

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



ALVEO

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

Srodek spożywczy z ekstraktów roślinnych o smaku miętowym (mint)/owocowym (grape).

Kupując produkty firmy Akuna wspomagasz Program Budowy Polskiego Sztucznego Serca

950 mL



Ekstra!!! Dodatek specjalny „Jesień Życia” – 36 stron

16

Nie ma dróg na skróty to prawda stara jak świat, przekazywana nawet w mądrościach narodu, czyli w przysłowiach. Niby wiemy, że „nie od razu Kraków zbudowano”, a „gdy się człowiek spieszy, to się diabeł cieszy”, lecz wciąż wydaje nam się, że drogą na skróty szybciej dotrzemy do oczekiwanego celu. W przypadku zdrowia i kondycji także się to nie sprawdza. Musimy dać sobie czas i zamiast nerwowo wypatrywać rezultatów, czekać na nie spokojnie i z uśmiechem.



34

Zofia Węgrzynowska z Elbląga cierpi na wrzody żołądka od kilku lat. Jakkolwiek by ich nie leczyła, zdaje sobie sprawę, że kto prowadzi pełne stresów życie, nigdy się wrzodów nie pozbędzie.



56

Na to, czy zęby są mocne, mają wpływ geny, dieta matki w ciąży, zabiegi rodziców podczas pierwszych lat życia, a następnie nasza własna troska. Zdrowe zęby to znacznie więcej niż piękny uśmiech. To niezbędny element zdrowia całego organizmu. W tajniki tematu wprowadza nas lekarz stomatolog Katarzyna Tanasiewicz-Brykczyńska.



24

Rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem – wywiad ukazał się w Wydaniu Specjalnym nr 1 kwartalnika „Zdrowie i Sukces”



60

O chorobach przyzębia, problemach z dziąsłami oraz o sposobach zapobiegania tym problemom mówi lek. med. Bogdan Jaremczuk, stomatolog.

W numerze

Akuna wydanie specjalne
ZDROWIE
i sukces

- 3** Słowo wstępne
- 4** Napisali dla nas
- 6** **Możesz być zdrowszy i bogatszy**
rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem
- 10** **Zachować równowagę organizmu**
rozmowa z dr. Sohrabem Khoshbinem
- 12** **Arabia kolebką współczesnej medycyny**
fragment wykładu lek. med. Iwony Jakubczak, dermatologa
- 16** **Nie ma dróg na skróty**
punkt widzenia
- 20** **Oczyszczajmy organizm**
ze świata nauki
- 24** **Życie zdrowo**
wywiad z dr. Jaromirem Bertlikiem
- 26** **Podłoga umyta przed północą**
reportaż o rodzinie Górników
- 28** **Zaparcia przyczyną wielu chorób**
raport Wojciecha Młodnickiego
- 30** **Zaparcia i inne zaburzenia dzieci w wieku szkolnym**
raport Ewy Łyszczarz
- 34** **Domek nad spokojną wodą**
reportaż o Zofii Węgrzynowskiej
- 36** **Życie w jasnym kolorze**
reportaż o Danucie Gromyko
- 38** **Pracoholizm nigdy nie wychodzi na zdrowie**
ze świata nauki
- 40** **Ludzie dzielą się na tych, co mają i na tych, co nie mają migren**
reportaż o Bogumile Maliczenko
- 42** **Przestań się gapić**
rozmowa z okulistą Lechem Gawronem
- 46** **Trzech dyrektorów pod jednym dachem**
reportaż o rodzinie Dudzińskich
- 50** **Życie nabrało kolorów**
reportaż o Czesławie Piotrewicz
- 52** **Alveo przywraca równowagę w układzie kostnym**
rozmowa z lek. med. Krystyną Bugajską
- 54** **Mocne kości i zdrowe zęby**
ze świata nauki
- 56** **Niedaleko pada jabłko od jabłoni**
rozmowa z Katarzyną Tanasiewicz-Brykczyńską, stomatologiem
- 60** **Zadbaj o swoje dziąsła**
rozmowa z lek. med. Bogdanem Jaremczukiem, stomatologiem
- 62** **Niezwykłe ceny gruczoł**
ze świata nauki
- 64** **Zdrowa tarczyca**
rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem
- 66** **Po pierwsze, zdrowie**
reportaż o rodzinie Orłowskich
- 68** **Niespokojny duch**
reportaż o Bogumile Cichockiej
- 70** **Złapaliśmy wiatr w żagle**
reportaż o Stefani Lemańskiej
- 74** **Z miłości do dzieci**
reportaż o rodzinie Czerniejewskich
- 76** **Bez zaufania nie ma skutecznego leczenia**
rozmowa z dr. Mirosławem Chorzewskim, chirurgiem
- 78** **Emerytura z Akuną**
reportaż o Piotrze Biernacie



Drodzy Państwo!

Cywilizacja ma swoją cenę. Ludzie konstruują urządzenia, skomplikowane, wspaniałe maszyny, które pozwolą im zaoszczędzić czas i, o ironio, mają go coraz mniej! Budują piękne, wielkie domy, które zioną pustką, w których króluje samotność. Przynajmniej wymyślne, potrawy, które może są smaczne, ale mają mało składników odżywczych. Poznają świat, a nie znają własnych dzieci. Tyle sprawiamy sobie przyjemności, tylko jakby mniej jesteśmy szczęśliwi.

Może musimy bardziej kochać, więcej dawać, bardziej troszczyć się o innych? Liczy się świadomość – kim jesteśmy, czego nam potrzeba, w jakim żyjemy środowisku, czy jesteśmy zdrowi? Jeśli nie, to jaki popełniliśmy błąd w swoim życiu, że dziś chorujemy? Może za ważne uważaliśmy to, co zupełnie nieistotne? Jaka jest kondycja naszych bliskich, czy nasze rodziny są szczęśliwe, czy nasze dzieci, jeśli chcemy je mieć, urodzą się zdrowe? Wszystko, naprawdę wszystko zależy od nas.

Czy wiemy, jaki styl życia prowadzimy, co jest dla nas ważne? Czy jesteśmy weseli, czy smutni? Czy jesteśmy wolni? Czego nam potrzeba do szczęścia, czy chcemy cieszyć się życiem, czy umrzeć z przemęczenia pracą?

W wydaniu, które właśnie trafia do rąk Państwa nowa rubryka – RAPORT, gdzie problemy zdrowotne przedstawiamy z różnych punktów widzenia. Na Państwa prośbę drukujemy też rozmowy z wybitnymi lekarzami z Wydania Specjalnego nr 1.

W artykułach zamieszczonych tu padnie wiele ważnych słów. Przedstawione historie pomogą odpowiedzieć na wiele trudnych pytań, które stawiamy sobie z początkiem nowego roku. Na przykład, czy zadali sobie Państwo trud, by zacząć szanować siebie? By zadbać o zapracowanego męża, żonę, czy mają Państwo czas na przytulenie dziecka? Czasem wystarczy przystanąć, rozejrzeć się, wyciszyć. I poukładać sobie w głowie, co ważne, a co nie. Zawsze na pierwszym miejscu będzie to samo. Miłość.

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska

Napisali dla nas

Dr Jaromir Bertlik – jest absolwentem medycyny Uniwersytetu Palackiego w Ołomuńcu w Czechach. Przed emigracją do Kanady w 1985 r. pracował w miejskim pogotowiu ratowniczym, następnie jako lekarz oddziału ginekologicznego i położniczego w szpitalu w Teplicach. W Kanadzie pracował w laboratorium EEG jako asystent badawczy w Sunnybrook Medical Centra. W tym okresie współpracował z dr. A.J. Lewisem. Pracował w zespole zajmującym się badaniem noworodków w kanadyjskim Sick Childrens Hospital. Pod koniec lat 80. ukończył studia w Instytucie Medycyny Naturalnej (College of Naturopathic Medicine) w Toronto, uzyskując tytuł „doctor of naturopathy”. Prowadzi własną klinikę medycyny naturalnej w okolicach Toronto. Poświęca się badaniom nad leczeniem chorób nowotworowych. Pracuje jako czynny doradca w dziedzinie odżywiania i zdrowego trybu życia. Równocześnie jest ekspertem w dziedzinie medycyny biologicznej, homotoksykologii, tradycyjnej medycyny chińskiej i medycyny naturalnej. Jest wykładowcą w Instytucie Medycyny Naturalnej w Toronto.

Tekst m.in. o zapobieganiu chorobom s. 6 oraz teksty na s. 24 i 64



Dr Sohrab Khoshbin – ostatnie 30 lat wykonywania swojego zawodu poświęcał na zgłębianie tajemnic wiedzy na temat zdrowego odżywiania, medycyny chińskiej, ziołolecznictwa, homeopatii, chemii organicznej i inżynierii chemicznej (ma osiem doktoratów w tych dziedzinach). Jest założycielem Canadian College of Holistic Health w Toronto. W praktyce klinicznej wykorzystuje unowocześnioną terapię ziołową. Zajmuje różne stanowiska w instytucjach związanych z medycyną niekonwencjonalną i naturalnymi metodami leczenia. Prowadził wykłady na York University w Toronto. Jest autorem książki „100 magicznych roślin leczniczych”, która pojawiła się na rynku w 1999 r. Twórca Alveo. Razem z firmą Akuna zapewnia najwyższą jakość produktów dla klientów na całym świecie.

