, gonitwy, to wtedy jesteśmy zdrowi, a ten dobrostan będzie rzutował na wszystkie inne układy: oddechowy, krążenia, nerwowy.

Częstą przypadłością jest zespół chorobowy jelita grubego. Jakże często leczony jest antybiotykami, sterydami, immunosupresją. Tymczasem możemy powiedzieć wręcz, że to właśnie w okrężnicy „blokują się” nasze nerwy, stres. Jeżeli nieprawidłowo funkcjonuje przewód pokarmowy, do czego dodatkowo przyczynia się zła dieta, produkty przemiany materii zbierają się w okrężnicy, a nagromadzone toksyny oddziałują na cały organizm. My, konsumenci Alveo, polecając zioła, bardzo zwracamy uwagę na to, by informować naszych klientów o tym, jak ważne jest to, czym się odżywiamy.

### **Jakie sygnały daje nam organizm, kiedy zaczyna niedomagać?**

Każdy ból (a u dzieci w 90% są to bóle brzucha, u dorosłych to bóle brzucha, głowy, bóle stawów) to sygnał choroby. Dziwimy się, że ktoś się bardzo zdenerwował i nagle ma poważne problemy z kręgosłupem – upadł na ziemię i nie może się podnieść. To jest kolejny dowód na to, że jesteśmy całością i nie da się nas podzielić na działy medyczne. Zazwyczaj boli nas dlatego, bo tam się właśnie nagromadziły toksyny.

Co mamy robić? Oczyszczać się, oczyszczać i jeszcze raz oczyszczać. Tu też należy wspomnieć o lekach. Nie nadużywajmy ich! To pożywienie ma być naszym lekiem, a nie lek pożywieniem! 90% infekcji, jakie przechodzimy, to infekcje wirusowe, które absolutnie nie wymagają antybiotyku. Antybiotyki zabijają bowiem bakterie, a nie wirusy. W sytuacjach, kiedy zostaje źle podany, zaczyna niszczyć przyjazną florę bakteryjną. Przykładowo drożdżaki *Candida albicans* pomagają w eliminacji z naszego organizmu metali ciężkich. Jednak z powodu złej diety (przede wszystkim nadmiaru cukru, nadużywania leków – antybiotyków, sterydów) te przyjazne drożdżaki mogą stać się groźnym podłożem bardzo poważnych i bardzo trudnych do leczenia infekcji grzybiczych.

### **Dlaczego tak ważne w naszym organizmie są tzw. dobre bakterie?**

Brak równowagi między bakteriami przyjaznymi i nieprzyjaznymi stanowi kolejną przyczynę chorób. Powstaje tzw. dysbioza, czyli kompletny brak bakterii przyjaznych w organizmie. Wówczas nasz przewód pokarmowy zostaje zakwaszony, przepełniony pasożytami i grzybami, możemy zostać zakażeni gronkowcem, drożdżakami. W tej chwili bardzo wiele osób ma problem z grzybicą, a medycyna klasyczna jest w tej sytuacji praktycznie bezradna. Podawanie leków przeciwgrzybiczych niestety nie odnosi skutku. Flora bakteryjna dziecka, które raz do roku przyjmuje antybiotyk, potrzebuje około pół roku, aby się odbudować. A trafiają do mnie dzieci, które są w trakcie lub po kuracji trzecim albo piątym antybiotykiem... Jak później odbudować tę właściwą florę, już nie mówiąc o naprawie

zaburzonej funkcji przewodu pokarmowego, o przywróceniu prawidłowego stanu kosmków jelitowych albo wręcz odbudowie po całkowitym ich zniszczeniu na skutek długotrwałych nieskutecznych kuracji lekami?

### **Czego potrzebujemy, żebyśmy prawidłowo funkcjonowali?**

Silnego układu odpornościowego. Dopóki nie doprowadzimy do homeostazy w jelitach, nie będziemy mieli sprawnie funkcjonującego układu odpornościowego. Nasz organizm potrzebuje też odpowiedniego środowiska. Chodzi tu przede wszystkim o środowisko wewnętrzne. Generalnie jesteśmy bardzo zakwaszeni, ponieważ spożywamy produkty, które nas zakwaszają (naturalnie zakwaszony jest tylko żołądek). Tak lubiana kawa, mięso, mleko krowie i jego przetwory – te produkty tak bardzo zakwaszają nasz organizm. Chodzi też o środowisko zewnętrzne – to czym







oddychamy, skąd pochodzi nasze pożywienie, jaka jest jakość wody.

Samo leczenie objawów choroby lub jednego tylko organu na niewiele się zda, gdy problem dotyczy całego organizmu. Ponieważ większość problemów zaczyna się w okrężnicy, należy najpierw ją oczyścić, a następnie regularnie dostarczać organizmowi witamin, aminokwasów, mikro- i makroelementów. Dlatego powinniśmy codziennie sięgać po Alveo i Onyx Plus. Oczywiście, najpierw oczyszczamy się Alveo, a potem pijemy również Onyx Plus.

Warto jeszcze dodać, jak niezaprzeczalny wpływ na dolegliwości odkręgosłupowe ma stres psychiczny. W sposób bezwzględny wykorzystuje on miejsca o zmniejszonej odporności na przeciążenie. Poprzez te miejsca lokuje się w narządach ruchu, wywołując różnego rodzaju dolegliwości – wcale nie trzeba mieć choroby narządu ruchu, żeby on odpowiedział objawami i źle funkcjonował.

### ***Dlaczego układ odpornościowy jest tak ważny dla całego organizmu?***

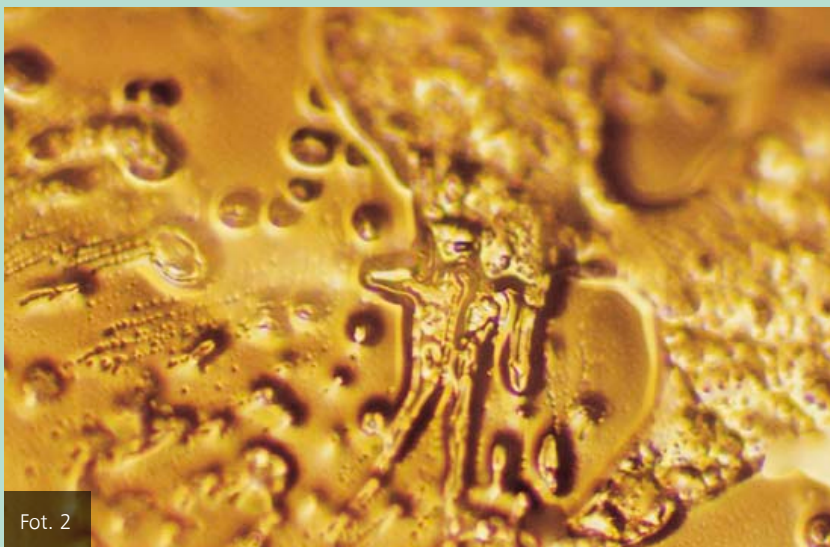
Od niego zależy nasze zdrowie, czyli stan równowagi naszego organizmu. Jeśli układ odpornościowy szwankuje, jesteśmy bardziej podatni na każdą chorobę, nie tylko na ostrą infekcję. Dlatego ludzie

za wszelką cenę próbują się uodparniać. Część osób robi to przy pomocy szczepionek. W tej chwili jest wielka presja, żeby się szczepić praktycznie przeciwko wszystkiemu. Dzięki szczepionkom mamy coraz mniej schorzeń infekcyjnych, ale za to coraz częściej mamy do czynienia z chorobami przewlekłymi, do których należy między innymi cukrzyca. Można by tu jeszcze wymienić astmę, atopowe zapalenie skóry, alergie, zespół ADHD, autyzm. Nie można oczywiście powiedzieć, że tylko i wyłącznie szczepionki są temu winne. Na to wpływa całość naszego życia, warunków środowiskowych, naszego pożywienia, ale nadmiar szczepień powoduje destrukcję w naszym organizmie. To jest tak olbrzymia ingerencja w układ immunologiczny, że nie każda jednostka potrafi sobie z tym poradzić. Naturalnym „uodparniaczem” jest... infekcja, o ile nie przeszkadza się organizmowi w jej zwalczaniu. Po każdej przebytej infekcji organizm, szczególnie dziecka, staje się silniejszy. Infekcja działa tutaj jak naturalna szczepionka.

Według prognoz, spośród dzieci urodzonych w latach 2006–2025, co trzecie będzie chorowało na cukrzycę. Dlatego rok 2007 został ogłoszony przez WHO rokiem cukrzycy u dzieci i młodzieży. W tej chwili bardzo popularna jest



Fot. 1



Fot. 2

„Tajemnice wody i jej wpływ na człowieka i na naszą planetę” (Wydawnictwo Medium 2004) to książka, która odmienia nasze widzenie świata, dowodząc, że mamy bezpośredni wpływ na nasze życie i świat, w którym żyjemy. Autor, Masaru Emoto, japoński naukowiec, przez wiele lat badając kryształy zamrożonej wody, odkrył, że zmieniają one swój kształt, kolor i strukturę w zależności od czynników zewnętrznych, których działaniu są poddane. Przykładowo na zdjęciu nr 1 widzimy kryształek wody, której „pokazano” słowa: „Miłość i wdzięczność”. Butelka wody owinięta została kartką z tymi wydrukowanymi słowami. Trudno o doskonalszy kryształ. To nam uzmysławia, że miłość i wdzięczność mają fundamentalne znaczenie dla zjawiska życia w całej przyrodzie. Zdjęcie nr 2 – woda poddana oddziaływaniu słów: „Ty głupku, jesteś obrzydliwy, zabiję cię”. Gdy pokazano wodzie słowa, które wyrządzają ludziom krzywdę, kryształy się nie utworzyły. Wydaje się nawet, że pod wpływem tych słów na powierzchni lodu powstał kształt przypominający mężczyznę z bronią.



w USA szczepionka na brodawczaka macicy, ale mało się mówi o tym, co robić, by tego brodawczaka po prostu nie mieć. Nieznane są długoterminowe konsekwencje szczepień, bowiem skupiamy się jedynie na obserwacjach krótkoterminowych. Kiedy dziecko jest zaszczepione, pielęgniarka tłumaczy matce, że może gorączkować w ciągu dwóch dób, może rączka spuchnąć. Ale po miesiącach lub po latach konsekwencje szczepień mogą być dużo bardziej dotkliwe. Zdarza się, że matka przychodzi z dzieckiem i sama stwierdza: „Właściwie to wszystko zaczęło się od tego ostatniego szczepienia, moje dziecko ciągle jest chore”. Więc nim zaszczepimy dziecko przeciwko grypie, dobrze się zastanówmy.

### **Co ma jeszcze wpływ na nasze zdrowie?**

Niewątpliwie woda. Bez niej nie ma życia. Kiedy matka nosi dziecko w łonie, jest ono w środowisku wodnym. Woda jest wszechobecna. Stanowi dwie trzecie ciężaru naszego ciała. W każdej tkance jest woda, nawet w kościach jest jej około 20 proc. Natomiast w mózgu jest około 85% wody. Przeraza nas zachowanie współczesnej młodzieży i dzieci. Dzieci są nadreaktywne, a młodzież zachowuje się aspołecznie. Dlaczego tak się dzieje? Jaki wpływ ma woda na naszą kondycję psychiczną i zachowanie? Japoński uczyony Masaru Emoto przeprowadził eksperyment. Postanowił zaobserwować, co dzieje się z wodą pod wpływem różnych dźwięków. Postawił próbkę wody, a tuż obok głośniki. Odtwarzał muzykę bądź wypowiedane słowa. Woda tego „słuchała”. Następnie próbki wody, po działaniu dźwiękowym, zostały zamrożone. Uczyony obserwował skrawki lodu pod mikroskopem. Kryształek wody, który „słuchał” muzyki Bacha – był idealnie regularny i uporządkowany. Czy ktoś byłby w stanie zdenerwować się, słuchając Bacha? Kryształek wody poddany wpływowi muzyki Chopina już jest mniej regularny, tak jak pełne niepokoju życie kompozytora. Natomiast kryształek wody, która „słuchała” heavy metalu – to kompletny brak harmonii, chaos – woda jest zmacona. Jak ułaf pasuje tutaj powiedzenie „robienie wody z mózgu”, bo to właśnie dzieje się z umysłem młodzieży, która chodzi ze słuchawkami na uszach, słuchając dzikich wrzasków, przekrzykując się nawzajem. Jeśli mózg młodego człowieka jest w takim stanie, jak można od niego oczekiwać racjonalnego, uspołecznionego postępowania? Tymczasem kryształek wody, który „słuchał” słowa

„dziękuję”, jest pięknie regularny. Porównajmy jeszcze wodę przed i po modlitwie – pierwsza zmacona, druga idealnie uporządkowana. To pozwala zrozumieć, dlaczego tak różne reakcje w naszym organizmie zachodzą w momencie, kiedy ktoś podchodzi do nas agresywnie, a zupełnie inne, gdy mówi z miłością, zrozumieniem.

### **Jaki jest w takim razie sposób na zdrowie?**

Jestem lekarzem stosującym medycynę naturalną jako metodę wspomagającą od 15 lat i mogę powiedzieć, że pomaga ona odzyskać zdrowie, ale nie jest w stanie rozwiązać osobistych problemów pacjenta. Dlatego trzeba i warto wspomagać leczenie codzienną dawką miłości (witamina M), wdzięczności (witamina W) oraz przebaczenia (witamina P). To jest bardzo ważne, bo jeżeli przychodzi do mnie pacjent i mówi, że ma znerwicowane, „trudne” dziecko, a ja dowiaduję się, że jest problem między rodzicami – podanie leku, nawet naturalnego, nie pomoże, jeśli nie uzgodnimy relacji w rodzinie. Jeśli ktoś stracił pracę i bezskutecznie szuka nowej, pojawiają się u niego bóle głowy, bóle kręgosłupa czy inne objawy – to typowa reakcja na stres. Możemy podać tabletkę od bólu głowy, ale przyczyna zostanie. Bez usunięcia tej przyczyny nie usuniemy problemów zdrowotnych, które są jej konsekwencją. Pacjentowi z pokrzywką najczęściej zapisuje się maść, najlepiej sterydową, bo działa najszybciej. Wysypka zniknie na kilka godzin, ale ta osoba, przebywająca nadal w środowisku alergenu, za chwilę będzie miała ponownie problemy ze skórą bądź wystąpi duszność! Więc najważniejszą zasadą w procesie odzyskiwania zdrowia jest znalezienie przyczyny i usunięcie jej. Potem zaś możemy kontynuować leczenie. Dr William Olsen powiedział: „O wiele ważniejsza jest znajomość osoby, która posiada daną chorobę niż znajomość choroby, którą ma ta osoba”. Zapalenie płuc u każdej osoby przebiega inaczej. Nie chodzi o chorobę, ale o osobę chorą. Na tym stwierdzeniu bazuje medycyna naturalna. W leczeniu najważniejsza jest znajomość człowieka i to on musi być leczony, a nie jego choroba. Bardzo istotnym elementem leczenia jest prawidłowa dieta i uzupełnianie jej suplementami, co jest ważne, abyśmy nie chorowali i nie musieli być leczeni.



### **A w jakim stopniu nasze zdrowie jest zależne od sposobu odżywiania?**

Wyjaśnię to na podstawie piramidy żywienia u dzieci. Ostatnio uległa ona wielkim zmianom. Kiedyś za najważniejszy element diety dzieci uważało się mleko i przetwory mleczne, teraz najważniejsze są zboża, kasza, później mięso, warzywa, a dopiero na końcu nabiał. A na samym wierzchołku piramidy są słodczyce, coca-cola – tego w ogóle nie powinno być w jadłospisie. U podstawy piramidy jest też ruch, jako bardzo ważny element zdrowia. Jeśli w żywieniu naszych dzieci będziemy przestrzegać tych zasad, z pewnością nasze pociechy unikną w późniejszym wieku problemów zdrowotnych.

■ Rozmawiała Anna Szulc

# Jak obudzić potencjał własnego organizmu?

Każdy człowiek posiada wystarczający potencjał energetyczny, który objawia się witalnością, odpornością, zdolnością do koncentracji i regeneracji sił. Jeśli jest on aktywny i wykorzystywany w pełni, czujemy się zdrowi. Dobra forma oznacza, że ciało jest gotowe do podjęcia codziennej aktywności. O tym wszystkim mówi Ewa Łuszczarz, biolog, nauczycielka z jedenastoletnim doświadczeniem i położna.



Oczywiście inaczej wygląda aktywność trzylatka, dwudziestolatka czy osoby po siedemdziesiątce. Ale nie tylko! Hipochondryk, który całe życie szuka przyczyn własnych słabości, nie może równać się ze sportowcem, który codziennie podnosi poprzeczkę swojego wysiłku...

By poznać swój potencjał, trzeba wnikliwej obserwacji organizmu i świadomości, że mamy wystarczające możliwości, by być zdrowym.

Ciało człowieka nie jest zbiorem oddzielnych elementów. Każdy z układów współpracuje z pozostałymi i każdy reaguje na zmiany w ich działaniu niczym części w skomplikowanym mechanizmie.

**Istnieje pewne podobieństwo między organizmem człowieka a samochodem**

- Brak paliwa – stoimy. Spróbujmy nie jeść parę dni lub jeść szybko, nieregularnie parę miesięcy. Z całą pewnością organizm da nam sygnał o niedyspozycji lub, co gorsza, zapali się „kontrolka” wyczerpania energii.

- Samochód wystawiony na mróz i słońce, niezabezpieczona karoseria, poddane działaniu soli podwozie – korozja karoserii. Poddajmy naszą skórę ostremu słońcu, mrozom – bez zabezpieczenia. Stosujemy na przemian tysiące kremów o wysokim stężeniu różnych substancji aktywnych. Dodajmy 4 kawy, paczkę papierosów dziennie. Mamy alergię skórą? Łuszczące się czerwone placki na skórze? „Korozji” skóry naprawdę możemy zapobiec. Co więcej, wszyscy doskonale wiemy, jak.

- Niektóre dobrej klasy samochody mają komputerowo sterowany system kontroli warunków jazdy. Jakże cenne urządzenie! Koordynacja pracy całego samochodu powoduje, że mamy sygnały, które pokazują defekt auta. Wszyscy ludzie posiadają układ nerwowy, który poprzez odbiór bodźców, koordynację steruje pracą organizmu. Często to on wysyła sygnały ostrzegawcze: ból, bezsenność, apatia, kłopoty z koncentracją. Brak umiejętności odpowiedniego reagowania może być groźny w skutkach!

**W momencie, kiedy zaczynasz kurację Alveo, przeprowadzasz autentyczne doświadczenie biologiczne; badasz siebie, uczysz się obserwować własny organizm, aż w końcu zrozumiesz jego naturalne możliwości.**

Zaczynamy!



# Obserwacje

## Stan przed rozpoczęciem doświadczenia

– Uczucie zmęczenia – pojawia się wieczorem niezależnie od intensywności zajęć w ciągu dnia, nie znika po przespanej nocy, niezależnie od tego, ile godzin trwał sen.

– Zaparcia – trwające do 4–5 dni, leczone różnymi metodami i środkami około 10 lat, po pokarmach z zawartością kakao czy czekolady nasilające się. Skutkują wzdęciami brzucha, uczuciem pełności. Ulga pojawia się jedynie w przypadku silnych leków przeczyszczających lub lewatyw.

– Migrena – leczona od 7 lat różnymi metodami, bezskutecznie.

Nasilająca się po pomarańczach, czekoladzie, śledziach w oleju. Napady nocne poprzedzone aurą (światłowstręt, nadwrażliwość na zapachy, nadwrażliwość skóry, mroczki przed oczami).

Bardzo słaba tolerancja specjalistycznych leków antymigrenowych. Napady kumulujące się przez dwa, trzy dni.

– Alergia skórna – skóra na całym ciele sucha, popękana, źle reagująca na mydła. Po zmianie temperatury (wejście z mroźnego podwórka do ciepłego domu) ręce puchnące, żywoczerwone. Stosowane z dobrą tolerancją środki do mycia dla alergików. Miejscowo stosowane pianki lub maści czy kremy.

**Po 4 miesiącach kuracji** (przykładowy przebieg powrotu do zdrowia, pamiętajmy, że każdy z nas reaguje inaczej)

– Głębszy sen, niezależnie od długości dający wypoczynek – łatwiejsze zasypianie, łagodniejsza pobudka. W sytuacjach stresowych krótszy czas napięcia.

– Regularność wypróżnień wzrasta – mniejsza potrzeba sięgania po leki przeczyszczające. Regularność wzrasta od 4 do 5 razy w tygodniu. Zniknęły wzdęcia brzucha. Nadal unikasz czekolady.

– Bóle głowy nie są poprzedzone aurą migrenową. Nie ma napięcia przed bólem głowy (światłowstręt, nadwrażliwość na zapachy, nadwrażliwość skóry). Ból głowy słabszy, nie ma charakteru pulsującego, występuje rzadziej.

– Po 2 miesiącach kuracji zmiany skórne zaostrzyły się – skóra bardziej czerwona, swędząca, łuszczy się, na plecach ciemniejsze przebarwienia.

– Po 4 miesiącach reakcja na alergen jest subtelniejsza – zmiany złagodniały. Kontakt skóry z mydłem nie daje silnej reakcji alergicznej. Znacznie zredukowano maści sterydowe.

## Wnioski:

– Alveo pobudza naturalne fizjologiczne mechanizmy organizmu.

Polega to na usprawnieniu i pobudzeniu najważniejszych mechanizmów regulacyjnych i obronnych. Skutkuje to sprawniejszym funkcjonowaniem układów – przede wszystkim wydalniczego, dokrewnego, nerwowego oraz systemu odpornościowego.

– Organizm równoważy procesy, wynikiem czego jest poprawa ogólnego stanu – chociaż warunki na zewnątrz organizmu ciągle się zmieniają (miliony komórek ludzkiego ciała potrzebują stałych warunków do prawidłowej pracy). Komórki ciała są otoczone przez płyn tkankowy, który ma skład zbliżony do osocza krwi. Komórki pracują dobrze, jeśli płyn ten zawiera dostateczną ilość wody i odpowiednie stężenie rozpuszczonych w nim substancji tj. jonów wapnia. Krew także musi spełniać te warunki. Utrzymanie stałych warunków środowiska nosi nazwę homeostazy. Oczyszczenie i uzupełnienie niedoborów daje szansę na wyrównanie stężeń płynów tkankowych, a co za tym idzie – równoważenie procesów, które od tych stężeń zależą.

## Jak to naprawdę działa?

### 1. Alveo nie jest środkiem nasennym

Twój układ nerwowy w równowadze funkcjonuje cyklicznie pojawiającymi się stanami snu i czuwania.

Porównajmy to ze zwykłą huśtawką:

czuwanie = aktywność = ruch = świadomość

obniżenie aktywności = zniesienie świadomości = bezruch

Lęk, depresja, działanie niektórych leków powodują, że huśtawka przestaje się wahać.

Układ nerwowy naturalnym rytmem waha się. Wystarczy, iż pojedynczy czynnik zwiększający bezsenność zmniejszy się, a huśtawka wróci do równych wahań. Więc bujaj się zdrowo!

### 2. Alveo nie działa przeczyszczająco

Przyglądamy się aktywności jelita grubego. Jest aktywne wtedy, gdy nie jest rozdęte i na bieżąco przesuwa zawartość. W jego ścianie wewnątrz są obecne gruczoły śluzowe wydzielające śluz, który przesuwa zawartość z poślizgiem jak na zjeżdżalni.

Brak wody, zbyt rozdęte jelito hamują zjeżdżanie. Czysta błona śluzowa powoduje bieżące nawilżanie jelita, a wtedy nie ma już zastojów. Po zjechaniu każdy czuje ulgę...

### 3. Alveo nie jest środkiem przeciwbólowym

Napadowy ból migrenowy jest następstwem obkurczania się naczyń krwionośnych. Odżywiających mózg. Jeśli chcesz obserwować narząd niedokrwniony, załóż opaskę uciskową na przedramieniu i po kilku minutach spójrz na palce dłoni. Nie prowadź dłużej doświadczenia, ponieważ twoja ręka zagrożona jest niedokrwiem. Tylko przywrócenie naturalnej elastyczności naczyń powoduje, iż mózg jest normalnie ukrwiony, odżywiony i dotleniony. Zupełnie jak nakarmione niemowlę nie może być niezadowolony...

### 4. Alveo nie niweluje alergenów

Organizm w równowadze czyta prawidłowo: wirus grypy – wróg, białko – przyjaciel. Alergia pojawia się, kiedy równowaga znika. Jak po jeździe na karuzeli. Wszystko się zlewa. Nie wiesz, kto wróg, kto przyjaciel. Potrzeba czasu, by odzyskać porządek. Alveo prowokuje twój organizm do odzyskania równowagi. Życzę alergikom prawdziwego czytania otoczenia i oswojenia wrogów.

Zdrowie należy do najcenniejszych wartości człowieka.

Nie interesujemy się nim wówczas, gdy chorujemy, ponieważ nie leczenie chorób, lecz zapobieganie im, czyli profilaktyka, jest celem, który powinniśmy stawiać przed sobą.

Dobry samochód, dobra jazda? Kto z nas tego nie lubi?

Dbajmy o nasz organizm jak o świetne auto, by nam długo i dobrze służył.

Pierwszy krok? Miarka Alveo dziennie na czczo.

To już coś. Jednak Alveo nie rozgrzeszy naszego bezruchu, paczki papierosów, błędów żywieniowych. Ale to już drugi krok?!

■ Ewa Łyszczarz



# Bywają niemiłe dobrego

Przebywanie w czystym mieszkaniu jest bardzo przyjemne. Sprzątanie to jednak ciężka praca, uciążliwa tym bardziej, im dłużej zaniedbywaliśmy nasz dom i wszystkie jego pomieszczenia. Podobnie dzieje się w przypadku przyjmowania Alveo. Kiedy preparat zaczyna oczyszczać nasz organizm z toksyn, możemy początkowo odczuć dyskomfort. To jednak etap, który należy przejść. O tym, jak przebiegają porządki w naszym ciele, opowiada **doktor Jaromir Bertlik**, specjalista z dziedziny medycyny naturalnej, członek Rady Naukowej firmy Akuna.



**Niektórzy ludzie, kiedy zaczynają pić Alveo, czują się znacznie gorzej. Przechodzą przez kryzys ozdrowieńczy lub inaczej mówiąc ozdrowieńcze pogorszenie. Czy może pan wytłumaczyć, skąd się bierze taka reakcja organizmu i co powinniśmy zrobić, jeśli nas ona dotyczy?**

Kryzys ozdrowieńczy (pogorszenie ozdrowieńcze) to okres wzmożonego odtruwania naszego organizmu i pozbywania się toksyn. U jednych może pojawić się już przy spożyciu pierwszej butelki, u innych dopiero po kilku miesiącach stosowania preparatu. Powinniśmy być przygotowani na to, że w tym okresie mogą pojawić się u nas: bóle głowy, brzucha, uporczywy kaszel, olbrzymia ilość śluzowej wydzieliny z nosa i gardła oraz wykwity skórne. Stanów tych nie leczy się. Ludzie magazynują w swoich organizmach mnóstwo toksyn. Toksyczne materiały, które nie zostaną wydalone przez układ wydalniczy, a także płuca i nerki, pozostają w ciele i są magazynowane. Kiedy zaczynamy dostarczać organizmowi Alveo, toksyny „wychodzą” przez nasz system, przez krew – w zasadzie przez całe nasze ciało i wszystkie jego układy. Z tego powodu na początku czujemy się gorzej niż w czasie, kiedy nie przyjmowaliśmy Alveo. Taką reakcję określamy mianem kryzysu ozdrowieńczego. Ten kryzys, to ozdrowieńcze pogorszenie, trwa kilka dni, zwykle nie dłużej niż tydzień. W tym czasie organizm się oczyszcza i wydalą nagromadzone toksyny. Aby wytłumaczyć tę sytuację bardziej obrazowo, zwykle posługuję się



# początki

przykładem. Wyobraźmy sobie pokój, do którego przez rok nikt nie wchodził. Pomieszczenie jest pełne kurzu. Kiedy zaczynamy sprzątać, kurz unosi się i fruwa po całym jego wnętrzu. Pozbycie się kurzu zajmie kilka dni i będzie wymagało kilku sprzątań. To samo dzieje się w naszym organizmie, kiedy zaczynamy przyjmować Alveo. Mimo jednak początkowego gorszego samopoczucia, należy kontynuować picie Alveo, aby wspomóc organizm w usuwaniu toksyn. Na tym właśnie polega kryzys ozdrowieńczy. Osoby, które mają poważniejsze problemy ze zdrowiem, na początku czują się gorzej. Ci, którzy nie chorują, też mogą odczuć spadek formy, ale nie w takim stopniu. Powtarzam więc – kryzys może trwać kilka dni, ale nie należy zaprzestawać przyjmowania Alveo.

## ***Czy osoba, która przechodzi przez kryzys ozdrowieńczy, powinna zwiększyć czy zmniejszyć przyjmowaną dawkę Alveo?***

Zmiana dawki Alveo nie jest w tym przypadku zagadnieniem kluczowym. Jeśli jednak ktoś czuje się wyjątkowo źle, może zmniejszyć ilość. I tak – jeśli zaczął od jednej miarki, powinien kontynuować przyjmowanie preparatu zmniejszając ją o połowę – czyli pijąc pół miarki. Trzeba jednak wziąć pod uwagę, że wtedy proces ozdrowieńczego pogorszenia może trwać nieco dłużej, nie kilka dni, ale nawet do dwóch tygodni. Po tym czasie, można wrócić do pełnej miarki, a nawet zwiększyć dawkę. Jeśli jednak ktoś czuje się na siłach i chce jak najszybciej oczyścić swój organizm z toksyn, może zwiększyć dawkę Alveo. Wszystko zależy od indywidualnego podejścia i możliwości. Generalnie polecam raczej zmniejszenie dawki, jeśli odczuwamy pogorszenie i w ten sposób wydłużenie nieco procesu wyeliminowania toksyn z organizmu.

Przechodząc przez okres ozdrowieńczego pogorszenia należy także spożywać większą ilość wody, by pomóc organizmowi w eliminacji obecnych w nim toksyn.

## ***Co może się dzieć w pierwszym etapie detoksykacji? Jakie są objawy i z którymi ewentualnie powinniśmy się udać do lekarza?***

Pierwszymi objawami, które mogą się pojawić są zmęczenie i ewentualnie ból głowy. To są znaki, że coś zaczyna się w naszym organizmie dzieć. Następnym znakiem może być intensywny zapach wydzielin, czyli potu, moczu i kału. Oznacza to, że toksyny zaczynają wraz z nimi opuszczać nasze ciało. Czyli śmierdzący stolec nie jest powodem do zmartwienia, lecz dowodem na to, że detoksykacja przebiega prawidłowo. Kiedy powinniśmy skonsultować się z lekarzem? Trudno mi odpowiedzieć na to pytanie, ponieważ każdy człowiek zna swoje ciało i jest zwykle świadomy swojego stanu zdrowia. Możliwe, że ktoś może się poczuć wyjątkowo źle, zaczynając stosować Alveo. Nie mam na to żadnych przykładów, ale nie mogę wykluczyć, że taka sytuacja może się zdarzyć. Polecałbym wtedy na dzień lub dwa przerwać picie Alveo i następnie zacząć przyjmowanie preparatu w zmniejszonej dawce. Wszystko wkrótce się zmieni i dana osoba nie będzie już czuć się tak źle.

## ***Wiele osób w pierwszym tygodniu przyjmowania Alveo odczuwa bóle głowy oraz obserwuje zmiany skórne, które są skutkiem detoksykacji organizmu. Po około dwóch miesiącach bywa, że rozpuszczają się kamienie nerkowe i żółciowe. Dlaczego te zmiany zachodzą właśnie w takim czasie?***

Mieszkańka ziół w Alveo jest tak skomponowana, aby delikatnie, systematycznie i stopniowo poprawiać fizjologiczne funkcje naszego organizmu. Mogę powiedzieć, że ogólnie rzecz biorąc, nasze ciało oczyszcza się bardzo szybko i tym tłumaczy się pewne problemy, które mogą nas dotknąć przez pierwsze dwa tygodnie przyjmowania preparatu. Rozpuszczanie różnego rodzaju kamieni – żółciowych czy nerkowych – z kolei jest spowodowane tym, że nasz organizm zaczyna funkcjonować lepiej – lepiej „filtrować” zanieczyszczenia. Kamienie tworzą się w nerkach, ponieważ nie

posiadają one funkcji rozpuszczania pewnego rodzaju soli. Są one więc magazynowane w nerkach i następnie zbijają się w kamienie. Alveo wspomaga ich rozpuszczanie, ale to zajmuje znacznie więcej czasu. Nie jestem w stanie go określić i stwierdzić, że będzie to np. dwa miesiące. Organizm każdego z nas pracuje bowiem nieco inaczej, ma inną strukturę chemiczną, reakcje chemiczne zachodzą również trochę inaczej i w związku z tym każdemu zajmie inną ilość czasu poradzenie sobie z kamieniami w nerkach. Kamienie w pęcherzyku żółciowym powstają inaczej. Są spowodowane tym, że wątroba (jeśli spożywamy nadmierne ilości tłuszczu) produkuje gęstą żółć, która odkłada się w woreczku żółciowym. Nie ma w nim wystarczająco dużo wilgoci, więc zagęszczona żółć zbija się w złogi cholesterolowe. Zaczynają one ulegać rozpuszczeniu, kiedy dzięki Alveo i picciu wody, dostarczamy do ustroju większą ilość płynu. Picie wody jest bardzo ważne, ponieważ to właśnie z niej w 80% składa się nasz organizm. Nie wystarczy więc Alveo. Trzeba dbać o swój organizm, robiąc znacznie więcej, między innymi przyjmując przynajmniej 4 szklanki wody dziennie.

## ***Zdarza się, że na skutek picia Alveo nagle objawiają się ukryte do tej pory choroby, a ich symptomy stają się widoczne. Czym można to wytłumaczyć? Niektórzy mogą podejrzewać, że choroby są powodowane właśnie przez preparat.***

Zwykle powtarzam, że z wiekiem, kiedy starzejemy się, zmieniają się funkcje biologiczne naszego organizmu. To znaczy, że jeżeli nie dostarczamy swojemu organizmowi odpowiedniej ilości substancji odżywczych, nie będzie on dobrze funkcjonował. Musimy więc dbać o przyjmowanie łatwo wchłaniających się minerałów, substancji odżywczych, tlenu i wody również, aby reakcje chemiczne w naszym ciele zachodziły prawidłowo. Czasami poważne choroby długo się rozwijają, na przykład rak – przez wiele lat. Kiedy Alveo zaczyna funkcjonować w naszym ciele, organizm się oczyszcza i polepszają się jego funkcje fizjologiczne. W związku z tym

choroby mogą się ujawnić wcześniej, ale nie są spowodowane pić Alveo. Po prostu dowiadujemy się, że nasz organizm nie jest w stanie bronić się sam, pokazuje nam swoje słabości i poziom sprawności funkcji fizjologicznych w danym momencie. Problemy skórne, takie jak wypryski, egzema, a nawet grzybice, które mogą się pojawić w początkowym okresie przyjmowania preparatu, są znakiem, że nasze ciało się oczyszcza i stara się zwalczyć mikroorganizmy, które takie zmiany skórne powodują. To zaleta Alveo, że przyspiesza objawy chorobowe. Możemy bowiem wykryć poważne problemy zdrowotne szybciej i odpowiednio wcześniej poddać się leczeniu. Jeśli nie przyjmujemy Alveo, choroba i tak się przecież rozwija. Taki proces może trwać wiele lat, przykładowo rak organów wewnętrznych przez 5 do 25 lat. Kiedy choroba staje się widoczna, może już być za późno na jej wyleczenie lub całkowity powrót do zdrowia. Dzięki Alveo możemy więc żyć dłużej, zdrowiej i zachować młodość na lata.

## **Gdzie nasz organizm magazynuje toksyny?**

Odpowiedź na to pytanie nie jest taka prosta. Ogólnie mówiąc najwięcej toksyn jest w układzie pokarmowym (między innymi w wątrobie) i w układzie wydalniczym (w kale), gdzie gromadzą się i zostają następnie wydalane. Wiele toksycznych substancji zbiera się w wątrobie i nerkach. Zanieczyszczenia wydychamy również przez układ oddechowy. Na organy naszego ciała składa się mniej więcej 7 trylionów komórek. Jest jeszcze przestrzeń między nimi, którą wypełnia tkanka łączna. Tworzy ona, zsumowana, ogromną powierzchnię, w której również mogą się odkładać toksyczne substancje w dużej ilości. W komórkach zachodzą reakcje chemiczne. Jeśli produkty uboczne tych reakcji nie są prawidłowo wydalane, mogą się gromadzić. Nie możemy powiedzieć jednak, że koncentrują się w przestrzeniach między komórkami i organami, ponieważ ten obszar jest bardzo duży i rozproszony. Substancje zanieczyszczające nasz organizm odkładają się głównie w pęcherzu, nerkach i wątrobie. Toksyny w pierwszej kolejności muszą zostać usunięte i są usuwane z systemu wydalniczego i krwi.

## **Ci, którzy mają wysoki poziom cholesterolu, mogą po dwóch miesiącach picia Alveo mieć gorsze wyniki... Dlaczego tak się dzieje?**

Funkcjonowanie wątroby jest skomplikowane. W tym organie zachodzą różne

reakcje chemiczne, detoksykacja i dystrybucja substancji odżywczych. Wątroba jest odpowiedzialna za dostarczanie ich tkankom i innym organom. Cholesterol jest produktem ubocznym, który powstaje podczas zachodzących w wątrobie procesów. Ale dlaczego może się chwilowo zwiększyć, kiedy pijemy Alveo? Ponieważ preparat, czyszcząc przestrzenie zewnątrzkomórkowe, powoduje, że toksyny zaczynają „wychodzić” z ciała. Cholesterol, jako produkt wtórny, również jest odkładany i podobnie jak toksyny zaczyna opuszczać nasz organizm. Dlatego jego poziom na jakiś czas może się podnieść. Sprawa o podstawowym znaczeniu jest uwolnienie się od cholesterolu zahamowanie jego produkcji, która jest spowodowana niewłaściwą dietą. Jeśli próbujemy oczyścić nasz organizm, nie możemy jednocześnie kontynuować niezdrowych nawyków żywieniowych, które zostały nam wpojone w rodzinie. Zwykle tradycyjna dieta, którą zaszczyliły nam nasze mamy, nie jest dla nas najlepsza – obfity jest bowiem w tłuste jedzenie, smażone tłuszcze, czerwone mięso, itd. Smażona dieta jest bardzo ważna. Inną przyczyną powodującą wzrost poziomu cholesterolu może być stres. Wszyscy przecież żyjemy w większym lub mniejszym napięciu. Kiedy Alveo zaczyna oczyszczać organizm, to również powoduje stres dla ciała i początkowo wpływa na zmianę poziomu cholesterolu. Aby lepiej to sobie wyobrazić, wyrażę to tak: kiedy nasze ciało zaczyna się oczyszczać, a nie było poddawane takiemu „sprzątanemu” przez 20, 30 czy 40 lat, to zaczyna się bronić przed zmianą. Wtedy wątroba może zareagować zwiększoną produkcją cholesterolu.

## **Nasza skóra mówi nam o stanie zdrowia. Jakie zmiany powinny nas zaniepokoić, kiedy przeglądamy się w lustrze?**

To ważne, aby przeglądając się w lustrze zwracać uwagę na kondycję naszej skóry. Wypryski, egzema, więcej zmarszczek, bardziej sucha skóra są sygnałami, że coś w naszym organizmie nie funkcjonuje tak, jak powinno. Nie nazywam tego chorobą. Zwykle mówią na ten temat, posługując się przykładem. Kiedy twój samochód zaczyna się „krztusić”, myślisz: „Najwyższa pora

na wymianę oleju i filtrów” i tak też robisz. Podobnie dzieje się w przypadku skóry. Nie możemy wprawdzie wymienić w ciele oleju czy filtrów, ale możemy za to wspomóc nasz naturalny system filtrujący. Wątroba jest organem, który odpowiada za kondycję naszej skóry. Sucha skóra, plamy, tłuste obszary, podczas gdy reszta ciała jest sucha, mogą wskazywać na problemy hormonalne. Niedoskonałości skóry mogą być spowodowane nie tylko toksynami, ale również niedoborem witamin, minerałów i innych składników, które są potrzebne, aby zapewnić jej zdrowie. Może nam brakować również bakterii probiotycznych, acidofilnych czy innych mikroorganizmów, które odpowiadają za prawidłowy przebieg procesu fermentacji pożywienia. W tym samym czasie, kiedy pojawiają się problemy skórne, możemy również doświadczać kłopotów ze stołcem, typu rozwolnienia czy zatwardzenia. Ale wszystko można usprawnić. Możemy udoskonalić działanie wszystkich organów, z Alveo jako częścią programu. Zadbajmy również o zmianę złych nawyków żywieniowych, wprowadzenie aktywności fizycznej. Znajdźmy czas na wypoczynek. Podsumowując – oczyszczanie organizmu jest procesem, który wymaga czasu, niekiedy niełatwego. Warto jednak go rozpocząć – im szybciej, tym lepiej, bo dłużej będziemy się cieszyć życiem i zdrowiem.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska





# „E” ..., czyli co jemy

Toksyny z półki sklepowej

Zanim ruszę na zakupy w supermarkecie, zakładam okulary „do czytania”. Dlaczego? Przed wrzuceniem do koszyka produktu spożywczego sprawdzam, jakie substancje dodatkowe są w nim zawarte.



Substancje dodatkowe, dodawane do żywności (barwniki, ulepszczone, zagęszczacze, polepszacze smaku, konserwanty) to tzw. E.

Cała lista tych substancji E w Polsce mieści się na około 50 stronach formatu A-4 zapisanych „maczkiem”. Niektóre z nich wywołują różne objawy uboczne, inne podobno są obojętne dla człowieka. (Sacharyna, zastępująca cukier, była kiedyś „obojętna” dla człowieka – dziś wiemy, że działa rakotwórczo!) Dzięki nim z jednej strony żywność jest ładniejsza, kolorowa, ma lepszy smak i przedłużony okres przydatności do spożycia, a z drugiej strony spożywanie tej spreparowanej żywności doprowadza do kumulowania się w ustroju niezliczonej ilości toksyn.

Trudno opisać działanie wszystkich E. Zasygnalizuję tylko działanie kilku związków wykorzystywanych jako dodatki oraz konserwanty do produktów spożywczych.

Zdecydowanie pierwsze miejsce zajmuje **MGG (glutaminian sodu)**. Rozróżnia się cztery smaki: słony, słodki, gorzki,

kwaśny. W kuchni chińskiej dodano piąty smak – umami (występuje w niektórych azjatyckich grzybkach). Jest to wzmacniacz smaku. Podrobiony chemicznie to właśnie glutaminian sodu. Odwiedzając sklepy spożywcze widzimy go wszędzie. W zupach w proszku, sosach, konserwach, Vegecie, Kucharku. Działanie uboczne to: bóle głowy, nudności, pieczenie w gardle, alergie, tzw. „zespół chińskiej kuchni”. Ostrzegam więc: **UMA-MI WSZYSTKICH NAS OMAMI!!!**

Drugie miejsce w rankingu „trucielei” zajmują **sztuczne słodziki**. Dodaje się je do bezcukrowych cukierków, gumy do żucia, lodów oraz dietetycznych napojów gazowanych. Objawy uboczne stosowania tych substancji to: zawroty głowy, nudności, wymioty.

Częstym dodatkiem do produktów są **siarczyny**. Znajdziemy je we wszystkich suszonych owocach. Hamują one rozwój bakterii i zapobiegają zmianom barwy i smaku. Ich uboczne działanie to: alergie, wysypki skórne i nietolerancje pokarmowe.

Wśród sztucznych barwników dodawanych do produktów spożywczych prym wiodzie **karmin**. Znajdziemy go w mandarynkach, pomarańczach, cukierkach, sokach owocowych. Karmin jest odpowiedzialny za szereg reakcji alergicznych. Ostatnio udowodniono jego działanie onkogenne.

Na uwagę zasługuje także **olestra (sztuczny tłuszcz)** niezbędny w produkcji chipsów. Dodatek ten powoduje: zaburzenia w pracy przewodu pokarmowego, wzdęcia, biegunki, zaburzenia wchłaniania witamin i minerałów. Poza tym zawartość soli w chipsach powoduje, że po kilku latach u naszych dzieci dojdzie do nadciśnienia tętniczego.

Zwróćmy też uwagę na wędliny i **azotyn sodu**. Dodaje się go do hot-dogów, boczków, szynki, wyrobów garmazeryjnych, bowiem zapobiega on zatruciu jadem kiełbasianym. Ostatnio udowodniono, że zwiększa zachorowalność na raka żołądka.

Jest pewien fenomen przemysłu spożywczego – nazywam to „spożywcze czary-mary”.

Kiedyś ze 100 kg mięsa wytwarzano 52 kg kabanosów lub 86 kg szynki. Dzisiaj z 1 kg mięsa można zrobić 1,5 kg szynki. Taka napompowana wodą szynka to produkt wysokowydajny, promocyjny!

Na koniec o cudownej wodzie mineralnej. Na rynku polskim jest jej 500 rodzajów. Wraz z wejściem do Unii Europejskiej obniżono ilość składników mineralnych zawartych w 1 litrze z 1000 do 200 mg. Przy takich normach czwarta woda to kranówka! Kiedyś napisy na butelkach wymagały atestu. Dzisiaj możemy na naklejkach pisać wszystko: antystresowa, odchudzająca, pobudzająca... kwestia wyobraźni!

Moja rada: wchodząc do sklepów spożywczych zakładajmy okulary „do czytania”, **SMACZNEGO!**

■ Lek. med. Wojciech Urbaczka

# Alveo w rodzinie



Cztery pokolenia rodziny Pochwatów: dziadkowie – Zofia i Bolesław, syn – Bogdan, zięć – Adam, wnuczka Blanka i prawnuczka – Konilia

## Zaczęło się od babci – Zofii Pochwat

Do niej trafiła pierwsza butelka Alveo. W październiku 2004 roku przywiózł ją z Kanady kuzyn – Stan Borys. Wiedział, że Zofia choruje na cukrzycę.