W tym wydaniu tekst o równowadze organizmu, s. 10



Iwona Jakubczak – lekarz medycyny, specjalista II 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 RND. Mąż Radosław, dzieci Karolina 12 lat, Zosia 9 lat. Jej hobby to książki, przyroda, pielęgnacja ogrodu, kocha rośliny, zwierzęta i podróże.

Dla nas przybliży historię regionu, z którego wywodzi się dr Khoshbin, s. 12



Wojciech Młodnicki – magister rehabilitacji. Ukończył studia wyższe w Poznaniu na wydziale fizjoterapii. Od ponad 10 lat pracuje jako rehabilitant. Od 5 lat razem z żoną Dominiką samodzielnie prowadzą swoją firmę – zajmują się rehabilitacją ruchową, skutecznie pomagając pacjentom. Kontynuuje naukę – kończy specjalizację z usprawniania kręgosłupów w Międzynarodowym Instytucie Mc Kenziego w Poznaniu. Od kilku lat zgłębia także tajniki medycyny naturalnej, a od czterech lat pije Alveo i zachęca do tego osoby, które chcą poprawić stan swojego zdrowia, walcząc z chorobami cywilizacyjnymi.

W bieżącym numerze – raport o zaparciach, s. 28





Ewa Łyszczarz – biolog i położna. W czasie studiów pracowała jako położna w szpitalu w Katowicach Janowie. W szkole pracuje od 12 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). Przyznaje, że nie wyobraża sobie innych wakacji. W Akunie od lutego 2005, aktualnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej.

W tym wydaniu pisze o zaparciach i innych zaburzeniach w wieku szkolnym, str. 30

Lech Gawron – jest lekarzem okulistą. Poza badaniami okulistycznymi zajmuje się również leczeniem operacyjnym zaćmy oraz laseroterapią jaskry, zaćmy wtórnej i zmian na dnie oka. Wykonuje zabiegi zarówno u młodszych, jak i starszych pacjentów. Ma ponad 20-letnie doświadczenie jako lekarz okulista (od 1983 roku). Przyjmuje pacjentów we własnym prywatnym gabinecie w Warszawie. Pracuje też w szpitalu jednodniowym „Sensor Cliniq” (także w Warszawie). Interesuje się zdrowym trybem życia i propaguje go wśród swoich pacjentów. Wie, jak ważna jest właściwa suplementacja. Sam stosuje, podobnie jak cała jego rodzina, Alveo.

W tym wydaniu mówi o związku chorób oczu z chorobami innych organów, s. 42



Krystyna Bugajska – jest lekarzem medycyny, internistą. Mieszka i pracuje we Wrocławiu. W swojej praktyce lekarskiej kładzie olbrzymi nacisk na profilaktykę zdrowotną. Pacjentom przypomina o roli właściwego odżywiania, zdrowego trybu życia, aktywności fizycznej i suplementacji w leczeniu. Od wielu lat czerpie z doświadczeń medycyny ludowej i ziołolecznictwa, sama stosuje i poleca preparat Alveo. Wolny czas najchętniej spędza w gronie rodzinnym, a szczególnie wśród ukochanych wnuków.

Dla nas napisała o osteoporozie, s. 52

Katarzyna Tanasiewicz-Brykczyńska – ukończyła studia na Wydziale Stomatologii w 1989 roku. Pracowała jako stomatolog dziecięcy w Stołecznym Centrum Stomatologii do 1996 roku. Posiada I stopień specjalizacji ze stomatologii ogólnej. Od lat pracuje prywatnie w wielu renomowanych klinikach, a ostatnio otworzyła własne Centrum Stomatologii „SuperNowa” w Warszawie. Specjalizuje się w stomatologii zachowawczej, dziecięcej i endodoncji.

Tekst o higienie jamy ustnej, str. 56



Bogdan Jaremczuk – lekarz medycyny i lekarz stomatolog. Absolwent Wydziału Lekarskiego oraz Wydziału Stomatologicznego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. W latach 2002–2003 pracownik Katedry i Zakładu Anatomii Prawidłowej i Topograficznej w Katowicach-Ligocie. Twórca autorskiego kursu z biologii i chemii dla kandydatów na akademie medyczne, prowadzonego przez Centrum Kształcenia Akademickiego w Gliwicach. Student niestacjonarnego studium doktoranckiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. Członek PTS (Polskie Towarzystwo Stomatologiczne), PTE (Polskie Towarzystwo Endodontyczne), PSSM (Polskie Stowarzyszenie Stomatologii Mikroskopowej), EAE (Europejskie Towarzystwo Endodontyczne), IAO (Międzynarodowe Stowarzyszenie dla Ortodoncji). Autor publikacji z zakresu stomatologii zachowawczej i endodoncji („TPS – Twój Przegląd Stomatologiczny”, „e-Dentico”, „Dental Tribune”).

W tym wydaniu radzi, jak zadbać o dziąsła, s. 60

Dr Mirosław Chorzewski – od 27 lat pracuje jako chirurg, ukończył specjalizację II stopnia z chirurgii ogólnej. Przez 18 lat pracował w szpitalu w Koninie, od 2004 roku prowadzi Lekarską Poradnię Specjalistyczną – „Eskulap”. Otworzył ją z myślą o tym, aby móc więcej czasu poświęcać pacjentom. W swojej pracy odwołuje się do medycyny holistycznej, naturalnej i ziołolecznictwa, stosuje także Alveo. Przyznaje, że nie ma wielu wolnych chwil, a te, które udaje mu się wygospodarować, poświęca na jazdę konną, żeglarsstwo i podróże.

Mówi o tym, jak ważne jest zaufanie pacjenta do lekarza, s. 76



Możesz być zdrowszy i bogatszy

Doktor Jaromir Bertlik dzieli się swoją wiedzą na temat równowagi w naszym organizmie, przyczyn powstawania chorób i roli Alveo oraz Onyx Plus w zapobieganiu schorzeniom. Wykład został wygłoszony na spotkaniu z konsumentami w Warszawie.

Ścieżka zdrowia Akuny

Akuna produkuje pięć preparatów, z których dwa – Alveo i Onyx Plus – są dostępne na polskim rynku. Na ich działaniu się więc skupimy.

Każdy z nas dąży do czegoś, ma pragnienia, które chce w przyszłości spełnić. Do owej przyszłości trzeba się zacząć przygotowywać jak najlepiej każdego dnia i to już od dzisiaj. Po drodze zbieramy też wiedzę i doświadczenia. To wszystko sprawi, że wykorzystamy szansę, która jest nam dana. Szansą, o której mówię są Alveo i Onyx Plus. Te dwa preparaty są szansą na to, byśmy od dzisiaj żyli zdrowiej i zapewnili sobie zdrową przyszłość.

Czym są Alveo i Onyx Plus?

Alveo jest tonikiem, płynnym suplementem diety. Preparat jest wytwarzany z ekstraktów ziołowych. Alveo jest dostępne w dwóch smakach – winogronowym i miętowym. Niezależnie od tego, który wybierzemy, dobroczynne działanie jest takie samo, bo to dokładnie ta sama kompozycja ziół.

Onyx Plus jest wielominerałowym suplementem z ekstraktami roślinnymi. Zawiera większość podstawowych dla naszego organizmu minerałów i wraz z ekstraktami roślinnymi wspomaga metabolizm na poziomie komórkowym. Te dwa produkty mają w sobie taki

potencjał, jakiego może sami jeszcze Państwo nie dostrzegają. Ten potencjał pozwala nam odkryć, jak funkcjonuje nasze ciało i w jaki sposób nasz organizm potrafi sobie sam radzić z problemami zdrowotnymi.

Zdrowie jest standardem

Możecie Państwo doświadczać różnych problemów ze zdrowiem. Najpierw trzeba się zastanowić, czy jesteście zdrowi, a jeśli nie, to na jakie dolegliwości cierpicie – czy są to problemy z żołądkiem, może cukrzyca? Niewiele ludzi uważa, że są zdrowi. A jeśli nawet tak twierdzą, to i tak od czasu do czasu doświadczają problemów zdrowotnych: przeziębienia, grypy, bólu głowy, bólu pleców, niestrawności. I to jest sygnał, że nie mają racji! Kiedy nas coś boli, kiedy pojawia się nawet drobny problem, to powinniśmy przestać wierzyć w to, że jesteśmy zdrowi. Nawet niewielkie objawy chorobowe nie są normalne. Pojawiające się od czasu do czasu bóle głowy czy katar nie są oznakami zdrowia.

Jednym z sekretów zdrowia i sukcesu jest likwidowanie tych chwilowych niedyspozycji. Trzeba zadbać o siebie, zapobiegać i pozbywać się nawet drobnych problemów, aby być zdrowym teraz i zachować zdrowie na przyszłość. Troska o zdrowie jest bardzo ważna również



„Każdy gracz musi zaakceptować karty, jakie rozda mu życie. Jednak kiedy karty znajdują się w jego dłoni, on sam musi zdecydować, jak nimi zagrać.”

Voltaire

dla młodszych ludzi. Jeśli zaczniesz się myśleć o zdrowiu dzieci i ludzi młodych, to są duże szanse na to, że dłużej będą się cieszyć dobrą kondycją. 30-latek, który zacznie nad sobą pracować, ma większe szanse na sukces niż 60-latek.

Dlaczego chorujemy?

Uważam, że są cztery przyczyny chorób.

1. Pierwszą przyczyną występowania chorób jest nadmiar toksyn w naszym organizmie. Dostarczamy ich swojemu organizmowi stanowczo zbyt wiele, chociażby jedząc przetworzone jedzenie, czy pijąc nieodpowiedniej jakości wodę. Ponadto nasze ciało produkuje także swoje własne toksyny. Są to substancje powstające podczas przemiany materii. Kiedy organizm nie jest w stanie pozbyć się toksyn, to zaczynają pojawiać się problemy ze zdrowiem.
2. Następną przyczyną dolegliwości jest niedobór substancji odżywczych. Dochodzi do niego, mimo że żyjemy w krajach wysoko uprzemysłowionych, bogatych i większość ludzi nie ma problemu z tym, aby kupić sobie jedzenie. Większość ludzi cierpi na niedobór substancji odżywczych, ponieważ produkty, które spożywamy, mają ich zbyt mało. Nie posiadają wystarczającej ilości substancji, które musimy dostarczyć naszemu organizmowi do prawidłowego funkcjonowania. Powodem jest między innymi uboga w mikroelementy gleba. Jednak nawet jeśli żyjemy się zdrowo i jemy produkty naturalne, to organizm nie jest w stanie ich przyswoić, bo wchłanianie dobroczynnych substancji odżywczych (witamin, makro- i mikroelementów, antyoksydantów) jest znacznie utrudnione, bowiem kosmki jelitowe są zlepione przez zalegającą tam nieprzepuszczalną masę.
3. Żyjemy w XXI wieku. Teraz każdy ma telewizor, wiele osób korzysta z komputera, kucharek mikrofalowych, telefonów komórkowych. Wszystkie one wytwarzają ogromne pole magnetyczne, które ujemnie oddziałuje na nasz ustrój. To pole elektromagnetyczne powoduje zaburzenia w pracy wszystkich komórek naszego ustroju. Telewizory, komputery, aparaty

komórkowe mają olbrzymi wpływ na pracę flory bakteryjnej naszych jelit, a zaburzenia tej pracy powodują powstawanie wielu chorób.

4. Bardzo częstą przyczyną występowania chorób jest stres, który każdy dzisiaj przeżywa. Stres towarzyszy nam codziennie. Z wieloma stresami możemy sobie poradzić, ale są i takie, które nas przerastają. Jednak pewnymi sytuacjami nie powinniśmy się stresować, bo tylko zaburzymy reakcje w naszym organizmie i przyczyniamy się do tego, że rozwijają się choroby.

Zapobieganie chorobom

Aby zredukować wpływ tych wszystkich zjawisk, które wymieniłem, najważniejsze jest regularne oczyszczanie organizmu. Każdy z Państwa myje się od zewnątrz i w ten sposób usuwa zanieczyszczenia ze swojej skóry. Tak samo należy „myć się” od wewnątrz. Takim „mydłem” dla organizmu jest Alveo. Preparat w pierwszym rzędzie oczyszcza układy i główne

„Lekarz przyszłości nie będzie podawał swoim pacjentom lekarstw, ale zainteresuje ich tym, jak funkcjonuje organizm, jak powinni się odżywiać i zapobiegać chorobom.”

Thomas Edison

organy naszego organizmu – a mamy ich 12. Najistotniejsze jest jednak, że Alveo czyści małe przestrzenie międzykomórkowe. To jest najważniejsza praca, którą wykonuje preparat. W ten sposób Alveo dostarcza nam energii – gdy organy naszego ciała są oczyszczane, dużo lepiej funkcjonują. Trzecia ważna sprawa – Alveo wspomaga system immunologiczny i sprawia, że organizm lepiej sobie radzi z chorobami.

Co to jest zdrowie?

Według mnie najlepiej oddaje to pojęcie definicja biochemiczna. Określa ona zdrowie jako brak ognisk zapalnych w naszym organizmie. Większość z nas ma w organizmie, nawet nie zdając sobie z tego sprawy, jakieś małe

ogniska zapalne. Naszym zadaniem jest neutralizowanie ich. To ma kluczowe znaczenie dla zdrowia. Większości stanów zapalnych nie widać, bo znajdują się wewnątrz. Na zewnątrz można tylko zdiagnozować zapalenie skóry. Ból w jakiejś części ciała sygnalizuje, że doszło tam do zapalenia. Nie widzimy tego, ale możemy to poczuć. Zapalenie to miejscowa ochronna reakcja tkanki na infekcję czy skaleczenie. Charakteryzuje się bólem, zaczerwienieniem, obrzękiem, a czasami nawet utratą funkcji danego organu. Takie infekcje mogą wyglądać bardzo nieciekawie...

Zostań swoim lekarzem

W słowach Thomasa Edisona (poniżej) nie chodzi o to, że nie będziemy potrzebować lekarzy, oni bowiem zawsze będą potrzebni. Tyle, że będą reagować w wyjątkowych sytuacjach. Jeśli zaczniesz dbać o swoje zdrowie i będziemy się zastanawiać, co możemy zrobić, aby czuć się lepiej, częste wizyty w gabinecie lekarskim przestaną być potrzebne.

U źródła problemów zdrowotnych

Większość naszych chorób ma swoje podłoże w złym funkcjonowaniu przewodu pokarmowego. Dokładniej – 90% wszystkich dolegliwości ma

początek w okrężnicy. Lawinowo rośnie zachorowalność na raka jelita grubego. W Polsce prognozy na 2007 r. mówiły o 25 tys. nowych zachorowań. Prawie połowa tych osób w ciągu kilku lat umrze. Dużo ludzi będzie cierpieć także z powodu innych chorób okrężnicy: choroby Leśniowskiego-Crohna, zespołu jelita nadwrażliwego i wielu innych.

Jak działa układ pokarmowy?

Dla naszego układu pokarmowego najważniejsze jest jelito grube. To gruba rura, która biegnie od prawej strony, górą i ku dołowi po lewej stronie. Ten krótki przewód jest ważny nie tylko dla układu pokarmowego, ale i dla zdrowia całego organizmu. Równie istotne jest znacznie dłuższe jelito cienkie. Tam znaj-

dują się komórki odgrywające bardzo ważną rolę dla naszego zdrowia. Zadaniem jelita jest przetransportowanie substancji odżywczych poprzez ściany jelita do układu krążenia oraz pobranie toksyn z układu krążenia i wydalenie ich. Jeśli jelita funkcjonują nieprawidłowo, toksyny nie są wydalane. Przedostają się one do układu krążenia i są rozprzeczane po całym organizmie. To staje się przyczyną problemów zdrowotnych. Jednak same toksyny to za mało. Nie są one bowiem w stanie przeżyć w naszym organizmie i zacząć nam szkodzić, dopóki nie stworzymy im do tego sprzyjających warunków. Podobnie, jak

„To, co leży przed nami i za nami, to tylko drobne sprawy w porównaniu z tym, co znajduje się w nas.”

Ralph Waldo Emerson

nie da się wyhodować róż na cemencie. Toksyny i bakterie nie rozwiną się, jeśli nie mają odpowiednich warunków. Każda istota potrzebuje określonego środowiska do rozwoju. Im lepsze warunki dla określonego gatunku, tym jakość jego życia jest lepsza, tym szybciej rośnie i staje się silniejszy. Jeśli w naszym organizmie będzie więcej toksyn, tym lepsze stworzymy warunki dla bakterii i mikroorganizmów chorobotwórczych.

Kumulacja toksyn

Każda pojedyncza komórka naszego ciała potrzebuje odpowiednich substancji odżywczych, aby mogła produkować energię. Substancje odżywcze, woda, tlen, witaminy, minerały i antyoksydanty przedostają się drogą naczyń krwionośnych do komórek naszego ustroju. Następnie w komórkach dochodzi do szeregu reakcji chemicznych. Podczas metabolizmu komórkowego wytwarzają się wysokoenergetyczne wiązania ATP, woda oraz powstają substancje toksyczne, które muszą zostać wydalone z organizmu. Powstające toksyny kierowane są do wątroby i usuwane z organizmu. Jeśli toksyny zaczynają się kumulować, to może dojść do sytuacji groźnej dla naszego zdrowia. Aby sobie lepiej wyobrazić ten schemat, posłużę się przykładem. Co się stanie, jeśli w lecie zostawimy na miesiąc śmieci w garażu? Na pewno zaczną śmierdzieć – poczujemy charakterystyczny kwaśny zapach. Wydzielają go namnażające się tam szkodliwe mikroorganizmy. Jeśli zostawimy te same śmieci przez całe lato,

nie będziemy w stanie wejść do garażu, bo zarosnie grzybem (i pleśnią). Grzyby lubią bowiem kwaśne środowisko. Tak samo dzieje się z toksynami w naszym organizmie. Zmieniają one środowisko przestrzeni międzykomórkowych na kwaśne, zapraszając mikroorganizmy żyjące w naszym ciele do rozwijania się. Ich namnażanie się powoduje stany zapalne.