– Oznajmił, że Alveo jest w Kanadzie uznanym preparatem, który doprowadza organizm do stanu równowagi – wspomina Zofia. – To mało informacji, ale miałam do niego zaufanie.

Miesiąc wcześniej 76-letnia Zofia dowiedziała się, że ma cukrzycę. Od dłuższego czasu była apatyczna i senna. Brakowało jej energii. Nie cieszyły jej ulubione zajęcia, spacer z rodzinnymi pupilami – parą jamników, pielęgnowanie ogrodu ani zabawy z prawnuczką – Konilią. Przez cały dzień była znużona, w nocy

miała problemy ze snem. Wstawała niewyspana i bez chęci do życia. Gdy apatia zaczęła się pogłębiać, rodzina zmobilizowała ją do wizyty u lekarza. Ten stwierdził cukrzycę. Poziom cukru na czczo wynosił 300 mg/dl (norma 60–99 mg/dl).

– Lekarz przepisał mi leki i zalecił dietę – mówi Zofia. – Ale znaczne polepszenie nastąpiło dopiero, gdy zaczęłam pić Alveo. Najpierw 2–3 miarki dziennie. Wkrótce zadzwoniłam do Stana z prośbą o następną butelkę. On skontaktował mnie z dystrybutorem w Warszawie i w ten sposób Alveo na stałe zagościło w naszym domu.

Już po miesiącu kuracji poziom cukru na czczo spadł do 110 mg/dl, a po trzech miesiącach mieścił się w normie – 80 mg/dl. Zofia wróciła do dawnej formy



„Rodzina, ach rodzina...” można by zanuć, patrząc na państwa Pochwatów z Warszawy. W domu rodzinnym, letniej rezydencji prapradziadka, mieszkają tylko dziadkowie i wnuczka z mężem oraz córką. Reszta rodziny rozlokowana jest w innych częściach miasta, kraju i świata. Są ze sobą zżyci. Piszą, dzwonią, odwiedzają się. W komplecie spotykają się podczas Świąt Bożego Narodzenia. Wtedy dom rodzinny tętni życiem. Huczy od gwaru i śmiechu, kolęd i historii sprzed lat. Stół ugina się pod ciężarem potraw, pod choinką piętrzą się prezenty, a z fotografii na ścianach uśmiechają się przodkowie. Zanim zasiądą do stołu, tradycyjnie składają sobie życzenia „zdrowia”. W rodzinie Pochwatów są one wypowiedane z głębi serca, z uwagą i szacunkiem. Wszyscy wiedzą, że zdrowie ma największą wartość. Zdrowie i... rodzina, bez której wielu spośród nich nie pokonałoby choroby.

– jest energiczna i pełna werwy. Wysypia się, wstaje wypoczęta, dużo spaceruje, pielęgnuje ogród, a wolny czas poświęca rodzinie i znajomym. Dodatkowym efektem picia Alveo był u niej spadek wagi. Schudła dziesięć kilo, co dodało jej więcej witalności i pogody ducha. Pół roku później zmniejszyła dawkę Alveo do jednej miarki dziennie i tak stosuje preparat do dziś.

### Następny był syn – Bogdan Pochwat

On również dostał pierwszą butelkę Alveo od Stana Borysa jesienią 2004 roku. Jego stan zdrowia był bardzo ciężki. Trzy lata temu, w wieku 50 lat, dowiedział się, że ma raka trzustki. Pierwsze dolegliwości, bóle brzucha i bóle zamostkowe, wystąpiły, gdy wracał do domu na Święta Bożego Narodzenia. Ponieważ utrzymywały się dłużej, pojechał na pogotowie. USG i echo serca nie wykazały żadnych nieprawidłowości. Bogdan dostał zastrzyk rozkurczowy.

W święta nie opuszczał go niepokój. Zaraz po Nowym Roku zauważył, że ma żółte gałki oczne. Trafił na ostry dyżur. Badanie bilirubiny wykazało, że to żółtaczka mechaniczna. USG jamy brzusznej wykryło powiększony pęcherzyk żółciowy i torbiel. Cały styczeń Bogdan spędził w szpitalu. Lekarze

różnymi sposobami próbowali odsączyć zbierającą się żółć. W końcu zdecydowali, że metodą gastrokopii założą obejście – rurkę, która będzie usuwała nagromadzoną żółć. W ciągu czterech dni cała żółć została odsączona. Przy okazji zabiegu pobrano wycinek do badania. Dwa tygodnie później Bogdan poznał wyniki.

Osiemnastocentymetrowy guz obejmował trzustkę i węzły chłonne. Bogdan pojechał na konsultacje do Akademii Medycznej.

– Tam lekarz powiedział mi krótko: „Jest rak” – wspomina. – Dodał, że jeśli nie zdecyduję się na operację – zostały mi trzy tygodnie życia. Jeśli się zgodzę – trzy miesiące.

Bogdan nie wahał się ani minuty. Gdy obudził się, po ośmiogodzinnej operacji, był wplątany w sieć przewodów i rurek, podłączony do kilku aparatów. Na jego widok mąż bratanicy zemdłał od razu, ona zemdłała niedługo potem.

Lekarze ostrzegali jego najbliższych, żeby nie żywili zbyt nadziei. Bogdanowi usunięto głowę trzustki, węzły chłonne okototrustkowe, dwunastnicę, drogi żółciowe wspólne, pęcherzyk żółciowy i kawałek żołądka. Ze względu na wymiary i umiejscowienie guza, można było wyciąć jedynie jego obrzeża. Komórki nowotworowe pozostały.

Dwa tygodnie później Bogdana położono na oddziale ogólnym. Po operacji miał niedotlenioną lewą półkulę mózgową. Był bardzo słaby, wszystko go bolało, nie mógł się poruszać. Lekarze czekali, aż trzustka znów zacznie pracować. I chociaż zaczęła funkcjonować, zagrożenie nie minęło.

Rozpoczęła się chemioterapia. Bogdan gasł w oczach, ale rodzina nie dawała za wygraną. Mama Bogdana i bratanica – Blanka przez cały czas opiekowały się nim. Blanka w szpitalu była codziennie. Ponieważ nie miała z kim zostawić swojej trzyletniej córki, odwoziła ją do parku zabaw i jechała do szpitala. Miała tam swoją szafkę, знаła prawie cały personel medyczny. Myła Bogdana, karmiła go, pilnowała, gdy spał. Chociaż lekarze nie oszukiwali jej, nie traciła wiary.

Ze szpitala Bogdan wrócił do domu na wózku inwalidzkim. Miał niedowład lewej strony ciała. Ważył 43 kilo. Przed wypisem Blanka zapytała lekarza, jaką dietę zaleca wujkowi. Poradził, żeby podawać mu do jedzenia, co zechce. Zostały mu tylko trzy miesiące życia i powinien się nimi nacieszyć.

Początki w domu były bardzo trudne. Bogdan uczył się chodzić, jeść, ubierać. Kurtkę zakładał piętnaście minut, nie mógł trafić w rękaw. Wielokrotnie stawał talerz obok stołu. Jednak z pomocą rodziny nie ustawał w ćwiczeniach. Paraliż ciała powoli ustępował. W październiku 2004 roku zaczął pić Alveo, dwie miarki dziennie. Od razu wystąpiła u niego bardzo silna detoksy-



kacja. Wypróżniał się kilka razy dziennie. Organizm oczyszczał się z nagromadzonych toksyn i pozostałości po chemioterapii. Poprawił mu się apetyt – wrócił do swojej stałej wagi.

– Moja trzustka pracuje bez większych zastrzeżeń – mówi. – Mam dobrą kondycję, jeżdżę na rowerze, biegam po schodach, spaceruję. Niedowład ciała ustąpił, czasem tylko pobolewa mnie



ręka. Gdyby nie rodzina, pewnie już bym nie żył – dodaje. – Zrobili wtedy wszystko, co było w ich mocy, a nawet więcej. Wszyscy oddawali krew, gdy jej potrzebowałem. Po operacji przetaczano mi torebkę po torebce. Blanka szukała pomocy wszędzie. Gdy jeden lekarz mówił, że nie ma nadziei, szła do następnego. Cała rodzina składała się na moje leczenie. Gdy zabrakło im własnych środków, pożyczali od znajomych, zaciągali pożyczki w bankach. Wszystko po to, abym przeżył jeszcze jeden miesiąc. I kolejny, i kolejny. I udało się. Żyję już trzeci rok po operacji, wbrew temu, co mówili w szpitalu, jakby na kredyt. Lekarze nie mogą się temu nadziwić.

## Czas na dziadka

Bolesław Pochwat od 1998 roku miał problemy z łuszczycą. Na dłoniach i na stopach miał zaczerwienioną i zrogowaciałą skórę.

– Bardzo mi to przeszkadzało – wspomina. – Nie mogłem nic zaciśnąć w dłoniach, bo skóra pękała i krwawiła. Gdy tylko chwyciłem szciotkę lub grabie, rany otwierały się. Wstydzilem się. Ukrywałem dłonie w długich rękawach koszuli. Znajomych witałem skinieniem głowy, a gdy ktoś wyciągał do mnie rękę, unikałem uścisku. Stwardnienia na stopach odczuwałem przy każdym kroku. Musiałem uważać, wkładając buty, aby nie uszkodzić skóry i nie zaognić zmian.

Bolesław odwiedzał dermatologa dwa razy w tygodniu. Ten przepisywał mu maści i zalecał opatrunki. Rano i wieczorem Bolesław smarował chore miejsca lekiem i owijał je w folię oraz bandaże. Cza-

sem, pod wpływem jakiegoś specyfiku, skóra miękła i zrogowaciały naskórek odpadał. Jednak szybko, w tym samym miejscu, problem zaczynał się na nowo. Dodatkowo Bolesławowi puchły kolana i nadgarstki.

Przyczyny choroby nie udało się ustalić. Ktoś odpowiedział, że to uczulenie na topole, więc z ogrodu Pochwatów wycięto sześć dorodnych topól. Cztery ścięli także sąsiedzi.

Oprócz medykamentów Bolesław próbował innych metod leczenia – naświetleń ultrafioletem, akupunktury.

Rozwiązanie przyszło nieoczekiwanie.

W 2004 roku Zofia przyniosła mężowi Alveo. Już po czterech miesiącach zmiany na dłoniach zaczęły zmniejszać się i tracić ciemną barwę. Rany goiły się, a ich krawędzie były coraz węższe.

Wkrótce resztki stwardniałej skóry odpadły. Bolesław był bardzo zadowolony. Po ośmiu miesiącach picia Alveo udało mu się to, czego nie mógł dokonać przez osiem lat – pokonał łuszczycę. Teraz nie wstydzi się pokazywać i podawać rąk. Spozstrzegł także, że zeszała mu opuchlizna ze stawów, przez co może swobodnie poruszać się, gimnastykować i pracować.

Zauważył u siebie jeszcze jeden pozytywny rezultat spożywania Alveo. Czternaście lat temu laryngolog wykrył u niego złośliwego raka krtani. Bolesław palił paczkę papierosów dziennie. Rzucił palenie tego samego dnia. W ramach leczenia po operacji przez dwa miesiące był naświetlany kobaltem. W sumie przyjął ok. 6700 jednostek kobaltu. Wypadły mu wszystkie zęby. Stracił głos. Na szczęście udało się powstrzymać rozwój komórek rakowych.

Z rodziną porozumiewał się klaszcząc.

W końcu z trudem zaczął mówić – cieniem, piskliwym głosem. Gdy odbierał telefon, mylono go z kobietą. Odkąd pije Alveo, jego głos wzmocnił się i obniżył.

A mówienie przychodzi mu bez wysiłku.

– Przez sześć lat po operacji płutem smołą, pozo-





stałością po nałogu nikotynowym – dodaje Bolesław. – To było wyczerpujące; w łazience męczyłem się godzinami. Alveo pomogło mi oczyścić organizm – w tym również płuca. Rentgen wykazał, że nie zalega już w nich żaden osad. Nareszcie mogę normalnie oddychać i nie mam kłopotów z odkrztuszaniem – uśmiecha się Bolesław.

## Wnuczka

Blanka sześć lat przeżyła w oczekiwaniu na ból. Pojawiał się kilka razy w miesiącu, trwał od kilku godzin do kilku



dni. Ból tak silny i przeszywający, jakby ktoś rozdzierał jej wnętrzności. Ból brzucha, podbrzusza, w biodrach i pachwinach. Paraliżujący, nie do opanowania. Czasem dopadał ją, gdy jechała samochodem. Wsiadała z auta, siadała na krawężniku, związała się w kłębek i modliła się. Gdy nie mijał, dzwoniła po kogoś z rodziny. Ból zawsze przychodził nagle. Nasilał się w czasie miesiączki. Blanka spędzała te dni w wannie z gorącą wodą, to był jedyny sposób, aby choć trochę go zmniejszyć. Ból powodował gorączkę, dreszcze, pocenie. Uniemożliwiał normalne funkcjonowanie, odbierał godność. „Ból niewiadomego pochodzenia” – tak brzmiała diagnoza lekarska. Zaczęło się po urodzeniu córki, w 2000 roku. Blanka miała wtedy 23 lata. Na początku myślała, że to choroba nerek. Pod tym kątem przyjmowała leki. Żadne z nich nie pomagały, nie łagodziły bólu. W grudniu 2004 roku wyczuła, że w podbrzuszu ma guzek wielkości śliwki. Chciała to zignorować, ale rodzina zmusiła ją do pójścia do lekarza. – Dowiedziałam się, że czeka mnie operacja. Oprócz przepukliny mógł to być włókniak lub nowotwór. Tego samego dnia zrobiłam USG i zaszczepiłam się na żółtaczkę. – Po operacji chirurg był prawie pewien, że to endometrioza – wyjaśnia Blanka.

– Torbiel, którą mi wycięli, wyglądała jak tzw. torbiel czekoladowa – charakterystyczna dla tej choroby. Dla pewności musiałam poczekać na wyniki badań. Blanka odetchnęła z ulgą. Uspokoili się, że to nie nowotwór. Jednak w domu poczytała o endometriozie i przeraziła się. Choroba ta polega na przeszczepianiu komórek błony śluzowej wyściełającej macicę (endometrium) do innych narządów. Te komórki tworzą ogniska choroby. Powstają z nich guzy, które mogą zezłościwieć, więc w różnych częściach ciała może powstać rak macicy. Przeszczepione komórki zachowują się jak miniatury macicy i reagują na wahania poziomu hormonów w czasie cyklu. A podczas miesiączki dochodzi w nich do krwawienia. Gdy Blanka dowiedziała się, co było przyczyną choroby, była wściekła. Okazało się, że zachorowała przez błąd lekarki, która przyjmowała poród. W trakcie cesarskiego cięcia komórki macicy zostały rozsiane na inne narządy. – Ufałam pani doktor – żali

się. – Byłam jej pacjentką na długo przed zajściem w ciążę. Po czterech latach życia w bólu usłyszałam od niej jedynie „przepraszam”. Lekarze przedstawili Blance możliwości leczenia endometriozy. Wycięcie jajników i macicy, odcięcie nerwów, aby nie odczuwała bólu, kuracja hormonami, aby powstrzymać miesiączkowanie lub sztuczne wywołanie menopauzy, ze wszystkimi jej następstwami. W wieku 27 lat. Zdecydowała się na hormony. Przyjmowała po trzy tabletki naraz, bez siedmiodniowych przerw. Miała trzy miesiączki w roku. Przytyła 20 kilo w ciągu kilku miesięcy. Popadła w depresję. Nie wychodziła z domu. Była przekonana, że będzie tą jedną na dziesięć milionów kobiet, u której rozsiane komórki zezłościwieją. Mimo wszystkich problemów i dolegliwości Blanka przez dwa lata upierała się, że nie będzie piła Alveo. Wyśmiewała się z babci, dziadka i wujka. Nie wierzyła w to, co mówią. Do picia preparatu namawiała ją także szefowa męża – Tamara Zaborowska. Blanka była uparta. W końcu dostała Alveo w prezencie, a babcia stała nad nią tak długo, aż wypita pierwszą miarkę. – Wypiłam, żeby udowodnić wszystkim, że mi nie pomoże – przyznaje się Blanka. – To było w styczniu 2006 roku. Zazwyczaj w tym okresie występowała u mnie alergiczna wysypka połączona z bąblami

na całym ciele. Wypiłam miarkę preparatu i tego dnia bąble nie pojawiły się. Nie piłam przez dwa dni – były. Testowałam Alveo przez miesiąc. Każdego dnia po wypiciu preparatu od razu biegłam do toalety. Mój organizm gwałtownie się oczyszczał. W lutym zauważyłam, że ważę 5 kilo mniej. To dało mi motywację do dalszego picia ziół. Nie dowierzałam, gdy w ciągu następnego miesiąca miesiączka występowała u mnie regularnie, mimo iż bez przerwy brałam hormony – dodaje. – W maju odstawiłam tabletki. Od tamtego czasu mam regularne, prawidłowe cykle. Wróciłam do dawnej wagi. Nie mam alergii. Ale najważniejsze jest to, że odkąd piję Alveo, nie miałam ani jednego ataku bólu. Przeżyłam rok bez cierpienia. Ból nie zabrał mi ani minuty z życia. Przypominałam sobie, jak to jest żyć normalnie i godnie. Jak to jest być zdrową, młodą kobietą. Nie sądziłam, że jeszcze tego doświadczę. Gdybym wiedziała, że taki będzie efekt picia preparatu...

## Tata Blanki

Tata Blanki – Adam w 1977 roku uległ wypadkowi w pracy. Pracował przy prototypach wtryskiwarek. Któregoś dnia dwie stalowe płyty pracujące pod ciśnieniem 200 atmosfer zmiażdżyły mu dłoń. Miał 87 złamań, 100 szwów. Lekarze chcieli mu amputować palce, ale nie zgodził się. Przez rok nosił rękę w gipsie i wbrew przewidywaniom dłoń zrosła się. Adam żył z niesprawną, bolącą ręką przez 29 lat. Gdy zaczął pić Alveo, nie przypuszczał, że to się zmieni. Córka poleciała mu preparat, mówiąc, że dożywi i oczyści organizm. Wyreguluje pracę jelit. Po czterech miesiącach przyjmowania dwóch miarek dziennie Adam schudł siedem kilo. Niedługo potem zauważył, że jego ręka jest bardziej ruchliwa. Łatwiej się zgina, mniej boli. – Po roku jest już w pełni sprawna – tłumaczy Adam. – Mogę jeździć samochodem, nosić zakupy, mogę ją zginać i normalnie chwytać. Nie spodziewałem się, że po tylu latach od wypadku będę miał jeszcze obie sprawne dłonie. Bardzo mnie to cieszy.

W rodzinie Pochwatów Alveo piją wszyscy, bez względu na wiek i miejsce zamieszkania. Każdy z nich może pochwalić się zaskakującymi rezultatami. Każdy osobiście przekonał się, że zdrowie jest bezcenne. Tak, jak wzajemne wsparcie, dzięki któremu mogą pokonać największe przeciwności losu.

■ Katarzyna Mazur

# Zdrowe jelita to równowaga w organizmie



O chorobach jelit i sposobach zapobiegania im mówi lek. med. **Mirosław Łyszczarz**, specjalista chirurgii ogólnej

## Jaka jest rola jelit w naszym organizmie?

Podstawową rolą jelit jest wchłanianie składników pokarmowych i wydalanie niestrawionych pokarmów bądź też toksycznych substancji. Zdecydowanie jednak rola jelita cienkiego różni się od funkcji jelita grubego.

Jelito cienkie przejmuje wstępnie rozdrobniony i strawiony pokarm w żołądka i dwunastnicy w formie papki pokarmowej i od razu poprzez dalsze trawienie przygotowuje tę treść do wchłaniania. Dzieje się to za pomocą enzymów wydzielanych przez ścianę jelita, jak również enzymów trzustkowych z pomocą żółci wydzielanej przez wątrobę.

**Jelito cienkie** jest odpowiedzialne za wchłanianie cukrów, białek, tłuszczów, witamin, ale przede wszystkim wody oraz zawartych w niej elektrolitów i pierwiastków śladowych.

Natomiast **jelito grube** odpowiada za zagęszczanie treści płynnej przekazanej z jelita cienkiego. Ponadto dzięki bardzo bogatej florze bakteryjnej przygotowawane są w nim do wydalenia substancje toksyczne i niestrawione produkty przemiany materii. Ostatecznie – przygotowanie mas kałowych, a także ich przechowywanie w warunkach niesprzyjających defekacji.

i perystaltyczne. Od właściwej czynności motorycznej uzależnione jest nie tylko prawidłowe trawienie i wchłanianie pokarmu, ale i wydalanie resztek.

Dlatego tak ważna jest dbałość o wzbogacanie diety w błonnik. Źródła błonnika to: pełnoziarniste pieczywo, otręby, owoce, ciemnozielone warzywa liściaste. Choć błonnik nie jest trawiony, ułatwia przechodzenie treści pokarmowej przez przewód pokarmowy i obniża ryzyko zachorowania na raka jelita.

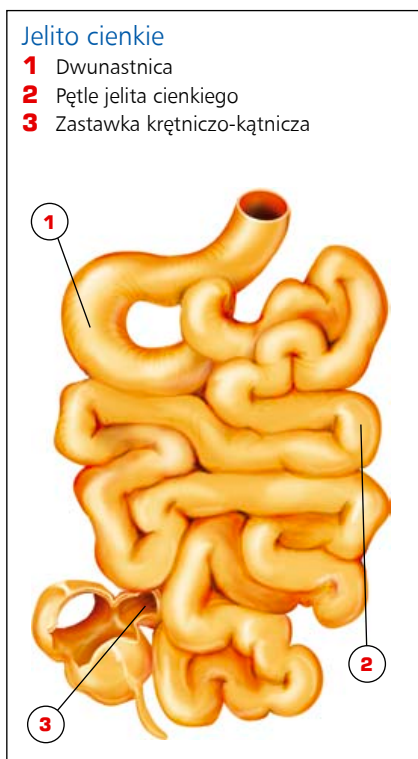
Ponieważ każdy odcinek przewodu pokarmowego odpowiada za trawienie bądź też wchłonięcie odpowiedniego składnika, w przypadku jakiegokolwiek zaburzenia mogą powstać mechanizmy upośledzające nie tylko trawienie, ale też i wchłanianie.

I tak do zaburzeń we wchłanianiu cukrów może dojść przy niedoborach enzymów trawiących (oligosacharydaz). Może do nich dojść również w wyniku zmniejszonej aktywności enzymów błony śluzowej – np. w przypadku alkoholizmu, niedożywienia i choroby trzewnej. Jeśli chodzi o zaburzenia wchłaniania białek, dochodzi do nich w chorobach prowadzących do niewydolności zewnętrznydzielniczej trzustki, zmniejszenia aktywności enzymów trzustkowych oraz istotnego zmniejszenia powierzchni wchłaniania.

Trawienie tłuszczów może zachodzić jedynie w środowisku zasadowym. Dlatego w przebiegu zespołów chorobowych, w których dochodzi do stałego obniżenia wartości pH (zakwaszania) w jelicie cienkim, obserwuje się zaburzenia trawienia i wchłaniania tłuszczów. Do zaburzeń tego rodzaju może dojść również w wyniku zmniejszenia powierzchni wchłaniania, zaburzenia wydzielania żółci lub soku trzustkowego.

## Jaki wpływ na złe funkcjonowanie jelit ma odżywianie, stres? Jaką rolę w pracy jelit odgrywa woda?

Niewątpliwie bardzo istotną rolę w procesach trawiennych ma woda. Dlatego należy pamiętać o przyjęciu codziennej koniecznej porcji płynów (1500–2000 ml). Jeśli tego nie zrobimy – taka sytuacja może



Jelito cienkie	Jelito grube
długość ok. 5 m	długość ok. 1,5m
światło jelita ok. 3cm	światło jelita 5-8 cm
wewnętrzna powierzchnia pokryta kosmkami jelitowymi, które zwiększają powierzchnię wchłaniania	wewnętrzna powierzchnia pofałdowana
funkcje: trawienie pokarmu, wchłanianie produktów trawienia	funkcje: wchłanianie zwrotne wody= zagęszczanie, tworzenie kału
obecne enzymy trawienne	obfita flora bakteryjna

## Co się dzieje, kiedy nasze jelita źle pracują? Jaki to ma wpływ na cały organizm?

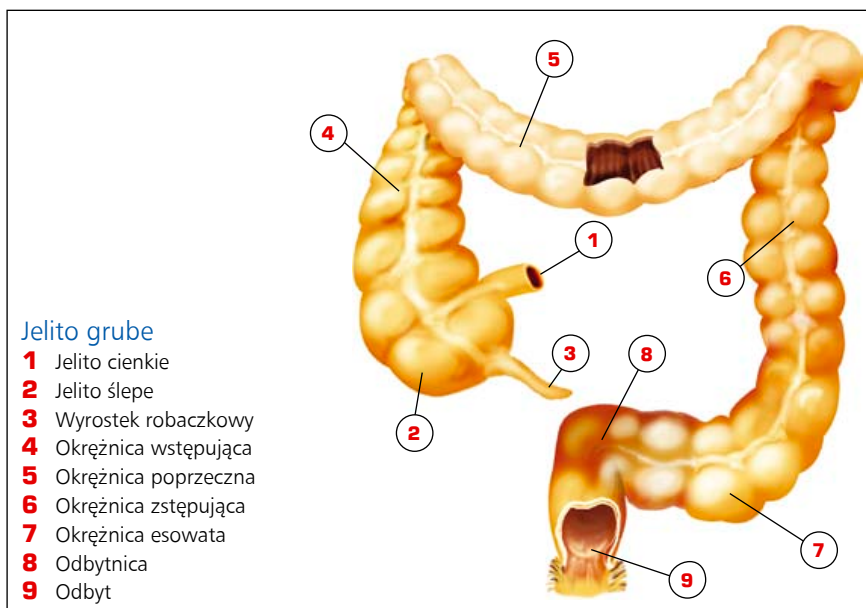
Bardzo ważnym elementem prawidłowego funkcjonowania jelita jest motoryka; są to ruchy segmentowe, okrężne



wywołać zaburzenia w prawidłowym funkcjonowaniu przewodu pokarmowego (wzdęcia, zaparcia). Wiąże się to z tym, iż niedostateczna podaż wody wywołuje zaburzenia w zagęszczaniu treści jelitowej i w motoryce przewodu pokarmowego, chociażby poprzez zmniejszone wydzielanie przez komórki kubkowe śluzu ułatwiającego przesuwanie masy stolcowej. Mamy wówczas do czynienia z zaparciem atonicznym, spowodowanym brakiem napięcia mięśni. Zaparcia spastyczne natomiast charakteryzują się nieregularnymi ruchami jelita i mogą wynikać z zaburzeń nerwowych, nałogowego palenia papierosów, powtarzających się często sytuacji stresowych. Należy też pamiętać, iż zaparcia nie są chorobą, a tylko objawem, który może towarzyszyć wielu chorobom przewodu pokarmowego, metabolicznym i endokrynologicznym. Gdy je wykluczmy, pozostają jeszcze psychoneurozy, jak życie w ciągłym stresie, pośpiechu. Dlatego tak ważna jest dbałość o regularność wypróżnień, choćby z tej prostej przyczyny, że zalegające masy kałowe ulegają procesom gnilnym, przez co zwiększa się ilość gazów. Ponadto pojawia się uczucie pełności, ogólnego dyskomfortu, czasami nawet dolegliwości bólowe. W konsekwencji dochodzi do wielu chorób jelit (uchyłkowatość jelita, przewlekłe stany zapalne, żylaki odbytu czy nawet choroby nowotworowe). Toksyny niesystematycznie usuwane z jelit nie pozostają bez wpływu na organizm. Nie tylko zalegają, ale częściowo są resorbowane (wchłaniane) i mają wpływ na równowagę metaboliczną. Oczywiście niebagatelną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu przewodu pokarmowego ma odpowiednie racjonalne odżywianie i bez tego, nawet przy stosowaniu wielu suplementów, nie można utrzymać organizmu w równowadze

### **Jaki wpływ na pracę jelit ma Alveo?**

Działanie Alveo jest wielokierunkowe, gdyż związki aktywne biologicznie zawarte w preparacie stale oczyszczają błonę śluzową przewodu pokarmowego, dzięki czemu powierzchnia wchłaniania jest w pełni wydolna, poza tym jelito oczyszczone, w którym nie zalegają niestrawione produkty przemiany materii, jest sprawne, co przenosi się na ogólne wrażenie dobrego samopoczucia. Inny kierunek to wchłanianie – dzięki w pełni wydolnej błonie śluzowej wchłaniamy nie tylko to, co jest zawarte w Alveo (witaminy, minerały, pierwiastki śladowe), ale przede wszystkim odzyskujemy to, co najistotniejsze w naszym codziennym pożywieniu.



### **Jelito grube**

- 1** Jelito cienkie
- 2** Jelito ślepe
- 3** Wyrostek robaczkowy
- 4** Okrężnica wstępująca
- 5** Okrężnica poprzeczna
- 6** Okrężnica zstępująca
- 7** Okrężnica esowata
- 8** Odbytnica
- 9** Odbyt

Alveo nie działa przeczyszczająco, ale pozwala jelitom wrócić do pełnej aktywności.

### **Jak zabrać się za oczyszczanie jelit? Od czego zacząć? Czy przy oczyszczaniu jelit możemy się na początku źle poczuć?**

Znanych jest wiele metod oczyszczania jelit, w tym dość popularna hydrokolo-noterapia.

Metoda, która ma dość długą listę przeciwwskazań, m.in. wrzody jelita, krwawiące hemoroidy, ciąża, ostra niewydolność serca, wysokie nadciśnienie tętnicze, przepuklina brzuszna.

Inne metody oczyszczające polegają na stosowaniu wybiórczo soków warzywnych lub wody. Metodą oczyszczania, wymagającą okresu przygotowawczego, jest głodówka.

Wszystkie wymienione metody są w różnym stopniu skuteczne, lecz biorąc pod uwagę równowagę organizmu, dość drastyczne.

Oczyszczanie z równoczesnym uzupełnieniem niedoborów jest subtelniejszą i dłuższą metodą, jednak nie naraża organizmu na trudne do przewidzenia następstwa.

Początkowy okres picia Alveo to właśnie proces oczyszczania. Jak wiadomo w okresie 3–4 miesięcy objawy oczyszczania w niektórych przypadkach są dość dokuczliwe. Jeśli chodzi o przewód pokarmowy, u ludzi wrażliwych na preparaty ziołowe mogą wystąpić luźniejsze stolce. Jest to sytuacja, w której osoba rozpoczynająca kurację może się zniechęcić do dalszego przyjmowania Alveo, dlatego przed kuracją tak ważne jest uświadomienie (pełna informacja). Początkowe

objawy niepożądane można złagodzić poprzez rozcińczenie porannej dawki lub też jej zmniejszenie. Wtedy to nasz organizm ma szansę się przystosować do nowej sytuacji. Zdarza się, że ktoś poprzez zwiększenie dawki chce uzyskać szybszy efekt i przyjmuje podwójną miarę. Wtedy należy pamiętać, że objawy oczyszczania również mogą się nasilić.

W przypadkach niektórych chorób przewodu pokarmowego może nastąpić nawrót dolegliwości po początkowej poprawie, ale przeważnie w okresie nawrotu dolegliwości są już mniej dokuczliwe i mają tendencję do wyciszenia się.

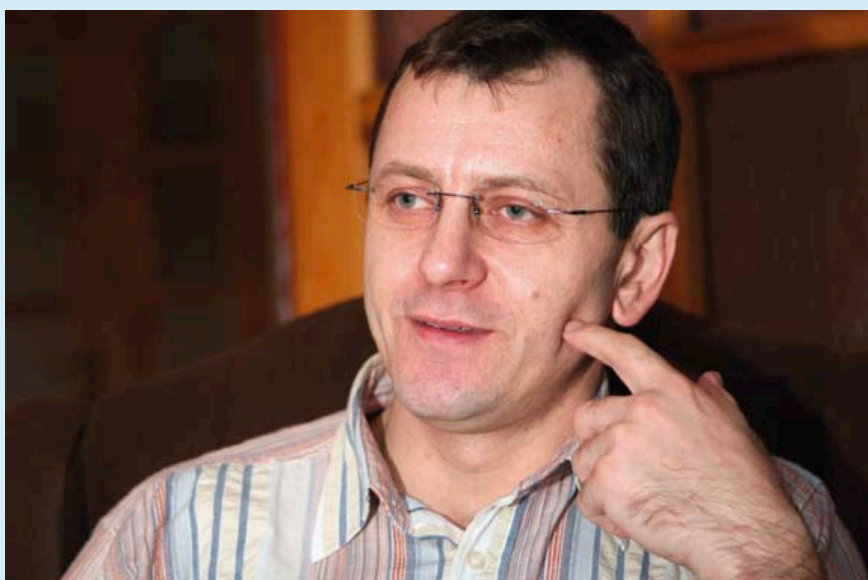
### **O czym powinniśmy pamiętać, by jelita dobrze funkcjonowały?**

Najważniejsze jest to, by pamiętać, że picie Alveo nie zwalnia nas od racjonalnego i świadomego odżywiania. Dobrze jest te zasady sobie od czasu do czasu przypomnieć.

Źle zbilansowany posiłek powoduje chaos w trawieniu już na samym początku tej drogi i skutkuje zaburzeniami trawienia i wchłaniania. Wspominałem tu o odpowiedniej podaży wody, ważne jest również, by pić ją przed lub po posiłku. Bardzo istotną sprawą jest dostarczenie odpowiedniej ilości błonnika, ma to bezpośredni wpływ na pracę jelit. Najtrudniej jest utrzymać zasadę niełączenia węglowodanów z białkiem, dlatego że wiąże się to z długoletnimi przyzwyczajeniami. Jeżeli już nie da się w pełni zastosować tej reguły, to przynajmniej próbujmy – tak po prostu dla naszego zdrowia.

■ Rozmawiała Anna Szulc

# Poranna miarka Alveo



Czego może pragnąć mieszkająca w ładnym domku z ogródkiem w śląskim Orzeszu rodzina, złożona z przystojnego, niespełna 40-letniego, pracującego górnika, jego nieco młodszej, ślicznej żony Marii, która z pełnym przekonaniem całkowicie poświęciła się domowym obowiązkom i dwojga miłych, udanych dzieciaków? Oczywiście – szczęśliwego powrotu męża i ojca z codziennej szycy, a poza tym to już tylko zdrowia.

Żeby więc ich szczęście nie było całkowite, los zafundował 8-letniemu dziś Robertowi nieustający katar, przechodzący w zapalenie oskrzeli, a 13-letniej Ani – częste anginy ropne i alergię na pyłki. Kłopotów z ciągle kichającym i kaszlącym potomstwem było więc tak wiele, że kiedy pod koniec 2003 roku u Bogusława Murasa rozpoczęły się bóle brzucha i dokuczliwe wzdęcia, potraktował to jako niegroźne objawy niestrawności. Po jakimś czasie uznał, że – jak na niestrawność – trwa to za długo. Diagnoza gastrologa brzmiała jednak uspokajająco, a przepisane leki miały szybko usunąć niedyspozycję. Nie usunęły. Stan Bogusława wciąż się pogarszał, do ciągłego bólu dołączyły biegunki, w stolcu pojawiła się krew. – Denerwowałem się i ja, i cała rodzina, ale wtedy jeszcze nikt nie podejrzewał niczego poważnego – wspomina Bogusław. – Zresztą od dawna miałem kłopoty z hemoroidami i podejrzewałem, że to właśnie one są przyczyną pojawiania się krwi. Podobne podejrzewania miał jego lekarz rodzinny. W lutym 2004 skierował

Bogusława do szpitala w Mikołowie na usunięcie hemoroidów. Szpital potraktował przypadek poważnie i przed zabiegiem wykonane zostały szczegółowe badania. Sam Bogusław nie zdawał sobie wtedy jeszcze sprawy, że diagnoza – wrzodziejące zapalenie jelita grubego – była swego rodzaju wyrokiem. Usłyszał natomiast, że choroba znajduje się w stadium początkowym, więc choć jej przyczyny są właściwie nieznane, byleby brał leki i regularnie odwiedzał lekarza rodzinnego – wszystko powinno skończyć się dobrze. Bogusław przyjmował więc leki, chodził do lekarza – i nadal czuł się coraz gorzej.

## Czuł się bezsilny

Wreszcie, po roku od rozpoznania choroby, otrzymał skierowanie do kliniki gastrologii, a wraz z nim swoisty patent na cierpliwość, jakiej wymagało dwumiesięczne oczekiwanie na wolne łóżko. Oczekiwanie tym trudniejsze, że pacjent był już bardzo osłabiony; taki był bowiem efekt ponad 20 biegunek w ciągu doby. W szpitalu poczuł się jeszcze gorzej. – To był najgorszy czas w moim życiu – mówi.

Żeby oczyścić jego przewód pokarmowy, karmiono go wyłącznie kisielkami i galaretkami, na dodatek leżał w „jedynce”, więc poza wizytami rodziny nie było do kogo ust otworzyć.

– Przez te 4 tygodnie schudłem 15 kilo, a psychika „siadła” mi całkiem. Czułem się bezsilny, martwiłem się o przyszłość żony i dzieci, którym – jak wtedy myślałem – nie będę już mógł w niczym pomóc.

Leżąc samotnie w łóżku miał dużo czasu na myślenie i w końcu wymyślił plan, który dziś określa mianem „szatańskiego”. W prowadzonych na zlecenie lekarza notatkach, dotyczących ilości i rodzaju wypróżnień, zaczął po prostu oszukiwać. Poprawa jego stanu na papierze dała mu w efekcie wypis ze szpitala, z dołączonym do niego plikiem



recept i zaleceniem diety – jak dla rekonwalescenta.

– Tyle, że on nadal był bardzo chory, a ja nie miałam pojęcia, czym go w tej sytuacji karmić – opowiada Maria. Cóż było robić – zaordynowała mężowi dietę stosowaną przy zatruciach pokarmowych, czyli – na początek – sucha bułka i gorzka herbata. No i do tego garście najróżniejszych lekarstw, od sterydów począwszy, na preparatach witaminowych skończywszy. Prócz leków przepisanych przez lekarzy Bogusław pił też preparat Alveo. Zaczął go stosować na tydzień przed pójściem do szpitala. Pierwszą butelkę preparatu dostarczyła kuzynka, która twierdziła, że dzięki niemu pozbyła się kamieni nerkowych. Bogusław zaczął więc popijać jedną miarkę dziennie i nawet zamierzał zrezygnować z hospitalizacji, ale w końcu zmienił zdanie, bo przecież tak długo czekał na miejsce... Na początku pobytu w szpitalu wypijał swoją codzienną miarkę w tajemnicy; wreszcie podzielił się swoim sekretem z panią profesor.

– To panu raczej nie zaszkodzi, ale gdyby stan się pogorszył – proszę preparat odstawić – dyplomatycznie zdecydowała profesor.

### Lekarz był sceptyczny

Znacznie większy sceptycyzm na temat picia Alveo wykazał lekarz opiekujący się Bogusławem po opuszczeniu szpitala. Ale i on nie mógł nie zauważyć, że po niespełna 3 tygodniach od powrotu do domu stan pacjenta zaczął się zdecydowanie poprawiać. Potwierdziły to wyniki badań, zwłaszcza zaś badania krwi. Zadowolony z efektów leczenia jest także nowy lekarz Bogusława, gastrolog

z Rybnika. Na razie jednak ten ostatni o zażywaniu Alveo nic nie wie. Po dotychczasowych doświadczeniach pacjent woli być bowiem ostrożny...

Kupując pierwszą butelkę Alveo państwo Murasowie nic właściwie o preparacie nie wiedzieli, ale wobec nieskuteczności medycyny konwencjonalnej chcieli po prostu spróbować jeszcze jednej szansy. Z czasem dotarła do nich historia Ewy i Mirosława Łuszczarów, którzy opowiedzieli im o preparacie i o pozytywnych efektach, jakie na sobie odczuli pijąc Alveo. Skuteczność preparatu wypróbowała także Maria. W sierpniu 2005 roku ginekolog stwierdził u niej sporego mięśniaka. Przepisane leczenie farmakologiczne Maria uzupełniła od razu spożywaną raz dziennie miarką Alveo. Po sześciu miesiącach USG wykazało, że mięśniak zmniejszył się o połowę. Zdziwiony był nie tylko lekarz; także pacjentka zaczęła wątpić w jakość używanej przez niego aparatury i na kolejną kontrolę, w marcu 2006 roku, udała się do innego gabinetu.

– To pani miała jakiegoś mięśniaka?  
– zdziwił się ginekolog po porównaniu wyników poprzednich i aktualnych badań.

### To nie był cud

– Nie oczekiwaliśmy cudów i zdajemy sobie sprawę, że kuracja Alveo musi łączyć się z normalnym leczeniem – mówi Bogusław.

I – nadal nie licząc na cud – podali preparat potomstwu, w związku z tym, jak dziś się śmieją, życie całej rodziny rozpoczęło się od porannej porcji Alveo. I cudu nie było – po prostu pewnego dnia Robert ze zdumieniem oznajmił:

– Mamo, ja dziś nie mam kataru.  
Ania – choć testy nadal wykazują jej

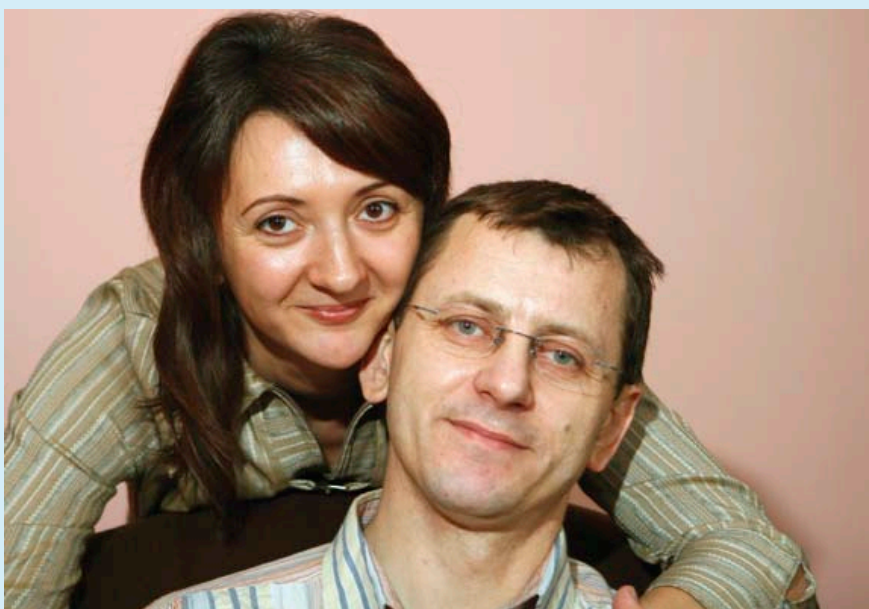


skłonność do alergii, pozbyła się dręczących objawów tej dolegliwości: kichania, swędzenia i łzawienia z oczu.

– Oczywiście, zdarza im się zachorować, ale przeziębienia nie kończą się już, jak przedtem, zapaleniem oskrzeli i płuc – podkreśla Maria. – No i nie muszę ratować ich antybiotykami, których tyle się już natykały. Znajomi i rodzina ze zdumieniem dowiadywali się o sukcesach w walce z chorobami, jakie odnosiła rodzina Murasów. Na wieść o działaniu preparatu niektórzy drwiąco się uśmiechali, inni prosili o szczegóły – i załatwienie pierwszej butelki. Maria i Bogusław wiedzą już o Alveo tyle, że mogą uprzedzać bliskich o możliwych dolegliwościach, związanych z okresem detoksykacji. Sami takich problemów specjalnie nie odczuwali. Dopiero teraz Bogusław zaczyna kojarzyć szpitalną wysypkę nie tyle ze sterydami, co z odtruwaniem organizmu w trakcie drugiego tygodnia zażywania Alveo, a Maria przypomina sobie, że początkowo synowi i córce przez miesiąc z zatok schodziła ropa z krwią, a ją samą przez dwa dni bardzo bolały nogi. Ale łatwo było o tym zapomnieć wobec faktu, iż jednocześnie skończyły się długie i bolesne miesiączki, a na dodatek ona – śpioch okrutny, potrafiący przespać nawet kilkanaście godzin – jest teraz rześka już po 8 godzinach!

Po przeżyciach ostatnich lat Bogusław trochę zmienił stosunek do życia. Stara się żyć spokojnie, bez emocji podchodzić do codziennych problemów, czuje – a rodzina to potwierdza – że stał się człowiekiem bardzo cierpliwym i wyrozumiałym.

– Wiem, że moja choroba jest nieuleczalna – mówi spokojnie Bogusław.  
– Teraz jest okres remisji – może potrwa to pół roku, może kilka tygodni. Najważniejsze, że od września czuję się tak, jak przed chorobą, że mogę jeść to, co zwykle, że wróciłem do pracy. Myślę, że najgorsze jest już za mną.



■ Barbara Matoga  
fot. Anna Kaczmarz

# Aktywne jelita kluczem do zdrowia

O problemach z trawieniem, chronicznych zaparciach i sposobach radzenia sobie z tymi problemami mówi dr Jaromir Bertlik

## **Dlaczego jelita są tak ważnym organem naszego organizmu?**

Klucz do dobrego zdrowia jest w naszych jelitach. Kiedy nasze jelita są czyste i aktywne, szybko przerabiają odpady trawienne i eliminują je. Kiedy nie pracują odpowiednio i są powolne, wypełniają się nieruchomą masą, wówczas toksyny przedostają się do krwiobiegu i rozprzestrzeniają się wszędzie. W wyniku tego pojawiają się problemy ze zdrowiem. Toksyny z jelita mogą przedostać się do wszystkich organów, gruczołów hormonalnych i tkanek. Usta, przełyk, żołądek, dwunastnica, jelito cienkie i grube tworzą rurkę znaną jako odcinek żołądkowo-jelitowy. Trzustka, wątroba i woreczek żółciowy wytwarzają różne wydzieliny. Problemy towarzyszące funkcjonowaniu tych układów są drugim, najbardziej powszechnym powodem zwrócenia się do lekarza. Pierwszym jest zmęczenie. Sprzedaż leków w Ameryce Północnej (antacids, antispasmodics, acid suppressors), a także modyfikatorów ruchliwości, środków przeczyszczających i przeciwbiegunkowych ciągle rośnie, pomimo że tylko łagodzą symptomy, nie leczą zaś prawdziwego źródła problemu. Myślę, że w innych krajach sytuacja wygląda podobnie.

Prawdziwego źródła problemów, takich jak: syndrom drażliwego jelita, chroniczne zaparcia, wzdęcia, skurcze gazowe, wrzody, niestrawność, nieprawidłowe wchłanianie i wiele innych stanów można szukać w sposobie odżywiania. Alergie pokarmowe, zachwiana

równowaga flory bakteryjnej, pasożytnicze infekcje, grzybice i niewydolność enzymów trawiennych są tylko niektórymi

z prawdziwych powodów chronicznych chorób jelita, tłumionych przez powszechnie przepisywane lekarstwa.

## **Wiele osób cierpi na zaparcia. Jakie konsekwencje dla naszego organizmu mogą mieć chroniczne zaparcia?**

Jesteśmy świadomi wielu toksycznych substancji chemicznych, które znajdują drogę do naszych organizmów – z powietrza, które wdychamy, z pożywienia, które zjadamy i z wody, którą pijemy. Badania pokazują, że te toksyny gromadzą się w naszych ciałach przez lata i mogą stanowić jedną z przyczyn chronicznych zwyrodnieniowych chorób takich jak rak, choroby serca, cukrzyca i artretyzm.

Zaparcie jest czymś więcej niż tylko dokuczliwym stanem. Jest jedną z najbardziej popularnych dolegliwości i charakteryzuje się zazwyczaj trudnościami przechodzenia stolca lub nieobecnością pragnienia do eliminowania go. Zdrowa okrężnica eliminuje odpady w ciągu dwunastu do osiemnastu godzin. Jeśli czas tranzytowy jelita wzrasta, stolec staje się twardszy i trudniej przechodzi z powodu odwodnienia. Ciało powoli wchłania płynną treść z fekaliów i z nimi wiele rozpuszczalnych toksyn. Ta autointoksykacja jest powodem, dla którego ludzie cierpiący na zaparcia mają obłożone języki, nieświeży oddech, brakuje im energii, mają też trudności z koncentracją. Te trucizny wpływają na każdy układ organizmu. Przyczyną tego schorzenia może być niedobór błonnika, dieta wysokocukrowa, co powoduje, że mięśnie stają się ociężałe. Konsumpcja mleka krowiego jest najbardziej powszechnym powodem ciężkich, suchych stolców, szczególnie u dzieci. Wysoki poziom stresu ma również wpływ na zaparcia.







Większość ludzi stale używa środków przeczyszczających, aby regulować ruchy jelit, gdyż zaparcie jest dla nich chronicznym problemem. Jednak niefortunnym następstwem tego jest fakt, że jelito reaguje na tę sztuczną stymulację, stając się mniej aktywnym zaraz po jej zastosowaniu. Rezultat jest taki, że po dwóch lub trzech dniach, gdy jelito nie wykazuje żadnych ruchów, stosuje się drugą dawkę środków przeczyszczających i taki stan trwa przez lata, a nawet przez dekady. Lewatywa przynosi podobne efekty. Środki przeczyszczające, które zawierają olej mineralny, nie tylko powodują, że jelita stają się słabsze, ale w końcu ograbiają organizm ze wszystkich rozpuszczalnych w tłuszczach witamin. Zatwardzenie może mieć swój początek w bardzo wczesnym okresie życia. Normalnie karmione piersią dziecko będzie miało ruchy jelita około dwudziestu minut po rozpoczęciu karmienia. We wczesnych latach, ale również wśród dorosłych, stany gorączkowe, sygnał natury, mogą być stale ignorowane lub odrzucane. To powoduje, że ciało przestaje wysyłać sygnały do mózgu, aż do czasu, gdy nie ma już wyboru, ponieważ jelito jest przeładowane.

W przeszłości rutynowo pytałem pacjentów, czy wypróżniają się regularnie, ale zdałem sobie sprawę, że dla niektórych ludzi "regularnie" znaczy raz w tygodniu. Jeśli ruchy jelita mają miejsce raz lub dwa dziennie, a stolec jest twardy lub z trudnością się przesuwają, pacjent ma zatwardzenie, nie ważne, jak regularnie się wypróżnia. Brak ćwiczeń usuwa mechaniczną akcję mięśni i w ten sposób spowalnia się działanie jelita.

### **Co powinniśmy jeść, aby mieć w przyszłości zdrowe jelita?**

Jednym z najlepszych stymulatorów jest błonnik, niestrawna warzywna celuloza. Jest on zawarty w świeżych owocach, warzywach i całych ziarnach oraz w papai, suszonych śliwkach, karczochach,

sałacie, ciemnozielonych warzywach, ogórkach, cebuli i wielu innych. Możemy również dostarczać błonnik razem z Alveo. Inne składniki Alveo także wzmacniają i oczyszczają jelito, często picie preparatu daje niezwykle efekty w eliminowaniu zaparć.

Stres i emocje mogą paraliżować wszystkie funkcje trawienne, włączając ruchy perystaltyczne. Brak magnezu również może stanowić jedną z przyczyn zaparcia. Magnez jest głównym elementem chlorofilu i możemy go znaleźć we wszystkich roślinach zielonych, podobnie jak kwas foliowy. Inne czynniki do rozważenia to niedoczynność tarczycy, która spowalnia metabolizm oraz problemy z wątrobą, które ograniczają produkcję żółci, potrzebnej do odpowiedniego trawienia. Jednym z najczęściej przeoczonych powodów chronicznych zaparć są pasożyty. Woda, którą spożywamy na co dzień jest skażona pasożytami, takimi jak: *Giardia lamblia*, *Blastocystis hominis* i *Entamoeba histolytica*. Te pasożyty mogą wywoływać dużą liczbę fizycznych i psychicznych chorób. Ludzie z łatwością mogą zarazić się nimi w barach i od zwierząt domowych. Innym powodem zaparć może być brak witaminy B. W Alveo jest *Aloe vera*, która leczy i pomaga w funkcjonowaniu okrężnicy. W preparacie Onyx Plus zawarty jest magnez, w Mastervicie (nie jest dostępny jeszcze w Polsce, ale można go zamówić w Akunie czeskiej) mamy kompleks witamin B, potrzebnych dla dobrego funkcjonowania jelita.

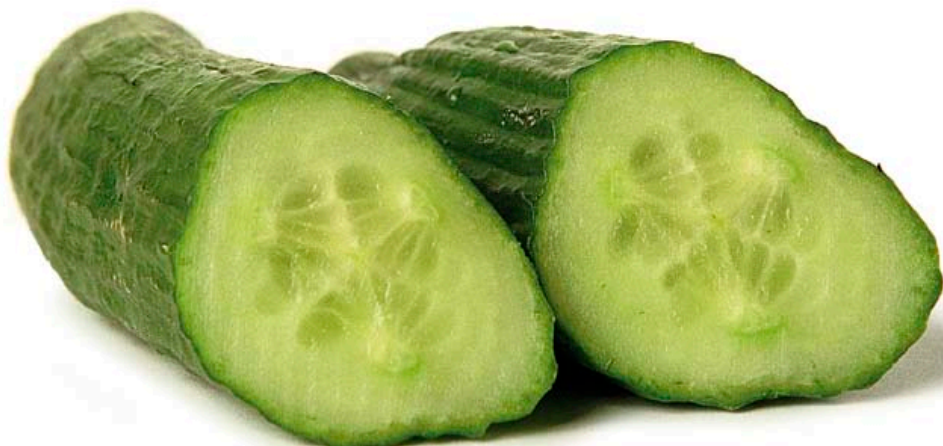
### **Co jeszcze ma wpływ na dobrą kondycję naszych jelit? Jaka jest rola Alveo w oczyszczaniu jelit?**

Regularne ćwiczenia, jak spacerowanie, pływanie lub jazda na rowerze poprawiają działanie jelit. Odcinek trawienny jest w szczycie swojej wydajności pod-

czas wczesnych godzin rannych między piątą i siódmą rano. Oczyszczaj swoje jelita przed wyjściem do pracy, ponieważ gdy pozbędziesz się toksyn, będziesz w stanie lepiej myśleć. Nie popijaj w czasie posiłku, bo to powoduje zredukowanie funkcji trawiennych.

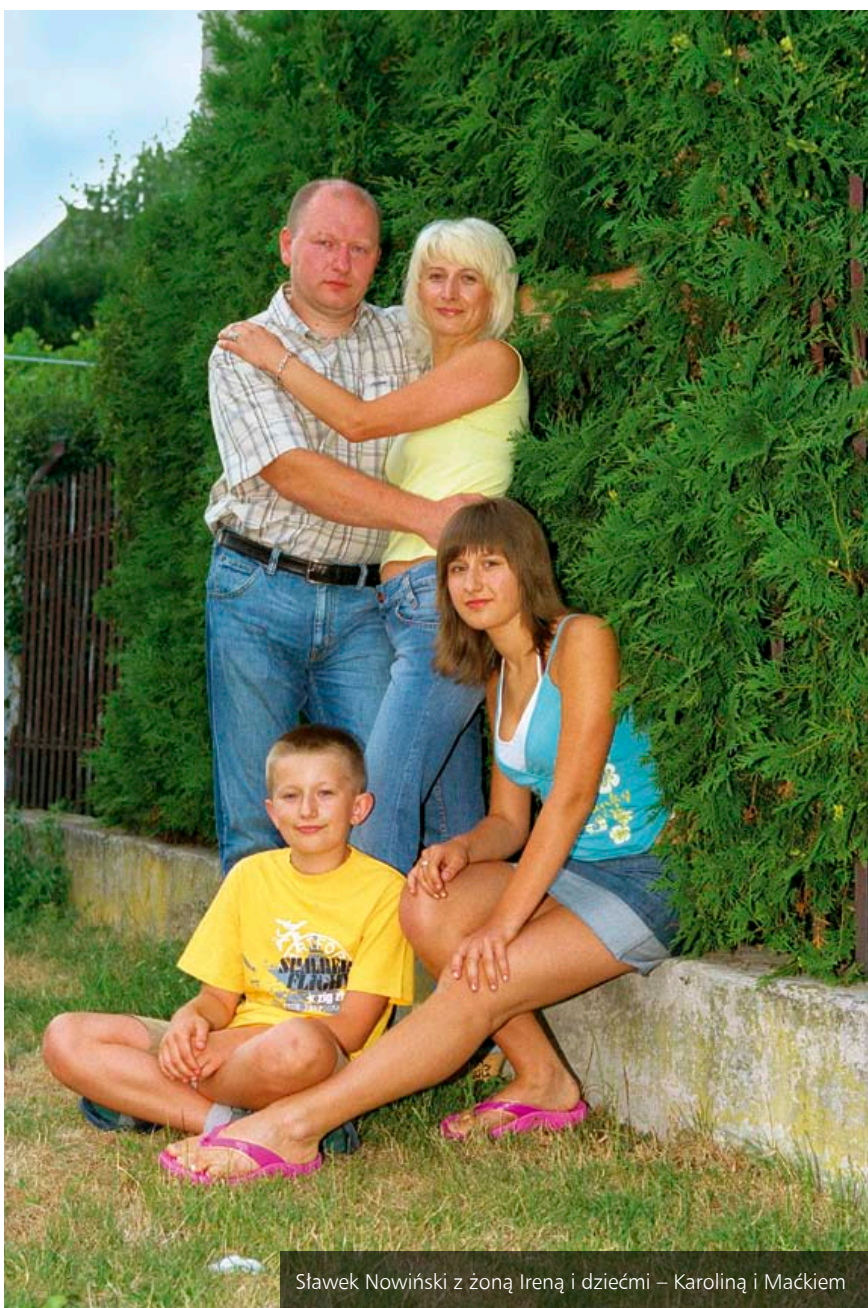
Jeśli jesteś w gronie milionów ludzi, którzy jedzą za dużo niezdrowych produktów, możesz być zainteresowany, jak one wpływają na ciebie. Rafinowana biała mąka drażni twoje jelita i otacza je glutenem. Nadmiar mleka spowalnia pracę twoich jelit i powoduje zatwardzenie. Rafinowany cukier wzmacnia proces gnicia w twoim jelicie i przyczynia się do zakwaszenia twojego organizmu. Aby chronić swoje zdrowie, potrzebujesz aktywnego, czystego jelita. Musisz być pewien, że odpady są odpowiednio eliminowane, zamiast uporczywego wdzierania się do krwiobiegu. Dlatego właśnie Alveo jest najlepszym sposobem na eliminowanie odpadów z twojego organizmu. Musi być pite konsekwentnie przez długi czas, pomaga uzupełnić braki witamin i minerałów, usuwa toksyny i naprawia zniszczoną tkankę po stanie zapalnym. Proces odbudowy zdrowej okrężnicy nie może się odbyć w ciągu jednej nocy, to wymaga czasu, ale zrobimy pierwszy krok w tym kierunku.

■ Rozmawiała Anna Szulc



# Jedzenie znów sprawia mi radość

Problemy z niestrawnością doskwierały mi od wielu lat – wspomina Sławek Nowiński z Lublina. – Już w dzieciństwie miewałem zgagi i uczucie pieczenia w przetyku. Z biegiem lat żołądek „nauczył” mnie, czego nie powinienem jeść. Doskonale wiedziałem, jak mój organizm zareaguje na konkretne produkty i potrawy. Wiele z nich musiałem ograniczyć, z innych zrezygnować całkowicie np. ze smażonych i tłustych potraw mięsnych, frytek, słodczy, napojów gazowanych. Musiałem ograniczyć ilość zjadanych ziemniaków oraz wszelkiego rodzaju wędlin.



Sławek Nowiński z żoną Ireną i dziećmi – Karoliną i Maćkiem

## Wrażliwy żołądek

Niestety ta lista ciągle się powiększała. Sławek zauważył, że coraz więcej rzeczy mu szkodzi, a przykre objawy nasilają się. – Myślałem, że mój żołądek z upływem czasu staje się bardziej wrażliwy – mówi.

– Przez to jedzenie nie sprawiało mi już takiej przyjemności jak dawniej. Nie mogłem czerpać pełnej radości z niedzielnego obiadu zjedzonego w towarzystwie żony i dzieci. Zawsze istniało niebezpieczeństwo, że pojawią się uciążliwe



dolegliwości. Jadłem więc w stresie, a to dodatkowo pogarszało mój stan. Sławek pogodził się z tym, że pieczenie w przełyku, zgaga i uczucie niesmaku w ustach mogą wystąpić w każdej chwili. Nie tylko zaraz po jedzeniu. – Coraz częściej czułem, że pokarm cofa mi się z powrotem do przełyku – mówi. – W pracy, w autobusie, w sklepie, nawet w kościele. Zawsze musiałem mieć przy sobie jakieś tabletki łagodzące objawy zgagi i wodę, która nieraz okazywała się bardziej skuteczna od medykamentów. Znajomi polecili mi, abym wypijał szklankę wody, gdy zacznę odczuwać pierwsze symptomy choroby. Razem z wodą treść żołądkowa wracała na swoje miejsce.

### Kłopoty sercowe?

W wyniku częstego zarzucania pokarmu Sławek nawet kilka razy w miesiącu chorował na zapalenie przełyku. W grudniu 2004 roku, do „zwyczajnych” objawów doszły jeszcze bóle i skurcze w klatce piersiowej. Sławek zgłosił się do lekarza. Był przerażony. Myślał, że w wyniku tych wszystkich kłopotów gastrycznych i stresu, jaki w związku z tym przeżywał, nabawił się choroby serca. Któregoś dnia skurcze były tak silne, że podejrzewał zawał. Pani doktor wyprowadziła go z błędu. Badanie gastroskopem wykazało refluks. – Zrozumiałem, że moje wszystkie kłopoty z żołądkiem to objawy tej choroby, łącznie z bólami w klatce piersiowej – mówi Sławek. – Nie miałem wrażliwego żołądka, nie byłem alergikiem, nie doskwierała mi niestrawność. Przez wiele lat chorowałem na refluks. Pani doktor przepisała mi specjalny antybiotyk (controlog), który miał poradzić sobie z moimi problemami. Nadzieje Sławka na szybkie wyzdrowienie błyskawicznie rozwiąły się. Dzięki antybiotykoowi ustąpiło zapalenie przełyku, ale pozostałe objawy choroby utrzymywały się. Treść żołądkowa kilka razy dziennie cofała się do przełyku, a bóle w okolicy mostka trwały od kilku do kilkudziesięciu minut.

### Leczenie refluksu

Sławek raz w miesiącu zgłaszał się na wizytę kontrolną i raz w miesiącu pani doktor stwierdzała, że nie nastąpiła żadna poprawa. Przepisywała ten sam antybiotyk. Po roku uznała, że dalsza kuracja nie ma sensu. Jedynym rozwiązaniem jest operacyjne leczenie refluksu. – Przez ten rok mój stan zdrowia nie poprawił się – mówi Sławek. – Wiedziałem jedynie, na co choruję i z czego wynikają

moje dolegliwości. Nie chciałem zgodzić się na operację. Postanowiłem udać się do innego lekarza. Ten zbadał mnie i stwierdził, że mam chorą wątrobę i trzustkę i to jest przyczyną mojego stanu zdrowia. Dopiero później okazało się, że to przez antybiotyki, który przyjmowałem za długo. Zapisane leki i tym razem nic nie wskórały.

Kolejne nieskuteczne kuracje i lekarze, którzy załamywali ręce. W ciągu dwóch lat Sławek odwiedził czterech specjalistów. – Było mi już obojętne, jaki tok leczenia zaproponuje nowy lekarz, jakie leki zastosuje – wspomina. – Chciałem, aby ktoś w końcu mi pomógł. Marzyłem o tym, aby w spokoju zjeść posiłek.

### Jeść normalnie

W maju 2005 roku szwagierka, Barbara Staniak poleciła Sławkowi Alveo.

– Powiedziała, że ten preparat może mi pomóc – wspomina. – Zaczęłem od sześciu miarek dziennie. Po miesiącu zauważyłem znaczną poprawę. Zgaga dokuczala mi rzadziej, bóle złagodniały. Treść żołądka już nie była tak często zarzucana do przełyku. Stopniowo zmniejszałem dzienne dawki preparatu i obserwowałem swój organizm. Po roku stosowania Alveo Sławek czuje się znakomicie. Objawy, które kiedyś towarzyszyły mu na co dzień, dziś występują najwyżej raz w miesiącu i są o wiele łagodniejsze.

– Nie wiem już, co to jest zgaga, nie odczuwam bólu w klatce piersiowej – mówi. – Zauważyłem też dodatkową korzyść – schudłem piętnaście kilogramów, bez stosowania żadnej diety. Można nawet powiedzieć, że jem dużo więcej niż kiedyś. Odkąd zacząłem pić Alveo, mam lepszy apetyt. A to, że po jedzeniu nie odczuwam żadnych przykrych dolegliwości, też nie pozostaje bez wpływu na moje łaknienie. Dzięki żonie wyeliminowaliśmy z rodzinnego jadłospisu większość pokarmów, które zakwaszają organizm, co dodatkowo przyspieszyło i wzmocniło efekty mojej kuracji. A kiedy odzyskałem równowagę organizmu, w naturalny sposób pozbyłem się zbędnych kilogramów. Mam również lepsze wyniki badań – np. cholesterol z 350 mg/dl zmniejszył mi się do 150 mg/dl. Jednak najważniejsze dla mnie jest to, że znów mogę jeść bez stresu, a jedzenie sprawia mi przyjemność. Bardzo długo na to czekałem.

■ Grażyna Michalik

### Co to jest refluks?

Refluks żołądkowo-przełykowy to zarzucanie treści żołądkowej do przełyku. Treść żołądka ma charakter kwaśny, uszkadza błonę śluzową przełyku i w konsekwencji powoduje zapalenie przełyku.

### Przyczyny

Przyczyną choroby refluksowej przełyku jest nadmierne i przedłużone rozluźnienie dolnego zwieracza przełyku. W warunkach prawidłowych fala perystaltyczna docierająca do zwieracza (wraz z kęsem pokarmowym, połkniętym płynem) powoduje jego zwiotczenie na 6–10 sekund. Zwieracz umożliwia więc przejście połkniętego kęsa do żołądka i natychmiast znowu się obkurcza. Przedłużenie zwiotczenia zwieracza, tzw. czasu relaksacji (u chorych nawet do 60 sekund) powoduje zarzucanie treści żołądkowej do przełyku i w rezultacie jego zapalenie. Zaburzenie czynności dolnego zwieracza przełyku może być związane z zabiegami operacyjnymi w obrębie żołądka, przepukliną rozworu przełykowego, a także z nikotyną, alkoholem, kawą i niektórymi lekami.

### Objawy

Podstawowym objawem jest pieczenie za mostkiem, zgaga, ból i uczucie dyskomfortu w nadbrzuszu. Okresowo może występować ulewianie treści żołądkowej lub zwracanie pokarmów, odbijanie. Objawy na ogół nasilają się w pozycji leżącej lub przy schylaniu.

### Leczenie

Leczenie farmakologiczne obejmuje stosowanie leków zmniejszających kwaśność soku żołądkowego i poprawiających motorykę przełyku. Leczenie zwykle należy kontynuować przez dłuższy czas. W przypadku braku efektu po leczeniu zachowawczym czasami konieczny jest zabieg chirurgiczny. Nieleczony refluks może wywołać poważne powikłania, w tym zwężenie przełyku, krwawienie z uszkodzonego przełyku, a nawet nowotwory. Z tego powodu nie można lekceważyć objawów tej choroby.

# Wszystko dla mojej córki

Iwona Barańczyk z Warszawy wciąż żyje jak na bombie, która lada dzień może wybuchnąć. Wciąż musi być w pogotowiu, wciąż musi czuwać, czy czasem jej choroba się nie obudzi. Dziś ma na walkę z nią trochę więcej siły niż kiedyś. Wie, że o siebie warto walczyć. O siebie – dla innych.

Najważniejsza jest córka. I miłość do niej. Bo Kasia jest wspaniała. Gdy Iwona patrzy na nią, myśli sobie, że najbardziej na świecie chciałaby, by Kasia była szczęśliwa. By było jej w życiu dobrze. Gdy patrzy na nią, widzi czternastoletnią dziewczynę, która się śmieje. Ale pamięta ją też z fotografii sprzed lat. Przynosił je do szpitala mąż. Na zdjęciach dziecko, maleńkie, wręcz niewidzialne w swej małości. Zaledwie dziesięć dni temu przyszło na świat. A na każdym z tych zdjęć tonie we łzach. I to też jest Kasia, którą Iwona ma przed oczami. Kasia bez mamy. To był dla Iwony najtrudniejszy w życiu czas.

## Witaj Kasiu!

Choroba dopadła ją, gdy miała 20 lat. Zaczęło się niewinnie, od grypy. Ale ta grypa, z wysoką temperaturą, przedłużała się. Lekarze nie mogli znaleźć przyczyny. A że stan się nie poprawiał, skierowali Iwonę do szpitala. Stwierdzono wadę wrodzoną:

wielotorbielowatość nerek i kamienie w nerkach. W 1980 roku przeszła pierwszą operację, pięć lat później – drugą. Usunięto jej część nerki. Ale organizm dał sobie radę. Problemy pojawiły się w 1992 roku, w dniu, gdy na świat przyszła Kasia. Po porodzie stan zdrowia Iwony znacznie się pogorszył. Wysoka temperatura, ponad 40°C, nie ustępowała przez kilkanaście dni. Lekarze przypuszczali, że to powikłania poporodowe. Żadne antybiotyki nie przynosiły poprawy stanu zdrowia ani ulgi w cierpieniu. Wyniki badań wykazały sepsę, chorobę, która jest nieuleczalna nawet dziś.

Brat Iwony – Ireneusz Nawrot – jest lekarzem i to on postawił na nogi cały szpital. Objawy sepsy? Wysoki poziom leukocytów i kreatyniny. Zakażenie krwi. Zdecydowano, że zastosowany zostanie lek wtedy w Polsce niedostępny. Profesor, który czuwał nad leczeniem Iwony, wyraził zgodę na jego sprowadzenie z zagranicy, choć był potwornie drogi. Liczyły się godziny.





Organizm był na tyle wyczerpany, że nie wytrzymałby dalszego oczekiwania. Zdążyli. Po dwóch dawkach było już wiadomo, że lek zadziałał. Przeżyła. Byłoby niesprawiedliwe, gdyby stało się inaczej. Miała dopiero 35 lat.

## Żegnaj Kasiu!

Kiedy rozstawała się z córką, malutka miała 10 dni, gdy wróciła do domu – dwa i pół miesiąca.

Udało się jej wrócić, ale słabe nerki znów zaczęły źle pracować. Stwierdzono początki niewydolności. I tak od 25 lat Iwona jest pod stałą kontrolą poradni nefrologicznej w Warszawie.

Tak, oczywiście, że to dzięki szybkiej pomocy lekarskiej i decyzji, by sprowadzić lek, udało się Iwonę uratować. Ale było jeszcze coś.

Była świadomość matki, która może już nigdy nie przytuli swojego dziecka. Wciąż miała przed oczyma jej malutką buzię. Dobrze pamiętała, co wtedy czuła. Nosiła pod sercem tamtą radość, jak kiedyś dziecko. Kasia była jej szczęściem. Dlatego gdy zachorowała, najpierw ogarnęła ją rozpacz, ale później siłą dała jej wiara, że skoro Bóg pozwolił jej urodzić dziecko, to znaczy, że ona musi żyć, by to dziecko kochać. To znaczy, że teraz też pomoże jej przetrwać ten koszmar.

## Nad łóżeczkiem

I tak, dziś znów patrzy na Kasię. Kasia ma 14 lat. Jest wrażliwa, opiekuńcza, kochana. Iwona myśli, że tak kruchej, delikatnej istocie trudno będzie przetrwać w tym brutalnym świecie. A ona jest naprawdę wyjątkowa. Iwona zrobi wszystko, by mogła na nią liczyć, zrobi wszystko, by spełniły się marzenia córki. Nawet nie spodziewała się, że macierzyństwo to taki cud. Dwanaście lat starała się, by Kasia przyszła na świat. Warto było czekać.

Ciągle pamięta ten szpital. Jak czuła się samotna i przerażona. Ale wiedziała, że bliscy są obok i że nikt nie traci nadziei, że ona będzie żyć. A kiedy wróciła do domu, lęk powrócił. Bała się zostawić dziecko choćby na chwilę. Bała się, że każde najmniejsze rozstanie sprawi jej ból. Bała się, że choroba może powrócić. Na przemian: co chwilę mierzyła temperaturę i cieszyła się córką. Wciąż było ją widać pochyloną nad łóżeczkiem.



## Szpital i znów szpital

Przyszedł rok 1997. Zatrzymanie moczu, ostre odmiedniczkowe zapalenie nerek i znów szpital. To był dla niej przełomowy moment. Czuła, że czeka ją to najgorsze – dializy. Lekarze bardzo się starali. Zastosowano kurację na pobudzenie pracy nerek. Znów jakimś cudem udało jej się z tego wyjść. Ale nie wróciła już do normalnego życia, musiała przejść na rentę. Praca w budownictwie była dla niej za ciężka, zbyt obciążała organizm. Wciąż musiała na siebie uważać. Jeśli dochodziło do infekcji, pojawiał się krwiomocz i znów musiała poddawać się leczeniu. I znów antybiotyki, znów oszczędny tryb życia, znów strach przed dializami. I tak w kółko. Na szczęście jest osobą, która nie rozczuła się nad sobą. Dzięki temu nie zwariowała od tego wszystkiego. Nie tylko, że nie zwariowała, to jeszcze wspinała wychowała Kasię. Mówi, że to dzięki niej ma dla kogo żyć.

## Przyjaźń z Alveo

Ślad po sepsie został w organizmie i potrzeba było Iwonie ogromnej siły, by wierzyć, że choroba nie rozwinie się. Nieuleczalna jest też jej choroba nerek. Prowadzi do schyłkowej niewydolności, grozi przeszczepem, wciąż powiększa się liczba torbieli, ich wielkość. Może

stać się tak, że jedynym ratunkiem będą dializy albo przeszczep. Dwa lata temu było już takie zagrożenie, bo na przestrzeni roku wyniki z miesiąca na miesiąc ulegały pogorszeniu. Lekarze uświadamiali Iwonie, by była przygotowana na to, że będzie musiała poddać się dializom.

Wtedy, po raz kolejny zresztą, spotkała Marię Peszko. Widziały się już cztery lata temu. Maria powiedziała Iwonie o Alveo. Ale Iwona nie była specjalnie zainteresowana kuracją ziołową. Poza tym, akurat w tym momencie, wyniki ustabilizowały się. Maria rzekła tylko: „Cóż, decyzja należy do ciebie”. Ale po dwóch latach, gdy stan zdrowia Iwony pogorszył się, na jej drodze znów stanęła Maria. Spytała tylko: „Dlaczego nie chcesz spróbować? Przecież nie masz nic do stracenia”.

Niebawem umówiły się na spotkanie. Iwona wysłuchała prezentacji. Kupiła cztery butelki. Tak zaczęła się jej przyjaźń z Alveo. Był październik 2004 roku.

## Tylko lepiej

Dziś, nawet wbrew zaleceniom lekarzy, prowadzi intensywny tryb życia. To także jej sposób na to, by się nie poddać. Również wtedy, gdy ma gorsze samopoczucie, stara się normalnie funkcjo-



nować, prowadzić dom. Mówi sobie, że może być tylko lepiej. Alveo zaczęła od jednej miarki dziennie. W grudniu 2004 roku Maria Peszko zaprosiła ją na spotkanie do Wisły. Tam Iwona spotkała się z dr. Bertlikiem, który przeanalizował wyniki jej badań i stwierdził, że przy tego typu schorzeniach jedna miarka Alveo to zdecydowanie za mało. Powinna pić nawet do sześciu miarek dziennie. Dwie rano, dwie w południe i dwie wieczorem. Tak też uczyniła. W tym czasie zauważyła też, że jej wyniki zaczęły się stabilizować. Poziom kreatyniny przestał szaleńczo rosnąć. Bywały nawet tendencje spadkowe. Pomyślała sobie wtedy, że dla niektórych sukcesem jest zdobycie wielkich tytułów, wielkich pieniędzy, odznaczeń, nagród. Dla niej sukces to była ta stabilizacja w wynikach badań. Wizja dializ zdawała się oddalać. To był cud. Teraz pije trzy miarki Alveo

dziennie oraz Onyx Plus, który dostarcza jej odpowiednią dawkę wapnia. Przy chorobie nerek występuje

osteodystrofia, to osteoporoza na skutek niewydolności nerek. By temu zapobiec, musiała przyjmować calperos, 1000 mg dziennie. Od roku nie przyjmuje tego leku w ogóle.

### Tylko jeden z jedenastu

Kiedy zaczęła pić Alveo, zaobserwowała efekty detoksykacji, choć jeszcze wtedy nie wiedziała, dlaczego nagle mocza stał się brunatny. I bardzo się tego przestraszyła. Przyszło jej na myśl, że to pękają kolejne torbiele. Ale nie czuła się źle, nie miała wysokiej temperatury, a i wyniki badań nie wykazały infekcji. Poziom leukocytów był w normie. Maria Peszko powiedziała jej, że nie ma powodów do niepokoju.

Choroba nerek wywołała też u Iwony arytmie komorową. Dochodziło nawet do siedmiu skurczów dziennie. Teraz ta dolegliwość minęła. Z jedenastu leków, które przyjmowała kiedyś, teraz bierze tylko jeden.

Mówi, że Alveo daje jej siłę. Umożliwia jej też cieszenie się życiem. Od przyjaćiół słyszy, że wygląda tak, jakby nigdy nie chorowała. Ma piękną cerę i radość w oczach.

Alveo stało się preparatem rodzinnym. Pije brat – lekarz, poleca zioła swoim pacjentom. Pije Kasia, która jeszcze





**QA1733** Poradnia Medycyny Rodzinnej ul. Belgardzka 16, Wawa poniedziałek, 16 października 2006.  
 57051804864 Centrum Diagnostyki Laboratoryjnej ul. Wesołowa 10C  
**BARANCZYK IWONA** Lekarz zauszp. LK17 GRZEBOREK-MAJSZYK MOJIBL 01-901 Warszawa telefon: (22) 864 25 21

**Bardziej ogólnie moczu** Wynik: Zero Kwasu moczowego (zakwaszenie moczu)

**Bardziej ogólnie moczu**

Barwa	czarna
Kolorowość	mętna
Glukoza	nb
pH	7
Ciepota widoczna	1 010
Białko	nb
Urobilogen	norm
Cała ketonowa	5 mg/dl

**Bardziej mikroskopowe osadu**

Bakterie	nb
Erytrocyty	świata, gęsto zabarw. 20% widzenia
Leukocyty	5-8 w polu widzenia
Nabłonki płaskie	pojemny
pojemny	

**Chemia śluzowa**

Białko w moczu	312 mg/l
	0

Laboratorium posiada certyfikat ISO 15189  
 Wzrost i ciężkość ciała: 167 cm, 67 kg  
 Ciężar ciała: 67 kg

**MO CZ**

- Barwa: czarna
- Objętość: 5-8
- Ciepota: 1010
- Białko: 5-8
- Cała ketonowa: 5
- Urobilogen: norm
- Białka: nb
- Cała ketonowa: 5
- Leukocyty: 5-8
- Inne: nb

**MEDIOLOG SUPRIMA RAPORT Z ANALIZY ZAPISU EKG** Strona 1

**PORADNIA KARDIOLOGICZNA SPZLO WARSZAWA URSYNÓW**

Numer pacjenta: 618102 ul. Wójtkowska Lekarz: Dr R. Wierzbowski

Nazwisko: Baranczyk Oddział: Kardiologia  
 Imię: Iwona Adres: Warszawa ul. Żwirki 1m18  
 Adres: ul. Na Uboczu 5

Data urodzenia: 07-05-18 Wzrost: 167 cm Płeć: Kobieta

Data zapisu: 16.10.2006 Rejestратор: MRBS  
 Czas trwania: 24 godzin 00 min. Analiza retrospektywna  
 Analiza: Wersja: 7 14 Preferencje: STANDARD  
 Technik: M Sabak

Przyczyna zapisu: Zaburzenia rytmu serca  
 Leczenie: Bisoprolol, Enalapril, Moronol, Amlozyl  
 Rozpoznanie: NT  
 Zalecane leczenie:

**Komentarz**

Ambulatoryjna analiza EKG przeprowadzona w okresie 24 godzin 0 minut. Prześnawiano 108223 pobudeń (QRS).

**SREDNIA CZĘSTOŚĆ RYTMU SERCA** wynosiła 75 p/min, z maksymalną częstotliwością 109 p/min o godzinie 10:39:46 i z minimalną częstotliwością 59 p/min o godzinie 15:00:44

**POSIAM ST** zmieniła się w zakresie od +0.32 mm w kanale I o godzinie 11:03:59 do +0.68 mm w kanale 2 o godzinie 01:45:59. Bez zmian ST

**ARYTMIE KOMOROWE** występowały i składały się z: 831 pobudeń. Maksymalna liczba pobudeń komorowych nie godziła wyniosła 429 i występowała ponownie godziną 06:00 i 07:00. Wystąpiło 187 pojedynczych pobudeń komorowych z przedziałem QTc: 39 sekund. Bigeminy i trigeminy, bez pobudeń gromadnych, bez epizodów tachykardii komorowej.

**ARYTMIE NADKOMOROWE** nie występowały.

Bez dotętnowości

**Poradnia Kardiologiczna SPZLO**  
 Na Uboczu 5  
 Warszawa Ursynów,  
 HOLTER EKG

Name: Baranczyk, Iwona ID: 60008  
 DOB: 19851107 Age: 49 Sex: Female  
 Address: 18151957 Height: 167 Weight: 67  
 Indications: NT, Osłabienie rytmu serca. Physicians: lek.med. A.Krasna  
 Medications: Bisoprolol. Responsible: lek.med. E.Wojtkowska  
 Referring: lek.med. E.Wojtkowska

**Summary Report**

Report Number:	24670706043006	Total Beats:	108224
Test Date:	05/07/2006	Start Time:	08:45:11
Report Date:	05/07/2006	Stop Time:	09:45:01
		Interval:	0:02:29
		Other Beats:	0
		Other Beats:	0

**Rate Dependent Events**

Heart Rate:	0	Pauses:	0
Min: 55 BPM at 07:22:03	0 beats at 0:00	Pause:	0:00 sec at 0:00
Max: 95 BPM at 09:52:05	0 beats at 0:00	Pause:	0:00 sec at 0:00
Avg: 75 BPM	0 BPM at 0:00	Pause:	0:00 sec at 0:00

**Ventricular Events**

Total Beats:	3	Complexes:	0
% Beats:	0.03	Tachycardia:	0
Form:	0	Bigeminy:	0
AVN/AVR Runs:	0	Tripletts:	0
Longest:	0 beats at 0:00	Complexes:	0
Min Rate:	0 BPM	Complexes:	0
V-Tach Runs:	0	Complexes:	0
Longest:	0 BPM at 0:00	Complexes:	0
Min V-Tach Rate:	0 BPM at 0:00	Complexes:	0
Max V-Tach Rate:	1 beats at 09:20:01	Complexes:	1
Mean V-Tach Rate:	1 beats at 09:20:01	Complexes:	1
Max V-Tach Rate:	1 beats at 09:20:01	Complexes:	1
Mean V-Tach Rate:	0.1 beats at 09:20:01	Complexes:	0.1
Max V-Tach Rate:	0.1 beats at 09:20:01	Complexes:	0.1
Mean V-Tach Rate:	0.0	Complexes:	0.0

**Impressions and Findings**

W ciągu doby tym holter, zaobserwowano sporadyczne pojedyncze pobudzenia komorowe w okresie trwania bez znaczących objawów.

Signed: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_  
 Tuesday, July 11, 2006 10:12:07

W czasie pęknięcia torbieli nie dochodzi do stanu zapalnego, o czym świadczy ilość leukocytów w polu widzenia. Aktualnie w czasie pęknięcia torbieli jest obecne białko w moczu – 312, leukocyty – ok. 5 w polu widzenia. Przed rozpoczęciem kuracji Alveo przy poziomie białka w moczu 45, leukocyty pokrywały cały obszar widzenia.

W czasie picia Alveo skurcze komorowe zmniejszyły się do minimum (sporadyczne), wcześniej występowały i składały się z 931 pobudeń.

niedawno borykała się z alergią. Wywoływał ją barwnik zawarty w skarpetach. Dlatego całą jesień i zimę dziewczynka czuła się fatalnie. Jakiś czas temu alergija ustąpiła.

**Szczęście, co się trafia**  
 Iwona zastanawia się czasem, jak wyglądałoby jej życie, gdyby była skazana na dializy. Oczywiście, myśli sobie, wielu ludzi z tym żyje. Ale co to za życie; co drugi dzień trzeba poddać się zabiegowi. Do tego organizm na te zabiegi różnie reaguje. Nie można podjąć żadnej pracy, nigdzie wyjechać, niczego zaplanować. Jesteś uwiązany jak pies. A ona jest aktywna, lubi pra-

cować, lubi działać. Niedawno zrobiła kurs manicure i teraz pracuje w gabinecie kosmetycznym. Nie wyobraża sobie, żeby jej życie uzależnione było od maszyny. I jest gotowa zrobić wszystko, by do tego nie doszło. Choroba, długie miesiące w szpitalu sprawiły, że Iwona zaczęła inaczej myśleć o swoim życiu. Teraz zdecydowała się postawić na marzenia. Dziś wie, co to zdrowie, jak szybko można je stracić. Dlatego uważa, że każdy powinien zadbać o swoje życie, zanim jeszcze nie jest na to za późno. Ona musi wykorzystać szansę, szczęście, które w końcu tak wielu się nie trafia. A jej się przytrafiło. Wie też, jak ważne jest dbanie o zdrowie, gdy jeszcze wszystko jest w naszych rękach. Przygląda się kobietom, które przychodzą do gabinetu kosmetycznego, gdzie pracuje. Patrzy, jak bardzo dbają o swoją cerę, paznokcie, włosy.



Ma nadzieję, że tak samo troszczą się o swoje serce, nerki, wątrobę... Od pewnego czasu działalność w Akunie stała się ambicją Iwony. Jej cel dziś to pracować, rozwijać strukturę. Chce dojść na sam szczyt. Chce zobaczyć świat. I zabezpieczyć przyszłość swojej córce. Myśli sobie, że dzięki Marii

jej życie wróciło do normy. To Maria potrafiła ją mobilizować do marzeń. I ona uwierzyła w siebie. Zaczęła inaczej patrzeć na życie. A z tymi marzeniami to jest tak, że trzeba mieć w sobie tyle siły, by je realizować, ile, by walczyć z ciężką chorobą o swoje życie. I żałuje, że ludzie tak rzadko mobilizują do marzeń innych. A świat byłby od tego piękniejszy.

■ Zofia Rymaszewicz



# Stres przyczyną chorób naczyniowych



O problemach naczyniowych, sposobach ich usuwania i zapobiegania chorobom naczyniowym mówi adiunkt Kliniki Naczyniowej Akademii Medycznej w Warszawie dr Ireneusz Nawrot, specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej z 20-letnim stażem lekarskim

## **Czym zajmuje się chirurgia naczyniowa?**

Chirurgia naczyniowa jest częścią chirurgii zajmującej się leczeniem powikłań wynikających z patologicznych zmian w naczyniach tętniczych i żylnych. Zmiany te w naczyniach tętniczych prowadzą do upośledzenia ukrwienia i dostarczania tlenu zaopatrywanych przez nie tkanek i narządów np. mięśni, jelit, tkanki mózgowej. Konsekwencją tego jest powolne lub natychmiastowe ich obumieranie, co stwarza bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka. Powstają przede wszystkim na podłożu miażdżycy, a znacznie rzadziej w wyniku chorób zapalnych naczyń, malformacji naczyniowych (guzopodobnych zmian nienowotworowych), czy innych chorób układowych. W chwili obecnej uważa się, iż miażdżycy jest sama w sobie przewlekłym procesem zapalnym.



W patogenezie chorób żylnych mniejszą rolę odgrywają zmiany w ścianie naczyń, a bardziej spowolnienie przepływu krwi i jej nadkrzepliwość. Efektem tych zmian jest zaburzenie odpływu krwi, co powoduje przekrwienie, obrzęk i utrudnioną eliminację toksycznych produktów przemiany materii z tkanek i narządów.

### **Czy zauważa pan w ostatnich latach wzrost zachorowań na tego typu schorzenia? Jakie są przyczyny tych chorób?**

W ostatnich kilkunastu latach zdecydowanie wzrasta liczba zachorowań na choroby o podłożu naczyniowym. Na tę niekorzystną sytuację mają przede wszystkim wpływ zmiany stylu życia – ciągłe narażenie na czynniki stresorodne, uwarunkowania genetyczne, niewłaściwa dieta z przewagą tłuszczów i węglowodanów. Również wydłużenie życia w populacji ludzkiej i spadek naturalnej odporności organizmu w związku z procesem naturalnego starzenia się ma niewątpliwie wpływ na częstotliwość występowania tych patologii. Odrębny, ale bardzo istotny problem, to stosowanie używek (alkohol, papierosy) i zbyt późna reakcja ze strony chorych na początkowe symptomy miażdżycy.

### **Jak długo rozwijają się choroby naczyniowe i jaki jest w tym udział pacjenta, myślę o zaniedbaniu, ignorowaniu pewnych sygnałów ze strony organizmu?**

Miażdżycy rozwija się bardzo stopniowo, nierzadko przez kilkanaście, kilkadziesiąt lat. Powoduje stopniowe pogorszenie komfortu życia, spadek aktywności, a w stadium zaawansowanym doprowadza do inwalidztwa i przedwczesnych zgonów. W okresie zaostrenia przebieg choroby jest zdecydowanie szybszy, a objawy intensywniej wyrażone. Leczenie operacyjne polega na wykonaniu przeszczepów naczyniowych, omijających zwężone lub niedrożne tętnice. Postępowanie takie jest skuteczne tylko w początkowej fazie choroby. Poprawia jakość życia dzięki zmniejszeniu, między innymi, bólu niedokrwienych czy przywróceniu prawidłowej funkcji organów. W zaawansowanych chorobowo przypadkach można tylko wykonać amputację, np. kończyny bądź usunąć zagrożony martwicą narząd. Jest to więc z lekarskiego punktu widzenia postępowanie rozpaczliwe; nierzadko ratujące życie chorego, choć doprowadza do trwałego kalectwa.

### **Jakie osoby są najbardziej narażone na miażdżycę?**

Cukrzyca jest istotnym czynnikiem ryzyka miażdżycy. Objawy miażdżycy występują u chorych na cukrzycę 5–10 razy częściej niż u osób bez cukrzycy. Powszechnie wiadomo, że zmiany miażdżycowe w cukrzycy są bardziej rozlane, nasilone i pojawiają się wcześniej. Zmianom naczyniowym często towarzyszy neuropatia cukrzycowa, w której dochodzi do uszkodzenia włókien nerwowych: czuciowych, ruchowych i autonomicznych. W wyniku upośledzenia czucia bólu i temperatury chorzy z cukrzycową neuropatią czuciową tracą zdolność odczuwania zmian temperatury, mają osłabioną zdolność odczuwania bólu, co predysponuje do powstawania owrzodzeń, martwicy i zakażenia w obrębie stóp. Zespół objawów wywołanych tą złożoną patologią nazywamy zespołem stopy cukrzycowej. Początek owrzodzeń doprowadzających do zakażenia, martwicy, a w konsekwencji do amputacji części stopy daje np. banalny ucisk źle dopasowanego buta, czy z pozoru niegroźne zadrapanie skóry.

### **Czy możemy zapobiec powstaniu takich powikłań?**

Właściwe postępowanie profilaktyczne polega na wyeliminowaniu czynników mogących uszkadzać skórę stopy. Drugim istotnym elementem jest dobra kontrola poziomu cukru we krwi. Oczywiście zależy to od właściwego leczenia farmakologicznego insuliną czy doustnymi preparatami. Zachowanie odpowiedniej diety, unikanie palenia papierosów i picia alkoholu jest warunkiem skutecznego leczenia farmakologicznego. W sytuacjach, gdy zagrożona jest żywotność stopy i rozwija się zakażenie, postępowaniem z wyboru jest wykonanie operacji naczyniowej, poprawiającej ukrwienie stopy. W niektórych przypadkach wystarczy rozcięcie i drenaż zakażonej rany. Niestety kończy się to nierzadko amputacją części stopy.