Zdrowy organizm

Czerwone krwinki są odpowiedzialne za transportowanie substancji odżywczych do komórek i pobieranie z komórek toksyn. Toksyny wędrują do wątroby, gdzie zostają eliminowane.

Białe krwinki to nasza policja, która dodatkowo wyłapuje toksyny i transportuje je do układu limfatycznego, który pomaga je likwidować.

Układ krwionośny to ogromna sieć naczyń, która doprowadza krew do najbardziej odległych obszarów naszego organizmu.

System limfatyczny to z kolei system naczyń, który pomaga białym krwinkom usunąć toksyny z organizmu. Kiedy nasz organizm jest dostatecznie oczyszczany, nie będziemy mieli problemów ze zdrowiem.

Zdrowa dusza

W jelitach żyją bakterie potrzebne naszemu organizmowi oraz szkodliwe (patologiczne), które mogą nam szkodzić. Nic nam nie grozi, jeśli zostaje zachowana równowaga między „dobrymi” a „złymi” bakteriami. Balans zakłóca niewłaściwa dieta, zażywanie leków (antybiotyków, hormonów), stres, pole elektromagnetyczne. Wówczas nasze jelita będą wyglądać jak Sahara, a patogenne bakterie zaczną się rozmnażać, zacznie się także lawinowo rozwijać drożdżycza przewodu pokarmowego spowodowana wzrostem *Candida albicans*. To, co spożywamy, jest bardzo ważne dla naszego organizmu i może zdeterminować naszą przyszłość. Jeśli przyjmujemy suplementy i dobrze się odżywiamy, to uzyskamy i utrzymamy zdrowie ciała i ducha – bo nie chodzi tylko o to, aby nasze ciało było zdrowe. Zdrowa dusza jest równie istotna. Dlatego tak ważne jest, abyśmy oczyszczali się od wewnątrz.

Przeciętny 40-latek posiada w jelicie grubym od dwóch do czterech kilogramów zalegającej, nieprzesuwalnej masy, która utrudnia wchłanianie jelitowe.

Nasz organizm jest zaopatrzony w system filtracyjny (nerki, wątroba), który ma za zadanie usuwanie toksyn. Jeśli jednak jest

ich zbyt wiele, wątroba i nerki mogą nie być w stanie ich wyeliminować. To ma wpływ na działanie wszystkich naszych organów – również mózgu. Należy więc zadbać o stan naszej wątroby i nerek. Ważne, abyśmy zdawali sobie sprawę, co znajduje się w naszym organizmie. Dlatego zażywajmy Alveo, aby oczyszczać organizm, aby być zdrowym teraz i w przyszłości oraz cieszyć się życiem tak długo, jak będzie nam dane. Możemy również osiągnąć sukces. Nie mamy żadnej wymówki, aby tego nie zrobić. Zdrowie i sukces nie zależą od rodziny i miejsca, w którym się urodziliśmy. Obecnie bardzo modne jest stwierdzenie, że pewne choroby mają podłoże genetyczne. Ja osobiście w to nie wierzę. Jesteśmy w stanie otrzymać tylko trochę genów, a cała reszta to nasza praca.

Onyx Plus

Onyx Plus to produkt wielominerałowy. Zawiera wszelkie niezbędne dla naszego organizmu elementy. A jakie jest znaczenie minerałów?

Wapń jest odpowiedzialny za prawidłową strukturę kości (i zębów) i pomaga w przyswajaniu żelaza. Jeśli przyjmujemy zbyt wiele żelaza, powinniśmy pamiętać o uzupełnieniu wapnia. Ważne jest również, że wapń pomaga utrzymać równowagę kwasowo-zasadową w naszym organizmie. Ten minerał wraz z magnezem jest również ważny podczas przenoszenia impulsów nerwowych oraz odpowiada za skurcze mięśniowe. Wapń neutralizuje kwas mlekowy, który powstaje w mięśniach po wysiłku fizycznym. Wapń jest potrzebny podczas 172 reakcji chemicznych zachodzących w komórkach naszego organizmu. Magnez jest jeszcze ważniejszy pod tym względem, bo uczestniczy w ponad 300 reakcjach. Magnez wraz z wapniem i fosforem jest odpowiedzialny za tworzenie kości. Magnez aktywuje także impulsy nerwowe oraz pomaga przy transportowaniu ich. Bierze także udział w reakcjach enzymatycznych, a zatem pomaga w trawieniu przyjmowanych pokarmów i działa przeciwstresowo. Kolejnym bardzo ważnym pierwiastkiem dla naszego organizmu jest cynk. Oczywiście w formie przyswajalnej. Nie jedzcie Państwo gwoździ, nawet jeśli są wykonane z cynku! Cynk, poza tym że znajduje się w Onyx Plus, można znaleźć

w dużych ilościach w nasionach słonecznika i dyni. Oczywiście ważne, aby się upewnić, że nasz system pokarmowy działa prawidłowo i organizm przyswaja substancje odżywcze. Cynk ma kluczowe znaczenie dla naszego systemu immunologicznego. Pomaga pozbyć się infekcji, ułatwia gojenie. Jest bardzo ważny dla zdrowia prostaty. Ten pierwiastek pomaga też pozbyć się problemów skórnych i odpowiada za metabolizm witaminy B₁. Cynk zmniejsza także ryzyko wystąpienia nowotworów. Onyx Plus pomaga zwalczać osteoporozę i zapobiega jej.

Pierwiastki w związkach

Nie ma w naturze pierwiastków, które występują w czystej postaci. Zawsze są składnikami związków, np. soli. W aptekach i sklepach ze zdrową żywnością można kupić najczęściej związane w solach. Problem polega na tym, że ich rozpuszczalność w wodzie wynosi około 8–12%. Minerale w Onyx Plus to glukonian laktan magnezu i wapnia.

Ich rozpuszczalność w wodzie wynosi odpowiednio 38% (magnez) i 50% (wapń).

Kolejną kwestią jest przyswajanie minerałów przez nasz organizm. Wiele syntetycznych produktów, które dostępne są w tabletkach, przyswajanych jest przez nasz organizm w niewielkim procencie. W przypadku naszego wapnia i magnezu te wartości kształtują się na poziomie 30–33%.

Warto zacząć poprawę swojego stanu zdrowia od przyjmowania Alveo. Preparat oczyści organizm (przez oczyszczenie naszych kosmków jelitowych), co spowoduje zwiększone wchłanianie potrzebnych nam substancji zawartych w Onyx Plus.

■ Opracowała
Hanna Żurawska

foto. Katarzyna Piotrowska



Zachować równowagę organizmu

Rozmowa z dr. Sohrabem Khoshbinem – wywiad ukazał się w Wydaniu Specjalnym nr 1 kwartalnika „Zdrowie i Sukces”



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

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

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

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

Na co dzień zapominamy chyba o trosce o zdrowie?

Myslę, że każdy (we własnym, dobrze pojętym interesie) jest odpowiedzialny za swój organizm i jego sprawne funk-



cjonowanie. A niestety jest tak, że współczesny człowiek „czeka” na chorobę, a potem idzie do lekarza. Rozsądek nakazuje codzienną dbałość o jakość życia, w tym oczyszczenie organizmu z wszelkiego rodzaju spożywanych z jedzeniem toksyn.

Czym jest holistyczny sposób patrzenia na człowieka?

Oznacza to, że traktujemy ciało jako pewien system, a zatem każda jego część jest połączona z inną. Wpływają one wzajemnie na siebie. Podobnie samochód tworzy system – ma akumulator, silnik itd. Nawet jeśli dobrze wygląda, a nie ma silnika, nie pojeździe. Jeśli któraś część ciała niedomaga, choruje cały człowiek. Niestety, współczesną medycyną rządzi specjalizacja: jeśli np. boli nas oko, idziemy do okulisty. A tak naprawę może chodzić o to, że chora jest wątroba. Na przykład atak serca może być spowodowany chorobą nerek. Więc to jest pewien system, niestety współ-

Medycyna holistyczna

Traktuje człowieka jako całość. Ważna jest nie tyle choroba, co przyczyny tkwiące w organizmie, które pozwoliły, żeby choroba się rozwinęła. Medycyna ta respektuje „Przysięgę Hipokratesa” i prawa natury, które stara się zrozumieć i wykorzystać dla dobra chorego. Zmusza chorego do czynnego udziału w działaniach prowadzących do zdrowia. Wg Hipokratesa i innych „Ojców Medycyny” życie jest psychicznym i duchowym stałym rozwojem aż do śmierci, w dobrym zdrowiu fizycznym. Jesteśmy tak skonstruowani, że z powodzeniem możemy przeżyć około 120–130 lat, zachowując sprawność fizyczną, psychiczną i radość życia.

czesna medycyna tego nie pojmuje. Są specjaliści od każdej części ciała. Kiedy mamy zatem problem z sercem, kardiolog przepisuje nam tabletki, ich działanie nie jest obojętne dla innych części organizmu. Pojawia się problem z żołądkiem, idziemy do specjalisty od żołądka i dostajemy kolejne tabletki. Zdarza się, że działają sprzecznie ze sobą. Pogarszają tylko nasze zdrowie. I to właśnie jest „grzech” współczesnej medycyny – nie patrzy na organizm jako na całość.