### **Jak rozpocząć proces powrotu do zdrowia, czy wystarczy leczenie farmakologiczne lub chirurgiczne? Jaką rolę w procesie powrotu do zdrowia spełnia Alveo?**

W przypadku miażdżycy i cukrzycy w początkowym okresie istotną rolę odgrywa profilaktyka, właściwa dieta i styl życia. Nie jesteśmy w stanie wyeliminować wszystkich toksycznych czynników z naszego środowiska i życia. Preparat Alveo poprzez niepowtarzalną kompo-

zycję swoich składników pozwala na ograniczenie ich toksycznego działania. Odgrywa więc znaczącą rolę w szeroko pojętej profilaktyce chorób naczyniowych i metabolicznych. Alveo poprzez wpływ na poprawę w każdej uszkodzonej komórce jej ukrwienia, metabolizmu i usprawnienie usuwania toksycznych produktów może być pomocne w leczeniu zaawansowanych stadiów chorób naczyniowych i cukrzycy. Te właściwości preparatu Alveo skłoniły mnie do jego stosowania w profilaktyce chorób naczyniowych u pacjentów z początkowymi objawami choroby. Preparat ten okazał się również skuteczny w zaawansowanych stadiach choroby – przytoczę tu przykład 80-letniej chorej z rozpoznającą się martwicą stopy. Leczenie naprawcze przy pomocy przeszczepu naczyniowego nie było możliwe. Dla ratowania zdrowia konieczna była amputacja części stopy, na co chora nie wyraziła zgody. Zastosowanie Alveo z farmakoterapią już po 3 tygodniach wyraźnie zmniejszyło dolegliwości i pozwoliło na odstępianie od amputacji i uratowanie stopy. Inny przykład, gdy po zastosowaniu Alveo u 65-letniego mężczyzny z cukrzycą leczoną doustnymi lekami, trwającą 2 lata, można było już po 3 miesiącach odstawić te leki. Pacjent systematycznie pije Alveo, czuje się dobrze, a kontrolne badania poziomu cukru są w granicach normy. Oczywiście nie należy traktować preparatu Alveo jako cudownego panaceum na wszystkie choroby. Na pewno pozwala uzyskać lepsze wyniki leczenia od tych, jakie uzyskujemy przy zastosowaniu samej farmakoterapii. Alveo nie tylko wspomaga leczenie, działa profilaktycznie, ale u moich pacjentów zmienia filozofię ich życia. Wiedza na temat preparatu powoduje, iż eliminują te toksyczne czynniki, które są zależne od nich samych, np. używki na korzyść aktywnego, zdrowego trybu życia. Daje im po prostu nową jakość życia.

■ Rozmawiała Anna Szulc

# Trudna sztuka, by nauczyć się żyć, kiedy jest na to czas



Rozmowa z księdzem Mariuszem Pałganem, kapelanem Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu

## **Wszystko zaczęło się od choroby księdza...**

W październiku 2005 roku zachorowałem na grypę. Długo źle się po niej czułem, ponad dwa tygodnie nie mogłem dojść do siebie. Czułem się osłabiony. Prosiłem o poradę kilku lekarzy. W końcu zrobiłem badania krwi. Wyniki nie były rewelacyjne. Wykazały za wysoki poziom cukru i trzy guzy na tarczycy. I tak, najpierw trafiłem do szpitala w związku z wysokim poziomem cukru, potem na leczenie tarczycy. Po wyjściu z kliniki zauważyłem, że na stopie zrobił mi się odcisk, który nie tylko zaczął boleć, ale sączyła się z niego ropna wydzielina, jednak nie przejmowałem się tym specjalnie. Ale gdy poszedłem do lekarza, ten obejrzał stopę i czym prędzej wysłał mnie do warszawskiej kliniki, by usunięto odcisk. Pod koniec grudnia, tuż po wyjściu z kliniki, byłem pod stałą opieką diabetologa. Bo odcisk ten był wynikiem rozwijającej się cukrzycy. W przypadku chorego na tę chorobę tego typu odciski określa się jako trudno gojące się rany, stan zapalny. W tym czasie zacząłem pić Alveo. Polecił mi je mój lekarz. Niebawem zrobiłem kolejne badania krwi. Wyniki mnie zaskoczyły! Były świetne! Podobnie z wynikami badań tarczycy. Zaplanowaną operację przełożono, bo guzy zmniejszyły się. Wciąż piłem Alveo regularnie i z każdym tykiem czułem, że przybywa mi sił. Po 2 miesiącach poziom stężenia trójglicerydów



Przede wszystkim trzeba pamiętać, że nadzieja na walkę z chorobą zawsze jest potrzebna. I z tej walki, cokolwiek się zdarzy, nie wolno rezygnować. Ale na śmierć trzeba być przygotowanym w każdej chwili swojego życia i żyć tak, jakby każdy dzień miałby być naszym ostatnim.

unormował się. A wcześniej norma przekroczona była trzykrotnie, co mogłoby gwałtownie pogorszyć krążenie, tym samym zmianie uległby stan tętnic, a to z kolei doprowadziłoby do zawału serca. Teraz poziom cukru jest uregulowany, ale insulinę przyjmuję cały czas, choć w mniejszych dawkach, o wiele mniejszych, rano 12 jednostek, wieczorem 16. Wcześniej te dawki były znacznie większe – 36 rano i 30 wieczorem.

#### **Jak życie księdza zmieniło się po chorobie?**

Wcześniej pracowałem w parafii. Do czerwca byłem na urlopie zdrowotnym, od czerwca tego roku jestem kapłanem w szpitalu w Radomiu. Wspominając czas, gdy borykałem się ze swoimi dolegliwościami, myślę sobie, że własna choroba czy choroba innych, zwłaszcza bliskich nam ludzi, może zupełnie zmienić nasze podejście do życia, a bywa, że i całe życie. Mnie choroba nauczyła innego podejścia do

tych, którzy chorują. Nauczyła innego myślenia o chorobie. Także tego, jak psychicznie sobie z nią radzić. Jak sobie pomagać. Choroba sprawiła, że dziś lepiej rozumiem ludzi, jestem wobec nich bardziej cierpliwy. To rozumienie drugiego człowieka jest w mojej, duszpasterza, służbie najważniejsze.

#### **Często zastanawiamy się, co możemy zrobić dla chorego człowieka, jak mu pomóc, gdy cierpi. To trudne, zwłaszcza gdy ktoś jest nieuleczalnie chory.**

Kiedy odwiedzam kogoś ciężko chorego, chciałbym mu dużo powiedzieć, wiele dla niego zrobić, ale ten ktoś najczęściej nie potrzebuje, by coś przy nim robić, tylko żeby być przy nim. To mu wystarczy za wszelką pomoc. Bywa, że ważniejsze od wszystkiego jest przygotowanie na śmierć. I tego chorego i jego bliskich, którym niebawem przyjdzie się z nim rozstać. Czasem lepiej jest, jeśli obie strony pogodzą się z tym, co nieuniknione, co i tak musi nadejść. Zwykle ci ciężko chorzy wiedzą, że zbliża się kres i nie czekają na pocieszenie. Nie oczekują słów "nie przejmuj się, wszystko będzie dobrze". Oni już wiedzą, że dobrze nie będzie. W takiej chwili najważniejszy dla nich jest duchowy spokój, przygotowanie na śmierć, nauczenie się, jak odejść, jak pożegnać się z tym światem bez bólu.

#### **To trwanie bez nadziei...**

Przede wszystkim trzeba pamiętać, że nadzieja na walkę z chorobą zawsze jest potrzebna. I z tej walki, cokolwiek się zdarzy, nie wolno rezygnować. Ale na śmierć trzeba być przygotowanym w każdej chwili swojego życia i żyć tak, jakby każdy dzień miałby

być naszym ostatnim. Czasem jestem wzywany do umierającego w środku nocy. Bywa, że jest to ofiara wypadku, ktoś, kogo śmierć chce dopaść nagle, kto nie miał czasu na przygotowanie się do niej, kto nie miał czasu pomyśleć o swoim życiu, a coś dopiero o własnej śmierci. Ale zdarza mi się towarzyszyć w ostatnich chwilach tym, których życie jest uporządkowane, którzy mają świadomość, że to, co mieli zrobić, zrobili i teraz ze spokojem przyjmą wszystko, co się stanie. Spotykam także tych, którzy już wiedzą, że ich życie niezgodne było z tym, w co wierzyli, nijak się miało do zasad, które chcieli realizować, nijak do tego, o czym marzyli. Poszło sobie ścieżką, którą oni sami wcale nie zamierzali pójść i dopiero teraz, na chwilę przed śmiercią, uświadamiają sobie tę prawdę. I widać w nich strach, którego z niczym nie można porównać.

#### **Co w takiej chwili jest dla człowieka najważniejsze?**

Na pewno nie wartości materialne. Najważniejsza staje się wiara i to, do czego wiara wzywa. Każde takie spotkanie z kimś, kto wkroczył na granicę życia i śmierci, uczy gotowości, mówi, że nigdy nie wiemy, kiedy zakończy się nasze życie. Dlatego trzeba żyć tak, by śmierć nie mogła nas zaskoczyć.

#### **Ci, którzy odchodzą ze świata, czego pragną, co wspominają, kogo przywołują?**

Martwią się o rodzinę, o bliskich, z którymi muszą się rozstać. Dokonują bilansu swojego życia. Przypominają sobie, co dobrego udało im się zrobić. Ale też dręczy ich pamięć o nieuczciwości, jakiej się dopuścili, o tym, co złego popełnili w życiu, że może kiedyś źle traktowali innych. Dopada ich głos

#### **Stopa cukrzycowa**

Powodem prawie 50% przypadków amputacji kończyn dolnych w Polsce jest właśnie cukrzyca.

Jednym z najpoważniejszych powikłań, które może dotknąć chorego na cukrzycę, jest tzw. zespół stopy cukrzycowej. Pojawia się on u 6 do 10% pacjentów.

Początkowo powoduje trudności w poruszaniu się, przewlekłe dolegliwości bólowe, a bywa, że nie leczony kończy się amputacją kończyny. Czucie bólu w stopie cukrzycowej jest zmniejszone i łatwo można przeoczyć moment jej uszkodzenia.

Najpoważniejsze problemy wynikają z pogorszenia ukrwienia w obrębie stopy. Skóra, tkanki miękkie, mięśnie, nerwy i kości stopy ulegają przewlekłemu niedotlenieniu. Spowodowane jest to z jednej strony uszkodzeniem naczyń tętniczych o różnym przekroju, ich stopniowym zarastaniem, zmniejszaniem elastyczności i nasiloną miażdżycą, z drugiej zaś znacznie zwiększoną lepkością krwi i skłonnością płytek krwi do agregacji (zlepiania), a tym samym do tworzenia zakrzepów i zatorów. Dolegliwości, które informują o postępującym procesie, to ból nasilający się zwykle w nocy, towarzyszący często bolesnym kurczom mięśni, uczucie mrowienia i klucia w nodze.

Wygląd stopy jest również dość charakterystyczny. Skóra staje się cienka, sucha, łuszcząca się, pozbawiona owłosienia, w okolicy pięty i na innych wystających częściach stopy pojawiają się liczne pęknięcia z towarzyszącymi ogniskami martwicy i owrzodzeniami. Tkanki miękkie kończyny zanikają, paznokcie z powodu zaburzeń wzrostu są zdeformowane, a cała stopa jest niedożywna i sina.

sumienia. U niektórych niestety zbyt późno, nie wszystko da się naprawić w ostatniej godzinie. Ale są też tacy, którzy do końca oszukują siebie. Tylko głęboka wiara niesie spokój. Wierzącym jest łatwiej odchodzić.

***Bywa, że ludzie mają pretensje do Boga o to, że są chorzy. W tym cierpieniu jest jakiś sens?***

Jeśli człowiek wierzy i ufa Panu Bogu to wtedy można ten sens odnaleźć. Jeśli jesteśmy gotowi na śmierć, wtedy nasze życie układa się zupełnie inaczej. Trudna sztuka, by nauczyć się żyć, kiedy jest na to czas. Kiedy człowiek jest młody, zdrowy, wciąż pragnie więcej i więcej, nie zważając na nic, nie licząc się z nikim. Dopiero w obliczu choroby, śmierci poznaje się prawdę o człowieku.

***Prawdziwe oblicze życia tam, gdzie śmierć blisko?***

Jeśli człowiek ma świadomość, że umrze, w perspektywie śmierci kształtuje swoje życie. Czasem biegnąc przez życie, zapominamy o śmierci, odrzucamy myśl o niej, robimy wszystko, by nie było widać jej śladu w naszej codziennej drodze. Nawet śmierci bliskiej nam osoby boimy się bardziej niż ona sama się boi.

O śmierci nigdzie nie mówi się dziś we właściwy, należyty jej sposób.

***A tymczasem śmierć może być duchowym przeżyciem, choć trudno w to uwierzyć, pięknym...***

Bo taka jest. Filozofia chrześcijańska mówi, że śmierć jest nie tylko duchowym przeżyciem, ale jedyną rzeczą, której człowiek dokonuje w pełni autentycznie. Wszystko inne, co robimy, można jeszcze odwrócić, zmienić, poprawić, śmierć możemy tylko przyjąć.

***W kontekście doświadczeń, obserwacji księdza, czy to my sami ponosimy odpowiedzialność za swoje zdrowie?***

Szanując zdrowie, szanujemy życie, nasze i tych, którzy nas kochają. Wciąż spotykam ludzi, którzy są chorzy na własne życzenie. Mam na myśli tych, którzy zniszczyli swój organizm przez alkohol lub narkotyki, tych trzydziestoletnich starców, którzy żałują, że poszli taką drogą.

***Czasem choroba może być szansą, by uzdrowić swoje życie.***

Tak jest nawet bardzo często. Bo choroba to czas dany nam na przemyślenie





pewnych spraw. To także szansa naprawy życia, skierowania go na właściwe tory. To czas na to – dla tych, którzy wciąż biegną – by się zatrzymać. By pewne sprawy przemyśleć, zastanowić się, co w naszym życiu robimy źle. Czy wystarczająco dbamy o siebie i swoich bliskich, czy czegoś w tym pośpiechu nie zaniedbaliśmy? Może jeszcze coś uda się naprawić, kogoś przeprosić, komuś wybaczyć. Wyjaśnić pewne niewyjaśnione sprawy, zakończyć spory, wyciągnąć rękę do zgody.

### Czy można zyskać wiarę w sens życia, będąc tak blisko śmierci?

Wszyscy pamiętamy dzień, gdy umierał Jan Paweł II. Cały świat śledził jego ostatnią drogę, był z nim duchowo. Takie bycie przy ludziach w godzinę ich śmierci to jakby towarzyszenie im w przechodzeniu na drugą stronę. Śmierć kształtuje życie.

### Ale ludzie boją się śmierci.

Bo od śmierci się oddalają, jakby chcieli zapomnieć, że ona istnieje. Kiedyś ludzie umierali w domu, czuwało się nad zmarłym, niosło się trumnę przez miasto. Teraz przeważnie ludzie umierają w szpitalach. Często samotnie, bo rodzina nie umie sobie poradzić z lękiem, jaki niesie śmierć. A tymczasem, jeśli ktoś towarzyszył bliskiemu w tej wielkiej chwili, może sam nauczyć się przeżywania śmierci. Śmierć, o której się nie mówi, którą traktuje się, jakby była czymś wstydliwym, wzmaga tylko nasz lęk.

### Co z ludźmi, którzy tu zostają, jak ukoić rozpacz?

Im też nie wystarczy powiedzieć, że wszystko będzie dobrze. Takie proste słowa pocieszenia są tu zbędne. Kiedy mówimy kobiecie, że umarł jej mąż, to i my, i ona wiemy, że nic nie będzie dobrze. Będzie po prostu inaczej. Tanie słowa pocieszenia na nic się tu zdadzą. Każdy musi ten ból przeżyć sam. Ale dobrze, jeśli ten, kto stracił, ma świadomość, że jest obok ktoś, kto go rozumie. Nikt za nikogo nie umrze, nikt za nikogo nie przeżyje śmierci bliskiej osoby. Nikt za nas nie przeżyje choroby. Jedyne, co możemy zrobić, to w tych trudnych chwilach podarować innym swój czas i obecność. Tylko czas i obecność. My sami jesteśmy tym, co najcenniejszego możemy dać innym.

■ Rozmawiata Zofia Rymaszewicz

079-4-41177-02-01-2005  
 NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
 Psychodnia „ASKLEPIOS”  
 PORADNIA DIABETOLOGICZNA  
 26-600 Radom, ul. 1905 Roku 20  
 tel. (081) 340 28 19  
 fax (081) 340 28 19  
 Regon: 67130021 NIP: 142-21-17-99

Prescl: 7502240854  
**HISTORIA CHOROBY**  
 Nr karty: 1  
 Data zarejestr.: 15.12.2006  
 Nr ks. zdrowia: 2006

Nazwisko: Ks. Patkjan Imię: Mariusz Płeć: MZ  
 Data urodzenia: 1975 Adres: Piąrmawkięj 1A 1905  
 Miejsce pracy: Zawód: Tel.: 36-29-621

ubezpieczony*)		nie ubezpieczony*)		Symbol grupy produkcji i usług (wpisać odpowiednią cyfrę)	Grupa krwi	Rh
czynny	bierny	samo-płacący	leczony bezpłatnie			

Podpis lekarza

Data	Wywiad: objawy, rozpoznanie, leczenie uwagi i podpis lekarza	Nr statystyczny choroby	Czy pierwsze zachorowanie wpisać tak lub nie*	Niezdolność do pracy od-do
2.1.2006	Hosp. 28.10 - 7.11.05 Certyfikat 12 sierpnia 2005 r. Retinopatia cukrzycowa Chłystki. Hipertensja mechaniczna Wzrostowe 1,80 m. Ciężar ciała 80 kg Inz. di. mocnymi			

DNO OK10 mikroanalizy, wyszczelnienie 20.12.2006  
 listopad 2006 Nr rejestru: 30149

Data	Wywiad: objawy, rozpoznanie, leczenie uwagi i podpis lekarza	Nr statystyczny choroby	Czy pierwsze zachorowanie wpisać tak lub nie*	Niezdolność do pracy od-do
	Diap. MB → M4b Chor. 1980y JbM, C 10/41 cholesterol 250 TG 670 C peptyd 2,1 ng/1ml Hosp. Stopy cukrzycy parostawna Ciepła i sucha skóra Niekontrolowane wole guzowe RR 130/85	850 Siofen 3x1 Novo Mix 30 R 20 0/12 82 1932 1 30 0/12 U 12 24 12 34 12 Prostatin 4panty 1200 mg		

Data	Wywiad: objawy, rozpoznanie, leczenie uwagi i podpis lekarza	Nr statystyczny choroby	Czy pierwsze zachorowanie wpisać tak lub nie*	Niezdolność do pracy od-do
2.3.2006	cholesterol 201 TG 133 LDL 73 HDL 41 99 - 123 93 - 140 115 123 131 R 20 110 103 107 113 waga 112 kg (-2) Diagona. Stopy cukrzycy (Sinc - opadłe) Śnieżna skóra			

ki Zdrowotne: 2006-01-20  
 JZUM dn. 3  
 15 Roku 20 3 21 Nr bad. 3

n. Mariusz  
 Nazwisko i imię

**ANIA LABORATORYJNEGO**

Jedn.	Wynik	W. ref.	Dotyczy (tak/ni)
mg/dl	201	do 200	
mg/dl	41	30 - 65 w 40 - 70 K	
mg/dl	133	do 135	
mg/dl	134	60 - 200	
mg/dl		do 1,3	
mg/dl		do 0,2	
U/l		5 - 40	
U/l		5 - 40	
g/dl		5,0 - 8,0	
g/dl		4,0 - 5,5	
mg/dl		do 40	
mg/dl		0,7 - 1,3	
mg/dl		3 - 6	

**Wyniki badań**  
 Po włączeniu insuliny do leczenia świeżo wykrytej cukrzycy po dwóch miesiącach obserwowano normalizację glikemii, a także zdecydowaną poprawę lipidogramu: cholesterol spadł z 250 – do 201 mg/dl TG (trójglicerydy) spadły z 670 do 133 mg/dl.  
 Od początku leczenia pacjent miał włączony preparat ziołowy Alveo, który pomógł w wyrównaniu zaburzeń metabolicznych. Co również ważne, doszło do wygojenia stopy cukrzycowej, a pacjent zgłaszał zdecydowaną poprawę samopoczucia.

Lek. med. Barbara Łańczyk-Wrona

# Cukrzyca chorobą społeczną i cywilizacyjną

O cukrzycy, jej przyczynach i sposobach zapobiegania mówi lek. med. Barbara Lańczyk-Wrona, specjalista chorób wewnętrznych, diabetolog

## Co to jest cukrzyca?

To zespół zaburzeń metabolicznych, których konsekwencją jest względny lub bezwzględny niedobór insuliny, objawiający się przewlekłą hiperglikemią (nadmiarem cukru we krwi) i glukozurią (obecnością cukru w moczu).

## Czy we współczesnym świecie dużo ludzi choruje na cukrzycę?

Cukrzycę zalicza się do współczesnych chorób społecznych, ponieważ częstość jej występowania przekracza pewien pułap. Umownie przyjęto, że ów pułap to 1 proc. ogółu społeczeństwa. W Polsce na cukrzycę choruje około 1–1,5 mln ludzi, w Europie – 3 do 4 proc. W Europie i w Polsce przyjmuje się, że 50 proc. stanowią przypadki cukrzycy znanej i zarejestrowanej (leczonej). Pozostałe 50 proc. to przypadki cukrzycy bezobjawowej, nie znanej (utajonej), a więc nie leczonej.

## Wiele się obecnie mówi o tzw. chorobach cywilizacyjnych. Czy cukrzyca jest taką chorobą?

Cukrzyca jest chorobą cywilizacyjną, tzn. że wszystkie czynniki, jakie składają się na współczesną cywilizację i determinują wysoki standard życia, zwiększają częstość występowania tej choroby.

Cukrzyca występuje u ludzi wszystkich ras, w każdym wieku, na wszystkich kontynentach.

## Chorobowość na świecie

	1994	2000	2010 (prognoza)
typ I	11,5 mln	18,1 mln	23,7 mln
typ II	98,9 mln	157,3 mln	215,6 mln
	110,4 mln	175,4 mln	239,3 mln

Liczby te wskazują, że o cukrzycy można mówić w kategoriach epidemii

## Dlaczego insulina jest tak ważna dla naszego organizmu?

Insulina umożliwia wejście glukozy do komórek. Glukoza jest podstawowym paliwem w organizmie, niezbędnym do funkcjonowania każdej komórki (mózg, krwinki, szpik). Aby glukoza mogła być zużyta jako paliwo, musi wejść do komórki. Gdy insuliny jest za mało, albo gdy działa nieefektywnie, rozwija się cukrzyca.

## Jakie są typy cukrzycy?

Rozróżniamy dwa główne typy cukrzycy. Typ pierwszy (dzieci i młodzież) charakteryzuje się bezwzględnym niedoborem insuliny, czyli stanem głodu komórkowego, przejawiającym się wzrostem apetytu. Mimo nadmiernego spożywania cukru, insulina nie zostaje w organizmie, przechodzi do moczu – powstaje tzw. cukromocz. Organizm traci duże ilości wody i soli, następuje ciężkie odwodnienie, osłabienie. Chory odczuwa ogromne pragnienie.

Cukrzyca typu drugiego występuje po 40 roku życia, charakteryzuje się niedoborem insuliny. Jest wydzielana za





późno lub w zbyt małych ilościach lub jest jej za dużo i nie może działać z powodu odporności komórek na insulinę. Stan insulinoodporności odpowiada za otyłość (cierpi na nią 80 proc. chorych na ten typ cukrzycy).

Hiperglikemia narasta stopniowo i jest długo nierozpoznawalna. Objawy to świąd skórny, zmęczenie, osłabienie, zamazane widzenie, zakażenie bakteryjne i grzybica.

### **Jakie są przyczyny powstawania cukrzycy?**

Wynikają one z zaburzeń genetycznych oraz wpływów środowiska. Te czynniki powodują niedobór insuliny, insulinoodporność lub jednocześnie niedobór insuliny i insulinoodporność. Zjawiska te mogą mieć różny charakter i stopień nasilenia i mogą występować w niejednakowym układzie.

### **Jaką rolę w zachorowaniach na cukrzycę odgrywają czynniki genetyczne?**

W przypadku cukrzycy typu pierwszego zgodność zachorowań u bliźniąt jednojajowych wynosi od 20 do 50 proc., w rodzinie cukrzycę dziedziczy około 10 proc. pacjentów.

Jeżeli chodzi o typ drugi, to uwarunkowania genetyczne mają wpływ u bliźniąt jednojajowych – w 80–90 proc., w pozostałych przypadkach rodzinnych – mniej niż 25 proc. Dziedziczy się nie tyle cukrzycę, ile predyspozycję do jej rozwoju pod wpływem dodatkowych czynników środowiskowych. Genetycznie uwarunkowana jest skłonność do reagowania odczynem autoimmunizacyjnym na własne komórki (tzn. przeciwciąta niszczą własne komórki). Wskazuje na to wykrywanie przeciwciąt przeciwko antygenom komórek Beta oraz przeciwko insulinie. Pierwotna insulinoodporność komórek często występuje u krewnych.

### **A w jakim stopniu na zachorowania wpływa środowisko?**

Cukrzycę może wywoływać wiele czynników m.in. wirusy: świnka, różyczka, coxacki B – komórki trzustki zmienione przez wirusy (w wyniku infekcji są odbierane przez własny układ immunologiczny jako obce i niszczone przez niego).

Ryzyko zachorowania zwiększa karmienie mlekiem krowim. Wpływ ma również płeć i wiek rodzica (gdy choruje ojciec, ryzyko jest większe). Czynnikiem ryzyka są także otyłość, zwłaszcza brzuszna (tkanka tłuszczowa osłabia działanie insuliny), brak aktywności fizycznej, starzenie organizmu

(większe prawdopodobieństwo zachorowania jest po 40 roku życia), a także przewlekły stres oraz leki: glikokortykosterydy i tiazdy, przyspieszające rozwój cukrzycy. Pamiętajmy, że im więcej zagrożeń jednocześnie, tym większe ryzyko zachorowania. W przypadku cukrzycy typu pierwszego takimi czynnikami są: obecność choroby w bliskiej rodzinie, obecność haplotypów HLA DR 3, DR 4, DQ. HLA to geny głównego układu zgodności tkankowej, są zasadniczym regulatorem czynności komórek układu immunologicznego. Służą do rozpoznawania chorych antygenów i rozpoznawania wzajemnego oddziaływania komórek układu immunologicznego (tzn. odpowiedzialnych za odporność). Innym czynnikiem ryzyka jest przebycie cukrzycy ciężarnych, które rodzą duże dzieci – zagrożone są wówczas dzieci, które w momencie narodzin ważą powyżej 4,2 kg. Jeżeli chodzi o cukrzycę typu drugiego, to czynnikami ryzyka jest otyłość, wiek – powyżej 40 roku życia, UTG (upośledzona tolerancja glukozy), rozpoznane w przeszłości nadciśnienie tętnicze, hipercholesterolemia – czyli poziom cholesterolu powyżej 250 mg/dl, cukrzyca ciężarnych, rodzących dzieci powyżej 4,2 kg oraz tych dzieci.

### **Jaką dietę powinny stosować osoby chore na cukrzycę?**

Powinna to być dieta bogata w węglowodany – od 55 do 60 proc. składu pożywienia na dobę. Węglowodany zawierają takie produkty jak: zboże bogatoresztkowe, skrobia (mąki niskiego przemiału), pieczywo razowe, kasze gruboziarniste, ryż, nasiona strączkowe, ziemniaki, mleko (pić wieczorem lub zmienić na jogurt). Nasza dieta powinna również zawierać białko – od 15 do 20 proc., czyli od 0,8 do 1 g/kg nmc (nałężnej masy ciała), w mikroalbuminurii (kiedy białko jest wydalane z moczem, co świadczy o początkowym uszkodzeniu nerek) – 0,8 g/kg nmc, w makroalbuminurii (wysoki białkomocznik) – 0,6 do 0,7 g/kg nmc. Ilość białka zwiększa się u kobiet w ciąży, karmiących, dzieci i młodzieży. W naszym pożywieniu powinno znaleźć się do 4 roku życia 50 proc. białka zwierzęcego i 50 proc. białka roślinnego, u dorosłych 30 proc. białka zwierzęcego i 70 proc. białka roślinnego. Produkty bogate w białko to mięso z drobiu i ryb morskich, cielęcina, chuda wołowina, chude mleko i produkty mleczne. W naszym pożywieniu nie może też zabraknąć tłuszczów – od 25 do 30 proc. dziennego składu pożywienia, w tym



tłuszczów nasyconych – powyżej 10 proc., nienasyconych od 10 do 15 proc. oraz wielonasyconych od 7 do 10 proc. Tłuszcze znajdziemy w maśle, słoninie, smalcu, mleku pełnym, parówkach, pasztetach, tłustej wędlinie i w tłustej wieprzowinie. Nasz organizm potrzebuje jeszcze cholesterolu – 300 mg na dobę, błonnika – 20-30 g na dobę, dozwolone jest stosowanie słodzików np. aspartamu i sacharyny oraz soli (od 4 do 5 g).

### **Jakie działanie ma Alveo w przypadku osób chorych na cukrzycę?**

Alveo oczyszcza i rewitalizuje komórki. Dzięki temu obserwujemy lepsze wyrównanie glikemii – czyli wyrównanie poziomu cukru we krwi. Poza tym Alveo, równoważąc szkodliwe działanie wolnych rodników w naszym organizmie, zmniejsza uszkodzenie nabłonka naczyń krwionośnych, wzmacnia i uelastycznia je, zmniejsza więc zaawansowanie lub odsuwa w czasie rozwój przewlekłych powikłań cukrzycowych.

■ Rozmawiała Anna Szulc

Przez dwanaście lat Jarosław Romanowski z Radomska robił badania lekarskie korespondencyjnie. Pracował po szesnaście godzin dziennie. Dwieście tysięcy złotych na koncie dawało Jarkowi i jego rodzinie poczucie finansowego bezpieczeństwa. Gdy zachorował, okazało się, że to bezpieczeństwo było złudzeniem.

## Wiara, która pomaga wyzdrowieć

Jarek powoli wyszedł na balkon. Cierpiał na niedowład prawej strony ciała. Z trudem się poruszał, miał zaciśniętą prawą dłoń, zeszywniałe mięśnie karku i pleców. Stał przy barierce. Spojrzał w dół. Dzieci bawiły się na placu zabaw, właściciele psów spacerowali ze swoimi pupilami. Jarek oddałby wiele za taki spacer. Za chwilę wytchnienia w ciągu dnia, drobną przyjemność. Za minutę beztrojskiej, dziecięcej zabawy, za możliwość zbierania kasztanów i cieszenia się opadającymi liśćmi. Za swobodne, odważne spojrzenia w oczy innych przechodniów.

### Wstyd

Jarek od roku wychodził na spacer tylko w nocy. Wstydził się swojego kalectwa. Bał się ludzkich spojrzeń, uśmiechów, komentarzy. Codziennie około północy żona, Dorota, pomagała mu zejść z czwartego piętra, a potem cierpliwie pilnowała każdego jego kroku. Gdy przeszli dwieście, trzysta metrów, był wyczerpany. Wracali. Ona zasypiała szybko, on siedział przed telewizorem do czwartej nad ranem. Teraz stał wczepiony w barierkę. Był w domu sam, ze swoimi myślami. Dorota poszła do pracy, córki, Kasia i Ewa, do szkoły. Miał wyrzuty sumienia, że jest dla nich ciężarem. Był całkowicie uzależniony od ich pomocy. Nie skarżyły się, chociaż Jarek nie raz widział Dorotę cicho płaczącą w kuchni. Tylko kilka łez, gdy była już bardzo zmęczona. Potem szybko wracała do zajęć. Zastanawiał się, skąd ona bierze tyle siły. On stracił nadzieję rok temu. Niedługo po tym, jak w 2002 roku dowiedział się, że ma cukrzycę. Poziom glukozy we krwi wynosił u niego 500 mg/dl na czczo, podczas gdy norma to 60–99 mg/dl. Doskonale pamięta ten dzień. Słowa lekarza, że jest nieuleczalnie chory, codziennie słyszy na nowo. Poprzedniego dnia był jeszcze zdrowym, aktywnym zawodowo czterdziestolatkiem. Tak mu się przynajmniej wydawało.

### Cukrzyca

Jarek wiedział, że sam zapracował na swoją chorobę. Latami, systematycznie i konsekwentnie. Przez prawie dwadzieścia lat badał się regularnie... ale korespondencyjnie. Co roku badania okresowe przedłużał przez sekretarkę. Sam nie miał czasu iść do lekarza. Żył w stresie i pośpiechu. Jadał byle jak. Objawy cukrzycy miał od dawna. Nie pamięta, kiedy się zaczęły. Po prostu żył z nimi, na co dzień. Osłabienie i ciągłe pragnienie tłumaczył sobie nadmiarem pracy. Nie zastanawiał się nad swoim zdrowiem. Nie dziwiło go nawet to, że wypija do dziesięciu litrów wody w ciągu doby, z czego cztery w nocy. Od dwunastu lat był dyrektorem dużej firmy w Radomsku. W pracy spędzał po szesnaście godzin dziennie, bardzo często podróżował służbowo. Ponadto Dorota prowadziła dodatkową działalność gospodarczą. Jarek był wtedy spokojny o finansową przyszłość rodziny. Mieli na koncie oszczędności. Dwieście, trzysta tysięcy złotych dawało mu poczucie niezależności i bezpieczeństwa. Teraz wiedział, że to było złudzenie. Stał na balkonie i patrzył w dół. Liczył odległość do ziemi. Żałował, że nie może cofnąć czasu. Żałował, że przez tyle lat lekceważył swoje zdrowie. Ale najbardziej żałował, że nie mieszka na dziesiątym piętrze. Miałby pewność, że upadek będzie śmiertelny...

### Rencista

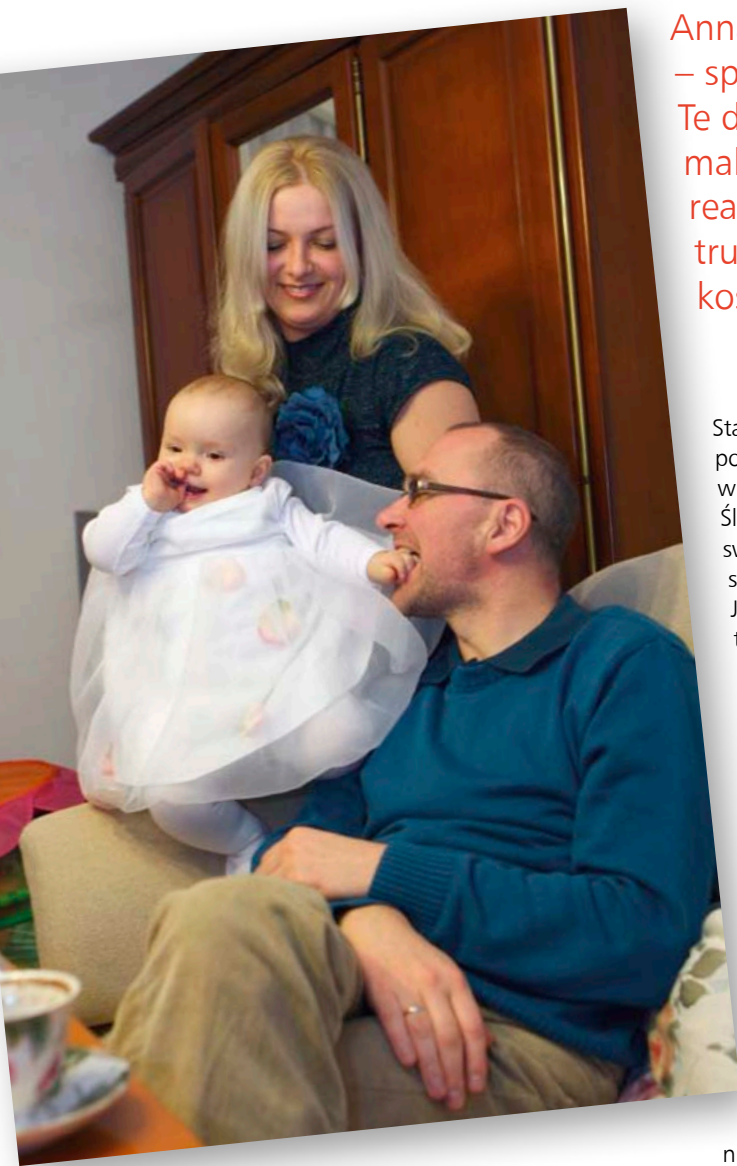
– Nie odważyłem się wtedy skoczyć – po trzech latach Jarek wspomina ten dzień z ulgą. – Bałem się, że przeżyję, a połamany będę jeszcze większym ciężarem dla Doroty. A przecież wszystko było na jej barkach. Dom, sprawy biznesowe, moja cukrzyca, a później także depresja. Gdy Jarek trafił do lekarza, był przekonany, że dostanie leki i po kilku miesiącach wróci do normalnego życia. Diagnoza zaskoczyła go.







# Cieszy nas każdy dzień



Anna jest energiczną entuzjastką, Jacek – spokojnym realistą, słowem – ogień i woda. Te dwa żywioły łączy udane małżeństwo, malutka Różyczka i wspólna wiara w realizację planów i marzeń. Patrząc na nich trudno uwierzyć, że przeżyli prawdziwy koszmar.

Stary, bo liczący sobie ponad 120 lat, familok w Siemianowicach Śląskich nie oferuje swoim mieszkańcom specjalnego komfortu. Jacek Pajor mieszka tu od dzieciństwa i pamięta wspólne toalety na podwórzu i konie w kuźni. Do jednopokojowego mieszkania Pajorów wchodzi się przez kuchnię, której część przerobiono na łazienkę. Drzwi zajęłyby zbyt dużo miejsca, więc korzystając z tego przybytku po prostu zamyka się pokój. W tym właśnie mieszka-

niu Jacek i jego żona, Anna Jabłońska-Pajor, przeżyli pierwszą z serii tragedii, jakie dotknęły ich w ciągu ostatnich czterech lat; w wyniku ciąży pozamacicznej stracili upragnione dziecko. Zanim zdecydowali się na następne, Anna postanowiła gruntownie się przebadać. Wyniki okazały się niepomysłne – lekarze stwierdzili cukrzycę typu I, a więc wymagającą podawania insuliny. Konieczna była także hospitalizacja.

## Tragiczny poranek

Anna była przygnębiona i niespokojna. Pamiętała, że w dniu, kiedy straciła dziecko, Jacek – pilot wycieczek zagranicznych – był akurat w Portugalii. Teraz znów miał wyjechać – tym razem do Włoch – więc poprosiła, by był z nią przynajmniej podczas pierwszych, szpitalnych chwil. Ostatniej nocy, którą spędzała w domu, obudził ją hałas. Zerwała się z łóżka i w kuchni, na podłodze, znalazła nieprzytomnego męża. Kiedy zabrano go do szpitala, pierwsza myśl, jaka przyszła jej do głowy, to – być przy nim. Resztką instynktu samozachowawczego jednak zadziałała; zadzwoniła do swego lekarza, a ten nakazał, by niezależnie od wszystkiego poszła do swojego szpitala, bo w jej przypadku istnieje zagrożenie życia. Przed wyjściem Anna zadzwoniła jeszcze do mamy, która na wieść o zapaści Jacka zaśląbla przy telefonie i upadła, łamiąc kręgosłup. – W książce czy na filmie uznałabym taki zbieg nieszczęść za mocno naciągniętą fikcję – mówi Anna. – Ale nam zdarzyło się to naprawdę.

Anna, dyplomowana nauczycielka sztuki w gimnazjum, jest osobą żywiołową i impulsywną, mówi dużo i szybko, szybko też wszystkiego się uczy.

– Tak więc i życia z insuliną nauczyłam się bardzo szybko, choć jakoś nie mogłam uwierzyć w to, co powtarzano mi w szpitalu, że cukrzycę mam od teraz



traktować jak przyjaciółkę, bo towarzyszyć będzie mi do końca życia – opowiada. – Dodatkowej energii dodawał mi fakt, że byłam potrzebna mężowi. Bo z Jackiem było naprawdę niedobrze, choć do tego feralnego dnia uważał się za okaz zdrowia i energii. Czynniki uprawiał sport, był instruktorem samoobrony i ratownictwa medycznego, pracował jako pilot wycieczek, próbował także sił w biznesie, nie zniechęcony tym, że nieuczciwy wspólnik dał drapaka, pozostawiając go ze spłatanymi do dziś długami. Owszem, od kilku lat dokuczały mu czasem kilkudniowe migreny, ale kto by się przejmował bólem głowy. – To stało się przed dwoma laty, 11 kwietnia. Głowa bolała mnie tak bardzo, że wspominałem o tym przy okazji rozmowy z zaprzyjaźnionym kardiologiem. „Przejdzie ci” – pocieszył mnie lekarz, więc spokojnie przygotowywałem się do wyjazdu do Włoch, martwiąc się głównie chorobą żony – wspomina Jacek. – O 5 rano poszedłem do łazienki – i ocknąłem się na podłodze w kuchni. Wezwane przez żonę pogotowie zawiozło mnie na oddział neurologiczny szpitala w Sosnowcu.

### Szpitalna gehenna

W szpitalu próbowano mu pomóc, ale bez szczególnych sukcesów. Punkcja rdzenia kręgowego wykluczyła zapalenie opon mózgowych, ale ból głowy, mimo ośmiu kroplówek z lekami przeciwbólowymi (zawiera-

jącymi także bardzo silny tramal), był coraz silniejszy. Wystąpiły też termiczne zaburzenia organizmu – Jacek spływał potem, by za chwilę trząść się z powodu dreszczy.

– Z bólu i zmęczenia nie mogłem mówić, traciłem przytomność – wspomina te chwile. Lekarze zaś nadal szukali przyczyny, ale ani badanie tomograficzne, ani rezonans magnetyczny niczego nie wyjaśniły. Codzienne, męczące badania ujawniły natomiast, że na skutek zażywania ogromnej ilości leków nastąpiło toksyczne zapalenie wątroby... Ta choroba wymagała, oczywiście, specjalnej diety, ale w jadłospisie szpitalnym nie była przewidziana. Od głodu ratowały więc Jacka żywnościowe dostawy rodziny. W tym czasie Anna wypisała się – na

typu tworzu. Za to Jacek przypomniał sobie kuzynkę, która zmarła po niegroźnym upadku – pękła bowiem identyczna torbiel umiejscowiona na jej przysadce. Wiedział więc, dlaczego lekarze zabronili mu nawet chodzenia.

Chory wymagał operacji, ale szpital w Sosnowcu takich zabiegów nie wykonywał. W Katowicach natomiast okazało się, że z powodu zażywanych leków dramatycznie spadła krzepliwość krwi, wyniki badań wątrobowych nadal były złe, a na dodatek pojawiła się kolejna choroba, również związana z niedomogami przysadki mózgowej, a mianowicie moczówka. Objawiała się ciągłym pragnieniem, połączonym z nadmiernym wydzieleniem moczu.

– Potrafiłem w ciągu dnia wypić osiem litrów płynu, a wydalici – 11, tak więc im więcej piłem, tym bardziej byłem odwodniony – opowiada Jacek.



własne życzenie – ze szpitala i z wrodzoną sobie energią zaczęła działać. Dotarła do klinik śląskich i warszawskich i wreszcie znalazła specjalistę, który na obrazie z rezonansu wypatrzył sprawcę choroby. Okazała się nim być torbiel, o średnicy 1,5 cm, umiejscowiona na przysadce mózgowej, która z natury nie przekracza wielkości 1 cm. Torbiel uciskała na nerwy przysadki, mózgu i wzroku i lekarze nawet się dziwili, że jednym z objawów jej istnienia nie stała się utrata wzroku. Nie potrafili też wyjaśnić przyczyn powstania tego

### Operacja i wyrok

Tymczasem torbiel „miała się znakomicie”, toteż mimo wszelkich przeciwwskazań 3 czerwca 2004 roku lekarze zdecydowali się na ryzykowną operację. Operacja się udała i 15 czerwca Jacek opuścił szpital, by natychmiast podjąć kurację pod opieką kliniki endokrynologicznej. Łykał więc leki garściami – środki hormonalne i wzmacniające wątrobę sterydy.

– Po tych ostatnich byłem jak nadmuchany, wyglądałem jak balon, ale tak słaby, że wejście na piętro stanowiło poważne wyzwanie. Największym wyzwaniem było jednak pogodzenie się z wyrokiem, przekreślającym plany i marzenia. – Aktywne życie dla pana się skończyło – powiedział neurochirurg. – A bez



garści lekarstw nie powinien pan ruszać się z domu.

Jacek nie miał więc powodów do radości, ale uznał, że udana w końcu operacja jest pretekstem do urządzenia małego święta.

– Tę datę zapamiętam do końca życia – uśmiecha się Anna. – 24 czerwca 2004 roku Jacek wyciągnął mnie na uroczysty obiad do restauracji, w której przed chorobami bywaliśmy dość często. Do naszego stolika podszedł właściciel lokalu i zapytał, czemu od tak dawna nas nie widział. Wysłuchał streszczenia naszej historii i zaproponował: „A może byście spróbowali Alveo?”

Oboje usłyszeli tę nazwę po raz pierwszy w życiu i oboje natychmiast zdecydowali się na zakup butelki preparatu.

– Chwyciłam się nadziei, że to „coś”

pomoże Jackowi, choć on do tego typu środków zawsze podchodził sceptycznie – wspomina Anna.

– Myślałem wówczas o zdrowiu żony, bo siebie wtedy już skreśliłem – mówi Jacek. – Medycynę naturalną traktowałem zawsze jako jakieś „czary-mary”, ale tym razem kierował mną chyba instynkt. W kieszeni miałem ostatnie 3 stużkówki i bez wahania wydałem 175 zł. Po powrocie do domu dociekliwa Anna zanurzyła się w internetowej sieci, gdzie znalazła wszelkie informacje o nowym nabytku i natychmiast namówiła Jacka do podpisania dającej zniżki umowy, bo już wiedziała, że na jednej butelce się nie skończy.