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

Myślę, że tak, ale nawet jeśli mamy idealne życie bez stresów i nie palimy, w obecnych czasach nie uda się nam uniknąć pożywienia zawierającego toksyny. Jak mówiłem, jest wiele komórek, które codziennie umierają w naszym ciele, powinny być one usunięte. Jeśli nasz system dobrze działa, nie ma problemu. Ale, przy obecnym skażeniu środowiska (pożywienie, woda, powietrze), co jest niezależne od każdego z nas indywidualnie, nie wydaje mi się, żeby można było uciec od zatruwających nas toksyn. Są rzeczy, nad którymi nie mamy kontroli, na przykład mleko i mięso są pełne hormonów i antybiotyków. Mało wiemy o tym, co wraz z pożywieniem wnika do naszego organizmu. Zanieczyszczamy się, nie wiedząc o tym. Przykładowo wspomnę o pacjentce, sześćioletniej dziewczynce, u której pojawiła się już miesiączka. Nie stało się to zapewne przypadkowo, a na skutek nienormalnych zmian w jej organizmie.

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

Doszedłem do tego poprzez doświadczenie. Znam oczywiście właściwości ziół, wiem, które są oczyszczające, które dobre na krążenie itd. Chciałem zrobić coś, co będzie zarówno oczyszczające, jak i dodawać organizmowi energii. Zwłaszcza jeśli chodzi o system odpornościowy. Po 15 latach pracy z pacjentami powstało Alveo.

Coś, o czym bardzo mało ludzi wie, to synergiczne działanie ziół. Z tych 26 ziół każde ma swoje działanie, ale jeśli je zmieszać, pojawia się nowe. Ja sam o tym początkowo nie wiedziałem, na tym polega stopniowe zdobywanie prawdziwego doświadczenia. Kilka lat temu przyszła do mnie kobieta chora na padaczkę. Po trzech miesiącach była zdrowa. Żadne z tych ziół osobno nie działa na epilepsję, ale razem poskutko-

wały. Przez całe lata krok po kroku zdobywałem informacje i je łączyłem. Zioła pomagają na wiele problemów. Proszę zauważyć, że np. kot, kiedy choruje, idzie na podwórko czy do ogrodu i znajduje ziele, które mu pomaga. Zwierzę ma instynkt, my go straciliśmy.

Skąd się bierze zioła do produkcji Alveo?

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

Rosną dziko czy pod kontrolą?

To są wszystkie zioła organiczne, czyli takie, przy uprawie których nie stosowano pestycydów ani herbicydów, żadnych chemikaliów. Kontrolujemy to. W Kanadzie regulują to bardzo ściśle przepisy, konieczne są też certyfikaty. Mówiąc o ziołach organicznych mam na myśli,

że hodująca je farma przez dziesięć lat nie stosowała chemikaliów przy ich uprawie. Nawet jeśli było to dziewięć lat, nie zostają dopuszczone do obrotu i nie otrzymują certyfikatu. To jest bardzo ważne.

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

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

■ Rozmawiała Kamila Król

foto. Katarzyna Piotrowska



Arabia kolebką współczesnej medycyny

Twórcą ALVEO jest dr Khoshbin. Wiemy, że jest Persem z pochodzenia. Ostatnio zainspirował mnie niesamowity artykuł z miesięcznika „Nieznany Świat”, który pozwolił mi przenieść się do świata arabskiego IX–X wieku n.e. Chciałabym Państwu teraz przybliżyć historię regionu, z którego wywodzi się dr Khoshbin, historię ludzi, którzy stawiali sobie pytania aktualne do dziś, a dotyczące istoty ludzkiego bytu, w tym również zdrowia.

Fragmenty wykładu lek. med. Iwony Jakubczak, wygłoszonego podczas warsztatów w Mikołajkach.

Bagdad, położony w sąsiedztwie Persji, w IX w. n.e. był potężną metropolią przypominającą park z tysiącem fontann, morzem egzotycznych ogrodów oraz olśniewającą architekturą. Co jest istotne? Że stanowił przede wszystkim centrum intelektualne ówczesnego świata, nie tylko arabskiego. W mieście założono DOM MĄDROŚCI, w którym pracowały całe zastępy uczonych. Mieli oni do dyspozycji niemal wszystkie księgi znane w ówczesnym świecie.

W medycynie korzystano z przetłumaczonych na język arabski dzieł Galena, Hipokratesa i innych. Uczni rozwijali zawartą w nich wiedzę oraz szukali dla niej praktycznego zastosowania. Dzięki temu w Bagdadzie zaczęły powstawać pierwsze szpitale i obserwatoria astronomiczne.

Czy wiecie Państwo, jak powstał pierwszy szpital w Bagdadzie?

Pierwszy szpital w Arabii

W 371 r. słynny lekarz i uczyony Armazi wybrał cztery miejsca, w których w nocy pozostawił kawałki mięsa. Szpital wybudował w miejscu, w którym mięso nie uległo zepsuciu i zachowało swoją świeżość.

Od tamtej pory powstawało ich coraz więcej. Były to szpitale stacjonarne i przemieszczające się – na 4 kółkach. W Arabii powstał pierwszy szpital dla trędowatych, obłąkanych, dla więźniów, dla wojskowych oraz ogólnodostępne z oddziałami dla kobiet i mężczyzn.

Studenci medycyny pobierali prywatne lekcje u mistrzów, które stopniowo zastępowano nauczaniem zbiorowym, organizowanym w powstałych szpitalach. Tutaj łączono teorię z praktyką. W każdym szpitalu znajdowała się sala edukacyjno-naukowa dla studentów. Już w XI wieku w Zachodnim Kalifacie wprowadzono egzaminy urzędowe uprawniające do wykonywania zawodu lekarza. Egzaminy prowadzili lekarze urzędowi, którymi najczęściej byli nadworni medycy kalifa. Wówczas po raz pierwszy pojawiły się wyodrębnione dziedziny: pediatria, higiena, epidemiologia, toksykologia, a nawet klimatologia i okulistyka. To arabscy okuliści są wynalazcami okularów.

Medycyna częścią filozofii

Medycynę traktowano w tamtych czasach jako część filozofii. Nic więc dziwnego, że najtęższe mózgi epoki były zaangażowane w odkrywanie i opisywanie chorób (ospy wietrznej, odry, trądu), udoskonalanie metod chirurgicznych oraz tworzenie narzędzi chirurgicznych – skonstruowano ich ponad 200. Zabiegi robili jednak specjaliści pracownicy, bo lekarze arabscy zajmowali się głównie medycyną wewnętrzną.

Z czasem za składową medycyny uznano farmakologię. W konsekwencji czego narodziły się pierwsze apteki, w których lekarstwa produkowano ściśle według recept wystawianych przez lekarzy. To wtedy doszło do rozróżnienia zawodu lekarza i farmaceuty. Już w IX wieku,

Islamski „Kanon medycyny” w Europie

W islamie w ciągu kilku pierwszych stuleci rozwinął się system lecznictwa, którym objęta była znaczna część społeczeństwa muzułmańskiego. Ten stan odzwierciedlają powstałe wówczas podręczniki. Najważniejszy niewątpliwie jest „Kanon medycyny” Awicenny (zm. 1037) przełożony przez Gerharda z Kremony. Ów systemowy wzór został przejęty w Europie, która w okresie średniowiecza nie знаła systemu lecznictwa otwartego. Przejmując system arabski, medycyna europejska powtórzyła rozwój, jaki w islamie nastąpił kilkaset lat wcześniej. Najpierw tłumaczono dzieła medyczne; „Kanon medycyny” Awicenny był w użyciu w Europie co najmniej do wieku XVI.

wydaje się to niewiarygodne, medykamenty ordynowano w postaci czopków, pigułek, powideł, syropów i olejków. Arabscy farmaceuci przerabiali różne części rośliny według pewnych przepisów, stosując przy tym wiele technik, m.in. odparowywanie, filtrowanie, krystalizację, destylację. Wykorzystywano do tego celu kilkaset roślin.

Cukier na ranę

Wiecie Państwo, jaką substancję spopularyzowali Arabowie?

Był to cukier.

W czasach faraonów chirurdzy wojskowi używali mieszanki cukru i miodu do powstrzymywania krwawienia z ran, metodę tę stosowali także Europejczycy, aż do wynalezienia antybiotyków. Cukier przyspiesza wzrost nowej tkanki, osuszając ranę i osłabiając rozwój bakterii przez ich odwadnianie. Niektórzy chirurdzy stosują do dzisiaj cukier w gojeniu głębokich ran.

Muzułmanie uprawiali rośliny, z których pozyskiwano cukier, najpierw na Sycylii i w Hiszpanii, potem w północnej Afryce. Zastosowanie cukru w medycynie podsycało popyt. Aptekarze potrzebowali cukru nie tylko ze względu na jego lecznicze właściwości, ale także, dlatego, że pomagał pacjentom przelknąć przygotowywane przez nich, smakujące czasem okropnie, mikstury.

Na marginesie: rozumiecie teraz Państwo, dlaczego takie skuteczne jest działanie ALVEO winogronowego w leczeniu zewnętrznym ran?