## Prosto z butelki

Dokształcona przez internet Anna bez niepokoju czekała na przykre objawy detoksykacji, ale ani ona, ani też Jacek żadnych tego typu doznań nie doświadczyli. Jacek na efekty stosowania Alveo czekał bez emocji i cierpliwie, systematycznie wypijając jedną miarkę dziennie, ale Anna z lekkim zażenowaniem przyznaje, że popijała preparat kilka razy w ciągu dnia, czasem nawet prosto z butelki. Efekty zauważyli gdzieś przy piątym opakowaniu. Najpierw Anna spostrzegła, że w jej krwi – którą, jak to cukrzyk, sama badała przed wstrzyknięciem insuliny – znajduje się coraz mniej cukru. Wkrótce dawka leku zmniejszyła się do 1 jednostki dziennie. Po jakimś czasie Anna zrezygnowała całkiem z insuliny. Przez dwa dni poziom cukru nieco podskoczył, po czym – wrócił do normy,

takiej jak u zupełnie zdrowych ludzi.

– Przyznałam się do tego „grzechu” lekarzowi, a ten stwierdził: „Może pani jeść i pić, co tylko dusza zapagnie, byleby nadal wyniki były tak dobre”.

Po dwóch miesiącach przyjmowania Alveo, w sierpniu, Jacek pojechał na badania kontrolne. Lekko zdziwieni lekarze stwierdzili, że przysadka, wbrew regułom i przewidywaniom znów zaczęła pracować i zalecili stopniowe odstawianie hydrokortyzonu. Po dokładnym przestudiowaniu karty wypisowej ze szpitala pani doktor zniknęła na chwilę, a zwrócony Jackowi dokument nieco różnił się od poprzedniego. W tym pierwszym stwierdzono „nieodwracalne uszkodzenie przysadki mózgowej i kory nadnerczy”, w drugim zaś ocena stanu pacjenta była znacznie mniej pesymistyczna. Przy tym wszystkim



drobiazgiem był już fakt, że zniknęła moczówka, spadł poziom cholesterolu, a siwiejące od czasu choroby włosy znów przybrały ciemną barwę, odpowiednią dla 40-letniego mężczyzny. Z dłuższej listy dolegliwości zostały mu tylko bóle głowy, ale do tego, jak mówi, można się przyzwyczaić.

### Mała Różyczka

Anna straciła kilka kilogramów zbędnej wagi.

– Nosiłam rozmiar 42, a nawet 44 – teraz wystarcza mi 38 – mówi z dumą. Przystała zapadać na częste dawniej anginy, ustąpiły bardzo dokuczliwe bóle menstruacyjne, poprawiła się cera, a przede wszystkim w domu pojawiła się blisko roczna dziś Różyczka. Dzieci kobiet chorych na cukrzycę często rodzą się ze zbyt dużą wagą, ale córeczka, choć urodziła się o miesiąc za wcześnie, ważyła całkiem przyzwoite 2,2 kilo. Karmiona piersią do 11 miesiąca życia Róża nie wie, co to niemowlęce kolki, a katar miała chyba tylko raz.

– Nasze życie zmieniło się nie do poznania – z entuzjazmem opowiada Anna, która przecież nadal, wraz z mężem i dzieckiem, mieszka w malutkim, niezbyt wygodnym mieszkanku.

– Zaczęłam dbać o dietę, o zdrowy sposób odżywiania. Owszem, nadal badam krew glukometrem, nadal – jak cukrzyk – jem pięć razy dziennie, ale każdy dzień bez insuliny traktuję jak kolejne zwycięstwo.

Jacek swój obecny stan psychiczny określa, jak to on, z mniejszą dozą emocji.

– Wróciłem do normalnego życia

– mówi.

Znów wrócił do swoich pasji i zajęć, obecnie jest również właścicielem biura turystycznego. Oboje zaś pragną podzielić się swym szczęściem z innymi.

– Pomyślałam, że skoro pomagało nam w ciężkich chwilach tylu ludzi, skoro pomogło nam Alveo, to Bóg daje nam gotową szansę na odwzajemnienie się im wszystkim – mówi Anna.

Po okresie przygotowań rozpoczęli dystrybucję preparatu, a ich dar przekonywania i własny przykład sprawia, że znajomi, a nawet klienci biura rzadko opuszczają ich progi bez butelki Alveo.

### Zasznurować buty

Zaczęli oczywiście od własnej rodziny. Janusz Jabłoński, 26-letni brat Anny, na zdrowie w zasadzie nie narzeka. Do niedawna jednak niechętnie spoglądał do lustra. Powodem była

nadmierna tusza – przy 181 cm wzrostu ważył bowiem aż 108 kilogramów!

– Aż wstyd o tym mówić, ale z trudnością zawiązywałem sobie buty – przyznaje. – Ale odchudzanie odkładałem wciąż na później, na zasadzie: jak znajdę wolną chwilę, to sobie może poćwiczę. Wreszcie Ania namówiła mnie na Alveo.

Zaczął ostrożnie – od 1/3, a później połowy kieliszka. Początki były niezbyt przyjemne, bo zaczął się silnie pocić i częściej wstawał w nocy do ubikacji.

Ale już po tygodniu waga sprawiła mu miłą niespodziankę, zatrzymując się o dwie kreski wcześniej, niż zwykle.

Po czterech miesiącach Janusz ważył już o 20 kg mniej i wciąż, z niewielkimi wahaniem, wagę taką utrzymuje.

Zaczął też ćwiczyć i zwracać uwagę na sposób odżywiania. Ze zdziwieniem przekonał się także, że do tej pory wcale nie był tak zdrowy, jak mu się wydawało. Dawniej nie przejmował się licznymi przeziębieniami i bólami głowy; teraz uświadomił sobie, że te dokuczliwe przypadłości niemal całkowicie zniknęły.

Naręczona i rówieśnica Janusza, Kasia Wajant też nie była zadowolona ze swojej wagi. Tusza nie tylko ją szpeciała, ale i męczyła, bo z trudem wchodziła po schodach i wciąż czuła się senna. Przy pierwszej butelce Alveo czuła się naprawdę kiepsko.

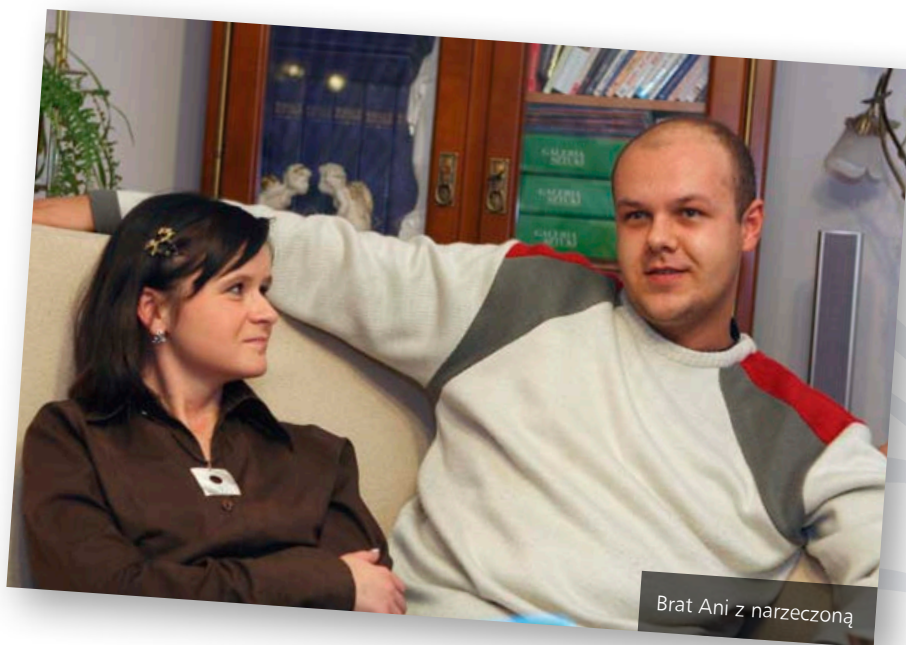
– Odczuwałam jakieś sensacje żołądkowe, poza tym dostałam wściekłego apetytu i przytyłam jeszcze bardziej – opowiada.

Nie poddała się jednak i po opróżnieniu drugiej butelki zaczęła chudnąć. Choć odżywia się normalnie, rezygnując jedynie z większej ilości pieczywa i słodyczy – oraz dotychczasowych trzech łyżeczek cukru do herbaty – schudła o 10 kilo i utrzymuje tę wagę od dwóch lat. Rządziej też cierpi na bóle głowy, nie odczuwa bólów menstruacyjnych, a o kroplach na katar, które niegdyś zawsze musiały być pod ręką, dawno już zapomniała.

### Warto marzyć!

– Uwierzyłam, że marzenia się spełniają – wyznaje Anna. – Przekonałam się także, że życie jest zbyt krótkie, by spędzać je na narzekaniach przed telewizorem. Teraz cieszy nas każdy dzień, praca w naszej rodzinnej firmie, a przede wszystkim w Akunie, dzięki której poznaliśmy tylu wspaniałych ludzi z różnych stron świata. W realizację marzeń uwierzył przede wszystkim Jacek; uwierzył, że życie pozwoli mu na osiągnięcie sukcesów zawodowych, wybudowanie wymarzonego domu i zapewnienie żonie i córce godziwego i ciekawego życia.

■ Barbara Matoga  
fot Anna Kaczmarz



# Zdrowie to pokój



Rozmowa z doktorem Musabbirem M. Mianem, specjalistą chorób zakaźnych

***Jak to się dzieje, że układ immunologiczny chroni nas przed chorobami?***

Układ immunologiczny chroni nie tyle jednostkę, co cały gatunek ludzki. Ze wszystkich zwierząt tylko człowiek ma tak dobrze rozwinięty system odpornościowy. Do chorób, w tym też nowotworowych, dochodzi, gdy zostaje zachwiana równowaga. Wystarczy wziąć za przykład to, co się dzieje z chorymi, których układ odpornościowy został zaatakowany przez wirus HIV. Ich organizm nie radzi sobie nawet z łagodnymi infekcjami.

***Czym jest osłabiona odporność?***

Nie powinniśmy mówić o osłabionej odporności, tylko o kondycji całego organizmu. Osłabienie organizmu może być spowodowane jakimś przeciążeniem, brakiem witamin i minerałów. Chorzy na cukrzycę też mają osłabiony organizm, a nie ma to nic wspólnego z odpornością.

***Jak można się wzmocnić?***

Wspomagają organizm substancje immunomodulujące, pochodzenia roślinnego. Warto jednak zadbać o zdrowie całego organizmu, a nie tylko o wzmocnienie odporności.

System immunologiczny chroni nie tyle jednostkę, co cały gatunek ludzki. Na jego jakość wpływa ogólny stan organizmu. A ten ostatni zależy od warunków życia, kondycji i zasobności społeczeństwa. Zdrowe organizmy budują zdrowe państwo, gdzie ludzie mogą cieszyć się szczęściem i pokojem.

***W jaki sposób można dbać kompleksowo o zdrowie?***

Przede wszystkim należy zachować umiar, nie objadać się, nie leniuchować, nie siedzieć cały dzień w jednym miejscu. Trzeba zwiększyć ilość spożywanych warzyw i owoców, a ograniczyć węglowodany. Ja na przykład w ogóle nie jem słodczy. Nie można zapominać o jedzeniu bogatym w witaminy i minerały.

***Czy dieta ma wpływ na odporność?***

Dieta powinna być bogata w substancje odżywcze, pamiętajmy jednak, że na zdrowie ma również wpływ regularny tryb życia, regularne spożywanie posiłków, ruch – nie mówię tu jednak o spor-

**Substancje immunomodulujące (uodparniające)**

Są to substancje głównie pochodzenia roślinnego, które mają wpływ na wzmocnienie odporności organizmu. Udowodniono immunomodulujące działanie m.in. jeżówki purpurowej (*Echinacea purpurea*), aloesu, wilcaczy (czepota pusztysta). Immunomodulatory zawarte są w postaci ziół w Alveo. Dzięki nim organizm jest pilniej strzeżony przed codziennymi zagrożeniami, z którymi się stykamy i których nie jesteśmy w stanie uniknąć, nawet jeśli bardzo się staramy.



### **Choroby endemiczne**

Zaliczamy do nich choroby lokalne, czyli te, które panują na danym terenie. W Azji południowo-wschodniej chorobą endemiczną jest np. malaria. Mieszkańcy danego rejonu mają wrodzoną odporność na choroby endemiczne. Są one jednak bardzo groźne dla przybyszy z innych rejonów lub przeniesione na nowy teren. Przykładowo żółta febra – choroba endemiczna w Afryce, przeniesiona wraz z niewolnikami do obu Ameryk w XIX wieku wywołała falę zachorowań i potężną panikę.

tach wyczynowych, bo one też obciążają i mogą mieć negatywne konsekwencje. Ciężka praca fizyczna czy psychiczna również nie sprzyja zachowaniu zdrowia. Należy dopasować wysiłek do swoich możliwości. Trzeba także chronić się przed nieprzyjawnymi czynnikami – wirusami i bakteriami. Pomocą służą preparaty dietetyczne (suplementy).

### **Co ma największy wpływ na odporność organizmu?**

Trudno powiedzieć, ponieważ takich badań nie prowadzono. Można jednak wyjaśnić, co wpływa na ogólny stan zdrowia – w tym odporność i dobrą kondycję. Jeszcze raz o jedzeniu – aby obliczyć właściwą ilość spożywanych kalorii, należy pomnożyć prawidłową wagę razy 20. W ten sposób osobie dorosłej, która waży (powinna prawidłowo ważyć) 70 kg, wystarczy około 1400 kcal na dobę, aby zachować zdrowie. Większa ilość nie jest potrzebna, a może być szkodliwa. Podkreślam jednak, że wykonując to działanie, trzeba brać pod uwagę prawidłową wagę (np. obliczoną na podstawie BMI – stosunek wzrostu do wagi).

### **Czy psychika ma wpływ na zdolność organizmu do obrony?**

Tak. Zniechęcenie i stres obniżają odporność. Pojawiają się wtedy zaburzenia hormonalne. Produkowane są glikokortykosteroidy, które powodują, że odporność spada.

### **Czym więc jest odporność?**

To suma różnych zagadnień – zdrowia, kondycji, pamięci komórkowej.

### **Czy i kiedy leczenie antybiotykami jest niezbędne?**

Obecnie wiele się mówi o szkodliwości antybiotyków. Jednak w niektórych przy-

padkach trzeba zastosować terapię antybiotykową. Jestem przeciwny twierdzeniu, że organizm sam sobie poradzi, bo może sobie nie poradzić. W przypadku chorób zakaźnych należy być pod opieką wyspecjalizowanych lekarzy, bo organizm może mieć poważny problem z nowymi dla niego czynnikami zakaźnymi. To ryzyko, na które nie można sobie pozwolić. Nie można oczywiście nadużywać antybiotyków. Stosuje się je tylko wtedy, kiedy są niezbędne (a nie są, gdy pacjent ma np. kaszel czy katar), w odpowiedni sposób i wyłącznie pod kontrolą lekarza.

### **Czy można wzmocnić swój organizm przed wycieczką do egzotycznego kraju tak, aby nie zachorować?**

Trzeba być zdrowym, ale nie można się wzmocnić, czy zabezpieczyć przed tropikalnymi chorobami zakaźnymi, z którymi nasz organizm nie miał do tej pory do czynienia, więc ich nie zna. Jeśli w rejonie, do którego się wybieramy, panuje jakaś choroba endemiczna, na przykład malaria, na którą nie można się jeszcze zaszczepić, trzeba zachować ostrożność i wspomagać się profilaktyką farmakologiczną.

Bardzo groźne może być wirusowe zapalenie wątroby typu A (pokarmówka), zwane też chorobą brudnych rąk. Aby uniknąć zagrożenia, nie wolno spożywać wody z nieznanego źródła, pamiętać, żeby nie jeść nic surowego i unikać podrzędnych barów. Oczywiście tubylcom nic w nich nie grozi, przybyszom jednak tak. W krajach tropikalnych, gdzie jest tanio, różnica w cenie między barem a renomowaną restauracją nie jest wysoka. Po co więc ryzykować? Trzeba dokładnie myć warzywa i owoce oraz pić tylko kapslowaną wodę.

### **Co jeszcze ma wpływ na zachowanie zdrowia?**

Ludzie żyją dłużej w dobrobycie. Biedni nie mają dostępu ani do jedzenia, ani do opieki medycznej. Nie są więc w stanie żyć zdrowo i otrzymać pomocy lekarza w razie choroby. Wystarczy porównać długość życia w krajach wysokorozwiniętych i niskorozwiniętych. W tych pierwszych jest znacznie wyższa, mimo szkodliwych wpływów cywilizacji. Tam, gdzie ludzie żyją w nędzy, o wiele trudniej zachować zdrowie.

### **A jeśli nie będzie nędzy i ludzie będą zdrowi...**

...będą żyć w pokoju. W tym roku pokojową nagrodę Nobla otrzymał mój rodak



z Bangladeszu Muhammad Yunus. Nie walczył on jednak o pokój, ale przeciwnie nędzy. Uratował od niej miliony ludzi. W uzasadnieniu przyznania nagrody padły bardzo ważne słowa – jeśli będzie istniała nędza, nie będzie pokoju.

### **A jednak żyjemy coraz dłużej i lepiej?**

Tak, oczywiście. Średnia życia w Polsce przez ostatnie 20 lat się wydłużyła. Może niedługo uda się przeciętnemu człowiekowi dożyć 120 lat. Na ten stan rzeczy ma również wpływ to, że potrafimy leczyć choroby zakaźne. Spacerując po Powązkach w Warszawie, widzi się groby sprzed zaledwie kilkudziesięciu lat, w których pochowane są całe rodziny zmarłe na zakaźną chorobę – teraz już się to nie zdarza.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska  
fot. Paweł Traczyk

ONZ publikuje co roku Raport o Rozwoju Społecznym Narodów Zjednoczonych. Jako wskaźnik rozwoju społecznego służy badanie jakości (w tym długości) życia. W 2006 roku Polska znalazła się na 37 pozycji w rankingu wśród 177 badanych krajów. Od 7 lat na pierwszym miejscu znajduje się Norwegia. Jako główną przyczynę śmiertelności, szczególnie w krajach rozwijających się, podaje się brak dostępu do wody i złą jej jakość.

# Triumf zdrowia



Leon Marciniak z Jabłonki Starej koło Nowego Tomyśla ma teraz 72 lata. Czternaście lat temu dowiedział się, że choruje na raka. Nowotwór był umiejscowiony w dolnej wardze.

Kilka miesięcy wcześniej w okolicy ust Leon zauważył mały guzek. W miarę upływu czasu guz powiększał się. – Pracowałem wtedy jako kierowca – wspomina Leon. – W trakcie badań okresowych lekarz nakazał mi wyjaśnienie przyczyny powstania narośli na wardze. Diagnoza wydawała mi się nieprawdopodobna. Tym bardziej, że wcześniej nie miałem kłopotów ze zdrowiem. Przeżybiałem się sporadycznie, a pod opieką żony – Stanisławy, szybko wracałem do dobrej formy. Czasem, z powodu siedzącej pracy, dokuczał mi ból kręgosłupa.

## Kobalt

Nowotwór był niezłośliwy i nie było potrzeby interwencji chirurgicznej. Lekarze uznali, że napromieniowanie kobaltem wystarczy do pokonania choroby. Niestety, zabiegi przyniosły odwrotny skutek. Ilość jednostek została źle obliczona i pacjent dostał zbyt dużą dawkę kobaltu. Wskutek tego napromieniowanie zamiast zwalczyć komórki rakowe, uaktywniło je. W miejscu guza pojawił się ropień, a wynik badania wycinka był pozytywny. Nowotwór stał się złośliwy. Leon trafiał na stół operacyjny pięć razy, od marca do maja 1993 roku. Miał 58 lat. W trakcie czterech operacji lekarze wyrwali mu wszystkie zęby, usunęli kość szczęki i kość żuchwy. Odżywiali go przez sondę. Przed piątą operacją Leon wyszedł ze szpitala na przepustkę, na Święta

Wielkanocne. Siedząc przy świątecznym stole, jadł bardzo ostrożnie, ponieważ jedzenie mogło mu wypaść przez dziurę z wyciętego policzka. Po powrocie do szpitala miał zrobiony przeszczep ze skóry głowy. Lekarze zaproponowali zrobienie plastyki twarzy, wstawienie protez kości i zębów, ale bał się, że jego organizm nie wytrzyma kolejnego obciążenia.

## Udar

Rany goiły się ładnie i Leon szybko przeszedł z płynnej diety na normalne pożywienie. Powrót do zdrowia przyspieszyła dodatkowo kuracja ziołowa, którą stosował. Chociaż parzenie ziół było pracochłonne i czasochłonne, dobre efekty mobilizowały go do przestrzegania zaleceń ziołarza. Latem Leon był już w pełni sił. Przez dziesięć lat zdrowie dopisywało mu.

Udar mózgu, w styczniu 2002 roku, spowodował paraliż jednej strony ciała. Tym razem okres rekonwalescencji był dłuższy niż poprzednio, ale udało mu się pokonać niedowład. Leon nie wrócił jednak do dawnej sprawności. Szybko się męczył, nie mógł długo spacerować. Miał wysokie ciśnienie.

## Miażdżycy

W listopadzie 2005 roku po raz kolejny trafił na stół operacyjny. Przyjechał z ostrym bólem nogi. Była sina i powykrczana. Okazało się, że ma zwapnienie żył i postępującą miażdżycę. Bardzo mała drożność żył powodowała problemy z krążeniem. Na aorcie powstały trzy tętniaki, wielkości siedmiu centymetrów. Lekarze wycięli je i wstawili fragment sztucznej aorty, a w pachwinach wstawili silikonowe rurki, tzw. sztuczne majtki, umożliwiające przepływ krwi. Uprzedzili Leona, że jeśli jego stan nie polepszy się, operację będzie trzeba powtórzyć i wstawić kolejne sztuczne odcinki aorty. Poza tym w trakcie zabiegu wykryli cukrzycę (poziom cukru wynosił u niego na czczo ponad 200 mg/dl). Przepisali leki.

## Córka

W sierpniu 2006 roku Małgorzata przyniosła tacie Alveo. Pomyślała, że pomoże mu usunąć gromadzące się w żyłach złogi, tym samym udrażniając je. Małgorzata od dawna poszukiwała preparatu, również z myślą o sobie. Pamiętała, że



pomógł jej przygotować się do jednej z operacji.

– W sumie miałam ich jedenaście – wspomina. – Na pęcherzyk żółciowy, wyrostek robaczkowy, trzy cesarki, problemy z kolanem, guzy i torbiele w piersiach.

## Jedenaście operacji

Alveo piła przed trzecią operacją piersi. Przypadkiem dowiedziała się o preparacie od urzędniczki, u której załatwiała sprawy związane ze zwolnieniem chorobowym. Odkupiła od niej dwie butelki.

– Tym razem poszłam do szpitala spokojna, silna i wypoczęta. Alveo pomogło mi wyregulować układ nerwowy. Wcześniejsze wizyty w szpitalu napawały mnie przerażeniem. Byłam zmęczona ciągłym chorowaniem i zabiegami. Na długo przed wyznaczonym terminem denerwowałam się, traciłam apetyt. W ciągu dnia wszystko mnie drażniło, nawet najbliżsi. Czekałam, aż zacznie się noc i pójdą spać. Wtedy zaczynałam planować. Przed każdą, kolejną operacją moje myśli były coraz czarniejsze. Myślałam, co zrobią moje dzieci, Marek, Mateusz i Monika, jak mnie zabraknie. Zastanawiałam się, jakie sprawy muszę jeszcze załatwić na wypadek, gdyby operacja się nie powiodła. Zaplanowałam na przykład, że będzie mi potrzebny wełniany koc, żeby mi było ciepło... w trumnie.

Dwie butelki Alveo pomogły Małgorzacie odzyskać równowagę psychiczną. Operacja powiodła się. Dlatego gdy po raz kolejny wyczuła w piersiach guzy, zgłosiła się do tej samej urzędniczki, z prośbą o Alveo.

– Ona nie współpracowała już z firmą Akuna – mówi Małgorzata. – Długo poszukiwałam kogoś, kto mi pomoże. W końcu zgłosiłam się do siedziby firmy w Katowicach, gdzie skierowano mnie do Bogdana Gałwy. Przyjechał do mnie, w sierpniu 2006 roku, razem z żoną Marylą. Przywiózł Alveo dla mnie i moich rodziców. Zaczęłam pić Alveo, sześć do ośmiu miarek dziennie. Wystąpiła u mnie bardzo silna detoksykacja. Po tylu przebytych operacjach, narkozach i lekach, jakie przyjmowałam, mój organizm gwałtownie oczyszczał się z toksyn. Bolało mnie całe ciało, szczególnie te miejsca, z którymi były wcześniej problemy. Miałam gorączkę, łzały mi oczy, ciekło z nosa. Ten stan utrzymywał się dwa miesiące, nie raz chciałam przestać pić preparat. Bogdan wyjaśnił mi jednak, że to normalna reakcja organizmu, która minie.

Po dwóch miesiącach detoksykacja zakończyła się, a Małgorzata zmniejszyła dawkę Alveo do dwóch miarek dziennie.

– Bardzo się ucieszyłam, gdy okazało się, że nie wyczuwam już guzków w piersiach – mówi. – W styczniu będę miała USG i tomografię. Mam nadzieję, że potwierdzą się moje przypuszczenia. Jestem dobrej myśli.

## Drożność żył

Leon zaczął pić Alveo w tym samym czasie co córka. Dwie miarki dziennie przez cztery miesiące spowodowały, że nie sinieją mu już ręce i nogi. Badania wykazały, że ma lepszą drożność żył i kolejna operacja, w celu wstawienia silikonowych rurek, nie jest już konieczna. Złogi wapienne zostały usunięte z organizmu, a Alveo na bieżąco pomaga mu oczyszczać organizm. Dzięki temu Leon ma dużo sił i energii, nie męczy się tak szybko, jak dawniej. Znacznie obniżył mu się także poziom cukru (do 90 mg/dl na czczo).

– Alveo pije także moja mama, po jednej miarce dziennie – dodaje Małgorzata. – Preparat pomógł jej usprawnić pracę jelit. A odkąd nie dokuczają jej żadne dolegliwości, ma większy apetyt. Oboje z tatą czują się znacznie lepiej, a ta poprawa bardzo nas wszystkich cieszy.

■ Grażyna Michalik

W czerwcu 2006 roku wyniki badania metodą Dopplera wykazały u Leona podejrzenie zwężenia lewej tętnicy podobojczykowej. Kolejne badanie, wykonane pod koniec października 2006 roku, pokazało, że cały układ żył i tętnic jest drożny, a przepływ krwi odbywa się prawidłowo. Tym samym Leon uniknął kolejnej operacji wstawiania w pachwiny silikonowych rurek usprawniających krążenie krwi. Poprawa nastąpiła po czterech miesiącach picia Alveo.

**NSZOZ MEDICOR**  
Pracownia Ultrasonografii  
Naczyń tel. 85 85 646  
61-833 Poznań, ul. Szkolna nr  
8/12

Poznań 2006-06-07

Numer: 8587  
Lekarz: **Michał Goran-Staniścić**



## BADANIE TĘTNIC DOGŁOWOWYCH Duplex Dopler

Pacjent: **Leon Marciniak** PESEL: **35111409071**

Jednostka kierująca: **SPSK 1-  
Por.Chir.Naczyń**

Kod ICD:

Sonda:

Opis: **Podejrzenie zwężenia lewej t.podobojczykowej w początkowym odcinku. Prawa t.podobojczykowa oraz obustronnie tetnicę kręgową drożną prawidłowej szerokości o prawidłowych wartościach przepływu.**

Wnioski:

lek. med. Języna Kulesza  
SPECIALISTA DZIAŁOŚĆ  
OGÓLNEJ I NACZYŃ  
KROWEJ

Podpis lekarza

## Przychodnia Specjalistyczna MEDICAL

Ul. Bednarska 8, Poznań  
Tel. (061)8430040, 8435879

## BADANIE DOPPLEROWSKIE

Nazwisko i imię: **Marciniak Leon**

Data urodzenia: **14.11.1935**

Rozpoznanie wstępne: **AO**

Opis badania:

Tętnica szyjna lewa: ACC i ACE drożne, z uogólnionym pogrubieniem kompleksu IM, przepływ w granicach normy. Drożna, przepływ wysokooporowy o zmniejszonej prędkości – podejrzenie upośledzenia przepływu w odcinku wewnątrzczaszkowym.

Tętnica szyjna prawa: ACC i ACE drożne, miernego stopnia pogrubienie kompleksu IM, przepływ w granicach normy. ACI drożna, w odcinku bliższym zawiera miernie uwapniony złóg zwięzający światło naczynia o ok. 20%.

Tętnice kręgowe obustronnie drożne, przepływ w kierunku dogłowym. Obustronnie krety przebieg tętnic.

Kończyna górna prawa: układ żył głębokich oraz główne pnie układu powierzchownego drożne, bez obecności skrzepin i objawów refluksu. Zachowana prawidłowa pulsacja oddechowa i sercowa przepływu w żyłach pachowej i podobojczykowej. Bez cech ucisku w obrębie górnego otworu klatki piersiowej.

Tętnica podobojczykowa drożna, z prawidłowym przepływem. TT ramienna, łokciowa i promieniowa z prawidłowym przepływem.

Poznań, 23.10.2006

Dr hab. med. Marcin Górnicki  
SPECIALISTA CHOROBY  
OGÓLNEJ I NACZYŃ  
KROWEJ  
tel. 061 844 823

# Skóra zwierciadłem organizmu



O chorobach skóry, wpływie oczyszczania organizmu na jej kondycję oraz sposobach zapobiegania tym chorobom mówi Iwona Jakubczak, specjalista dermatolog

## **Czy po kondycji skóry można ocenić kondycję naszego organizmu?**

Skóra człowieka ma powierzchnię ok. 2 m<sup>2</sup>, jest odbiciem wszelkich patologii dotyczących pracy naszych narządów wewnętrznych, zaburzeń odżywiania i stresów. Chorzy na cukrzycę wykazują większą wrażliwość na różne zakażenia bakteryjne i grzybicze. Często osoby te skarżą się na świąd skóry. W przypadku niedoczynności tarczycy skóra jest obrzęknięta, woskowata, zimna i sucha. Włosy są suche, łamliwe, a ich wzrost powolny. Inaczej wygląda skóra przy nadczynności tarczycy. Wówczas jest ona nadmiernie ocieplona, wilgotna i gładka. Występuje duża potliwość dłoni. Może dochodzić do uogólnionego zaczerwienienia skóry i zmian o charakterze pokrzywki. U osób z zaburzeniami wydzielania hormonów płciowych obserwuje się zmiany typu zaskórników, grudek, zmian ropnych – głównie na twarzy, dekolcie i plecach. „Cera naczynkowa” może świadczyć o zaburzeniach procesu trawienia np. nieżyście żołądka, przewlekłych zaparciach oraz zakażeniu *Helicobacter pylori*. W przypadku niedoboru żelaza dochodzi do zapalenia kąćców ust i języka, skóra jest bladożółta, wypadają włosy. Przy niedoborze cynku, który zdarza się w chorobach zapalnych jelit, w zespołach złego wchłaniania, w przewlekłym zapaleniu nerek w wyniku odchudzenia – w okolicach otworów naturalnych, na palcach rąk i stóp obecne są plamy rumieniowe łuszczące się, pokryte strupami, wypadają włosy, dochodzi do zapalenia błon śluzowych jamy ustnej. U osób z niedoborem witaminy A skóra jest sucha i łuszcząca się, zmniejsza się również wydzielanie potu i łoju.

## **Jaki wpływ na powrót do zdrowia i dobrej kondycji skóry ma oczyszczanie organizmu?**

Gdy w komórkach i przestrzeniach międzykomórkowych gromadzą się toksyny, skutkuje to kwasicą całego organizmu i powstaniem wielu chorób cywilizacyjnych. Alveo oczyszczając komórki

i przestrzenie międzykomórkowe z toksyn, powoduje, że są one lepiej dotlenione, poprawia się metabolizm. Efektem tego jest oczywiście powrót do zdrowia całego organizmu, bo jest on wtedy właściwie dożywiony i dotleniony. Dotyczy to również skóry, która staje się bardziej elastyczna, sprężysta, świetlista i lekko różowa.

## **Czy takie choroby jak łuszczyca można wyleczyć działając na nie od zewnątrz, czyli np. za pomocą maści, kremów, czy potrzebne jest również oddziaływanie na organizm od środka?**

Na pewno jest to uzależnione od postaci łuszczycy, rozległości zmian skórnych, częstości nawrotów. W przypadkach, gdy zmiany są zaawansowane, odporne na leczenie, często nawracające – oczywiście samo smarowanie maściami nie wystarcza. Wówczas należy zastanowić się nad przyczynami takiego stanu rzeczy. Pacjent powinien zweryfikować swój tryb życia. Jeżeli często choruje i nie potrafi radzić sobie ze stresem, powinien podnieść swoją odporność i nabrać dystansu do problemów dnia codziennego. Ponieważ preparat Alveo działa antystresowo, zwiększa odporność – ma zastosowanie w profilaktyce łuszczycy.

## **Czy choroby skóry, np. łuszczyca, mogą być wynikiem naszej kondycji psychicznej?**

Jak najbardziej. Coraz częściej dostrzegam to wśród swoich pacjentów. Bardzo częsty stres jest przyczyną łuszczycy, bielactwa, łysienia plackowatego, atopowego zapalenia skóry, pokrzywki, łojotokowego zapalenia skóry, trądziku zwykłego i różowatego, liszaja płaskiego i wielu innych. Niestety, coraz częściej obserwuję te choroby u dzieci. Ostatnią moją pacjentką była 6-letnia dziewczynka, u której stwierdziłam kilka ognisk średnicy około 3–4 cm na skórze głowy pozbawionej włosów. Psycholog stwierdził zaburzenia emocjonalne, wywołane przewlekłym stresem. Dziecko poddano psychoterapii i włączono Alveo z dobrym efektem.



## Co to jest łuszczyca, co jest jej przyczyną? Jak ją leczyć?

Łuszczyca to choroba zapalna skóry, która charakteryzuje się występowaniem czerwonych ognisk pokrytych srebrno-białą łuską. Dotyczy ona 1–5 % populacji. Etiologia nie jest do końca znana i wywołuje ją wiele czynników. Na jej rozwój wpływa m.in. promieniowanie, urazy skóry (również tatuaż), oparzenia chemiczne, infekcje górnych dróg oddechowych (angina), dieta, papierosy, alkohol, stresy, niektóre leki. Ostatnio pojawiają się doniesienia o występowaniu tej choroby u osób z zaburzeniami gospodarki lipidowej. Należy pamiętać o predyspozycjach rodzinnych. Leczenie jest objawowe. Podstawą jest terapia zewnętrzna m.in. kortykosterydy, analogi witaminy D<sub>3</sub>. Stosuje się również fototerapię – nasświetlanie promieniami UVA i UVB. W ciężkich postaciach łuszczyca podaje się leki doustne obciążone wieloma działaniami niepożądanymi, np.: cytostatyki, pochodne witaminy A i inne. Żadna z tych metod nie jest idealna i całkowicie bezpieczna.

## Jaka może być rola Alveo w powrocie do dobrej kondycji naszej skóry?

Ogromna. Skóra ochrania leżące głębiej narządy i przez to jest nieustannie narażona na działanie niekorzystnych czynników środowiskowych, co wymaga od niej ciągłej gotowości do regeneracji uszkodzonych lub utraconych komórek. Zapewnienie warunków do prawidłowej odnowy wymaga sprawnego dostarczenia witamin, minerałów i innych niezbędnych składników odżywczych. Naturalną drogą odżywiania skóry są naczynia krwionośne. Niestety, skóra znajduje się na końcu drogi pokonywanej przez krew zaopatrującą organizm w substancje odżywcze, dlatego tam właśnie najszybciej powstają i manifestują się niedobory, zwłaszcza witamin i mikroelementów. Dlatego tak ważna jest rola Alveo w utrzymaniu dobrej kondycji skóry. Zapewnia ono prawidłowe ukrwienie skóry, dzięki czemu substancje odżywcze łatwiej wnikają wgłąb. Dzięki zawartości witamin A, E i C mamy ochronę przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, procesy starzenia są opóźnione, komórki naskórka i skóry są pobudzane do odnowy.

- Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

# Wstydliva choroba

## Łuszczyca

Przez piętnaście lat  
Wacław zmagał się z  
objawami łuszczycy.  
Lekarz uprzedził go, że  
to nieuleczalna choroba.  
– Nie pozostało mi nic  
innego, jak nauczyć się z  
nią żyć – mówi.

Zaczęło się od niewielkich stwardnień na skórze. Najpierw na łokciach i kolanach. Było lato, rok 1990, może wcześniej. 66-letni Wacław Kasperek z Kraśnika pamięta, że słońce prażyło, a on nosił koszulę z długim rękawem. Po latach Wacław przyzwyczał się do swojej choroby. Tym bardziej, że lekarz powiedział mu, że łuszczyca nie da się wyleczyć.

– Ubraniami zasłaniałem zmiany na skórze i szedłem do pracy – mówi. Wacław był palaczem centralnego ogrzewania. Pracował w cegielni. Czasem wracał do domu dopiero na weekend. Jak wtedy, gdy wypalał cegły na budowę własnego domu. Pomagała mu żona, Krystyna.

– Gdy dom był gotowy, nasza radość była tym większa, że każdą jego cegłę zrobiliśmy własnoręcznie. Sami mieszaaliśmy glinę z piaskiem i wkładaliśmy do formy. Potem wyjmowałem cegły z pieca, po dwie z każdej formy. Czuję się trochę jak piekarz, który wypieka chleb. Z tą różnicą, że ja „wypiekałem” swój dom. Przez piętnaście lat życia z łuszczycą Wacław zdążył pogodzić się z tym, że ludzie dziwnie na niego patrzą. Ale nie są niezyczliwi, raczej zdziwieni, zaskoczeni.

– Na początku koledzy pytali mnie, czy się uderzyłem, czy poparzyłem. Później już wiedzieli, że choruję na łuszczycę – wyjaśnia Wacław.

Początkowe drobne stwardnienia z czasem zmieniły się w wielkie ogniska choroby. Czerwonobrunatne placie zrogowaciałej skóry, jakby pokryte łuską, nie zachęcały do odkrywania ciała. Nierzadko dochodziło do wysięków. Najgorzej wyglądały łokcie



i kolana, chociaż zmiany zaatakowały również głowę i plecy. Wacław ratował się jedynie maścią, zawierającą kwas salicylowy, przepisaną przez lekarza. To był jedyny sposób, na złagodzenie bólu i swędzenia. Krystyna latami cierpliwie wcierała mężowi maść w zmienione miejsca.

– Tylko tak mogłam mu ulżyć w cierpieniu – wspomina.

Alveo poleciła Wacławowi szwagierka – Genowefa Niedźwiedz.

– Zacząłem pić preparat zimą 2004 roku. Już po trzech miesiącach czułem się znacznie lepiej. Najpierw ustąpiły bóle i obrzęki nóg, które dokuczały mi od dłuższego czasu. Potem unormowała mi się gęstość krwi, a lekarz kazał odstawić dwa z pięciu leków na miazdżycę. Moje wyniki badań poprawiły się. Jednak zmiany łuszczycowe zaczęły ustępować dopiero pół roku później. Ogniska łuszczycy zmieniły się powoli. Najpierw zwały się ich krawędzie, potem zaognione miejsca straciły intensywną czerwoną barwę. Zmniejszało się zrogowacenie naskórka i swędzenie. To wszystko jeszcze bardziej przekonało mnie do ziołowej kuracji – tłumaczy Wacław. – Uwierzyłem w to, że łuszczyca nie jest nieuleczalną chorobą. Po półtora roku picia Alveo, największe ogniska choroby są prawie niewidoczne. Skóra na głowie i plecach jest zdrowa, a Wacław bez skrępowania nosi koszulę z krótkim rękawem.

- Grażyna Michalik

# Odrobina słodczy na chorą duszę

„Babciu, ty masz fajnie, bo już niedługo pójdziesz do nieba, a ja jeszcze tyle muszę czekać” – powiedział Irenie Olejnik wnuczek. Ale póki co, pani Irena do nieba wcale się nie wybiera. Prędkiej już do cukierni, jak za dawnych lat.

Pierwsze życie Ireny było słodkie. Figurki z marcepana, kolorowe torty i torciki albo te piętrowe, zdobione figurkami z masy cukrowej, pysznymi kokardeczkami, różyczkami, dalej: serniki, tiramisu, drożdżoweczki, pączusie, jabłeczniki, biszopciki, ciasteczka z masą śmietanową albo owocową, albo te wykwintne, bankietowe, babeczki we wzoreczki, czekoladowe albo zdobione owocami w żelu albo jeszcze inaczej – całą kompozycją owoców, kwiatuśkami z jabłek, pawimi oczkami, a jeszcze koszycki jabłkowe, ciasteczka karmelowe, te francuskie z wiśnią, puchate bułeczki, te najprostsze i najpyszniejsze... Cudowne było to słodkie życie.

– Byłam cukiernikiem, a cukiernik jest jak lekarz – mówi Irena. – W białym kitlu dawałam radosne życie ludziom, piekąc pachnący chleb, bułeczki... Dawaliśmy ludziom „chleba naszego powszedniego” i osładzaliśmy życie, które nie zawsze przecież słodkie jest. Byłam, można powiedzieć, lekarzem duszy. A każdy lekarz duszy musi wiedzieć, że na chorą duszę najlepsza jest odrobina słodczy.

## Cud-cukiernia

Słynna była w Żorach cukiernia „Irenka”. Ludzie przyjeżdżali tu po ciasta aż z Gliwic, potrafili pokonać 50 km, by kupić kawałek sernika, a może właśnie uleczyć duszę, kto wie?

– Ludzie uwielbiali nasze serniki i szarlotki, ale najsłynniejsze było tiramisu – opowiada Irena. – A torty, jak nic innego, wnosily do domów radość. Potrafiła wyczuć, komu jakie ciasto mogłoby smakować najbardziej. A w jej cukierni zawsze można było – zanim się człowiek zdecydował – posmakować specjałów. Zwłaszcza że trudno było wybrać, na co ma się akurat ochotę, a wybierać było z czego, oj było... Ponad 80 rodzajów słodkości! Samych serników – sześć gatunków!

– Uwielbiałam robić torty! – wzdycha Irena. – Och, jak ja kochałam przekładać słodką masą warstwy, a później zdobić je słodkimi figurkami i kwiatuśkami. Te marcepanowe figurki... Tak mi żal, że to wszystko już za mną, że tamto życie się skończyło.

Ale najbardziej cierpliwym trzeba być przy wyrobie chleba. Trzeba być delikatnym i silnym jednocześnie. Spokojnym i równocześnie zdecydowanym. Ostrożnym, ale i energicznym. A przy wyrabianiu ciast trzeba być nie tylko jak lekarz. Cukiernik to przede wszystkim artysta.





Rzeźbiarz, malarz i magik w jednym. – Dużo miłości należy włożyć w tę pracę – twierdzi Irena. – Tak tłumaczył mi mąż, mój mistrz. On nauczył mnie wszystkiego. Mówił: „Jak chcesz być dobrym cukiernikiem, musisz nauczyć się odczuwać tę pracę, słowa nie są tak ważne, liczy się serce”. To jest prawdziwa magia. Bo jakim cudem tak szczyła kobieta jak ja mogła zagnieść ciasto na pączki z 50 kg mąki? No jak? To dopiero trzeba mieć dryg! Żeby je dokładnie wymieszać, wyrobić, tak, by nabrało powietrza. Nasze babki mawiały, że musi być puszyste jak poducha. Albo „każdy pączek musi mieć obrączek”, że wtedy dobry, gdy ma otoczkę dookoła.

### Śłodkie – gorzkie

Zatrudnione przez Irenę ekspedientki wiedziały, że kto do cukierni wejdzie, nie może wyjść bez niczego.

– Mieliśmy dziesiątki receptur – mówi Irena. – Tych wypróbowanych, ze sztambuchów naszych mam i babek, ale też eksperymentowaliśmy, tworząc nowe przepisy. Nasze ciasta umiłyły rodzinne imprezy dziesiątek rodzin, torty weseliły na weselach, urodzinach, chrzcinach. To były wypieki naszej radości, spełnienia, zadowolenia, zwykłego szczęścia płynącego z pracy, którą kochaliśmy. Nam ta praca dawała tyle dobrego, że nawet słodczy wiele nie potrzebowaliśmy. Najlepiej nam smakowała zwykła, polska drożdżowa, ze śliwkami lub jabłkami. Jak nie drożdżowa, to ciasto kręcone, biszkoptowe z owocami, a do tego popołudniowa herbatka... Miłość do drożdżowego ciasta przekazaliśmy w genach naszym dzieciom. I tak zajadali byśmy sobie tę drożdżówkę, tak kręcilibyśmy te makowce i serniki, gdyby nie to, że pewnego dnia nasze słodkie życie przestało być słodkie.

– Na płuca ciężko chorował już ojciec – wyznaje Irena. – Papierosy, przechodzona grypa, choroba oskrzeli i płuc. Można powiedzieć, że po nim odziedziczyłam przewlekłą obstrukcyjną chorobę płuc, rozedmę. Duża niewydolność. Wszystko zaczęło się 15 lat temu. Już wtedy pracowałam w cukiernictwie, zle leczenie plus codziennie pyły i mąka. Dużo w tym wszystkim mojej winy, bo byłam wiecznie zapracowana, zagoniona, nigdy nie miałam czasu na chorowanie, nie mówiąc o leczeniu. Wydawało mi się, że ponieważ cały zakład jest na mojej głowie, jestem niezastąpiona. Moi pracownicy brali urlopy, chodzili na zwolnienia, no ktoś musiał ich zastąpić,



któs musiał wszystkiego dopilnować, wszystkim się zająć.

Pierwsze objawy? Ciężkie oddychanie. Trudności z wejściem po schodach. Każdy najmniejszy wysiłek to już był problem.

– Leczone mnie sterydami – wspomina Irena. – Sterydy zniszczyły mi kości, osłabiły niektóre narządy. Ale o tym dowiedziałam się za późno. Szkoda, że żaden z lekarzy nie miał czasu mi tego wszystkiego wytłumaczyć, szkoda, że w tej ciągłej bieganinie żaden z nich nie miał chwili na rozmowę ze mną. Ani sekundy, żeby wyjaśnić, jak prawidłowo przyjmować leki. Ta niewiedza przyczyniła się do pogłębienia choroby. I wtedy załamalam się i ja, i cała moja rodzina.

### Płuca w maszynie

Ale prawdziwy dramat miał się dopiero wydarzyć. Zły los jakby się uwziął na Irenę. Niedługo po kuracji szpitalnej ma wypadek samochodowy, z którego wychodzi ze złamanymi kręgamii piersiowymi. Od tego momentu Irena nie może już zrobić ni kroku. Kłopoty z oddychaniem sięgnęły szczytu. Ból w piersiach nawet przy najmniejszym kroku. Któregoś dnia córka namawia Irenę na wizytę u prof. Kozietyły.

– Po prostu Bóg mi go zesłał – tłumaczy. – Bez słowa skierował mnie do kliniki do Zabrze. Zaopiekował się mną i można powiedzieć, podarował drugie życie. Klinikę Irena opuszcza już z koncentratorem tlenowym, specjalną machiną, która od tego dnia pomaga, a właściwie umożliwia jej oddychanie. To jakby drugie, ważące kilkadziesiąt kilo, płuca. Będą jej towarzyszyć do końca życia. Mimo koncentratora organizm jest osłabiony. Irena przeklina to gorzkie

życie, które musi spędzić uwiązana do ciężkiej maszyny. Ona, energiczna kobieta, której niegdyś wszędzie pełno, siedzi w miejscu, dusząc się z bezsilności i fatalnego samopoczucia.

Zmęczona jest tym stanem i ona, i jej rodzina. To wtedy wnuk zapytał ją o to Niebo. Bo Irena, zwyczajnie, była wrakiem człowieka.

Skoro medycyna była bezradna, bliscy zaczęli szukać rady w medycynie niekonwencjonalnej. Zioła, stawianie baniek, obkładanie gorczycą. Te wszystkie zabiegi nawet czasem pomagały. Przez pół roku czuła się lepiej, a potem wszystko wracało.

– Problem polegał na tym, że przez osiem lat leczono mnie na astmę, a to była rozedma płuc – rozpacza Irena.

– Działania uboczne złego leczenia były nie do naprawienia. Pewnego dnia lekarz powiedział: „Ma pani żyły jak 85-letnia babcia”. Ja nie miałam nawet sześćdziesiątki, a czułam się jakbym miała sto. Nie mogłam wykonać najmniejszej czynności. Bo każda taka najmniejsza czynność sprawiała mi ból. Brakowało mi powietrza. Organizm miał tak niską odporność, że łąpałam każdą infekcję, każde przeziębienie. Dlatego wciąż leżałam w łóżku. Bliscy pytali mnie: „A jak ty się mamo czujesz?” A ja nawet odpowiedzieć nie mogłam, bo zaraz się dusiłam, wypowiadając choćby najkrótsze słowo.

Aż któregoś dnia znów zapytali mnie: „Mamo, a jak ty się czujesz?” A ja odpowiedziałam – „A wspaniale!”

### Irena do życia!

– Przyszedł lekarz i pyta: „A od mojej ostatniej wizyty, ile razy była pani w szpitalu?” „Ani razu, panie doktorze.” „Ani

**DR N.MED. TERESA FRYDA LABORATORIUM MEDYCZNE**  
40-065 KATOWICE, UL. MIKOŁOWSKA 53  
tel/fax: (032) 781-45-50, 781-45-51, 781-45-52 email: katowice@frйда.pl internet: www.fryda.pl

Nazwisko i imię: **Olejnik Irena**  
PESEL: 5304195885 Wiek: 53  
Adres: 133 Spółka z o.o. ESTRADE L. Wolczyk  
Data badania: 11/10/2006 Nr Probki: 1310491  
Adres: Żory, ul. Boryska 50e

**MORFOLOGIA - 25 PARAMETRÓW**

Krwinki białe	WBC	4.78	[10 <sup>9</sup> /l]	N	4.0 - 10.0	13/10/05	5.36
Krwinki czerwone	RBC	4.96	[10 <sup>12</sup> /l]	N	4.0 - 5.0	13/10/05	4.95
Hemoglobina	HGB	134	[g/l]	N	12.0 - 18.0	13/10/05	12.8
Hematokryt	HCT	42.0	[%]	N	37.0 - 47.0	13/10/05	39.4
Wskaźniki czerwonych krwinek:							
MCV	84.6	[fl]		N	80.0 - 97.0	13/10/05	86.6
MCHC	32.2	[g/dl]		N	31.8 - 36.0	13/10/05	32.5
MCH	27.3	[pg]		N	27.0 - 34.0	13/10/05	28.1
RDW	32.0	[%]		N	11.0 - 14.0	13/10/05	12.5
PLT	124	[10 <sup>9</sup> /l]		N	140.0 - 420.0	13/10/05	136
MPV	12.7	[fl]		N	7.5 - 12.0	13/10/05	10.9
Różnica (poziar autohemolizy):							
vert.b.	NEUT	1.86	[10 <sup>9</sup> /l]	N	2.5 - 5.0	13/10/05	2.14
x	NEUT	38.9	[%]	N	45.0 - 70.0	13/10/05	39.9
vert.b.	LPMN	2.13	[10 <sup>9</sup> /l]	N	1.5 - 3.5	13/10/05	2.47
x	LPMN	44.5	[%]	N	20.0 - 45.0	13/10/05	46.8
vert.b.	MONO	0.37	[10 <sup>9</sup> /l]	N	0.0 - 0.8	13/10/05	0.43
x	MONO	7.8	[%]	N	3.0 - 8.0	13/10/05	8.0
vert.b.	EO	0.26	[10 <sup>9</sup> /l]	N	0.0 - 0.5	13/10/05	0.19
x	EO	5.4	[%]	N	1.0 - 5.0	13/10/05	2.5
vert.b.	BAZO	0.03	[10 <sup>9</sup> /l]	N	0.0 - 0.2	13/10/05	0.03
x	BAZO	0.5	[%]	N	0.0 - 1.5	13/10/05	0.11
vert.b.	LUC	2.14	[10 <sup>9</sup> /l]	N	0.0 - 0.4	13/10/05	2.0
x	LUC	2.9	[%]	N	0.0 - 4.0	13/10/05	2.0

Pracownik wykonujący badanie: mgr inż. med. Anna Kuci-Wieczyszczyk Nr Diagnosty: 10483

**OB**

OB po 1h 6 [cm] N: < 12 13/10/05 23

Pracownik wykonujący badanie: mgr inż. med. Beata Jędrzejko

Wyniki badań Ireny Olejnik po kuracji Alveo uległy poprawie. Przede wszystkim zmienił się współczynnik POHP (dotlenienie krwi w organizmie) – bez tlenu przed kuracją 75% – po kuracji 85%, to znaczy, że natlenienie płuc poprawiło się o 10%. Zmianie uległ również poziom cholesterolu – przed kuracją wynosił 382 mg/dl, a po kuracji Alveo – 262 mg/dl. Unormował się także poziom potasu, a hemoglobina i liczba czerwonych i białych ciałek krwi osiągnęły poziom właściwy dla zdrowego człowieka.

**DR N.MED. TERESA FRYDA LABORATORIUM MEDYCZNE**  
40-065 KATOWICE, UL. MIKOŁOWSKA 53  
tel/fax: (032) 781-45-50, 781-45-51, 781-45-52 e-mail: katowice@frйда.pl internet: www.fryda.pl

Nazwisko i imię: **Olejnik Irena**  
PESEL: 5304195885 Wiek: 53  
Adres: 133 Spółka z o.o. ESTRADE L. Wolczyk  
Data badania: 11/10/2006 Nr Probki: 1310491  
Adres: Żory, ul. Boryska 50e

**Biochemia**

500	145	mol/l	2 Ref.: 126 - 145	140	142
potas	5.09	mol/l	2 Ref.: 3.5 - 5.3	5.4	4.4
cholesterol	262	mol/l			
cholesterol HDL	2.07	mol/l			
cholesterol LDL	79.7	mol/l			
triglicerydy	0.68	mol/l			

Pracownik wykonujący badanie: Irena Daniela Żurek  
Centrum Laboratorium: Irena Daniela Żurek Nr Diagnosty: 04970

razu?! To niemożliwe.” Fakt, wcześniej w ciągu roku wieźli mnie do szpitali i osiem razy – pamięta Irena. – A od pewnego dnia koniec tych wyjazdów! A wszystko przez Marysię Donat. To nasza dawna, dobra znajoma. Ktoregoś dnia przyszła mnie odwiedzić – wspomina Irena. – I jak sobie dzisiaj myślę, jakie to szczęście, że wtedy przyszła! Bo Marysia opowiedziała mi o Alveo. Zrobiła prezentację. Ale Irena kręciła nosem. Dość miała ziółek, nowinek. Nie chciała słuchać. Tylko w oknie siedziała i denerwowała ją, że osiemdziesięcioletnia sąsiadka kopie sobie grządki w ogródku, a ona, młoda kobieta siedzi uwiązana do maszyny w domu, jak pies do budy. A i nawet gorzej, bo pies czasem z łańcucha się zerwie i polec w las, a ona jak z tym ciężarem wielkości lodówki może gdziekolwiek pójść?

– Byłam zła na cały świat i tę babcię z za szyby wyzywałam – wyznaje. – A co ona winna? Grzeszyłam strasznie. A że leżący człowiek ma czas na przemyślenia, to sobie tak leżąc godzinami myślałam: „Za co też taka kara na mnie spadła, co takiego uczyniłam, że to wszystko mnie dotknęło?” Mąż nawet poszedł do wróżki, by mu na to pytanie odpowiedziała. A ona stwierdziła, że linia życia moja długaśna, tylko przerywana śmiercią. W końcu spytała: „A dlaczegoż to ta pani żyć nie chce?” I dała zioła do parzenia. Nazbierało nam się ich w szafce całe mnóstwo. Ale z tym parzeniem tylko kłopot. No to pomyślałam, może niegłupie to, co Marysia proponuje. Wygodne w użyciu. I przyjechała Marysia, i dała jedną butelkę na krechę. Zapytałiśmy doktora, czy mogą to brać. Zalecił jedną dawkę rozcieńczoną z wodą.



### Nowe marzenia

Po dwóch tygodniach zauważyła, że lepiej jej się mówi, że słowa już tak nie boją, że przestała drzeć, zniknął łupież i krew z nosa już nie leci. Od maja przestała rozcieńczać Alveo. – Brałam całe dawki – opowiada. – A po tygodniu zaczęło mi się łatwiej oddychać. Przyjechał doktor z Zabrze, ten co robi pomiary dotlenienia krwi. Był zadziwiony wynikiem. Od pewnego czasu w życiu Ireny są już nowe marzenia, nowe sprawy. W wielu sytuacjach może radzić sobie sama. Samodzielnie wykonuje poranną toaletę, a nawet pomaga mężowi przy gotowaniu. Podczas rozmowy z lekarzem zaczęła nawet żartować: – Jak tak dalej pójdzie, to chyba zejdem na dół i otworzę cukiernię. „Dobruśkę” (takie imię dała koncentratorowi tlenu) na plecy i dalej do kręcenia ciasta na pączki! Wszyscy cieszą się najbardziej z tego, że Irenie wróciło coś, na co lekarstwa właściwie nie ma – poczucie humoru. Tak więc leży sobie i myśli o tych ziołach. Co ją właściwie do nich przekonało? Przed Alveo próbowała wszystkiego. I medycyny tybetańskiej i baniek na plecach, co jej tylko skórę poparzyły. Niefortunne to były próby, ale w dobrodziejstwo natury nigdy wierzyć nie przestała. – Za dużo chemii w naszym życiu – tłumaczy. – Chemia jest i w glebie, i w surowcach, w mięsie, wędlinach, nawet w chlebie, bo spulchniają go ulep-

Zespół Wzrostowych Przychodni Specjalistycznych w Katowicach  
Ośrodek Diagnostyczny Leczenia Tętnem  
41-803 Zabrze, ul. Kozińska 4  
tel. 271-64-08 (sewny) 011100382-030 12111002110411

Zabrze, dnia 11.10.06r. 20... r.

Do

W dniu 11.10.06r. 20... r. zgłosił(a) się do konsultacji w tut. Poradni  
Ob. Olejnik Irena (53) lat

Na podstawie załączonych wyników oraz wykonanych w poradni badań dodatkowych  
ref. na Heuic 85%, bez Heuic 85%

Rozpoznano: Przebieg niewydolności oddychania  
cyfrowa terapia Heuic 85% i bez Heuic 85%  
dotlenienie 85%

Zespół Wzrostowych Przychodni Specjalistycznych w Katowicach  
Ośrodek Diagnostyczny Leczenia Tętnem  
41-803 Zabrze, ul. Kozińska 4  
tel. 271-64-08 (sewny) 011100382-030 12111002110411

Zabrze, dnia 11.10.06r. 20... r.

Do

W dniu 11.10.2006r. 20... r. zgłosił(a) się do konsultacji w tut. Poradni  
Ob. Olejnik Irena (53) lat

Na podstawie załączonych wyników oraz wykonanych w poradni badań dodatkowych  
ref. na Heuic 85-84%  
ref. na Heuic 84-85% poprawy 31.10.06r.  
Heuic 84%

Rozpoznano: Przebieg niewydolności oddychania  
cyfrowa terapia Heuic 84-85% i bez Heuic 84%  
dotlenienie 84%



szacze. Jak człowiek ucieknie od natury, to nie wiadomo, co z nim będzie. Aż strach pomyśleć.

No i to dzięki ziołom zaczęła znowu marzyć. Że może kiedyś będzie mogła wychodzić z domu z „Dobruchną” w torbę, albo w plecaczku. Może kiedyś ktoś zrobi ten koncentrator w jakimś poręcznym rozmiarze. Zwłaszcza że i tego tlenu już mniej Irena potrzebuje. Zdrowy człowiek ma natlenienie płuc w 98 proc. Ona – w 85. Kiedyś bez pomocy koncentratora miała 75 proc. Dziś jest poprawa o 10 proc. Jakikolwiek jednak by już ono było, bez butli nigdzie się, póki co, Irena nie ruszy.

### Czas i pieniądź

Myśli sobie ostatnio o mężu. Jak bardzo ta jej choroba zbliżyła ich. Jak uświadomiła mu dziwną rzecz – ile to kobieta ma na głowie! Nigdy sobie z tego sprawy nie zdawał. A jak na niego spadło to wszystko, ten cały dom z jego obowiązkami, to dopiero zrozumiał.

– Pobraliśmy się, ślubując na dobre i na złe, w zdrowiu i w chorobie. Taka choroba



wzmacnia miłość – mówi Bogusław. – Nie trzeba gór złota, tylko nadzieja, dobre słowo. Miałem kiedyś pieniądze, duże pieniądze, ale nawet na sen nie mieliśmy czasu. Teraz nie mamy pieniędzy, ale mamy czas. To jest sens życia. Biedni, ale szczęśliwi. Któregoś dnia wnuczek zadał Irenie dziwne pytanie: Babciu, a kiedy ty będziesz młoda?

Cóż, może jeszcze kiedyś będzie, kto wie? Dobrze pamiętają ten czas, gdy musieli zamknąć cukiernię. Człowiek był przyzwyczajony do szumu maszyn, a tu nagle cisza. Wszystko się skończyło. Był 2001 rok. Bogusław przeszedł zawał. Później nieudana operacja kręgosłupa. Uszkodzono nerw centralny. Pamiętka, jaka mu po tym została to niedowład nogi. Jeszcze źle zaleczona rana, w którą wdarł się gronkowiec.



– Skąd ten zawał? – zastanawia się Bogusław. – Stres, za duże obciążenie. Ale cukiernik, jak i lekarz, musi wykonać swoją robotę. Nie liczyły się godziny, nie liczyły się, czy to dzień, czy noc. Operacja musi być zakończona. Trzeba wyrobić ciasto, upiec, sprzedać. Szło nam świetnie i życie mieliśmy cukierkowe. Bo to wspomniały zawód, ciężki, ale i potrafi odwzajemnić pracę weń włożoną. Jako nastoletni chłopiec uczyłem się taktwa. Mój kuzyn był cukiernikiem. Ojciec chciał, bym i ja nauczyłem się cukiernictwa. Po wojsku wyruszyłem z domu na młodzieńczą tułaczkę. Zamieszkałem w domu kuzyna. Przyglądałem się jego życiu i pomyślałem, że i ja tak mógłbym żyć. Dobrze mi szło. Po kilku latach pobierałem już nauki we Francji i w Niemczech. Wiele się tam nauczyłem, ale gdy wróciłem, już wiedziałem, że to śląskie, proste ciasta są mi najbliższe. Dostałem szansę. Jak każdy ją dostaje jeden lub dwa razy w życiu. Poproszono mnie o prowadzenie cukierni. Tu pokazałem, co potrafię. Moje wypieki wywołały poruszenie. W dwa miesiące zrobiłem trzykrotny obrót cukierni. Prezes firmy powiedział: „Ty żeś mi chłopie z nieba spadł”. Kolejki po świąteczne mazurki ciągnęły się kilometrami. Ludzie do kościoła nie poszli, żeby im kto mazurka sprzed nosa nie sprzątnął. W tym czasie poznałem Irenę. Pracowała w galanterii. Poszedłem, kupiłem parasolkę. Wybrała mi tę najładniejszą.

A Irena dodaje:

– Tak się zaczęła ta nasza słodka miłość... I tak trwa, choć już życie nie takie słodkie.

■ Zofia Rymszewicz

### Rozedma płuc

Powstaje wskutek zmniejszenia sprężystości tkanki płucnej i cechuje się nadmiernym rozdęciem pęcherzyków płucnych. Przeważnie jest następstwem przewlekłych nieżytów oskrzeli, a także dychawicy oskrzelowej. Powstaje również u osób narażonych na nadmierne wysiłki oddechowe, jak np. u grających na instrumentach dętych, wydmuchiwaczy w hutach szkła itp. Zapalenie oskrzeli, dychawicy oskrzelowej i rozedma płuc traktuje się jako jeden zespół chorobowy BAE - *bronchitis, asthma, emphysema*.



# Odporny organizm radzi sobie sam

Nasz organizm jest wyposażony w system odpornościowy, którego zadaniem jest obrona przed atakującymi nas bakteriami, grzybami czy wirusami. W idealnym świecie pewnie działałby idealnie i żadna przykrość ze strony otaczającego środowiska by nas nie spotkała. Świat nie jest jednak idealny, a nasz system immunologiczny potrzebuje wsparcia, aby działał tak, jak zaplanowała to natura.



Rozmowa z dr. Bogumiłem Wojnowskim – lekarzem weterynarii – specjalistą w zakresie medycyny biofizycznej i chorób odzwierzęcych (Gabinet INTEGRUM w Warszawie)

## **Z jakimi zagrożeniami zdrowia spotykamy się na co dzień i czy można ich uniknąć?**

Nie bardzo, ale nie ma co robić z tego problemu nie do przewyciężenia. Z zagrożeniami spotykamy się, nie tylko mając kontakt z chorymi zwierzętami czy cierpiącymi na jakieś dolegliwości ludźmi. Również podczas codziennych czynności, np. wycierania parapetu, na którym mogą znaleźć się ptasie odchody, czy pijąc wodę ze studni, do której dostały się ścieki, czy wpadło przypadkiem jakieś zwierzę, chora mysz lub szczur. Kiedyś odkryłem informację o bakterii leptospirozy w organizmie kobiety, która kilkanaście lat wcześniej pochowała swojego padłego z objawami żółtaczk psa, czy informację o wirusie wścieklizny u córki kobiety, która jako dziecko została pogryziona przez psa. U osób ze wsi lub odwiedzających wieś zagrożenie jest znacznie większe – dlatego też prawdopodobnie dzieci wiejskie mogą rozwijać się gorzej od miejskich. Przebywając w wielkich skupiskach ludzi z różnych stron świata, np. na

lotnisku, też stykamy się z przeróżnymi, niekiedy egzotycznymi wirusami, bakteriami i grzybami. Wirus czy pasożyt może dostać się do naszego organizmu w warzywach, jeśli rosły na skażonej glebie – nawożonej zwierzęcymi odchodami, które go zawierały. Pozornie bezpieczna marchewka może zawierać przywry lub być skażona nicieniami.

## **Czy tylko zwierzęta i chorzy ludzie są dla nas zagrożeniem?**

Ważne jest również unikanie fast foodów i żywności niewiadomego pochodzenia, np. surowego mięsa. Zagrożeniem bywa pakowany chleb, herbata w torebkach czy napoje w plastikowych butelkach – ze względu na zwiększoną możliwość występowania pleśni. Plastik – PET-y są ponadto źródłem toluenu. Zdarzyło nam się odkryć w badaniach toksyczną informację o toluenie w organizmie pacjenta z nowotworem płuc. Substancja ta może krążyć po organizmie i zaburzać jego działanie. Poza tym nie powinniśmy spać z telefonem komórkowym, przy włączonym telewizorze, spożywać jedzenia z mikrofalówki, które jest pozbawione biologicznie czynnych substancji odżywczych. Nie polecam słodzików. Zanieczyszczamy organizm, wdychając toksyczne substancje na ulicy (starta guma z opon samochodów), paląc papierosy, itd.



## **Są jeszcze obciążenia, które dziedziczymy po przodkach. Na czym one polegają?**

Nasz organizm zapisuje informacje toksyczne, które są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Dziedziczymy więc pewne informacje o chorobach. Nie ma to nic wspólnego z przekazywaniem dolegliwości w genach. Nie mamy tutaj sprzętu do badania chromosomów i genów, jednak dzięki diagnozom elektronicznym możemy zbadać, jakie informacje przechowuje pacjent. Wiele z nich ma po swoich przodkach – rodzicach, dziadkach. Ma to odniesienie zarówno do chorób bakteryjnych – jak leptospiroza, gruźlica, jak i wirusowych – brodawczyca czy wirus Kuru i Mekongu. Zdarzyło się, że odkryliśmy u pacjentki informację toksyczną o wirusie gorączki krymskiej – choroby, która w Polsce nie występuje. Okazało się, że jej babcia pochodzi z Ukrainy i często bywała na Krymie. Miałem też kiedyś pacjentkę, u której wystąpiły bardzo nietypowe objawy. Po badaniu okazało się, że jest obciążona wirusem Ebola (jest kelnerką w hotelu na Krecie, gdzie bywają Afrykanie). U wielu pacjentów wykrywa się obciążenie syfilisem w kilkunastu odmianach. Ta choroba rozprzestrzeniła się w Europie w XVI wieku i informacja o niej jest wciąż przekazywana z pokolenia na pokolenie, będąc jednym z poważniejszych ukrytych obciążeń dla układu odpornościowego, który nie pracuje tak, jak powinien.

## **Jak zdrowie jednego członka rodziny działa na innego?**

W rodzinie spotykamy się ze sobą i mamy bardzo bliski kontakt – np. matka całując dziecko, nie wspominając już o karmieniu, może mu przekazać swoje obciążenia. Dlatego bardzo ważne jest

## **Co to jest odporność organizmu?**

Odpornością organizmu na zagrożenia z zewnątrz zawiąduje system immunologiczny. To skomplikowana sieć komórek, które kontrolują organizm, identyfikują i oceniają zagrożenie, a następnie z nim walczą. Składa się on z leukocytów (białych ciałek krwi). Leukocyty dzielą się na kilka grup. Należą do nich granulocyty („pożerają” wirusy i bakterie), limfocyty B (produkują przeciwciała – substancje białkowe, które walczą z infekcjami), limfocyty T (mobilizują inne limfocyty do działania oraz rozpoznają zmutowane, nowotworowe komórki organizmu i eliminują je) i monocyty (które po przejściu do tkanek nazywa się makrofagami, a odpowiadają za „pożeranie” bakterii i martwych tkanek organizmu). Ten system broni organizm, jeśli jest sprawny.

badanie całej rodziny. Wprowadziłem w swojej praktyce zasadę, że najpierw badam matkę, a w dalszej kolejności dziecko. Im zdrowsza matka i ojciec, tym zdrowsze potomstwo.

## **Czyli dbając o siebie i swoje zdrowie, dbamy jednocześnie o najbliższych?**

Jak najbardziej.

## **Co to jest informacja o chorobie?**

### **Czym się różni informacja od samej choroby?**

Toksyczna informacja o chorobie to wirus czy bakteria, która jest zbyt słaba, aby wywołać samą chorobę z jej wszystkimi objawami – np. posiadając informację o wirusie wścieklizny, nie

musimy być śmiertelnie chorzy. Ta substancja (osłabiony wirus) może jednak ulokować się w naszym organizmie i spowodować przewlekłe zaburzenia, których przyczyn nie są w stanie wykryć konwencjonalne badania. Przykładowo – informacja o wirusie wścieklizny może zawędrować do mózgu i zablokować nerw trójdzielny – z taką sytuacją miałem okazję się spotkać dwa razy. W jednym przypadku był to spazm obu powiek, w drugim: opadnięcie do połowy jednej powieki.

Jeśli mieliśmy kontakt z malarią – niekoniecznie wyjeżdżając do egzotycznego kraju – organizm może „zapisać” informację o tej chorobie. Nie pomoże nam wtedy Instytut Chorób Tropikalnych, ponieważ choroba się nie rozwinęła, ale jednocześnie ten pasożyt/pierwotniak może wpłynąć na pogorszenie zdrowia i wywołać nietypowe objawy, które utrzymują się latami. Można wykryć, że nosimy w sobie taki czy inny wirus za pomocą badań, którymi posługuje się medycyna biofizyczna. Jak to się dzieje? Biolog, doktor Hulda Clark, autorka książki „Kuracja życia”, ustaliła na podstawie badań, że każda substancja ma swoją frekwencję drgań. Określiła również laboratoryjnie zakres owych drgań w przypadku bakterii, wirusów i grzybów z podziałem na rodzaje, odmiany, szczepy.

Za pomocą specjalnego sprzętu można odkryć, jakie informacje zapisał nasz organizm.

## **Czy organizm zawsze „zapisuje” informację i przechowuje je?**

Sprawnie działający system immunologiczny radzi sobie z zagrożeniami, z którymi się stykamy i od których nie jesteśmy w stanie się odizolować. Nawet jeśli dostaną się one do



## Jak broni się organizm

Sprawnie działający system immunologiczny potrafi odróżniać własne struktury od obcych. Zgodnie z zapisanymi „informacjami” rozpoznaje i likwiduje wrogów. System odporności ma wręcz nieograniczone możliwości, którymi sterują m.in. hormony produkowane przez gruczoły, układ nerwowy, układ limfatyczny (z węzłami chłonnyymi), który z kolei jest połączony układem krwionośnym z całym organizmem. Odporność organizmu spada, gdy znajdujemy się pod wpływem stresu i nie dostarczamy organizmowi niezbędnych substancji – głównie witamin i minerałów, dzięki którym produkuje on m.in. hormony zawiadujące odpornością. Nagromadzone w organizmie toksyny również znacznie obniżają sprawność systemu immunologicznego.

organizmu, zostaną zneutralizowane. Problemem są natomiast tzw. ukryte ogniska infekcji. Można się ich pozbyć, używając preparatów rozbijających je lub odpowiednich procedur: np. baniek lub sauny.

### **Jak działa system immunologiczny?**

Układ immunologiczny chroni organizm przed większością zagrożeń. Komórka układu odpornościowego – fagocyt „pożera” szkodliwą substancję, która dostała się do organizmu i zagrożenie znika, wydalone z żółcią, śliną czy potem. Jeśli jednak mamy zanieczyszczony organizm, komórki te nie funkcjonują tak, jak powinny i w związku z tym organizm nie jest w stanie poradzić sobie z zagrożeniami, z którymi ma, chcąc nie chcąc, do

czynienia. Oczyszczony organizm ma sprawnie działający system immunologiczny oraz zdolność do samoregeneracji.

### **W jaki sposób możemy oczyszczać organizm?**

Najważniejsza jest profilaktyka, czyli minimalizowanie zagrożeń, na których wystąpienie mamy wpływ i systematyczne, ciągłe oczyszczanie stale narażonego organizmu. Można oczyszczać się na różne sposoby. Polecam posty warzywne, głodówki sokowe (pod ścisłą kontrolą specjalisty), oczyszczanie jelit, spożywanie zdrowej żywności, uzupełnianie diety o bakterie probiotyczne i najważniejsze – picie ziół. Preparaty pochodzenia roślinnego cechują się największą skutecznością. Mają one bowiem szerokie spektrum substancji biologicznie czynnych, wchodzących w rezonans z komórkami tkanek, organów. Ważne jest również zachowanie umiaru we wszystkim, co się robi – w jedzeniu i piciu oczywiście też.

### **Czy oczyszczanie psychiki też ma znaczenie?**

Jak najbardziej. Czasami dawne emocje czy lęki z przeszłości powodują spore kłopoty w dorosłym życiu. Niekiedy są to emocje przekazane przez przodków, o których istnieniu nawet nie wiemy. Przykładowo matka, która podczas ciąży odczuwała silne uczucia, przekazuje je dziecku, które z kolei jako dorosły człowiek też może zacząć je odczuwać. Spotkałem się z rodziną, w której córce nie ułożyło się z mężem. Test wykazał, że jej obciążenie miało swój początek w życiu płodowym. Matka jej wyjaśniła, że będąc w ciąży bała się poronienia i ten strach zakodował się w płodzie, a następnie został przekazany dalej



## Jak wzmacniać odporność?

Przede wszystkim trzeba uwolnić się od toksyn, które blokują działanie systemu immunologicznego. Wzmocnimy odporność odpowiednio się odżywiając (należy zwrócić szczególną uwagę na witaminy i minerały) i uprawiając sport (wystarczą nawet regularne spacerunki). Pomocą służą suplementy – zarówno oczyszczające (Alveo), jak i dożywiające (Onyx Plus).

– dziecku córki, które wykazało swoje zaburzenia w teście emocjonalnym.

### W jaki sposób działają zioła?

Substancje biologicznie czynne wchodzi w reakcję biorezonansową z komórkami naszego organizmu i je naprawiają. Nastroją rozstrojone organy czy komórki naszych organów. Można je sobie wyobrazić jako fortepian. Dobry fachowiec wie, jak go nastroić. Albo w chórze: dobry dyrygent potrafi wyłapać osobę, która fałszuje i skorygować jej śpiew. To jest praca ziół w organizmie.

### Czy polecałby pan Alveo?

Alveo jest jednym z produktów, które polecam swoim pacjentom. Ma bardzo ciekawy skład ze skutecznie, bardzo pozytywnie działającymi ziołami. Jest produktem naturalnym i oczyszcza organizm. Uwalnia go od toksyn i toksycznych informacji, powodując, że radzi on sobie z zagrożeniami, z którymi spotyka się na każdym kroku i jest gotowy na codzienną walkę ze środowiskiem. Jestem jednak za tym, aby suplementy dobierać indywidualnie do pacjenta. Alveo to preparat ukierunkowany na profilaktykę, działa na nasz organizm całościowo. Ale jest taka możliwość, że danemu pacjentowi inne zioło w danym momencie posłuży szybciej – będzie po prostu skuteczniejsze.

### W jaki sposób możemy zauważyć, że nasz organizm się oczyszcza?

Oczyszczają się w kolejności: nerki, wątroba, płuca, woreczek żółciowy i reszta organów. Np. według pentagramu chińskiego albo pory roku. Niektórzy naturoterapeuci kierują się fazami księżyca. Jak stwierdzić, że się oczyszczamy? Na początku często występuje pogorszenie – gorsze samopoczucie czy problemy ze skórą. Organizm musi pozbyć się bowiem zalegających toksyn. Następnie zauważamy, że zaczynamy

lepiej spać i budzimy się wypoczęci. Ustępują bóle głowy niewiadomego pochodzenia. Bardzo ważne jest regularne wypróżnianie się. Jeśli ta równowaga jest zachwiana, dochodzi nawet do szybszego starzenia się skóry, odczuwamy cały zespół niekorzystnych objawów.

### Na czym polega diagnozowanie chorób i oczyszczanie organizmu w medycynie biofizycznej?

Jak już wspominałem, każda substancja ma swoją amplitudę drgań. Wykrycie informacji toksycznych w organizmie ułatwia specjalny aparat, którym dysponujemy w naszym gabinecie. Doktor Hulda Clark skonstruowała ponadto na tej samej zasadzie urządzenie o nazwie Zapper. Dzięki drganiom (prądowi elektrycznemu) oczyszcza on organizm ze szkodliwych substancji. A oczyszczony organizm poradzi sobie z zagrożeniami.

### Jak to się stało, że lekarz weterynarii leczy także ludzi?

Unikam sformułowania „leczyć ludzi”. Ja zaledwie diagnozuję przyczynę i dobieram preparaty oczyszczające organizm. On leczy się sam! Zrobiłem doktorat z laboratoryjnego (kombajn analityczne) diagnozowania zaburzeń metabolicznych u krów. Stykając się z nowoczesną analityką, szybko doceniłem możliwości programów komputerowych w rozpoznawaniu schorzeń chronicznych i stąd między innymi zainteresowanie badaniami u ludzi. Zresztą pomagam ludziom i zwierzętom równolegle. Jako lekarz weterynarii zajmuję się głównie odkrywaniem przyczyn zaburzeń rozwoju i wzrostu psów dużych ras i badaniami wydolnościowymi u koni sportowych i wyścigowych. Za pomocą metody biofizycznej wykrywam u ludzi przyczyny przewlekłych stanów chorobowych. Muszę się pochwalić dużą efektywnością. Mamy około 1500 „ludzkich” pacjentów, którzy nie byli właściwie zdiagnozowani i wędrowali od lekarza do lekarza. Niektórzy z nich kierowani byli nawet na badania psychiatryczne, ponieważ konwencjonalna medycyna nie była w stanie rozpoznać, a następnie leczyć ich dolegliwości. Podejrzewani więc byli o symulowanie chorób. Pamiętam pacjentkę, która została skierowana na badania psychiatryczne, poddano ją elektrowstrząsom, ale to nie usunęło przyczyn dolegliwości. Choroba nie była bowiem urojo-

na. Dzięki medycynie biofizycznej byliśmy w stanie odkryć u pacjentki ukryte źródło choroby – informację o wrodzonej gruźlicy i o leptospiriozie. Dzięki odpowiednio dobranym preparatom roślinnym można pozbyć się tych informacji z organizmu i sprawić, że znacznie on funkcjonować tak, jak należy.



### Czym się różni leczenie zwierząt od leczenia ludzi?

Mówi się, że pasożyty psa ma jego właściciel. A ja mogę dodać, że i odwrotnie jest to możliwe. Zwierzęta są obiektywnymi pacjentami. Nie oszukują i jeśli czują się dobrze, to potrafią wejść na schody, na które wcześniej nie wchodziły, wskoczyć do samochodu, czy przyjść do stołu i poprosić o kawałek bułki z masłem. Gdy cierpią, zaszywiają się w kącie, nie pozwalają się dotykać. Na zwierzętach lepiej widać działanie leczenia. Ludzie są bardziej skomplikowani. Korzystają z porad wielu lekarzy i tylko od ich zaufania zależy, czy stosują się do wskazówek i udzielonych porad. Nasi pacjenci – zwłaszcza ci przewlekle chorzy – są zwykle pacjentami i innych lekarzy, a naszą pomoc traktują jako uzupełnienie. Czasami traktują nasze wnioski z podejrzliwością. Wtedy kierujemy ich np. do prac ks. prof. Włodzimierza Sedlaka – z KUL-u. To on pierwszy opisał zjawiska bioelektryczne w organizmie żywym. My zaledwie rozszerzamy jego teorię w praktyce.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska



**Borelioza – co to za choroba?**

Zwana też krętkowicą kleszczową lub chorobą z Lyme (w Lyme w USA w latach sześćdziesiątych po raz pierwszy opisano jej epidemię i przyczyny występowania). Borelioza przenosi się na człowieka przez ukąszenie zakażonego kleszcza lub jego larwy. Tę przewlekłą infekcję powodują bakterie – krętki (*Borrelia burgdorferi*). Nierozpoznana i nieleczona borelioza grozi poważnymi powikłaniami, a w przypadku kobiet w ciąży nawet poronieniem i uszkodzeniem płodu. Jest obecnie jedną z najczęstszych chorób zakaźnych w Polsce. Zapada na nią co roku kilkadziesiąt tysięcy Polaków. Choroba jest uleczalna, jakkolwiek zdarzają się jej nawroty. Można się nią zarazić kilka razy w życiu – wyleczenie nie zapewnia odporności na tę chorobę.



# Choroba z Lyme, czyli borelioza

Spada na człowieka nieoczekiwanie i niejednokrotnie niezauważenie. Ugryzienie niewielkiego kleszcza może pozostawić w naszym organizmie nieodwracalne zmiany, o ile dostatecznie wcześnie „ofiara” nie zostanie dobrze zdiagnozowana. Człowiek, który zdrowo się odżywia i ma odporny organizm, poradzi sobie z infekcją lepiej. O tym i o przebiegu choroby z Lyme sporo wie Eleonora Nizińska. Sama bowiem ją przeszła.

**Pierwsze spotkanie z boreliozą**  
– Zostałam ugryziona przez kleszcza około 6–7 lat temu. W miejscu ugryzienia od razu pojawił się rumień. Zwróciłam się do lekarza i na szczęście choroba została od razu zdiagnozowana, więc dostałam antybiotyk. Rumień niemal natychmiast zniknął – wspomina Eleonora. Tym razem niebezpieczeństwo zostało zażegnane.

**Borelioza: druga odsłona**  
Za drugim razem Eleonora nawet nie wiedziała, że została ukąszona przez kleszcza. – Często się zdarza, że nie zdajemy sobie sprawy z tego, że zostaliśmy ugryzieni. Kleszcz mógł się tylko wkląć w skórę i odpaść lub być bardzo mały. Nawet mniejsze niż główka od szpilki i przezroczyste kleszcze mogą zarazić. Tak musiało być w moim przypadku, zostałam bowiem zakażona w maju, kiedy owady te

mają okres lęgowy – mówi Eleonora. U chorych na boreliozę pierwszy etap choroby również może pozostać niezauważony.

– Na skórze pojawia się tak zwany rumień wędrujący. Ma on nieregularny kształt, pojawia się i znika – wyjaśnia nasza rozmówczyni. – Może być mało widoczny – dodaje. Eleonora miała osłabioną odporność – została zakażona po porodzie. Faza „skórna” przebiegła u niej dość szybko. – Ludzie, którzy mają silny układ odpornościowy, mogą nawet nie wiedzieć, że są chorzy. U nich objawy są znacznie łagodniejsze lub nawet nieodczuwalne. W moim przypadku pierwszy etap przeszedł niemal niezauważenie, a następnie pojawiło się kichanie i dreszcze. Potem zaczęłam odczuwać jakby porażenie kręgosłupa, z trudem wstawałam z łóżka, miałam złe samopoczucie, podwyższoną temperaturę – jak przy grypie – wspomina Eleonora. – Dodatkowo pojawiły się dotkliwe bóle stawów i mięśni. Dopiero wtedy Eleonora zaczęła kojarzyć fakty. Majowy spacer po łące, zaczerwienienie na skórze...

– Ponieważ karmiłam piersią, nie mogłam przyjąć antybiotyków. Lekarz poradził mi, abym dokładnie siebie obserwowała, żeby stwierdzić, czy choroba postępuje i czy potrzebne jest bardziej zdecydowane leczenie.

## Kolejna faza choroby

– Czułam się coraz gorzej i gorzej. Nie miałam czucia w rękach, wszystko mi z nich wypadalo, stawy odmówiły posłuszeństwa. Śniły mi się koszmary, że upuszczę dziecko... – wspomina Eleonora. – Zaczęłam podejrzewać, że jestem chora na boreliozę. Badania przeprowadzone dwa miesiące po ugryzieniu potwierdziły słuszność jej obaw. – Zostałam skierowana na oddział zakaźny, przeszłam leczenie antybiotykami – na tyle słabym, abym mogła nadal karmić piersią – opowiada. – Dowiedziałam się też, że nie zarażę boreliozą dziecka. Chorobę przenoszą kleszcze. Ludzie nie

Tyle, że w organizmie człowieka bakteria atakuje kolejne organy i rozwija się. Najbardziej charakterystycznym objawem choroby jest złe samopoczucie. Potwierdzi to każdy „boreliozowiec”. – Jeszcze kilka lat temu chorych na boreliozę uznawano za hipochondryków. Wiele lat poddawano ich leczeniu w zupełnie innym kierunku – na serce, stawy, depresję. A tymczasem nieleczona choroba przechodzi w kolejne stadium i może prowadzić do utraty wzroku czy paraliżu. Ponadto bakterie zaczynają tworzyć w organizmie cysty, z którymi antybiotyki sobie nie radzą – uświadamia Eleonora.

## Jak bumerang

Nie istnieje szczepionka przeciw boreliozie. Teorii dotyczących leczenia też jest kilka. Niektórzy lekarze opowiadają się za czterotygodniową kuracją antybiotykową, inni sądzą, że to za krótko. Leczenia nie ułatwia fakt, że odmian boreliozy jest kilka, każdy pacjent może ją przechodzić nieco inaczej, a na dodatek choroba charakteryzuje się nawrotami. – Kiedy Konradek miał 7 miesięcy, musiałam przestać karmić i poddać się leczeniu mocniejszymi antybiotykami. Nie dawałam już rady. Miałam bardzo kiepskie samopoczucie, dolegliwości się nasilały i czułam się, jakbym miała 100 lat – opowiada nasza rozmówczyni. – Po miesięcznym leczeniu choroba ustąpiła i wyniki badań nie wykazały infekcji. Poczułam się jak nowo narodzona! – uśmiecha się. Dla aktywnej osoby sam fakt choroby i powodowanych przez nią ograniczeń jest bardzo przykry. – Człowiek czuje, że ma w organizmie coś, nad czym nie panuje – wspomina. – Jakoś funkcjonowałam, ale choroba odebrała mi wiele radości życia.

## Kolejny atak

Na tym się jednak nie skończyło... – Kiedy ustąpiły przykre objawy, rzuciłam się w wir obowiązków. Wróci-



### Przebieg choroby

Po upływie od 4 dni do kilku tygodni od ukąszenia na ciele pojawia się rumień wędrujący, często niezauważony przez chorego. Po kilku tygodniach dołączają się objawy przypominające grypę – podwyższona temperatura, dreszcze, fale gorąca, bóle stawów, bóle mięśniowe, ogólne rozbicie, złe samopoczucie. W następnej fazie dochodzą objawy neurologiczne – podrażnienie mięśnia twarzowego, zapalenie korzeni nerwowych, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, a także ostre zmiany zapalne stawów, serca, układu nerwowego. W kolejnym etapie (po kilku miesiącach od zakażenia) chory zaczyna cierpieć na bóle i kurcze mięśni, pojawiają się problemy ze wzrokiem i słuchem, zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych, przewlekłe zmiany skórne.

łam do pracy, zrobiłam duży remont, opiekowałam się małym dzieckiem. To wszystko wymagało masy energii, ale ja wtedy czułam się, jakbym mogła góry przenosić! I chyba trochę się zagalopowałam...

W listopadzie, dwa i pół roku temu, jak pokazały wyniki kolejnych badań, borelioza ponownie zaatakowała.

– Znowu pojawił się potworny ból stawów, kichanie, bóle mięśni, drętwienie kończyn, złe samopoczucie. Miałam osłabiony organizm, więc bakterie się uaktywniły – opowiada Eleonora. – Badania krwi to potwierdziły.

### Spotkanie z Alveo

Jedna z klientek gabinetu kosmetycznego Eleonory poleciła jej Alveo.

– Postanowiłam spróbować. Efekty przeszły moje najśmielsze oczekiwania! Poczulałam prawie natychmiastową poprawę. Najpierw zniknęły bóle stawów. Zaczęłam zauważać sporo pozytywnych zmian. Po dwóch tygodniach poczułam się znacznie lepiej i fizycznie, i psychicznie! Moje samopoczucie uległo diametralnej zmianie na lepsze. Co więcej, moje ciśnienie się ustabilizowało

(zawsze byłam niskociśnieniowcem), poprawiła się kondycja serca i tętno – cieszy się Eleonora.

Teraz pije jedną miarkę Alveo dziennie. Tyle wystarczy, aby dolegliwości ustąpiły, a radość życia wróciła. A jest z czego się cieszyć!

– Mam dwie wspaniałe córki – Ewelinkę, która studiuje w Niemczech socjologię, Justynkę – właśnie skończyła gimnazjum i dostała się do bardzo dobrego liceum i mojego małego rycerza – Konradka. Zabawa z 4-latkami – pościgi, karuzele, walka na miecze – nie nastęrcza Eleonora żadnych problemów. Jest aktywna i radosna. W pełni korzysta z uroków i macierzyństwa, i życia.

– Skończyły się opryszczki, katar, grypy. Przeziębienia, o ile w ogóle się pojawiają, przechodzę obecnie znacznie łagodniej – wymienia. – Mimo zarywania nocy przy małym dziecku, doskonale dawałam i daję sobie radę z obowiązkami, których jest sporo – dodaje.

### ...i dalsza walka z boreliozą

Eleonora poczuła się wprawdzie lepiej, ale suplement nie jest w stanie wyleczyć infekcji bakteryjnej. Alveo wspiera orga-



nizm w walce, ale bakterii nie usunie. Nastąpił kolejny nawrót, z tą różnicą, że tym razem nie odczuwała już tak dręczących dolegliwości, jak przy wcześniejszych nawrotach „wampira” z Lyme. W maju tego roku borelioza ponownie się jednak uaktywniła.

– Znowu trochę przeszarżowałam w pracy – przyznaje Eleonora. – Zaczęło się złe samopoczucie, problemy z pamięcią, kłucia w ciele, osłabienie, bóle rąk i nóg. Na szczęście badanie nie potwierdziło infekcji. Te i inne objawy bardzo utrudniają normalne funkcjonowanie... – mówi Eleonora. – Moje wyniki są teraz dobre, nie wykazują zakażenia, ale wiem, jak męcząca jest ta choroba i dlatego zwracam się do wszystkich, którzy podejrzewają, że mogli na nią zapaść, aby się przebadali.

### Wiedza kluczem do sukcesu

Eleonora ma dużo kontaktów z ludźmi z racji wykonywanego zawodu – jest kosmetyczką.

– Chcę powiedzieć, że nie trzeba zgadzać się na złe samopoczucie i cierpienie. Często spotykam się z niewiedzą – ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, że są chorzy na boreliozę, a lekarze niejednokrotnie nie potrafią jej zdiagnozować. A przecież wystarczy się przebadać!