Zadziwiające, jak szeroki był zasięg oddziaływania Arabów. To oni rozprzestrzeniali rośliny lecznicze i wiedzę medyczną od Chin i Indii aż do zachodniego wybrzeża Afryki i dzisiejszej Hiszpanii – ich strefa wpływów była większa niż jakiegokolwiek cywilizacji.

Największym ośrodkiem wiedzy w ówczesnej Arabii była Kordoba na Półwyspie Iberyjskim. To tutaj powstało najwięcej szkół, szpitali i bibliotek.

Książę Medycyny

Ale największa sława medyczna tamtych czasów pojawiła się w dalekim Tadżykistanie położonym tysiące kilometrów od Kordoby.

Jego życie było niezwykle pasjonujące. Swym geniuszem zadziwiał wszystkich. Przeszedł do historii jako Książę Medycyny i wybitny filozof arabskiego wschodu. Chciałabym przybliżyć Państwu jego postać, ponieważ jest uznawany za najwybitniejszy autorytet średniowiecznej medycyny, poza tym jest Persem z po-



chodzenia, podobnie jak dr Khoshbin, obaj mają ze sobą wiele wspólnego. Jego charyzma, pęd do wiedzy, nieustanny rozwój, zgłębianie ludzkiej egzystencji – wzbudza wielki szacunek. IBN SINA, bo to o nim mowa, przyszedł na świat w 980 roku w mieście Afszan nieopodal Buchary. Już od wczesnego dzieciństwa zdradzał niezwykle uzdolnienia. Otoczenie zadziwiała m.in. jego fenomenalna pamięć. Czy możecie sobie Państwo wyobrazić, że mając 7 lat potrafił wyrecytować cały KORAN, a 114 stron nauczył się wyłącznie ze słuchu.

Gdy miał 10 lat, zaczął uczyć się języków obcych. Jego ojciec, człowiek niezwykle światły i wykształcony, bardzo szybko dostrzegł geniusz swego syna. Przeniósł więc go do Buchary, trzeciego po Kordobie ośrodka wiedzy w ówczesnym świecie.

Zadziwiająca jest liczba przedmiotów, którymi zajmował się młodziutki Ibn Sina. Zgłębiał on m.in. tajniki filozofii, matematyki, geografii, geometrii i nauk przyrodniczych.

Gdy miał 16 lat, los zetknął go ze sławnym w całej Azji medykiem – mistrzem Ahajem. To on zaczął wprowadzać chłopca w arkana wiedzy medycznej. A kiedy dostrzegł, że ma do czynienia z człowiekiem, który posiada wielki dar obserwacji, umiejętność wyciągania wniosków, rozwinął przed nim całą swą wiedzę popartą doświadczeniem i praktyką. Od Ahaja młodziwiec nauczył się tego, co w medycynie uznawane jest za najważniejsze – a więc stawiania diagnozy i znajdowania skutecznego lekarstwa. Ibn Sina określił wkrótce medycynę jako „niezbyt trudną”.

Kiedy miał 18 lat, został doskonałym i uznanym przez świat lekarzem.

Leczenie ziołami

Traf chciał, że emir Buchary w tamtym czasie zaczął cierpieć na poważne dolegliwości żołądkowe. Dworscy lekarze po licznych nieudanych próbach udzielenia swemu władcy pomocy uznali chorobę za nieuleczalną. Emir nie miał ochoty spotkać się z 72 dziewicami czekającymi ponoć w raju i ogłosił, że tego, kto go uzdrowi, czekają



Dyplom z medycyny

Wszystkie podstawowe dzieła medycyny greckiej i hellenistycznej przełożono na arabski (Galen, Hipokrates, Serapion). Kształcili się na nich lekarze muzułmańscy, przejmując jednocześnie od syryjskich medyków wiedzę praktyczną.

Kształcenie odbywało się w instytucjach zwanych bimaristanami – szpitalach, w których chorych leczyli zespoły lekarzy i studentów. Ukończenie takiej uczelni potwierdzane było dyplomem, zgodnie z tradycją przejętą z muzułmańskiej teologii. Zwano go idżaza (dopuszczenie do uprawiania zawodu). W bimaristanach podstawę kształcenia stanowiła bezpośrednia praktyka, obserwacja chorych.

Wielu lekarzy, zgodnie z tradycją grecką, było teoretykami, a więc filozofami. A właściwie na odwrót: wybitni filozofowie wykształceni w tradycji greckiej i hellenistycznej byli również lekarzami. Nic dziwnego, że rozwijali system medyczny, tworząc nowe dziedziny.

Ar-Razi, czyli Rhazes – jak go nazywano w łacińskim kręgu kulturowym (zm. 923) – stworzył podstawy pediatrii jako odrębnej dziedziny nauk medycznych. Zajmował się higieną, epidemiologią, toksykologią, a nawet klimatologią.

Medycy-filozofowie opisywali wciąż nowe, dotychczas nie zdefiniowane choroby: wietrzną ospę, odrę, trąd. Doskonalono metody chirurgiczne, czemu towarzyszyła produkcja instrumentów medycznych. Taką encyklopedią chirurgii jest „At-Tasrif”, dzieło Az-Zahrawiego (zm. 1013; znanego jako Albucasis Alsahrawius).

dostojeństwa, zaszczyty i dozgonna wdzięczność.

Był rok 998. Ibn Sina podjął się ambitnego zadania. Badając chorego, zorientował się, że wcześniej miał już do czynienia z podobnym przypadkiem. Stosując mieszanki ziołowe, wyleczył emira i zyskał jego przychyłność.

I co się stało? Oczywiście na młodego medyka spłynął potok złota, dostojęstw i zaszczytów. Jednak dobra materialne Ibn Sina nigdy nie imponowały. Jego marzeniem był dostęp do znanej na całym świecie biblioteki, która mieściła się w pałacu władców Buchary. I to marzenie spełniło się, gdyż został mianowany wezyrem.

Spędzał noce i dnie, pracowicie wgrzyzając się w dzieła Arystotelesa, Hipokratesa, Galena i innych. W kręgach dworskich biurokratów był znienawidzony z powodu błyskotliwej kariery, więc zaczęto pod nim kopać dołki. Niestety, tak się zdarzało już w tamtych, odległych dla nas czasach. Kiedy w 999 roku spłonęła biblioteka, winą za ten wypadek obarczono młodego medyka.

Wkrótce nastał nowy emir, niewyodróżający się z kręgów intelektualnych, któremu zależało tylko na tym, aby być sławnym.

Ibn Sina odmówił u niego służby i uciekł z miasta. Przez ten postępek popadł w niełaskę, emir wysłał za nim pościg. Od tej pory dla Ibn Siny rozpoczął się okres tułaczki.

Ukrywał się pod różnymi nazwiskami przez wiele lat. Na szczęście nie przeszkadzało mu to w pracach naukowych. Bez przerwy zdobywał wiedzę, a także nauczał i praktykował. Powszechnie uznawano go za cudotwórcę.

„Kanon medyczny”

Zaczął tworzyć „Kanon medyczny”, dzieło, które w Polsce obowiązywało jako podręcznik aż do czasu kołtątajowskiej reformy szkolnictwa w 1789 roku.

Ostatnie lata swego życia spędził na dworze księcia Addaula, będąc jego lekarzem i przyjacielem. Gdy Ibn Sina zaczął chorować (nękały go wyjątkowo ostre kolki żołądkowe), prosił siebie i poddał się losowi. Przyjaciele próbowali go zmusić do zwolnienia tempa pracy, ale on postawił stanowcze veto: „Wolę życie krótkie i szerokie niż długie i wąskie”.

Zmarł w wieku 58 lat. W Europie znany jest jako AVICENNA. Wielki wpływ

Ciesz się ze zdrowia, zanim zachorujesz

Za czasów Mahometa i bezpośrednio po jego śmierci wszelkie zalecenia i zabiegi społeczne kształtowały się pod wpływem jego nauk, tworząc wielką legendę, a potem tradycję jako hadisy. Jest to okres charakteryzujący się gorączką tłumaczeń, aby uzyskać i skompletować dzieła starożytnych, skomentować je i zasymilować. Okres proroka i jego bezpośrednich następców, czterech kalifów trwał tylko niespełna 40 lat i był zdeterminowany przez wiedzę medyczną samego proroka. Medycyna tego czasu opierała się na Koranie i Sunnie. Podział na wykształconych i niewykształconych motłoch nakazywał odwoływanie się do wzorów akceptowanych powszechnie. Lekarze, wszechstronnie wykształceni (dziś raczej zwani byłiby humanistami) należeli do społecznej elity. Nie jest więc dziwne, że w tych warunkach znajduje się w Koranie i w hadisach tak wiele wersetów i cytatów ilustrujących ważność tematu zdrowia. Sam Mahomet miał powiedzieć, że zdrowie należy otaczać najwyższym szacunkiem.

Giesz się z twojego zdrowia, zanim zachorujesz – Prorok zwracał się z tym hasłem zarówno do chorych jak i do lekarzy, zalecając pierwszym, by domagali się leków, drugim by je tworzyli. Wedle tegoż hadisu Prorok Islamu nakazywał muzułmanom inwestowanie w badania naukowe. Z tego tytułu stają się one jakby szlachetnymi skrzydłami dzihadu (osobistego wysiłku nad doskonaleniem wiedzy i służbą ludzkości).

Wybitni filozofowie wykształceni w tradycji greckiej i hellenistycznej byli również lekarzami. Lekarzem otwierającym okres profetyczny (proroczy) był Al-Harith ibn Kalada, zwany al-Thakafi, urodzony koło Mekki w końcu VI stulecia, zmarły w roku 634, przyjaciel Mahometa. Ibn Kalada utworzył pierwszą szkołę przyszpitalną w Dżundiszapur w Persji. Interesował się szczególnie higieną osobistą i seksualną, polecając przede wszystkim kąpiele, nie zalecając stosowania narkotyków i lekarstw, które nie są absolutnie konieczne. Pozostało o nim niewiele wiadomości ponad tę o utworzeniu pierwszego szpitala i pierwszej szkoły przyszpitalnej.

na jego poglądy miały dzieła Arystotelesa, Galena i Hipokratesa, dlatego do końca życia szukał harmonii filozofii i religii.

AVICENNA napisał łącznie 450 dzieł, z których najważniejsze to wcześniej wspomniany przeze mnie „Kanon medyczny”. To tutaj zawarł całą ówczesną wiedzę medyczną, niewiarygodne, jak ogromną na tamte czasy. Dzieło składa się z pięciu ksiąg.

Księga I poświęcona jest teorii medycyny i zajmuje się anatomią, fizjologią, nauką o przyczynach chorób i o samych chorobach.

Księga II traktuje o lekach i sposobach ich stosowania.

Księga III obejmuje sprawy związane z rozpoznawaniem i leczeniem konkretnych chorób: zapalenia opłucnej, płuc, chorób oczu, uszu, krtani.

Księga IV poświęcona jest problemom chirurgicznym, chorobom zakaźnym, traktuje o ranach, ospie i kosmetyce. Księga V zawiera opis trucizn i odtrutek.

Dowód prawdy

Kanon po raz pierwszy poruszył zagadnienie roślin leczniczych. Wymienia się ich około 800. AVICENNA okazał się absolutnym prekursorem w wielu dziedzinach.

Był pierwszym medykiem, który wprowadził technikę masażu, nastawianie złamanych kończyn, opisał wrzody żołądka, odkrył różnicę między zapaleniem opon mózgowych a chorobami mózgu. Stworzył podstawy dietytyki, wpro-

wadził diety owocowe, odkrył metody destylacji olejków aromatycznych. Kładł wielki nacisk na psychikę człowieka. Świat arabski nadał mu zaszczytny tytuł DOWODU PRAWDY. Współczesnych zachwycał wiedzą, skromnością i brakiem zainteresowania dla dóbr materialnych. Jego mottem życiowym było: „Ten, co wie, że wie – jego słuchajcie. Ten, co wie, że nie wie – jego pouczcie. Ten, co nie wie, że wie – jego obudźcie. Ten, co nie wie, że nie wie – zostawcie go samemu sobie”.

■ Iwona Jakubczak

Fot. Katarzyna Piotrowska

Nie ma dróg na

To prawda stara jak świat, przekazywana nawet w mądrościach narodu, czyli w przysłowiach. Niby wiemy, że „nie od razu Kraków zbudowano”, a „gdy się człowiek spieszy, to się diabeł cieszy”, lecz wciąż wydaje nam się, że drogą na skróty szybciej dotrzemy do oczekiwanego celu. W przypadku zdrowia i kondycji także się to nie sprawdza. Musimy dać sobie czas i zamiast nerwowo wypatrywać rezultatów, czekać na nie spokojnie i z uśmiechem.



Możemy zmienić swoje życie, poprawić stan zdrowia i samopoczucie. Do wszystkiego jednak musimy podejść spokojnie i zrozumieć, że zmiany zachodzące w naszym organizmie – i te dobre, i te niekorzystne – są procesem, który trwa. Należy to tym bardziej (i częściej) podkreślać, że dzisiejszy świat oferuje nam wiele kuszących dróg na skróty. Oto lista podstawowych skrótów, w które chętnie – i niestety – wierzymy, robiąc sobie w efekcie więcej szkody niż pożytku.

Skrót nr 1 Tabletka dobra na wszystko

Dzisiejsza nauka proponuje nam zdrowie w pigułce. Dzięki reklamom zaczynamy wierzyć, że małe tabletki stanowią remedium na wszelkie problemy – od dolegliwości fizycznych po psychiczne. W wielu przypadkach tak faktycznie jest. To w końcu dzięki postępowi medycyny średnia długość

życia wciąż się wydłuża. Są jednak przypadki, w których kolorowe groszki ze skoncentrowaną chemią bardziej szkodzą niż pomagają. Powodują także, że wpadamy w istną spiralę – boli głowa – biorę tabletkę przeciw bólowi głowy – boli żołądek (bo niekorzystnie podziałała na jego śluzówkę poprzednia tabletkę) – biorę tabletkę na ból żołądka – boli wątroba (nie daje rady) – biorę tabletkę usprawniającą jej działanie – boli brzuch (jelita się zbuntowały przeciwko chemii) – biorę tabletkę na trawienie – wpadam w alergię (bunt całego organizmu) – biorę... kolejną tabletkę – boli głowa (nasz organizm cierpi na przelekowanie) – i... chyba już nie muszę pisać, co robię... Jak się wyrwać?

Nie wiermy reklamom i potraktujmy poważnie słowa: „skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą”. Tabletkę przeciwbólową nie leczy, tylko usmierza ból, niwelując objaw i maskując prawdziwą przyczynę dolegliwości. Biorąc „cudowne” tabletki przeciwbólowe i nie kontaktując się z lekarzem, możemy „wyhodować” poważne dolegliwości, które będą nam dokuczały coraz bardziej. Istnieje również zagrożenie, że uzależnimy się psychicznie od tabletek przeciwbólowych – ich stosowanie bowiem jest łatwe i nie wymaga myślenia – to najłatwiejsza z dróg na skróty i jednocześnie najczęściej prowadząca na manowce. Ponadto pastylki przyjmowane np. na ból głowy mogą go... wywołać. Nietrudno doprowadzić do sytuacji, w której przyjmowane lekarstwo w końcowym efekcie tylko potęguje dolegliwość. Jeśli odczuwasz ból, zgłoś się do lekarza. Organizm komunikuje nam za pomocą bólu, że ma problem. Rozwiąż go. Sięgaj po naturalne sposoby zapobiegania. Przyjrzyj się swojej diecie – być może spożywany pokarm powoduje niekorzystną reakcję organizmu. Bierzymy pigułki, bo to łatwe i szybkie. Nie zastanawiamy się nad skutecznością i skutkami. Leczenie przeziębienia (często myłonego z grypą i anginą) chemią bez recepty może spowodować, że nie zauważymy poważniejszego problemu, który

skróty

rozwija się w naszym organizmie, „przelekujemy się” (leki o różnej nazwie mają niekiedy taki sam skład lub wchodzą w groźne dla naszego organizmu reakcje) albo wpadniemy w opisaną powyżej spiralę. Zamiast łykać pigułki i biec dalej, warto dać szansę naszemu organizmowi, aby poradził sobie z infekcją. Lepiej teraz zwolnić na chwilę tempo, niż za moment paść na dobre. Nie czekajmy na poważną chorobę, aby zdać sobie sprawę z tego, że swój organizm należy szanować. Przecież praktycznie nie naprawiamy sami – wzywamy specjalistę. Nasz organizm jest znacznie bardziej skomplikowany od urządzenia piorącego, więc jak mamy poradzić sobie z jego naprawą sami? Zyskajmy świadomość i poszukujmy rzetelnej wiedzy. Niech zdrowie stanie się naszą pasją! To tylko żart, że „im mniej wiesz, tym dłużej żyjesz”. Media z jednej strony przypominają nam o tym, abyśmy zdrowo i z uśmiechem przeżywali każdy dzień, a z drugiej strony umacniają wiarę w drogi na skróty. Nie uda nam się jednak zbilansować diety za pomocą pigułki. Pastylka nie zastąpi kilograma

warzyw, bo nie ma w niej błonnika, a witaminy w niej zawarte są syntetyzowane sztucznie. Nasz organizm jest mądry i zorientuje się, że otrzymuje zdobycz techniki farmaceutycznej, a nie natury. Ponadto zanieczyszczony i nieprawidłowo wchłaniający substancje odżywcze organizm nie skorzysta w pełni z tego, co mu podajemy. W niektórych wypadkach pigułkowe minerały i substancje odżywcze mogą nawet zaszkodzić – ważne jest bowiem nie tylko dostarczenie ich do organizmu, ale i proporcje oraz towarzystwo, w którym pojawiają się w naszym ciele. Jedzenie pięciu porcji warzyw dziennie, o czym przypominają nam lekarze i dietetycy, wcale nie jest trudne. Za jedną porcję uważa się bowiem już 100 gram, a jeden średni pomidor to ok. 130–170 gram, średnia marchewka to 100–120 gram, a trzy łyżki surówki z selera to 100 gram. Czytajmy informacje na etykietach suplementów. Jeśli są rzetelnie opisane (a najczęściej tak jest), widnieją na nich mniej więcej takie zdanie: „Suplement nie może być stosowany, jako zamiennik zróżnicowanej diety”. To prawda i uwierzmy w nią. Coraz częściej na polskim rynku pojawiają się tabletki na poprawę samopoczucia. Mimo że te sprzedawane bez recepty zawierają ziołowe składniki, także należy zachować ostrożność. Jeśli czujemy się zmęczeni psychicznie lub zły nastrój utrzymuje się dłużej niż kilka dni, nie sięgajmy po pigułki. ▶