### Kiedy należy się przebadać?

Powinniśmy przeanalizować czynniki ryzyka – czy mieszkamy na terenie, gdzie występują kleszcze, czy spędzamy czas na powietrzu, łowimy ryby, zajmujemy się ogrodem, przebywaliśmy na campingu, nasze zwierzęta domowe miały kleszcze? Obserwujemy swój organizm i jeśli istniała możliwość ugryzienia, a następnie odczuwamy większość objawów wypisanych poniżej, należy bezwzględnie zgłosić się do lekarza. Możliwe objawy boreliozy: gorączka, poty, dreszcze, fale gorąca z nieznanymi powodów, zmiana masy ciała (przybranie lub utrata) z nieznanymi powodów, zmęczenie, ocieżalność, słaba wytrzymałość, wypadanie włosów z nieznanymi powodów, nabrzmiałe gruczoły, bóle gardła, bóle jąder, bóle bioder, nieregularna menstruacja z nieznanymi powodów, nieoczekiwane wytwarzanie mleka, bóle piersi, podrażniony pęcherz lub zakłócenie działania pęcherza, utrata sprawności seksualnej lub utrata libido, bóle żołądka, zatwardzenie lub rozwolnienie z nieznanego powodu, bóle w piersiach, palpitacje serca, skoki pulsu, szmery w sercu, bóle i obrzmienie stawów, sztywność stawów, bóle i kurczenie mięśni, tiki mięśni twarzy lub innych, bóle głowy, kłucie, utrata czucia, przeszywające bóle, paraliż twarzy, problemy ze wzrokiem, dzwonienie w uszach, wrażliwość na dźwięk, nasilona choroba lokomocyjna, zawroty głowy, utrata równowagi, trudności z koncentracją, drgawki, zaburzenia pamięci krótkiej, problemy z mówieniem, zmiany nastroju, depresja, problemy ze snem.

Nasza bohaterka może podać przykłady ludzi, którzy byli leczeni na zupełnie inne dolegliwości, gdy tymczasem tym, na co zapadli, była choroba z Lyme. Nieleczona borelioza może doprowadzić do poważnych zmian w organizmie. Zresztą im wcześniejszy etap choroby, tym łatwiej ją wyleczyć.

– Można i należy czuć się dobrze. Piję systematycznie Alveo i dzięki temu nie obawiam się już boreliozy – stwierdza Eleonora. – Alveo nie tylko wspiera chory organizm. Sprawia, że on się oczyszcza.

Eleonora poleca preparat swoim klientom i znajomym.

– Poprawia się stan skóry i paznokci, czujemy się lepiej, sprawniej funkcjonujemy – podsumowuje. – Mój mąż pije Alveo od roku i też czuje się dzięki temu znacznie lepiej.

■ Hanna Żurawska



# Wzmocnijmy swoją odporność



O szkodach, jakie może spowodować leczenie na własną rękę, skutkach terapii antybiotykowej i wspomaganie leczenia mówi lek. med. Agnieszka Cyba-Błaszczyk, specjalista chorób dziecięcych

przysięga mówi: po pierwsze nie szkodzić... Trzeba więc pozwolić pacjentowi, żeby wykorzystał swoje siły naturalne do walki z chorobą i je wspomagać, a dopiero w sytuacji, kiedy nie ma poprawy lub stan chorego się pogarsza, możemy zastosować kurację odpowiednio silnymi lekami. Zawsze staram się u pacjentów pobudzać naturalne siły odpornościowe, stosując preparaty roślinne i homeopatyczne, jak np. aloes pod postacią biostyminy czy bioaronu C, czy też ecchinaceę lub esberitox – preparaty ogólnie znane. W wielu przypadkach to się sprawdza.

***Jest pani zwolenniczką stosowania w leczeniu metod tzw. nieagresywnych?***

Zawsze martwił mnie w leczeniu fakt nadmiernego stosowania antybiotyków i leków sterydowych. Staralam się i nadal to robię, szukać w swojej praktyce metod łagodniejszych, a po te bardziej agresywne sięgać w sytuacjach, kiedy naprawdę jest to konieczne i uzasadnione stanem pacjenta.

***Dlaczego stara się pani rzadko przepisywać antybiotyki i sterydy? Czy w Polsce nadużywa się tych leków?***

Zdecydowanie tak. Często określa się to mianem podania profilaktycznego leków, np. antybiotyków. W moim pojęciu jest to źle rozumiana profilaktyka. Przecież profilaktyka ma czemuś zapobiegać, a jeśli włączamy lek, który ma dużo działań ubocznych, to nie jest to zapobieganie, ale burzenie pewnych mechanizmów odpornościowych. Nasza

***Jeżeli zachorujemy, oczekujemy, że po wizycie u lekarza szybko wyzdrowiejemy. Jak przebiega choroba, czy możemy przyspieszyć proces zdrowienia?***

Każda infekcja ma swoje kolejne etapy. Zadaniem każdego lekarza jest uświadomienie pacjentowi, że z kataru nie wyleczy się w ciągu jednego dnia. Nie powinien stosować wielu środków, tylko zaopatrzyć się w kilogram chusteczek higienicznych, a krople dozować, kiedy rzeczywiście musi. Trzeba pacjentowi również uświadomić, że kaszel, który pojawia się podczas przeziębienia, też ma prawo trwać dwa, trzy tygodnie i z tego nie musi wynikać nic złego. Trzeba tylko co jakiś czas sprawdzić u lekarza, czy nie doszło do powikłań. Przecież zdecydowana większość infekcji to są infekcje wirusowe, z którymi nasz organizm przy sprawnie funkcjonującym



układzie odpornościowym powinien sobie poradzić. To, co my robimy w naszej praktyce w przypadku większości infekcji wirusowych to jest działanie głównie objawowe, które ma na celu pomóc w przejściu tej infekcji.

Podanie antybiotyku w sytuacji, kiedy dręczy nas tylko katar, chrypa, kaszel, czyli mamy typowe objawy infekcji wirusowej, przy nieobecności w badaniu przedmiotowym odchyłań od normy, jest błędem w sztuce. Antybiotyk nie jest lekiem na wirusa, jest to lek antybakteryjny. W tym momencie zakłócamy naturalne wytwarzanie przeciwciał, a przecież najcenniejszą rzeczą jest, kiedy sami zwalczymy chorobę.

### **Czy to prawda, że dzieci muszą chorować, żeby układ odpornościowy się wykształcił?**

Są dwa rodzaje odporności. Ta, z którą się rodzimy, czyli wrodzona i ta, która kształtuje się po urodzeniu, czyli nabyta. Pewne wartości naszej odporności są więc uwarunkowane genetycznie, a inne nasz organizm wykształca sam. W przedszkolu dziecko oprócz tego, że kształci swoje zdolności psychiczne, manualne, rozwija się społecznie, również kształtuje swoją odporność, czyli jak my potocznie mówimy: „wychorowuje się” przed rozpoczęciem poważnej edukacji. Zawsze pocieszam rodziców moich pacjentów, żeby nie przejmowali się, kiedy dziecko „załapuje” jakieś infekcje; tak musi być. Tłumaczę im, żeby nie doszukiwali się od razu alergii, kiedy dziecko kaszle przez miesiąc. Jest to najzwyklejsza nadwrażliwość oskrzeliowa, wynikająca z niedojrzałości układu oddechowego. W miarę upływu lat odporność dziecka jest coraz bogatsza i lepsza, układ oddechowy silniejszy, stąd infekcje stają się mniej groźne.

### **Co się dzieje, jeśli dziecko w ciągu jednego sezonu jesiennie-zimowego przyjmuje cztery kolejne dawki antybiotyku?**

Seryjne i częste stosowanie antybiotyków prowadzi do znacznego osłabienia odporności, zaburza wytwarzanie naturalnych mechanizmów obronnych. Potęgują się ich działania uboczne, np. uszkadzające wzrok i nerki. Każdorazowe podanie antybiotyku zakłóca również naturalną florę bakteryjną przewodu pokarmowego, która jest niezmiernie istotna i która bardzo długo się odbudowuje, co sprzyja z kolei rozwojowi grzybic. Z tych powodów antybiotyk powinien być stosowany tylko w sytuacjach rzeczywiście

uzasadnionych, kiedy podanie go będzie ważniejsze od jego działań ubocznych. Chciałam tu jednocześnie zaznaczyć, że odkrycie penicyliny przez Alexandra Fleminga było wielkim osiągnięciem w historii medycyny i dawało nadzieję na pokonanie pewnych groźnych dla nas bakterii. Od tego jednak czasu, kiedy lawinowo pojawiały się kolejne antybiotyki, doszło niestety do ich nadużywania, a to z kolei spowodowało zaistnienie innego niepokojącego zjawiska, a mianowicie lekooporności.

### **Co zrobić, żeby złagodzić skutki uboczne antybiotyków?**

Wszystkie preparaty, które mają dużo działań ubocznych, nie powinny być podawane dłużej niż to jest konieczne, aby ich zły wpływ zminimalizować. W swojej praktyce podaję przy kuracji antybiotykowej leki, które uzupełniają florę bakteryjną. Po podaniu antybiotyku kładę nacisk na szybkie odbudowanie odporności. Do tej pory zalecałam naturalne środki, wspomniane wcześniej, które wzmacniają układ immunologiczny i pomagają organizmowi odzyskać siły. W tym przypadku rewelacyjnie sprawdza się Alveo. Według mnie jest to jeden z najlepszych preparatów wspomagających leczenie i całkowicie naturalny.

### **Co się dzieje w naszym organizmie, jeżeli po podaniu antybiotyku albo równoległe z nim pijemy Alveo?**

U dzieci pijących Alveo zauważałam, że infekcje rozwijają się bardzo szybko i bardzo szybko gasną. Jeżeli jest to infekcja wirusowa, to bardzo często wystarczy zwiększenie dawki Alveo, a dziecko zaczyna czuć się lepiej. Alveo jest suplementem diety i pomaga naszemu organizmowi odzyskać wewnętrzną

równowagę, czyli homeostazę, a homeostaza jest to najdoskonalszy stan każdego ustroju. W przypadku nawracających i przedłużających się infekcji równowaga zaburzona jest nieprawidłowym funkcjonowaniem układu odpornościowego. Ponieważ Alveo podnosi odporność, organizm szybciej odzyskuje homeostazę. U dzieci pijących Alveo zwiększa się też regeneracja kosmków jelitowych i poprawia wchłanianie w przewodzie pokarmowym. Przyczynia się to do tego, że każdy lek medycyny klasycznej działa szybciej i skuteczniej oraz w dużo mniejszych dawkach i na pewno daje mniejsze objawy uboczne.

### **Rolą lekarza jest też uświadomienie pacjentowi, że nie powinien leczyć się na własną rękę lekami dostępnymi w aptece. Wiem, że wiele osób, chcąc szybciej wyzdrowieć, nadużywa takich leków. Jak na to może reagować nasz organizm?**

Jest to równoznaczne z zaśmiecaniem organizmu. Często pacjent spożywa na przykład trzy preparaty na przeziębienie, ponieważ są polecane i reklamowane. Kiedy nie widzi specjalnej poprawy, sięga po dalsze. Nie pomyśli o tym, że jego wątroba musi to zmetabolizować, a nerka wydalic, czyli tym samym znacznie obciąża organizm. Tak czyniąc, każdy w końcu trafi do gabinetu lekarskiego. Jedni z powodu niepowodzeń w terapii, a drudzy z powodu objawów ubocznych.

### **Czy podczas choroby możemy jeszcze w jakiś sposób pomóc naszemu organizmowi w powrocie do zdrowia? Wiele osób bierze leki i idzie do pracy.**

Każda infekcja powinna być „odleżana”. Nasz organizm będzie miał dużo



Lek. med. Agnieszka Cyba-Błaszczuk ze swoją pacjentką Janiną Rzeźnik

więcej sił, jeśli pozwolimy sobie na trzy dni relaksu, zastosujemy lekkostrawną dietę, będziemy pili dużo niegazowanej wody mineralnej. Odpoczynek w każdej infekcji jest rzeczą zasadniczą. Poza tym infekcja osłabia organizm i jego miejscowe siły obronne. W tym momencie każdy następny drobnoustroj może swobodnie wniknąć do naszego organizmu i doprowadzić do znacznego pogorszenia stanu zdrowia. Dlatego nawet najbliższa infekcja powinna się wiązać z pozostaniem w domu i odpoczynkiem, a to stworzy układowi odpornościowemu najwłaściwsze warunki do zwalczania choroby.

### **Jaki wpływ ma stres na nasz powrót do zdrowia?**

Po krótkotrwałych stresach nasz organizm szybko się regeneruje. Natomiast stres długotrwały ma zawsze negatywny wpływ, nie tylko w czasie choroby. Ludzie generalnie są mało odporni na stres. Prawdopodobnie jest to wpływ cywilizacji, szybkiego stylu życia i tego, że jesteśmy w ciągłym biegu i nie przywiązujemy wagi do odpoczynku. Nasz organizm będzie dobrze funkcjonował pod warunkiem, że pozwolimy mu zrelaksować się, odpocząć i zregenerować podczas odpowiednio długiego snu. Często o tym zapominamy. Ludzie pracują od rana do wieczora, zapominając o tym, że odporność, system nerwowy, psychika, układ krążenia na tym cierpią. Brak odpoczynku i problemy zdrowotne, na które nakładają się niepowodzenia życiowe, negatywnie wpływają na organizm i coraz częściej doprowadzają do zaburzeń nerwicowych, nawet depresji.

### **Czy stres dotyczy również dzieci?**

Niestety tak i to w coraz większym zakresie. Zaobserwowałam nieustanny wzrost tzw. chorób masek. Coraz więcej dzieci ma problemy z bólami brzucha, głowy. Podanie roślinnych środków wyciszających, dużej dawki magnezu oraz witamin z grupy B w wielu przypadkach skutkuje poprawą. Jest to dla mnie dowód, że układ nerwowy i psychika odgrywają istotną rolę w rozwoju wielu chorób. Reforma szkolnictwa także w pewien sposób przyczynia się do takiego stanu rzeczy, gdyż wielokrotne egzaminy i testy wzbudzają podświadomy lęk u dzieciaków – największy u tych najambitniejszych.

Muszę przyznać, że Alveo w tym przypadku sprawdza się podwójnie. Z jednej strony uzupełnia uboższą obecnie dietę, dostarcza wszystkich niezbędnych witamin, minerałów, a nawet wszystkie

aminokwasy do budowy białek, a z drugiej rewelacyjnie tonizuje organizm i umożliwia spokojny sen, a przez to właściwą regenerację.

### **Dlaczego zdecydowała się pani stosować w swojej praktyce Alveo?**

W swojej praktyce bardzo często posługiwałam się preparatami pochodzenia roślinnego z zawartością aloesu, miłorzębu, żeń-szenia. Dlatego kiedy poznałam Alveo i przeczytałam skład – wzbudził on we mnie duże zaufanie. Zaczęliśmy od razu pić preparat rodzinnie. Nie uważam się za osobę chorą, ale zauważyłam, że jestem silniejsza, lepiej radzę sobie ze stresem, lepiej śpię, a moje infekcje (obecnie bardzo rzadkie) trwają kilka dni i nie kończą się zażywaniem antybiotyku, tak jak kiedyś. Pytana o zdanie, polecam Alveo, bo łatwiej się prowadzi dzieci, które spożywają ten preparat.

### **Dlaczego terapie naturalne mniej obciążają organizm i okazują się skuteczne?**

Trzeba przyznać, że to, co prawdziwie naturalne, będzie zawsze bliskie człowiekowi, który jest też częścią natury. Nasz organizm został tak pierwotnie skonstruowany, żeby radzić sobie ze stresem różnego pochodzenia. Jest to cudowny mechanizm, którego działanie, a więc także zdolności do samoobrony, w pewnych patologicznych sytuacjach zostają zaburzone. W leczeniu człowieka chodzi właśnie o pobudzenie naturalnych mechanizmów, które zostały w nim zakłócone. Alveo daje taką możliwość i wywołując homeostazę, przywraca naturalne zdolności organizmu do samoobrony.

### **Ma pani za sobą dwanaście lat praktyki lekarskiej. Jak ocenia pani stan pacjentów przed tym okresem i teraz, czy coś się zmieniło?**

Niestety nasze społeczeństwo jest coraz słabsze pod względem psychicznym, fizycznym i odpornościowym. Z roku na rok my, lekarze, mamy coraz więcej pracy – więcej chorych. Myślę, że tutaj duży wpływ ma rozwój cywilizacji, chemizacja, uprzemysłowienie, brak odpowiedniego relaksu i ruchu, coraz więcej niezdrowej i przetworzonej żywności. Samo hasło „choroby cywilizacyjne” budzi dreszcz. Mając świadomość tego wszystkiego, muszę stwierdzić, że dla mnie i mojej rodziny Alveo jest preparatem profilaktycznym, ale także jest antidotum na niekorzystne wpływy cywilizacji.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska



# Moja przygoda w Londynie

*Alveo a odporność*

Do Londynu wyjechałem ponad dwa lata temu, aby zacząć życie od nowa. Ważnym punktem przygotowań do podróży były wizyty u lekarza rodzinnego w celu przepisania mi zapasu leków, bez których nie wyobrażałem sobie egzystowania w Polsce, a coś dopiero w obcym kraju.

Nie bez powodu rodzina i przyjaciele nazywali mnie hipochondrykiem. Nawet na dwudniowe, weekendowe wypadki za miasto zabierałem arsenał leków na wszelkie zdrowotne katastrofy. Cierpiałem na rozstrój żołądka, duszności natury alergicznej, stan podgorączkowy, lekkie przeziębienie, ból gardła. Najczęstszą z dolegliwości był chroniczny ból gardła – zawsze podrażnione i zaczerwienione, lekki stan podgorączkowy oraz problemy z trawieniem.

Dwa miesiące przed wylotem do Anglii mój żołądek zaczął szaleć, a do tego doszły objawy uboczne, związane z braniem antybiotyków. Inaczej jednakże nie dało się wyleczyć mojej kolejnej anginy, która jak zwykle przykuła mnie do łóżka na kilka dni. Po tej kuracji dostałem napadów zgagi i mdłości oraz lekkiej biegunki.

## Na obczyźnie

Po przybyciu do Londynu żołądek nadal mi dokuczał, a dziwna i jakże odmienna od polskiej pogoda, przeciągi w tune-

lach metra były dla mnie jak bomba z opóźnionym zapłonem. Marzyłem o tym, żeby nie chorować. Wraz z usamodzielnieniem się na obczyźnie postanowiłem również zmienić swoje nawyki żywieniowe, potrzebowałem kuracji oczyszczającej. Moja przygoda z Alveo rozpoczęła się w odpowiednim czasie i miejscu. Podczas spaceru z moją przyjaciółką w Hyde Parku wspominałem jej o moich problemach z odpornością. Przyjaciółka zaproponowała mi wypróbowanie Alveo. Kiedy po roku wróciliśmy do tej rozmowy, nie mogła się nadziwić, że tak łatwo jej poszło przekonanie mnie do tego produktu. Rzeczywiście, byłem tak zdesperowany, że doszedłem do wniosku, iż nie mam nic do stracenia.

## Bez antybiotyku

Przez pierwszy miesiąc nie wydarzyło się nic nadzwyczajnego, oprócz objawów detoksykacji, o których uprzedziła mnie przyjaciółka. Żołądek zaczął dokuczać mi jeszcze bardziej, zwłaszcza rano, po zażyciu dziennej dawki Alveo, czułem się ciągle zmęczony i miałem kłopoty z koncentracją. Minął kolejny miesiąc, żołądek się nieco wyciszył, a angina nie nadchodziła.

W Londynie dni stały się chłodniejsze. Ja, zachłyśnięty życiem w wielkim mieście, chodziłem w tenisówkach, bo taka tu moda i bez czapki. Listopad za pasem i wciąż nic. W połowie grudnia nadeszło przeziębienie, objawiające się silnym bólem gardła. Ale tym razem bez 39-stopniowej gorączki. Mogłem więc pójść do pracy i nadal funkcjonować, tyle że z szyją owiniętą szalikiem. Jak radziła przyjaciółka, zwiększyłem dawkę Alveo. Starłem się bardzo powoli sączyć płyn, tak aby jak najdłużej wnikał w gardło. Po kilku dniach kuracji Alveo i płukania



gardła roztworem wody z solą angina przeszła. Później zdarzały mi się, co prawda, jeszcze drobne przeziębienia, ale nigdy nie kończyło się na kuracji antybiotykowej.

Niedługo po tym oparzyłem się wrzątkiem. Gorący płyn wylał mi się na rękę. Wyglądało to paskudnie. Z pomocą przyszli moi współlokatorzy, dając specjalną maść na oparzenia. Smarowałem rękę kilka razy dziennie oraz piłem Alveo. Oparzenie się goiło i po kilku tygodniach został tylko ślad w postaci zaróżowionej skóry.

Moje życie zaczęło się powoli zmieniać i to nie tylko dzięki nowemu otoczeniu i nowym ludziom. Zapas lekarstw leżał nienaruszony w szufladzie, a gdy nadeszła wiosna, okazało się, że nie muszę brać leków na alergię. Kiedy dzwoniłem do rodziców i padało z ich strony standardowe pytanie: „Na nic nie chorujesz, jesteś zdrowy?“, odpowiadałem niefrasobliwie: „Oczywiście, a czemu miałbym być chory?”

■ Maciej Jach





# Mam SM, ale SM nie ma mnie





## Janina Rzeźnik z Ostrowa Wielkopolskiego walczy ze stwardnieniem rozsianym od 33 lat. W walce pomaga jej wrodzony optymizm i Alveo.

Miała 26 lat, była młodą matką dwójki wspaniałych dzieci. W pracy zawodowej (nauczycielki) również odnosiła sukcesy. Wydawało się, że osiągnęła wszystko, co potrzebne jest do szczęścia. Choroba spadła jak grom z jasnego nieba. Nagle pojawiły się problemy ze wzrokiem, "miękkie" nogi, mrowienie w rękach. Zbagatelizowała to, przecież zawsze była zdrowa. Sądziła, że to chwilowe złe samopoczucie i że „samo przejdzie”. Ta ignorancja drogo ją kosztowała. Jak się potem dowiedziała – przyszedł pierwszy rzut choroby, po którym posuwała się trzymając ściany. Leczone ją na rwę kul szową, ale terapia nie dawała żadnych pozytywnych efektów, a nawet stan się pogorszył. Po wykonaniu punkcji kręgosłupa usłyszała diagnozę z ust lekarza: „Jest pani chora na *sclerosis multiplex* i od pani zależy, w jakim tempie choroba będzie postępowała”. Janina zadała pytanie: „Co mnie czeka?”. Odpowiedź lekarza była szokująco szczerą: „Wózek inwalidzki”. Dalej ciągnęła tę koszmarną rozmowę pytając: „Kiedy?”, usłyszała wówczas: „Nie wiadomo, może za rok, za kilka lat, a może wcale...”. Wtedy uśmiechnęła się i odpowiedziała hardo: „Najwyżej będą wozić mnie dopiero wnuki, kiedy będę miała 70 lat...”. To był tak naprawdę początek jej walki z chorobą.

### Poszukiwania

Po tym wszystkim, co usłyszała, zaczęła szukać wiadomości, książek o SM. Pamiętajmy, że były to lata 70. i publikacji na ten temat było bardzo mało. Do wielu rzeczy doszła sama. Stwierdziła, że od SM nie można uciec, ale nie musi być czymś groźnym, po prostu trzeba je wkomponować w swoje życie i zawrzeć z nim pakt, w którym chory staje się wybitnym ekspertem w sprawach swojej choroby.

Z perspektywy czasu zauważyła, że choroba zaczęła się dużo wcześniej. Już w drugiej klasie szkoły podstawowej zdarzało się jej ciągnąć lewą nogę, potykać na prostej drodze i przewracać się.

Po wyjściu ze szpitala liczyła na ogromną pomoc ze strony męża. On tymczasem jakby zupełnie nie rozumiał stanu, w jakim się znajdowała; przygotowywał wszystko do rozpalenia w piecu, stawiał skrzynkę z węglem i szedł do pracy. Janina była zmuszona wstać, napalić i wysłać dzieci do szkoły.

– Płakałam z wściekłości, zadając sobie w duchu pytanie: „Czy tak ciężko było mu napalić? Czym sobie na to zasłużyłam?”. Teraz jestem mu za to wdzięczna. Wiem, że robił to celowo, żeby zmobilizować mnie do jakiegokolwiek pracy i aktywności – wspomina Janina. Nadal pracowała, studiowała i walczyła z SM. Współpracowała z kołem „Sclerosis multiplex” w Krotoszynie. Były wzloty i upadki, ale mężnie dotrwała do emerytury. Wydawało się, że wszystko co złe, już za nią. Ale los bywa okrutny. Pojawiły się inne problemy – ginekologiczne i onkologiczne. Przechodziła operację za operacją, ale walczyła nadal i nie poddawała się. Od dawna myślała o założeniu stowarzyszenia osób chorych na SM, ale decyzję ostateczną podjęła w trakcie powrotu do zdrowia po zabiegach. Podczas działania przyświecają jej słowa Seneki:

„ Człowiek jest tyle wart,  
Ile może dać drugiemu.  
Trzeba, żebyś żył dla innych,  
Jeśli chcesz żyć dla siebie.”

### Walka

W 2000 roku Janina założyła Stowarzyszenie Osób Chorych na Stwardnienie Rozsiane w Ostrowie i została jego prezesem. Jej pełne poświęceń działanie dla stowarzyszenia i ludzi cierpiących zostało docenione i w 2006 roku przyznano jej tytuł „Człowieka roku wśród osób niepełnosprawnych” w Wielkopolsce.

– SM jest chorobą nieuleczalną, ale trzeba nauczyć się radzić sobie z nią w życiu codziennym. Chorych na SM nie można pozostawić samych sobie, trzeba ich zmobilizować do walki o sprawność. W przeciwnym razie ci, którzy zauważą, że nie radzą sobie z codziennymi obowiązkami, mogą popaść w depresję (i tak często się dzieje) – mówi Janina. Jej maksymą życiową stało się stwierdzenie: „Mam SM, ale SM nie ma mnie”. Co możemy wytłumaczyć, że jest osobą, której życie nie będzie determinowane przez chorobę i że do końca się jej nie podda.

Mimo że radziła sobie z nękającymi ją chorobami, nie czuła się dobrze. Była ciągle zmęczona i rozdrażniona. Do istniejących już problemów dołączyły

się: nieprzespane noce, niedociśnienie, omdlenia, zaparcia, brak łaknienia, częste bóle głowy i kręgow szyjnych oraz nieodłączny „przyjaciel” przez cały rok – katar sienny. Czasami zastanawiała się, czy jest jakaś choroba, której ona nie ma. Układ nerwowy, immunologiczny, pokarmowy, krążenia i kostny nie funkcjonowały prawidłowo. Brała leki ułatwiające zasypianie, przeciwbólowe, przeciwalergiczne, hormonalne oraz na niedociśnienie. Szukała metod, które pomogłyby jej odzyskać równowagę. Do medycyny naturalnej zawsze miała zaufanie. Wcześniej stosowała zastrzyki z aloesu, korzystała z pomocy bioenergoterapii.

– Wiem, że mi to pomogło, ale w porównaniu z tym, co zrobiło Alveo...

### Siła

Alveo poleciła jej dr Agnieszka Cyba-Błaszczyk, jej lekarz rodzinny. Janina pije preparat od około roku i jak sama mówi, czuje się rewelacyjnie. Odstawiła wszystkie leki, przesypia całą noc bez budzenia się, wstaje wypoczęta, katar sienny odszedł w siną dal. Układ pokarmowy wrócił do równowagi, po zaparciach nie ma ani śladu. Ustąpiły wszelkie bóle. Stała się fizycznie bardzo silna. – Dziękuję za to pani doktor – podkreśla Janina.

Dziś preparat pije cała jej rodzina. Wnuczce pomógł w stresie szkolnym i w problemach z tarczycą, córce ustąpiły bóle migrenowe i zginął guz piersi, mężowi pomogło w nadciśnieniu i bezdechu nocnym.

Na koniec Janina stwierdza:

– Alveo daje „power”. Mogę cały swój czas i serce oddawać chorym na SM, mobilizując ich do walki z chorobą, do walki o sprawność fizyczną. Przekonałam się, że nawet można dobrze żyć, a to wszystko dzięki obecności w moim życiu ALVEO”.

■ Anna Szulc

Radość z każdego dnia. Radość o poranku, po południu, kiedy spaceruje się po parku i wieczorem, kiedy całuje się ukochanego malucha na dobranoc. Tak dzieje się, kiedy dziecko jest zdrowe. Wtedy umiesz cieszyć się wszystkim. Kiedy dziecko choruje, nic już nie cieszy. Ani szelest liści, ani promienie słońca delikatnie ogrzewające policzki, ani wiatr muskający włosy podczas wiosennego spaceru.

Mateuszek, jak każde dziecko, zaziębiał się od czasu do czasu. Ale po krótkim leczeniu następowała poprawa. W marcu 1997 r. było jednak inaczej. Mateusz trafia do szpitala. Dostaje antybiotyki i nagle następuje reakcja, której nikt nie mógł przewidzieć. Wstrząs anafilaktyczny po dożylnym podaniu antybiotyku – biofuroksymu. Ostry zespół niedokrwiennie-niedotlenieniowy mózgu z jego uszkodzeniem. Traci przytomność.

– To były sekundy, po podaniu półtora centymetra antybiotyku synek stracił przytomność – Marzena z trudem opowiada o tamtych chwilach. Wciąż wspomnienia są dla niej bolesne.

Chłopiec nie reagował na ból i światło. Lekarze od razu zaczęli reanimację. Był zaintubowany i podłączony do respiratora. Dla Marzeny każda minuta walki o życie synka była wiecznością. Wreszcie stan się ustabilizował. Mateuszek przez trzy dni leżał w śpiączce. Marzena wierzyła całym naiwnym matczynym sercem, że po tym wszystkim synek się obudzi i zacznie biegać, śmiać się jak dawniej. Po jego przebudzeniu już nie było jak dawniej.

## Nadzieja

Rodzice zawieźli Mateuszka do Kliniki Neurologii Rozwojowej w Poznaniu. Tam pojawiła się nadzieja, chłopiec zaczął mówić, choć prawa strona była porażona.

– Staralam się mu cały czas czytać, dużo opowiadać i rozmawiać z nim, żeby pobudzać do mówienia. Pokazywałam mu ciemne obrazki na białych kartkach, bo tak kazano mi robić. Niepokoilo mnie tylko, że cały czas patrzył w jeden punkt. Sądziłam, że obserwuje drzewo za oknem. Dopiero po jakimś czasie dokonałam wstrząsającego odkrycia – synek nic nie widział – Marzena przerywa opowieść, nie potrafi powstrzymać łez.

Lekarka powiedziała, że Mateuszek nie ma żadnej szansy na odzyskanie wzroku.

Dopiero gdy trafili do pani, zajmującej się rehabilitacją wzroku, pojawił się ponownie cień nadziei. Marzena konsekwentnie wykonywała wszystkie zalecenia specjalistki. Od momentu kiedy rano synek otwierał oczy, bawiła się z nim kolorami, świeczkami. Wzrok



# Cud natury



Mateusz do trzeciego roku życia był zdrowym, wspaniale rozwijającym się dzieckiem. Jeden dzień zmienił całe jego życie. Rodzice chłopca, Marzena i Przemysław Rzeźnikowie, stoczyli heroiczną walkę o to, by syn odzyskał sprawność. Dziś patrzą w przyszłość z nadzieją.

małymi kroczkami, bardzo powoli zaczynał wracać. Po dokładnych badaniach okazało się, że dno oka nie jest uszkodzone. Była więc duża szansa, że chłopiec całkowicie odzyska zdolność widzenia. Nastąpiło to po trzech miesiącach.

### Powrót

Leczenie szpitalne trwało półtora miesiąca. Mimo to Mateusz nadal słabo mówił, nie chodził, niedowidział... Po wyjściu ze szpitala zaczęła się trudna i żmudna rehabilitacja, walka o każdy, nawet najdrobniejszy objaw powrotu do normalności.

Marzena nie mogła znieść świadomości, że jej ukochany, uśmiechnięty i żywy synek nagle jest małą bezbroną istotą, leżącą jedynie w łóżku, z którą praktycznie nie ma kontaktu. Zaczęła się trwająca od dziewięciu lat walka rodziców wraz z zespołem specjalistów medycyny i rehabilitantami o przywrócenie zdrowia Mateuszowi. Jego dzieciństwo to ciągłe ćwiczenia i zajęcia, które mają pomóc mu radzić sobie w życiu codziennym, gdyż pozostałością po tragicznym epizodzie jest prawostronne porażenie kończyn.

– Każdy mały kroczek, każdy uśmiech Mateuszka, kiedy coś mu się udawało, był dla nas największą radością – wspomina Marzena.

Dodatkowym problemem była epilepsja, która pojawiła się jako powikłanie uszkodzenia mózgu. Mimo przyjmowania leków Mateusz miał często ataki.

Obok zaburzeń neurologicznych chłopiec miał też problem z nawracającymi infekcjami, spastycznymi zapaleniami oskrzeli. Nękała go alergia skórna.

### Życie

Rodzice ciągle szukali nowych metod, które przyspieszyłyby powrót Mateusza do zdrowia. Marzena o zaletach Alveo dowiedziała się od znajomych. Wkrótce preparat poleciła jej też dr Agnieszka Cyba-Błaszczyk, lekarz prowadzący ich syna. Dowiedziała się, że preparat rewelacyjnie wpływa na układ nerwowy, dotlenia i regeneruje, poprawia odporność, nie ma działań ubocznych i nie wchodzi w interakcje z innymi lekami.

– To mi wystarczyło. Kurację zaczęłam już następnego dnia – wspomina Marzena.

Mateusz pije Alveo od roku. Efekty są zaskakujące. Chłopiec stał się bardziej kontaktowy, włącza się do rozmowy i żartuje (czego wcześniej nie było), jest też aktywniejszy. Zauważalna jest wyraźna poprawa jego stanu motorycznego. – Potrafi wejść po schodach, stawiając nogi naprzemiennie, wcześniej dostawał nogę do nogi na jednym stopniu. Potrafi wejść na murek i z niego zejść, rozhuścić się na huśtawce. Nie potrzebuje koszyczków na pedałach roweru, bo noga już nie ześlizguje się tak, jak kiedyś. Jest w stanie podnieść nogi do góry i utrzymać je przez kilka minut – Marzena wylicza jednym tchem.

To jednak nie koniec zmian na lepsze. Chłopiec nie ma już anemii i krwinki czerwone są w granicach normy. Zniknęły też skórne objawy alergii. Nie ma już potrzeby stosowania maści sterydowych. Choć objawy alergii od czasu do czasu pojawiają się, to znacznie łatwiej ustępują.

Zaskoczeniem dla rodziców Mateusza był sezon zimowo-wiosenny.

– Nasz syn przeszedł ten okres bez antybiotyku, co wcześniej nigdy się nie zdarzyło. Nawet katar był łagodniejszy i przeszedł szybko – dodaje Marzena. Od kiedy chłopiec pije Alveo, ustąpiły ataki epilepsji, a właściwie to nie ma ich wcale.

Nadal pozostają pewne dysfunkcje, z którymi Mateusz zmagają się do dzisiaj. Nadal wymaga rehabilitacji, ale jego rodzice i on sam wierzą, że jest to tylko kwestia czasu. Każdy dzień przynosi poprawę. Mateusz ma 12 lat i z nadzieją patrzy w przyszłość.

Marzena i Przemysław Rzeźnikowie ogromnie cieszą się, że Alveo trafiło pod ich dach i gorąco dziękują Jolancie i Krzysztofowi Opala, którzy zasponsorowali kurację Mateusza przez pół roku.

■ Anna Szulc





# Spokój to najcenniejszy skarb





Alergia u Pawła i Piotra ujawniła się w trzecim roku ich życia, ale zdiagnozowana została dopiero trzy lata później. Wcześniej, ze względu na błędną diagnozę, byli leczeni antybiotykami. Ponieważ kaszel nie ustępował, więc w okresie jesienno-zimowym brali jeden antybiotyk za drugim. Alergia doprowadzała do obrzęków krtani, duszenia się. Przyjmowali leki wziewne 8–9 miesięcy w roku. To jednak nie koniec. Chłopcy cierpieli też na tzw. alergię kontaktową, objawiającą się pokrzywką. Pojawiała się ona przy kontakcie z alergenem, np. pyłkiem kwitnącego drzewa. Była bardzo uciążliwa, swędziała i długo nie znikwała, nawet po podaniu wapna, leków przeciwhistaminowych czy smarowaniu maściami sterydowymi. Młodszemu synowi, Piotrkowi pod wpływem silnego mrozu puchły dłonie i swędziały go. Byli również uczuleni na niektóre pokarmy. Wystarczyła domieszka mleka krowiego lub jaja kurzego, a objawy się nasilały. – Drobne ilości tych alergenów bardzo trudno wyeliminować z pożywienia, więc napady kaszlu przechodzącego w duszności zdarzały się bardzo często – wspomina Ewa.

Sporo czasu zajęło przede wszystkim skojarzenie i zaobserwowanie, że owe ataki powodowało spożycie konkretnych pokarmów. Kilka lat minęło, zanim zrozumieli na przykład, dlaczego po pobycie u babci dzieci po kilku godzinach spędzonych w domu zaczynały kaszleć.

– Po prostu jadły tam kogel-mogel, czyli jajko w czystej postaci, na które były uczulone – mówi Ewa.

Przed każdym posiłkiem chłopcy dostawali kapsułkę hamującą tak gwałtowne reakcje alergiczne, ale niestety lek zaburzał również wchłanianie potrzebnych substancji odżywczych.

Rodzice próbowali rekompensować dzieciom brak mleka krowiego, m.in. podając mleko kozie – które wcale im nie smakowało. Zamiast jaj kurzych jedli przepiórcze. Później, kiedy silne symptomy alergii częściowo ustąpiły, Ewa i Mirek pilnowali, by pokarmów alergizujących nie było w nadmiarze – np. jajecznicę z kurzych jaj chłopcy jedli raz na miesiąc, żeby nie nastąpiła ponowna alergizacja. Daty spożycia pokarmów „zakazanych” zaznaczali w kalendarzu i skrupulatnie wyznaczali datę kolejnego posiłku. Oprócz dużej ilości warzyw i owoców podawali im jeszcze dodatkowo witaminy, żeby zrekompensować brak niektórych pokarmów.

## Walka

Przez lata żyli w lęku. Już drobne kaszlnięcie budziło w nich strach. Zazwyczaj tak się właśnie zaczynało; drobna infekcja, niewinne kaszlnięcie. Wiedzieli, że za dwie godziny u dzieci kaszel tak się nasili, że może spowodować duszność. Po godzinie kaszel się wzmacniał, zamieniał się niemal w ciągły. Ataki nasilały się po położeniu do łóżka i rozgrzaniu ciała. Początkowo, mimo że Mirek jest lekarzem, nie znając podłoża choroby, reagowali dopiero, kiedy stan był ostry. Wkraczali wówczas z silnym lekiem, np. dexavenem, podawanym domięśniowo, który w zasadzie stosuje się w warunkach szpitalnych.

## Strach i złość. Takie uczucia towarzyszyły Ewie i Mirosławowi Łyszczarzom z Pawłowic przez ponad osiem lat. Strach przed kolejnym napadem duszności ich synków i złość, że nie można im pomóc. Nie ma nic gorszego niż patrzeć na cierpienie własnych dzieci.

Próbowali innych metod. Podawali leki hamujące kaszel, np. tiocodin, na bazie kodeiny. Przynosił ulgę tylko na chwilę, a potem następowało drastyczne pogorszenie. Później dochodziło do obrzęku i kaszel ze zwykłego zamieniał się w „szczekający”.

– Często zdarzało się, że ataki przychodziły dokładnie w czasie, kiedy mąż był na dyżurze. Zostawałam sama i ogarniała mnie czarna rozpacz, bo nie mogłam dziecku pomóc – opowiada Ewa.

Z czasem, jak każda mama alergika, nauczyła się przewidywać zbliżający się atak, przytykając głowę do klatki piersiowej dziecka i sprawdzając, czy oddech jest świszczący.

– Nie potrzebowałam nawet stetoskopu – mówi Ewa.

Taka obserwacja pozwoliła reagować, nim nastąpił ciężki stan. Gdy tylko pojawiały się pierwsze symptomy reakcji alergicznej, robili inhalację przy pomocy inhalatora ultradźwiękowego (wcześniej nawilżali cały pokój), który byli zmuszeni kupić, podawali też preparaty wziewne,

jak berodual, tilade, flixotide. Po podaniu leków następowały minuty oczekiwania, które wydawały się wiecznością. – To była loteria, nigdy nie byliśmy w stanie przewidzieć, jak ich organizmy zareagują. Czasami lek pomagał od razu i objawy wyciszały się i wówczas oddychaliśmy z ulgą. Innym razem reakcja alergiczna postępowała w błyskawicznym tempie, więc szukaliśmy innych sposobów, które pozwalały nam unikać tak ostrych reakcji – wspomina Mirek. Jakich? Na przykład pakowanie obu chłopaków do samochodu i wjeżdżanie na Równicę – szczyt w Beskidach o wysokości około 900 m n.p.m., jedyny, na który można wjeżdżać samochodem. Profesor-alerolog powiedział im, że szybka zmiana ciśnienia spowoduje poprawę w dolegliwościach oskrzelowych. Wjeżdżali więc (spacer trwałby zbyt długo, a tu chodziło o gwałtowną zmianę), tam spacerowali 15 minut, zjeżdżali na dół i znowu przechadzali się, cykl powtarzali kilka razy. Zdarzało się, że górę odwiedzali kilka razy dziennie. – To dawało całkiem niezły efekt. Mieliśmy spokój kilka dni. Jesteśmy z Równicą emocjonalnie związani – żartuje Ewa. Tamte lata wspominają jako nieustające pasmo nerwów i niepewności.

## Stan niepewności

Alergia zmieniła życie całej ich rodziny. Niemożliwe stały się na przykład dalekie wyprawy rowerowe, które wszyscy tak bardzo lubili. Chłopcy szybko męczyli się i już pojawiały się pierwsze drobne kaszlnięcia. By tego uniknąć, musieli albo często odpoczywać, albo wybierać krótsze trasy. Natomiast by poprawić wydolność płuc, chłopcy dużo pływali. Podczas wyjazdów, nawet wakacyjnych, Ewa i Mirek też nie mogli całkowicie się odprężyć. Gdziekolwiek przebywali, musieli zwracać uwagę na to, co jedzą synowie. Próbowali wjeżdżać w różne zakątki Polski i Europy, żeby sprawdzić, czy tam nie zmniejszą się objawy alergii – nie zmniejszały się. Na każdy wyjazd zabierali torbę leków, łącznie ze strzykawkami, z igłami, żeby w razie kryzysu od razu pomóc dzieciom.

Do szpitala trafili raz, kiedy jeden z synów nie zareagował na dexaven. Ponadto do duszności dołączyły się wymioty i dziecko zaczęło tracić świadomość.

– Nie miałem w domu nic poza tym zastrzykiem, nawet tlenu. Wystraszyłem się, że syn się udusi – mówi Mirek. Za każdym razem, kiedy podawali sterydy, wahali się. Mieli świadomość, że lek bardzo obciąża organizm, do końca



liczyli na poprawę. Ale na ogół zastrzyk był nieuchronną koniecznością.

– Sterydy mają dużo objawów ubocznych, m.in. kłopoty z utrzymaniem wagi, zaburzenia hormonalne. Nasi chłopcy mieli problemy z nadwagą. Zdawaliśmy sobie sprawę, że jest to konsekwencją podawanych leków, ale nie mieliśmy wyboru



alergia zdominowała ich egzystencję. Dzieci chodziły do szkoły, uprawiały sporty, bawiły się. Mirek pracował w szpitalu, Ewa w szkole jako nauczyciel biologii. Dwa lata temu Ewa napisała program autorski dla nauczycieli. Znajdują się w nim wskazówki dla gimnazjalistów – jak pielęgnować zęby, dbać o skórę, zdrowo odżywiać się, jeden rozdział dotyczy ruchu – niezbędnego składnika zdrowia. Podane są w takiej formie, że młodzież dostaje tylko bazę, analizuje materiał i rozwija później w formie pokazu czy treningu, który jest wspólnym dziełem, wszyscy mają szansę je obejrzeć. Szczególnie przyjęły się tematy dotyczące żywienia i higieny skóry w okresie dojrzewania. Program ma za zadanie przestrzec młodzież przed robieniem eksperymentów na własnym ciele, jak np. przebijanie wyprysków, co może spowodować potem ropienie, przetoki itp., które wymagają interwencji chirurgicznej.

## Droga do zwycięstwa

Z Alveo zetknęli się półtora roku temu. Zanim poszli na prezentację, poczytali w Internecie o składzie preparatu.

– Dla mnie najważniejsza była kwestia synergicznego działa-

nia ziół, to mnie przekonało. Słyszeliśmy też o skutecznym działaniu Alveo u osób cierpiących na alergię – mówi Mirek.

– Mnie zachęciło to, że tak naprawdę nie pomagają Alveo, ale to w nas są siły, które mogą zwalczyć choroby, a Alveo jedynie popycha nasz organizm i daje mu szansę odzyskania równowagi – dodaje Ewa.

Pierwsze półtora miesiąca picia Alveo dla chłopców było bardzo uciążliwe. Ich organizm silnie się oczyszczał. Pojawił się uporczywy efekt kichania i długotrwałe ścżenie wydzieliny z nosa. Pojawiły się też wypryski na skórze, będące efektem silnej detoksykacji.

– W przypadku Alveo ważna jest cierpliwość. Jeśli ktoś oczekuje, że preparat zadziała natychmiastowo jak antybiotyki, może czuć się zawiedziony – mówi z przekonaniem Ewa.

U dzieci alergicznych następuje na ogół zaburzenie odporności, tak było i w przypadku obu chłopców. Ewa i Mirek podawali im leki odbudowujące odporność, ale był to proces długotrwały, nie do końca skuteczny i bardzo kosztowny. Odporność z roku na rok co prawda się poprawiała, jednak infekcji i napadów



–opowiada Mirek.

Próbowali też leczenia homeopatycznego, ale efekt był mierny. Potem dowiedzieli się, że stosowanie homeopatii u dzieci alergicznych, u których funkcje organizmu zostały zaburzone, jest błędem.

W ich życiu niczego nie można było przewidzieć, niczego zaplanować. Parę lat temu pojechali na wycieczkę do lasu, 20 km od Pawłowic. Pochodzili po lesie zaledwie parę minut i chłopcy już zaczęli się dusić.

Gdy szli na spotkanie towarzyskie, dzieci zostawały pod opieką dziadków. Zawsze zostawiali im zestaw leków, sami mieli telefony pod ręką, bo w każdej chwili mogli zadzwonić rodzice z informacją, że coś złego dzieje się z chłopcami. Wtedy trzeba było wszystko zostawić i pędzić do domu, żeby pomóc dzieciom. Spełniali rolę rodzinnego pogotowia ratunkowego. Mimo choroby próbowali żyć normalnie. Stwierdzili, że nie mogą pozwolić, by



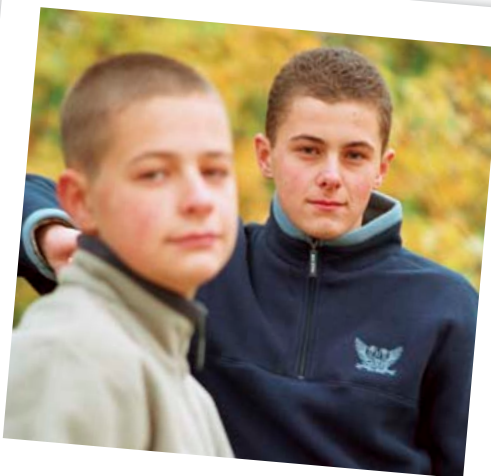
duszości nie udało się wyeliminować. W dodatku choroby trwały znacznie dłużej niż u innych dzieci. Kaszel nieraz ciągnął się miesiącami. – Nigdy nie zapomnę karcącego wzroku pani w przedszkolu, kiedy przyprowadzałam kaszlące dziecko. Wiedziałam, że jest to kaszel alergiczny i że Paweł nikogo nie zarazi, a mimo to czułam się winna – wspomina Ewa. Alveo praktycznie rozwiązało problem infekcji.

## Zwycięstwo

Od jedenastego roku życia powoli zmniejszali ilość podawanych leków. Ale nadal chłopcy przyjmowali je, szczególnie w czasie infekcji gardłowej. Mimo że objawy choroby były słabsze, dwa lata temu u Pawła pojawiła się silna pokrzywka. Drapał się, męczył, a zaczerwienienie, chociaż podawali maści sterydowe, nie chciało zniknąć. Sytuacja zmieniła się po kuracji Alveo. Z nadejściem wiosny u obu chłopców pojawiła się pokrzywka. Tym razem jednak nie trwała, jak zwykle, kilkanaście dni. Ustała po kilku dniach po podaniu jedynie wapna. Nie było potrzeby podawania silniejszych leków. Gdy nadszedł maj 2005 roku, Ewa i Mirek, jak zwykle, byli już w stanie pełnej gotowości. Zaczynał się tak trudny okres nasilonych ataków alergii. – Ze zdziwieniem stwierdziliśmy, że mijają tygodnie, miesiące, a my nie podaliśmy synom żadnych leków. To była pierwsza spokojna wiosna i lato. Wszyscy odczuliśmy niesamowitą ulgę – wspomina Mirek.

U Piotрка, co prawda, pojawiła się infekcja, ale skończyła się jednodniową gorączką. Nie było mowy o kilkutygodniowym kaszlu, dusznościach. Potem nadeszła jesień i zima – zwykle kolejny trudny okres niekończących się infekcji. Ku ich zaskoczeniu infekcje, owszem, pojawiały się, ale trwały trzy, cztery dni. Nawet katar trwał mniej niż siedem dni. Podczas szkolnego ataku grypy Piotrek był w nielicznej gromadce dzieci, które chodziły do szkoły. Przestały mu też puchnąć ręce na mrozie. – Osobom, które opacznie rozumieją wpływ Alveo na podniesienie odporności, tłumaczymy, że nie chodzi o to, żeby wcale nie chorować, bo reagując na infekcje nasz organizm uodparnia się na różne drobnoustroje. Chodzi o to, że umiemy się bronić przed chorobami,

chorujemy krócej i nie mamy tak silnych objawów – tłumaczy Ewa. Jest jeszcze jedna pozytywna zmiana; chłopcy mają więcej siły, są bardziej wytrzymali. Na rowerach, podobnie jak tata, mogą pokonywać długie trasy, nie męcząc się tak, jak kiedyś. Piotrek zaczął regularnie biegać – może pokonać dystans nawet kilku kilometrów, a wcześniej czuł się zmęczony po 500–600 m. W ubiegłe wakacje, podczas wyprawy z dziadkami w góry, chłopcy bez problemu sforsowali ostry szczyt. – Nigdy tego nie zapomnę. W pewnym momencie spojrzęłam na Piotrkę z lękiem, sądząc, że jak kiedyś, zaczyna się dusić. On tymczasem spokojnie przyznał, że zwyczajnie jest zmęczony. Odetchnęłam z ulgą – wspomina Ewa. Ataki duszości ustąpiły całkowicie, a chłopcy nareszcie mogą jeść potrawy przez tyle lat „zakazane”.



## Spokój

Działanie preparatu odczuła też Ewa. Od wielu lat cierpiała na migreny, ataki zdarzały się cztery, pięć razy w miesiącu. Napady były tak silne, że nie pozwalały jej normalnie funkcjonować. Zdarzało się, że ból trwał przez trzy dni z drobnymi przerwami. Schemat się powtarzał; na kilka godzin przed atakiem odczuwała irracjonalny, niczym nieuzasadniony niepokój. Pojawiała się wówczas nadwrażliwość skóry – tak, jakby uległa poparzeniu słonecznemu. Zapach perfum, smażonej potrawy powodował silne mdłości. I jeszcze plamki przed oczami, najpierw drobne, potem coraz ciemniejsze. Wreszcie pojawiał się ból, zazwyczaj prawej strony czoła. Tak silny, że miała wrażenie, jakby od spodu ktoś naciskał jej oko. Potem wymioty.

Koszmar. Jeśli nie zdążyła na samym początku bólu położyć się i zasnąć albo zażyć w odpowiednim momencie leków, ból trwał cały dzień. Powodem było głównie niedospanie, ale jak spać, kiedy trzeba w nocy czuwać nad dziećmi? Ból pojawiał się po bardzo długiej podróży samochodem, po zjedzeniu niektórych pokarmów, np. pomarańczy. – Gdziekolwiek jechałam, zabierałam ze sobą ketonal. Z jednej strony wiedziałam, że nie powinnam nadużywać tak silnych leków, bo to może mieć duże skutki uboczne, z drugiej lęk przed całodniowym cierpieniem był tak silny, że nie potrafiłam obejść się bez tabletki – opowiada Ewa.

Już w kwietniu, po trzech miesiącach picia Alveo, napady migreny praktycznie się nie zdarzały. Ewa przyznaje, że miewa bóle głowy, ale są sporadyczne i nieporównywalnie słabsze. Mirek miał problem z jelitami, rozpoznawał u siebie początki wrzodziejącego

zapalenia jelita grubego, na które chorowała jego mama. Starał się stosować odpowiednią dietę, a jeśli to nie pomagało, zażywał leki. Teraz praktycznie nie ma potrzeby przyjmowania leków, a dolegliwości bólowe czy biegunki nie zdarzają się. Alveo zaczął pić też ojciec Mirka. Bez przekonania, raczej za namową syna, dla towarzystwa. Pierwszym symptomem przemian w jego organizmie było wydalenie kamienia nerkowego, po sześciu tygodniach picia Alveo.

– Wiedzieliśmy o tym kamieniu już od trzech lat. Zaklinował się w lewym moczowodzie. Było dla nas wielkim zaskoczeniem, że organizm sam się go pozbył. W ten sposób tata uniknął operacji i nareszcie pozbył się też ataków bólu – mówi Mirek.

Gdy zaobserwowali efekty działania Alveo u siebie, zdecydowali się polecać preparat znajomym. Ewa pamięta, jak ktoś zapytał ją, gdzie dla niej jest granica między biznesem a zdrowiem. Doszła do wniosku, że oboje z mężem tej granicy nie widzą.

– I tak powinno być. Zaczęliśmy pić dla zdrowia, a efekty finansowe przyszły później – zapewnia Ewa.

– Gdyby ktoś dwa lata temu powiedział mi, że nasze życie tak bardzo się zmieni, nie uwierzyłbym, a jednak ... – dodaje Mirek.

■ Anna Szulc

# W oczekiwaniu na nowe życie

Ciąża – czyli dziewięć miesięcy w życiu kobiety, w czasie których rozwija się i kształtuje nowe życie, to czas nie tylko oczekiwania, ale i ogromnych zmian zachodzących w całym organizmie kobiety – mówi lek. med. Elżbieta Deńca-Radke, pediatra

## **Co dzieje się w organizmie kobiety ciężarnej?**

W jej organizmie zachodzą kolosalne zmiany. Zmiany te u niektórych kobiet mogą wywołać różne dolegliwości. Wszystkie układy zaangażowane są w procesie rozwoju nowego organizmu, a szczególnie:

- układ krążenia, gdzie dokonuje się zwiększenie masy osocza, masy krwinek czerwonych, zwiększenie pracy serca,
- układ oddechowy – zwiększenie wentylacji płuc,
- układ moczowy – poszerzenie moczowodów, zmiany w składzie moczu,
- układ pokarmowy – spowolnienie motoryki jelit, osłabienie działania zwieraczy,
- przemiana materii – masa ciała zwiększa się o około 20%, zwiększa się zapotrzebowanie energetyczne.

## **Jakie są najczęstsze dolegliwości u kobiet w ciąży i czym są podłykowane?**

W czasie ciąży powiększająca się macica uciska narządy wewnętrzne, co może wywoływać zgagę, zaparcia, hemoroidy, żylaki czy wysiłkowe nietrzymanie moczu. Częste uczucie zmęczenia i bóle pleców spowodowane są tym, że płód i łożysko rosną, również zwiększa się objętość wód płodowych i masa tkanki tłuszczowej. Rosnący płód ma coraz większe zapotrzebowanie na tlen, wapń i inne makroelementy oraz mikroelementy, a ich niedobory mogą być powodem anemii czy próchnicy.

## **Czy przyszła matka powinna się przygotowywać, nim podejmie decyzję o zajściu w ciążę?**

Oboje partnerzy, a nie tylko kobieta, powinni być przygotowani – fizycznie, psychicznie i ekonomicznie – do przyszłej roli matki i ojca.

W momencie poczęcia oboje rodzice powinni być zdrowi, a zadbać o to

trzeba odpowiednio wcześniej, przynajmniej na 6 miesięcy przed planowanym poczęciem – wtedy komórki jajowe, plemniki i nienarodzone dziecko będą miały szansę prawidłowego rozwoju.

## **Czego powinny unikać kobiety w ciąży?**

Leki, używki, zanieczyszczenie środowiska, złej jakości woda, nadmierna temperatura, duża wilgotność, wibracje, hałas, toksyny przemysłowe, promieniowanie, zapylenie, praca tylko stojąca bądź tylko siedząca są olbrzymim obciążeniem i zagrożeniem zarówno dla kobiety, jak i rozwijającego się w niej dziecka.

Toksyny są wrogiem numer jeden dla kobiet ciężarnych i nienarodzonych dzieci. Toksyny, które znajdują się w organizmie przyszłej matki, mogą być powodem niedotlenienia płodu, co z kolei prowadzi do zmniejszonej odporności na infekcje i niskiej wagi urodzeniowej dziecka, powstawania anomalii i wad rozwojowych, odklejenia łożyska, przedwczesnych porodów, a nawet obumarcia ciąży i poronień.

## **W jaki sposób przyszłe matki powinny dbać o swoje zdrowie?**

Kobieta, która już oczekuje dziecka, musi szczególnie dbać o swoje zdrowie, aby zapewnić je swojemu dziecku – czyli konieczne jest właściwe odżywianie, odpoczynek i mało forsowna aktywność fizyczna, szczególna dbałość o higienę i stan uzębienia.

Aby nie dopuścić do powstania niedoborów substancji odżywczych i chorób, dietę należy uzupełniać witaminami i mikroelementami. Nie można nadużywać leków, niedopuszczalne jest robienie zdjęć rentgenowskich, poddawanie się szczepieniom.

Wspaniałym środkiem pomagającym organizmowi kobiety ciężarnej w donoszeniu ciąży w pełnym zdrowiu, w do-



### Czego potrzebuje kobieta ciężarna?

U kobiet ciężarnych i karmiących istnieje potrzeba zwiększonej podaży wszystkich, z wyjątkiem witaminy K, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach są: oleje roślinne, mleko i produkty mleczne, masło, żółtko jaja, warzywa i owoce karotenowe, warzywa zielone. Zawartość witamin rozpuszczalnych w tłuszczach w pokarmie kobiecym jest uzależniona także od rezerw posiadanych przez matkę karmiącą. Spożywanie tych witamin w sposób nie kontrolowany jest niebezpieczne, gdyż może prowadzić do wystąpienia objawów toksycznych. Bezpiecznym rozwiązaniem mogą być preparaty wielowitaminowe jak Alveo, gdyż zawierają one odpowiednie dawki ważnych dla organizmu witamin i minerałów.

Niezbędna w diecie kobiety ciężarnej witamina A reguluje procesy tworzenia nowych komórek, zapewnia prawidłową czynność tkanki nabłonkowej, potrzebna jest do rozwoju wzroku, skóry i błon śluzowych, wzrostu chrząstek i kości. U kobiet w ciąży i karmiących piersią zapotrzebowanie na witaminę A wzrasta o 60%.

Witamina D jest niezbędna w prawidłowym przyswajaniu wapnia. Odpowiednia jej podaż jest szczególnie ważna w czasie ciąży, aby zapewnić prawidłowy rozwój kości płodu. Zapotrzebowanie na witaminę D w czasie ciąży wzrasta aż o 100%.

Witamina E, zwana witaminą płodności, jest potrzebna do prawidłowego przebiegu ciąży, działa ochronnie na komórki i naczynia krwionośne. Zapotrzebowanie na tę witaminę wzrasta o 50%.

Dieta kobiet ciężarnych i karmiących powinna zawierać także zwiększoną ilość witamin rozpuszczalnych w wodzie, głównie witaminy C i witamin z grupy B (w tym kwasu foliowego). Ich ilość w pokarmie kobiecym zależy w dużym stopniu od diety matki.

Witamina C (kwas askorbinowy) odgrywa ważną rolę w procesach syntezy kolagenu i wzrostu kości. Także dzięki tej witaminie wchłanianie żelaza i innych składników odżywczych przebiega bezproblemowo. Co warto podkreślić, kwas askorbinowy nie jest magazynowany w organizmie, należy więc regularnie dostarczać go do ustroju.

Witaminy z grupy B (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> i B<sub>12</sub>) pełnią niezwykle ważną rolę w podziałach komórkowych i przemianach hormonalnych, dlatego są bardzo istotne dla prawidłowego rozwoju dziecka. Niedobór niektórych witamin z grupy B może być przyczyną niedokrwistości.

Kwas foliowy należy do witamin z grupy B. Współuczestniczy z witaminą B<sub>12</sub> w regulacji tworzenia i dojrzewania czerwonych krwinek. W okresie ciąży dochodzi do obniżenia zapasów kwasu foliowego w organizmie, co związane jest przede wszystkim ze zwiększonym zapotrzebowaniem rozwijającego się dziecka. Niedobory kwasu foliowego w organizmie matki mogą powodować ciężkie zaburzenia rozwojowe płodu (wady cewy nerwowej, wady kręgosłupa, np. rozszczep kręgosłupa).

brym samopoczuciu jest Alveo, które dzięki synergii ziół w nim zawartych, poprawia, podtrzymuje pracę wszystkich układów i narządów, usuwając z nich toksyny, a następnie zapewnia dostarczanie substancji mineralnych i mikroelementów, a tym samym zapewnia zachowanie homeostazy w tych specyficznych dla kobiety warunkach.

A zdrowa kobieta, to zdrowe dziecko!

### Co jeszcze jest ważne dla kobiet w ciąży, w jaki sposób powinny o siebie dbać?

Do codziennej dawki Alveo koniecznie trzeba dodać dawkę aktywności fizycznej, spacerów. Najbardziej „wartościowe” jest słońce między godziną ósmą a dziesiątą.

Słońce jest potrzebne, aby pobudzić wytwarzanie przez organizm witaminy D, która chroni kości i serotoniny – substancji wywołującej dobre samopoczucie, będącej pomocną w radzeniu sobie ze stresem.

### W jaki sposób Alveo działa na kobiety ciężarne?

Wśród konsumentów Alveo jest już grono pań, które doświadczyły dobroczynnych działań Alveo w przebiegu ciąży. Preparat pomagał obciążonemu organizmowi tych kobiet w systematycznym odkwaszaniu organizmu, dzięki czemu mogła być zachowana równowaga kwasowo-zasadowa. Alveo wspomagało

reakcje enzymatyczne, funkcje trawienne organizmu, co z kolei pozwalało odbudować sprzyjającą organizmowi „dobrą” florę bakteryjną, a potem utrzymać ją na prawidłowym poziomie. Również przebieg samego porodu i potem połogu był dzięki wspomnianym czynnikom znacznie łagodniejszy.

Kobiety pijące Alveo przez całą ciążę nie borykały się z większością wspomnianych wcześniej problemów, bardzo szybko wracały po porodzie do pełnej formy dzięki temu, że Alveo, utrzymując prawidłową homeostazę (dotlenienie i odżywienie tkanek), pomaga w szybkim gojeniu się ran i regeneracji całego organizmu po okresie wzmożonej pracy, jakimi są ciąża i poród.

Poród to nie tylko wielkie przeżycie dla matki, ale również dla rodzącego się dziecka, któremu po 9 miesiącach pełnej symbiozy z matką, w stosunkowo krótkim czasie zmienia się środowisko, warunki życia. Z przyjściem na świat, odcięciem pępowiny dziecko samo musi oddychać, samo pracować, aby się odżywiać.

Dzieci matek uzupełniających w ciąży swoją dietę ziołami Alveo łatwiej się rodzą, nie są porodem tak bardzo zmęczone i szybko „aklimatyzują się” w nowym życiu, a to dzięki temu, że przez cały czas ich życia płodowego były przez

swoje mamy systematycznie dożywiane wszystkimi niezbędnymi do prawidłowego rozwoju elementami.

Dzieci z takim potencjałem, dodatkowo otoczone miłością rodziców, są zdrowe, silne i prawidłowo się rozwijają.

■ Rozmawiała Beata Nowacka



# Ciąża – samo zdrowie



– Ciąża? Absolutnie, to niemożliwe. Przy pani nadwadze kolana i kręgosłup nie wytrzymają takiego obciążenia – taką odpowiedź usłyszała Agnieszka Hormańska z Gdańska od lekarza.

Ze Zbyszkciem jesteśmy razem już od siedmiu lat, a przynajmniej od trzech planowaliśmy powiększenie rodziny. Bardzo chcieliśmy mieć córeczkę. Mieliliśmy już nawet dla niej wybrane imię. Kiedyś w pracy miałam wpisać hasło. Wymyśliłam: Milena.

– Kto to jest Milena? – zapytał kolega. – To imię naszej córki – odpowiedziałam.

– Przecież wy nie macie córki – zauważył zdziwiony.

– Ale będziemy mieli – odpowiedziałam pewnie.

No i wreszcie trafiłam na świetnego lekarza, który tchnął we mnie odrobinę nadziei. Powiedział, że jeśli jestem sprawna, wysportowana, nie widzi przeciwwskazań. Pół roku przed zajściem w ciążę zaczęłam pić Alveo.

Trochę to wszystko potoczyło się nie według planu, ale los płata nam figle. W lipcu wyjeżdżaliśmy na wakacje. We wrześniu planowaliśmy dzidzię. Ale w ciążę zaszłam już w czerwcu. Wcale nie musiałam robić testu, od razu wiedziałam, że już nie jestem sama. Nagle poczułam się fatalnie!



## Zagubiona na osiedlu

Tego się nie da opisać. Z dnia na dzień z osoby, która zna topografię Gdańska na pamięć (pracuję w agencji ochrony jako dyspozytor, więc jest mi to bardzo potrzebne), zmieniłam się w ostatnią łajzę, która gubi się na własnym osiedlu. Nie mogłam się skoncentrować, wszystko mnie denerwowało. Potrafiłam wybuchnąć w najbardziej nieoczekiwanym momencie.

Nawet moja szefowa w kwaciarni – to moja druga praca – wyznała szczerze, że już ze mną nie wytrzyma.

– Kochanie, gdzie twoja energia, radość.

Rozchmurz się – pocieszał mnie Zbyszek.

– Ale co ja mam zrobić? – zastanawiałam się. I przypomniałam sobie. W natłoku zajęć i nowych wrażeń zapomniałam o Alveo.

I od drugiego miesiąca ciąży wszystko zaczęło się powoli uspokajać. A właściwie to ja się uspokoiłam. Stałam się mniej drażliwa, już nie zdarzały mi się niekontrolowane wybuchy. Zaczęłam lepiej spać i wstawałam wypoczęta. A co najważniejsze, przestała mnie męczyć zgaga i zaparcia. Wszystkie moje koleżanki, które mają dzieci, narzekały, że w ciąży nie mogły poradzić sobie z zaparciami. Ja, choć tego się bałam, praktycznie nie znałam tego problemu. Przez całą ciążę miałam też świetne wyniki i wzorcowy poziom cukru.

## Tylko zdrowe jedzenie

Ciąża to cud natury. Cały organizm przestawia się na... zdrowe życie. Nie przez przypadek wieczorem kładziemy się wcześniej spać. Nasz bobas domaga się odpoczynku i nie zgadza się na siedzenie po nocach. Może trudno w to uwierzyć, ale w tym czasie jadłam tylko zdrowe pokarmy. Kupując każdy produkt, sprawdzałam na etykiecie, czy nie zawiera konserwantów. Jeśli zdarzyło mi się, że coś przeoczyłam i zjadłam jakieś paskudztwo, natychmiast... wymiotowałam.

Doszło do tego, że pewnego dnia oglądałam reklamę jakiegoś batonika. Pomyślałam, ile to chemii zawiera taki jeden batonik i natychmiast musiałam biec do łazienki.

Zamiast słodczy jadłam suszone owoce, orzechy i migdały. Zamiast ciężkiej włoskiej kuchni, którą uwielbiałam wcześniej, preferowałam lekkie potrawy na bazie białego mięsa i warzyw. Intuicyjnie wybierałam tylko to, co dobre dla nas obu.

– Ach, gdybym tak zawsze potrafiła jeść same zdrowe rzeczy... – dziś wspominam czas ciąży z rozrzewnieniem.

Moja mała córeczka jest tak „aktywna”,



że nie zawsze mam czas przygotować na obiad coś bardzo zdrowego.

## Jak ryba w wodzie

Ale wróćmy do ciąży. Jak już wspomniałam, to samo zdrowie: zdrowe odżywianie, Alveo. Ale to jeszcze nie koniec. Kojąco na moje zmiany nastrojów wpływała też joga. Do końca ciąży chodziłam jeszcze na basen. Koleżanki znowu jak złe wieszczki krakały, że mogę złapać grzybicę. Nic z tych rzeczy. Pływałam z grubym brzuchem i czułam się świetnie. Może dlatego Milenka teraz aż piszczy z radości, kiedy widzi waniankę. Naturalnie chodziłam też do szkoły rodzenia.

Wszystko razem wpłynęło pewnie na moją doskonałą formę. Wcześniej często zaziębiałam się. Z lekkiego kataru robiła się angina ropna. Od kiedy zaczęłam pić Alveo, infekcje kończą się na lekkim katarze. Do końca ciąży pracowałam w kwiatarni. Nie było lekko, czasem nosiłam ciężkie skrzynki z kwiatami, stałam po kilka godzin, obsługując klientów i wcale nie czułam zmęczenia. Wielkimi krokami zbliżał się wielki dzień – rozwiązania. Mój Zbyszek pracował już wówczas w Irlandii, ale w wyznaczonym terminie miał przylecieć, żebyśmy mogli „urodzić razem”.

## Poczekalnia

Ale miesiąc wcześniej trafiłam na patologię ciąży. A tak tego się bałam. Już sama nazwa jest okropna. Na szczęście na sali razem ze mną leżały świetne dziewczyny. Ustaliliśmy, że nie będziemy używać nazwy „patologia” tylko „poczekalnia” – to brzmiało dużo bardziej optymistyczne. Dlaczego tam się znalazłam? Nagle skoczyło mi ciśnienie. Po siedmiu dniach wszystko się unormowało. Już na wieczór umówiłam się z koleżankami, sądząc, że wychodzę ze szpitala.

– To jest koszula, proszę się przebrać, bo idzie pani rodzić – powiedziała pielęgniarka.

– Ale... Proszę mi dać dziesięć minut

– byłam zszokowana.

Poszłam jednak wziąć szybki prysznic i chyba zmyłam z siebie również szok i przerażenie. Rzeczywiście za 10 minut byłam gotowa do porodu. Nie bałam się, byłam świetnie przygotowana, dzięki jodze i szkole rodzenia umiałam oddychać, dzięki Alveo miałam mnóstwo energii. Cieszyłam się, że mogę moją córeczkę urodzić naturalnie. Mentalnie nastawiłam się na wiele trudnych godzin.

Tymczasem nie minęły dwie godziny, a nasza kochana Milenka była już na świecie. Zbyszkowi szczęśliwie udało się

przebukować samolot, przesunąć urlop i w dniu wypisu stawił się na naszej sali. Byliśmy szczęśliwi.

Milenka skończyła 9 miesięcy, a nasze szczęście trwa nieprzerwanie. Bo czy może być coś wspanialszego niż

uśmiech maleństwa o poranku, tupot bosych stópek, radosne piszczenie na widok mamy i taty. Już planujemy drugie maleństwo.

■ Anna Szulc

*Ciąża jak z podręcznika*

# Takie dziecko to skarb



**Żeby dziecko urodziło się zdrowe i śliczne – to marzenie każdej kobiety w ciąży. Danucie i Jackowi Nowackim z Radzyna Podlaskiego to marzenie spełniło się w stu procentach. Mają wspaniałego syna.**

Są młodym małżeństwem na dorobku. Planowali dziecko już od dawna, ale chcieli poczekać, aż przyjdzie większa stabilizacja finansowa. I przyszła, kiedy Jacek na poważnie zaczął pracować w Akunie. We wrześniu 2005 Danusia dowiedziała się, że jest w ciąży.

– I już zaczęliśmy snuć plany. Tyle miało się zmienić w naszym życiu – wspomina Danusia. Na początek postanowiła wziąć urlop w pracy. Pracowała w ciastkarni – na trzy zmiany. Nie tylko stała przez osiem godzin, nie spała w nocy, ale musiała też dźwigać mąkę i ciasto. – Bardzo zależało nam na dziecku. Nie mogłam ryzykować, ciężko pracując w czasie ciąży – dodaje.

Od razu jej życie stało się spokojniejsze. Dziś, kiedy synek ma pół roku i nie zawsze przesyypia noc, czasem tęskni do sielskiego okresu ciąży, kiedy mogła beztrudnie przysnąć choćby w ciągu dnia.

## Zdrowa cera

Danusia zaczęła pić Alveo trzy miesiące przed zajściem w ciążę. Może właśnie dlatego w przeciwieństwie do innych kobiet, w ciąży cera poprawiła jej się, zamiast pogorszyć. Miała bardzo dobre wyniki, idealną hemoglobinę. Każda wizyta u dentysty potwierdzała jedynie dobry stan jej uzębienia – żadnej dziury. Na początku ciąży szwagier Jacka ostrzegł go: „Oj żona

jeszcze da ci popalić. Zobaczysz, jak w środku nocy będziesz musiał do sklepu po ogórki kiszzone pędzić”. Danusia jednak czuła się tak świetnie, że nawet żadnych zachcianek nie miała.

– Może jedynie czasem jadłam zimne lody lub ciastko – wyznaje.

Pod koniec ciąży dowiedzieli się, że będą mieli synka.

– Nie byliśmy jeszcze pewni, ale potem okazało się, że ginekolog miał rację – mówi Danuta z uśmiechem.

To był też czas wspólnych zakupów i szykowania kąpielki dla synka.

## Pełna energii

Małemu Kacperkowi tak spodobało się w brzuchu mamy, że wcale nie śpieszył się na ten świat. Tydzień po terminie porodu Danusia trafiła do szpitala. Lekarze zdecydowali, że trzeba zrobić cesarskie cięcie.

– Trochę się bałam. Tyle nasłuchałam się o narkozach, zakażeniach gronkowcem itp., ale tuż przed operacją ogarnął mnie spokój, jakby to sama natura regulowała – mówi Danusia.

I przyszedł na świat ich skarb – Kacperek. Ważył 3200 g i miał 54 cm wzrostu.

Pielęgniarka radziła, żeby Danusia w pierwszej dobie po porodzie wstała i trochę pochodziła.

– A ja już na drugą dobę po porodzie na siedząco karmiłam synka i bez trudu spacerowałam, tak dobrze się czułam – wyznaje Danusia.

Tuż po powrocie do domu, skoro świt wyszła po świeże bułeczki do sklepu. Ale się Jacek przestraszył! Wstaje, szuka żony, a jej nigdzie nie ma. „Miała przecież leżeć” – pomyślał.

Nawet mama wtedy na nią nakrzyczyła.

– Kiedy ja nie mogłam w domu usiedzieć, energia mnie rozpięła – wspomina.

Rana bardzo szybko się zagoiła, a synek na pokarmie mamy, wzbogaconym witaminami i mikroelementami z Alveo rósł jak na drożdżach.

W pierwszym miesiącu przybrał aż 2 kg. Dziś ma pół roku i waży ponad 8 kg! Silny z niego chłopak.

– Taki ma apetyt, że jak jem coś, czego jemu nie mogę dać posmakować, muszę się chować, bo od razu zaczyna popiskiwać – mówi Danusia.

Przy tym jest grzecznym, dobrze sypiającym synkiem. Takie dziecko to skarb.

Beata Nowacka

# Warto zainwestować w siebie



## Faza 1: sport

Dominika, odkąd pamięta, zawsze uwielbiała sport. Będąc w szkole średniej, reprezentowała swoje liceum w pływaniu. Zawsze uważała się za osobę zdrową, niepokojące były jedynie nieregularne miesiączki. Zdarzało się, że nie miała okresu przez pół roku. – Jeszcze wtedy nie dostrzegałam w tym żadnego problemu. Tak było wygodniej w czasie treningów czy wakacji – wspomina Dominika. – Wykonane badania ginekologiczne i inne nie wykazały patologii. Lekarze uznali, że

miesiączek, ale nie usunie przyczyny ich braku.

## Faza 2: ziółka

Alveo zaczęli oboje z Wojtkiem pić regularnie 3 lata temu. Pierwsze efekty działania preparatu Dominika dostrzegła już po miesiącu.

– Przystałam opychać się słodyczami (co było na porządku dziennym) oraz dostałam okres, który na dobre się unormował. Dopiero wtedy oboje mogliśmy zaplanować powiększenie rodziny – wspomina Dominika.

Latem ubiegłego roku Dominika i Wojtek pojechali na wakacje do Chorwacji. Po drodze odwiedzili sanktuarium maryjne w Medugorie. Tam spędzili noc u szalenie życzliwej bośniackiej rodziny. – Na pożegnanie gospodarz życzył nam, żebyśmy wrócili za rok, ale we troje.

I życzenie się spełniło, to prawdopodobnie tam nasza córeczka została poczęta – wspomina Dominika.

Po powrocie, w sierpniu ubiegłego roku zrobiła test ciążowy. Nie było wątpliwości – spodziewała się dziecka.

## Faza 3: zdrowe ciało

Dominika od początku ciąży doskonale się czuła. Nie wiedziała, co to wymioty, zmęczenie i złe samopoczucie. Doskonale zdawała sobie sprawę, jak ważna jest dobra kondycja fizyczna. Ma to szczególne znaczenie w czasie ciąży, kiedy kobieta staje się mniej sprawna, przybiera na wadze, robi się ociężała. Prowadząc gimnastykę z pacjentami, przez całe 9 miesięcy ćwiczyła razem nimi.

– Musiałam zrezygnować jedynie z ćwiczeń na brzuchu. Początkowo podkładałam sobie pod klatkę piersiową i pod



„taka moja uroda”, sugerując terapię hormonalną. Mama (lekarz pediatra) ustrzegła mnie przed taką terapią tłumacząc, iż to jedynie sztuczna pompa, która, owszem, zwiększy częstotliwość



## Narodziny dziecka to ogromna odpowiedzialność. Tak ogromna, że trzeba się do tego przygotowywać jeszcze przed poczęciem. Dominika i Wojtek Młodniczy z Gdyni przygotowywali się między innymi poprzez picie Alveo i codzienne ćwiczenia gimnastyczne.

uda wałki, aby móc ćwiczyć. Ale potem stało się to już niemożliwe. Dzisiaj rosla jak na drożdżach, a brzuch był coraz większy – wspomina Dominika.

Po godzinnej gimnastyce nie odczuwała żadnego zmęczenia. Do końca ciąży była w świetnej formie. A co najważniejsze, nie dokuczały jej, tak częste w tym okresie, obrzęki.

Oboje z Wojtkiem chodzili również do szkoły rodzenia. Tam nie tylko wykonywała dodatkowe ćwiczenia, ale uczyła się oddychania podczas bólów porodowych.

– Uwagi położnej były dla nas obojga bezcenne. Dowiedziałam się dużo na temat poszczególnych etapów porodu i jak się wówczas zachować – dodaje Dominika.

### Faza 4: dużo słońca

Kiedy mała istotka dorastająca w tonie matki jest szczęśliwa? To jasne – kiedy jej mama tryska radością. Właśnie dlatego Dominika zdecydowała się na podróż na drugi koniec świata, na Kubę. Była wówczas w piątym miesiącu ciąży.

– Akuna organizowała wyjazd na gorącą wyspę, a ja pomyślałam, że taka okazja może się więcej nie nadarzyć. Czuję się świetnie, więc uznałam, że bez problemu zniosę trudy 14-godzinnej podróży – mówi Dominika.

I tak się też stało. Przyszła matka czuła się świetnie podczas podróży. Mało tego, nie zaszkodziła jej również około 50-stopniowa różnica temperatur – kiedy wyjeżdżali, w Polsce było prawie minus 20 stopni C, u celu wyprawy – plus 30 stopni C. Jedynie dzisiaj czasem bardziej się kręciła.

– Wojtek głaskał mnie wtedy po brzuchu i spokojnym głosem tłumaczył,

że jedziemy na wakacje i nic złego nas nie spotka. To naprawdę działało. Dzieciatko natychmiast się uspokajało – opowiada Dominika z uśmiechem. Na wyspie zaś całymi garściami czerpała z jej bogactwa. Opałała się w gorącym, południowym słońcu, kąpała w lazurówoblękitnej wodzie, pływała z delfinami, podziwiała egzotyczną architekturę. Oboje wierzą, że ten wyjazd pełen słońca, życzliwych ludzi i wspaniałych wrażeń, będzie miał pozytywny wpływ na ich córeczkę.

Po powrocie do Polski Dominika nie czuła zmęczenia, wręcz przeciwnie, miała wrażenie, jakby na Kubie doładowały się jej akumulatory. – Nawet nie dostałam malutkiego kataru. To dzięki Alveo, które zabraliśmy ze sobą – mówi z zadowoleniem Dominika.

### Faza 5: Alveo

Zresztą to nie jedyna zasługa Alveo podczas tych dziewięciu miesięcy. Idealna odporność jest prawdziwym darem dla kobiety ciężarnej. Zazwyczaj w tym okresie, kiedy dzisiaj „wysysa z mamy soki” – odporność drastycznie spada. To dlatego lekarze radzą kobietom w ciąży unikania dużych skupisk ludzi, nie kontaktowania się z osobami zaziębnionymi. – Nawet o tym nie myślałam. Po prostu czułam się fantastycznie i nie dopuszczałam myśli, że mogę się zaziębić – wspomina Dominika.

Piła wówczas butelkę tygodniowo, w końcu musiała dbać o dwie osoby. Nie doświadczyła też innych problemów statystycznej ciężarnej – nie wypadły jej włosy, nie psuły się zęby, nie miała żadnych problemów z cerą, nie puchły jej nogi. Przez całą ciążę miała też idealne wyniki badania krwi.

### Faza 6: poród

Dominika czuła się świetnie przygotowana do przyjścia ukochanego dziecka na świat. Z małym wyjątkiem – panicznie bała się porodu. Być może pod wpływem opowieści koleżanek, które już miały dzieci i filmów pokazujących poród, była przekonana, że czekają ją niewyobrażalne męki, bóle, których normalna osoba nie jest w stanie znieść. Dlatego zdecydowała się na poród w prywatnej klinice, gdzie pod opieką fachowców miała dostać znieczulenie zewnątrzoponowe.



Wieczorem 3 maja poczuła pierwsze bóle. Dzięki szkole rodzenia dokładnie wiedziała, jak się zachować – spacerowała, spokojnie oddychając, żeby zwiększyć rozwarście. Wojtek mierzył częstotliwość skurczów. Koło pierwszej w nocy, kiedy odeszły wody, wyruszyli do szpitala.

– Wojtek tak bardzo się spieszył, że przejechał na czerwonym świetle tuż obok policyjnego radiowozu, z migającymi światłami awaryjnymi i trąbiąc. Policjanci prawdopodobnie domyślili się, co jest powodem takiego pośpiechu, bo nie ruszyli za nami w pościg – wspomina Dominika.

Po dotarciu na miejsce Dominika oczekiwała na znieczulenie, ale położna oznajmiła, że nie ma takiej potrzeby, gdyż idzie jej świetnie i że zaraz urodzi. Nie minęło pół godziny, a ukochana córeczka Julka, zdrowa i śliczna, była już na świecie. Ważyła 3,5 kg i miała 56 cm wzrostu.

Dzisiaj Julka jest świetnie rozwijającą się, dużą półroczną dziewczynką i oczkiem w głowie całej rodziny. Dominika nadal pije Alveo.

– Byliśmy ostatnio na badaniu okresowym. Pielęgniarka powiedziała, że jeśli dalej będzie rosła w takim tempie, zabraknie skali na mierze podczas następnego badania – uśmiecha się Dominika.

Oboje z Wojtkiem doskonale wiedzą, że warto zainwestować w swoje zdrowie, by mieć zdrowe dzieciatko.

■ Beata Nowacka

## Czy matka karmiąca może pić Alveo?

@ Moje dziecko jest alergikiem, ma 16 miesięcy, czy mogę pić Alveo, żeby jej jakoś pomóc i zmniejszyć jej alergię ????

Axx22lublin

@ Jak najbardziej!!!!

A oprócz tego można Alveo spokojnie podawać dziecku ☺ myślę, że odniosłoby to jeszcze lepszy skutek ☺ jeśli dobrze pamiętam, to dawkę dla dziecka oblicza się następująco: 0,4 ml (Alveo) x waga dziecka, więc jeśli dziecko waży np.: 6 kg to  $0,4 \times 6 = 2,4$  ml Alveo. Proszę innych alveowiczów o poprawkę, jeśli pomyliłem się z tymi obliczeniami.

Michał Wittenbeck

@ Jak najbardziej tak!!!

Moja żona – Kamila pije Alveo od 20 miesięcy. Nasza córka – Olunia – (6 lat) – od 2 miesięcy. Wszystko jest w porządku. Kamila karmi naszego młodszego synka – Miłoszka (10 miesięcy) piersią. Wszystko jest w jak najlepszym porządku. Piła Alveo przez całą ciążę. Dzieci rozwijają się zdrowo. Ola miała alergię wcześniej, ale to już przeszłość ☺ Pisałem już o tym daaawno, daaawno temu.

Pozdrawiam  
Tomasz Olszewski

@ A ja piję od 2 lat. Przy pierwszym dziecku (4 lata), miałam bardzo duże problemy z laktacją. Ciągłe ściąganie zalegającego mleka, wiecznie robiły się zgrubienia, dziecko nie miało siły ściągać, później często chorowało. Przed drugą ciążą piliśmy z mężem Alveo przez 8 miesięcy. I widzę wielką różnicę nie tylko w laktacji (nie ma najmniejszego problemu), ale i dziecko jest zupełnie inne, zdrowe, śpi spokojnie, jest takie wdzięczne i prawidłowo się rozwija. Dzięki Alveo cieszymy się z tak bezpiecznej ciąży, a teraz wspaniałej zdrowej, pogodnej, córeczki.

Gość

## Onyx

@ W związku z ukazaniem się na naszym rynku Onyxu chciałbym uzyskać fachową informację o tym preparacie. A może ktoś posiada własne doświadczenia związane z Onyxem?

Pozdrawiam Marcin

@ Witam!

Piję Onyx Plus od 3 tygodni. Co mogę już dzisiaj zauważyć to znaczne ograniczenie wypadania włosów, mocniejsze włosy i paznokcie.

Pozdrawiam wszystkich "pijaków" ☺  
Ania

@ Witam!

Działanie Onyx Plus odczuwałem już po 2 tygodniach. Najważniejsze elementy to: koncentracja, spokój, lepsza umiejętność radzenia sobie w stresowych sytuacjach, wydajniejsza praca mózgu. Ogólnie organizm jest dobrze odżywny. Uzupełnienie minerałów jest bardzo szybko odczuwalne przez organizm.

Pozdrawiam  
Mariusz

## Rwa kulszowa

@ Czy ktoś z osób zaglądnących na forum ma może wiedzę na temat wpływu Alveo na schorzenie jakim jest RWA KULSZOWA? Za wszelkie informacje byłbym niezmiernie wdzięczny.

Pozdrawiam serdecznie

Maciej Jagusiak

@ Chciałam przytoczyć ci moje obserwacje, odnośnie wpływu Alveo na rwę kulszową. Mój obecnie 72-letni tato na rwę kulszową zachorował około 5 lat temu, a później ta bolesna dolegliwość powracała w odstępach rocznych, jeszcze 2 razy. Od ponad 2,5 roku pije Alveo, a od ponad 1,5 roku nie pojawiła się rwa. Mój tato powtarza, że warto pić Alveo, choćby po to, aby raz jeszcze nie przeżyć tego bólu.

Jolanta Orzechowska

■ Zebrała Anna Szulc





# Co nam daje Alveo?

## Przekonaj się

Co mogą dać ci ekstrakty z roślin leczniczych?

## Jasny umysł, mocne nerwy

Zapewniają lepsze dotlenianie komórek mózgowych, a tym samym lepszą koncentrację; działają antystresowo.

## Mocne serce, zdrowe naczynia krwionośne

Wzmacniają pracę serca, regulują ciśnienie, przywracają sprężystość ścian naczyń krwionośnych, obniżają poziom negatywnych frakcji cholesterolu we krwi. Fundusz Rozwoju Kardiologii zaleca preparat ALVEO w profilaktyce chorób serca.

## Prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego

Regulują funkcję całego układu trawiennego poprzez optymalizację składu i ilości soków żołądkowych, regulują poziom cukru, harmonizują pracę wątroby i woreczka żółciowego, stymulują pracę nerek.

## Sprężystsze mięśnie i stawy

Działają antyreumatycznie i zapobiegają powstawaniu artretyzmu, przyspieszają i regulują przemianę materii, obniżają poziom substancji toksycznych w organizmie.

## Lepszą kondycję, lepsze samopoczucie

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

## Większą odporność przeciw obciążeniom i chorobom

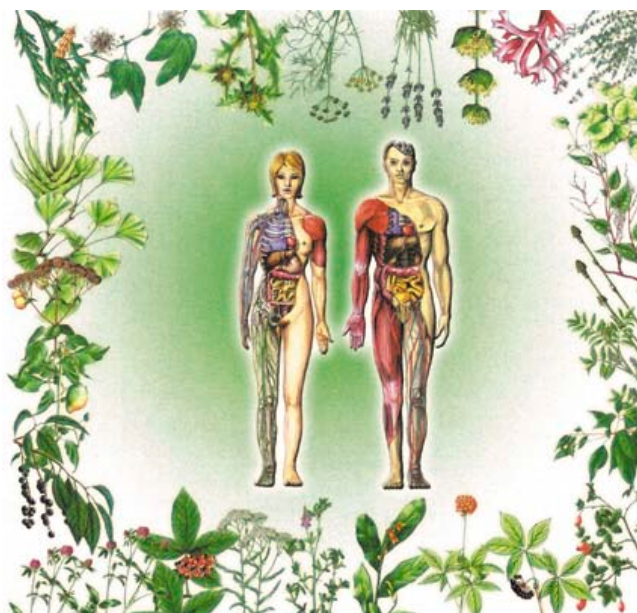
Działają tonizująco i immunomodulująco, posiadają działanie przeciwalergiczne, przeciwzapalne, antybakteryjne i antywirusowe. Mają działanie rewitalizujące i remineralizujące.

## Profilaktykę chorób nowotworowych

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

## Dłuższą młodość

Zapewniają równowagę biochemiczną, stymulują prawidłowy rozwój komórek, przyspieszają procesy gojenia i regenerują wszystkie tkanki, opóźniają procesy starzenia poprzez stymulację produkcji naturalnego koenzymu Q10 przez nasz organizm. Wzmacniają potencję i płodność.



(...)Zawarte w preparacie wyciągi roślinne sprzyjają przywróceniu i utrzymaniu homeostazy organizmu. Preparat ALVEO jest produktem bezpiecznym przeznaczonym do powszechnej konsumpcji w zaleconych dawkach nawet przez dłuższy okres czasu.(...)

Cyt. Instytut Roślin i Przetworów Zielarskich, październik 2000 r.

## Sposób użycia:

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



# Wydania Specjalne Zdrowie i Sukces

To czasopisma zawierające wywiady z lekarzami, rehabilitantami, specjalistami z zakresu zdrowia i urody. To rzetelna wiedza, poparta wynikami badań, a także subiektywnymi odczuciami pacjentów, którym udało się powrócić do zdrowia i dobrej kondycji. Ponadto w Tematycznym Dodatku „Odporność”, dołączonym do trzeciego numeru Wydania Specjalnego, znajdziemy ważne i potrzebne informacje na temat funkcjonowania układu odpornościowego, czyli wszystko to, co powinniśmy wiedzieć, aby zachować zdrowie przez cały rok!