Włos prawdę ci powie

Wyobraźmy sobie, że ścinamy włosy na krótko. Nie oczekujemy przecież, że kiedy obudzimy się następnego dnia, będą z powrotem długie... To oczywiste. Podobnie oczywiste jest, że jeśli dzisiaj zaczniemy dbać o zdrowie i zmienimy swoje przyzwyczajenia, to korzystnych skutków nie odczujemy nazajutrz. Co więcej – na początku możemy nawet poczuć się gorzej (organizm zacznie usuwać toksyny, które zaczęły krążyć po organizmie, zanim zostaną z niego raz na zawsze wydalone – jak kurz podczas zamiatania pokoju, do którego nie zaglądałeś kilka miesięcy czy lat). Powrót do zdrowia i dobrej kondycji jest procesem. Warto także zaznaczyć, że zmiany należy wprowadzać powoli. Jeśli nigdy nie jedliśmy pełnoziarnistych produktów (chleb, makaron, kasze, itd.) to nagle wprowadzenie ich do diety może spowodować bóle brzucha. Dajmy sobie czas, bądźmy konsekwentni – spacer w kierunku zdrowia stanie się przyjemnością; sprint na skróty tylko nas zmęczy i zniechęci. Wkrótce po zmianie zauważymy efekty (np. skóra wymaga ok. 3 tygodni, paznokcie – ok. 4 tygodni, włosy – 4–6 tygodni, płuca palacza, który zerwał z nalogiem – ok. 1–3 lat, wątroba – 2–3 tygodnie; po wycięciu części wątroby – 3–6 miesięcy). Powróćmy do włosów. Włosy zachowują informacje o naszych poczynaniach w ciągu ostatnich kilku miesięcy (w zależności od długości badanego włosa). Podczas badania dowiadujemy się, jak traktowaliśmy nasz organizm, kiedy dany fragment włosa właśnie się „rodził” – jaki był nasz jadłospis, na jakie toksyny byliśmy narażeni, jakich mikroelementów w naszym organizmie brakowało, jakich brakuje teraz. Badanie kosztuje ok. 190 złotych i kępkę włosów wyciętych tuż przy skórze np. za uszami (żeby się nie oszpecić).



Najpierw znajdziemy chwilę i dotrzyjmy do źródła swojego problemu, spotkajmy się z przyjacielem, poprośmy o pomoc partnera. Może złe samopoczucie wywołują zaburzone kontakty z bliskimi? Może sami swoim zachowaniem czy zaniedbaniem sprawiliśmy, że te kontakty są dalekie od wymarzonych? Jeśli ani sami, ani przy wsparciu bliskich nie dajemy sobie ze sobą rady, poszukajmy for internetowych. Z pewnością uda nam się spotkać ludzi, którzy przeżywają taki sam problem, jak nasz. W grupie łatwiej mu będzie zaradzić. Ponadto Internet gwarantuje anonimowość. Możemy też zgłosić się do poradni zdrowia psychicznego. To nie jest żaden wstyd. Specjalista pomoże nam znaleźć źródło problemu i jeśli faktycznie potrzebna jest lekoterapia, zaproponuje najlepszą dla nas. Kluczem do dobrego samopoczucia jest jednak... miłość – zarówno do siebie samych, jak i do otaczających nas osób.

Skrót nr 2 Dobra kondycja za 100 złotych

Nie zmienimy życia za pieniądze. Kupując kolejne urządzenie do ćwiczeń i nawet je stosując, nie odzyskamy wspaniałej kondycji. To oczywiste, że wszyscy chcemy być sprawni i szczupli. Ale niestety nikt tego za nas nie załatwi. Założenie pasa drgającego lub pasa typu sauna (urządzenia, które pracuje bez naszego udziału) poprawi nasze samopoczucie („Przecież robię coś dla swojego ciała” – myślimy), ale może nie zapewnić trwałych efektów. Takie wynalazki działają wspomagająco i z pewnością warto z nich korzystać, ale nie zastępują staroświeckiego ruchu. Kupienie karnetu na siłownię czy inne zorganizowane zajęcia i położenie go w przedpokoju na szafce też nie załatwi sprawy. Niektórzy z nas muszą wydać pieniądze, bo to nas motywuje (skoro wydałem pieniądze, trzeba skorzystać z karnetu). Jeśli należymy do tej grupy, zaopatrmy się w akcesoria typu: dres, sportowe buty, gumy treningowe, krokomierz itp. Pamiętajmy jednak, że aktywność fizyczna tak naprawdę jest darmowa i zalicza się do niej także intensywny spacer.

Wielu z nas nie lubi biegać, pływać czy jeździć na rowerze. Kluczem do satysfakcjonującej i dobroczynnej aktywności jest znalezienie takiej, którą się lubi. Lista do wyboru jest bardzo długa. Są na niej wszystkie dyscypliny sportu

zawodowego (uprawiane szeroko przez amatorów) oraz zajęcia na siłowni i wiele rodzajów zajęć na sali gimnastycznej – od tańca (w różnych wydaniach) po jogę i pilates. Zastanówmy się, czy wolimy trenować sami, czy w grupie, w wodzie, na łódzie czy w powietrzu i zacznijmy od dzisiaj. Już po tygodniu od zmiany z kanapowca w osobę aktywną (definiowaną według standardów jako „ruszającą się” pięć razy w tygodniu przez godzinę) pocujemy, że tonus naszych mięśni się zmienił, kręgosłup przestaje boleć mimo siedzenia przy biurku, zaczynamy inaczej oddychać. Pocujemy się lżejsi, nawet jeśli nasza waga nie drgnie. Korzystne zmiany zaczną zachodzić w organizmie – krew żwawiej popłynie i stanie się bardziej dotleniona i odżywna (a wraz z nią całe ciało i wszelkie jego organy), mózg zacznie sprawniej pracować, polepszy się samopoczucie. Pamiętajmy jednak o tym, że przygoda z ruchem trwa całe życie. Jeśli nie jesteśmy sami w stanie dopasować formy i intensywności ćwiczeń do naszego stanu zdrowia, predyspozycji i upodobań, poprośmy o pomoc specjalistę (lekarz i trener).

Skrót nr 3 Dzisiaj chory, jutro zdrowy

W chorobę wpędzamy się, pracując na nią systematycznie i kultywując złe nawyki. Wyjście z choroby także wymaga czasu, zależnego od stopnia dolegliwości. Powrót do pełnej sprawności po ciężkiej chorobie może trwać kilka miesięcy, a niekiedy nie jest w ogóle możliwy. W każdym wieku jednak możemy czuć się dobrze. To zależy tylko od nas. Najważniejsze, aby się nie zniechęcać i konsekwentnie dążyć do celu. Wyznacz sobie na początek łatwe do osiągnięcia etapy. Ciesz się z drobnych sukcesów i pozwól, aby cię motywowały. Nagradzaj siebie (byłe nie całą tabliczką czekolady zjedzoną na raz). Udało ci się dzisiaj nie przejeść się? Poszedłeś (mimo że bardzo ci się nie chciało) na ćwiczenia? Bij sobie brawo, pochwal się znajomym. Niech dzisiejsza satysfakcja poskutkuje pozytywnym działaniem jutro, pojutrze i w kolejnych tygodniach, i latach. Jeśli zaczęliśmy oczyszczać i dożywiać swój organizm za pomocą Alveo, nagroda nas nie minie. Poczekajmy jednak na nią, traktując ten czas jak obserwowanie prezentu pod choinką. Wcześniej czy później znajdzie się w naszych rękach.

Bez odwrotu

Słowa „dopóki śmierć was nie rozłączy” dotyczą i małżeństwa między mężczyzną i kobietą, i mariażu duszy z ciałem. Ciało należy dobrze traktować ZAWSZE. Nie możemy sobie powiedzieć „teraz się zaniedbam, a później zacznę żyć zdrowo”, „teraz postawię na sport, a później sobie odpuszczę”, „teraz przejdę na dietę, a potem się najem do granic możliwości”. Jeśli zaczynamy prowadzić aktywny tryb życia (ćwiczenia czy codzienne intensywne spacerki), nasz organizm dopasowuje swoje działanie do zmienionych potrzeb. Zaprzestanie ruchu powoduje niekorzystne zmiany – wystarczy spojrzeć, jak bardzo tyją i jak źle się zaczynają czuć osoby, które przestały systematycznie trenować. Warto także przyjrzeć się zawodowym sportowcom przechodzącym „na emeryturę”. Dla nich, mimo rezygnacji z zawodowego zajmowania się sportem, treningi są nieodłącznym punktem każdego dnia. Organizm potrzebuje równowagi: aktywność, zaprzestanie jej i powrót do aktywności powodują, że go rozregulujemy. Nie chodzi o to, aby codziennie wykonywać forsowne ćwiczenia. Szybki marsz wystarczy. Podobnie słowa „na całe życie” i konsekwencja obowiązują w żywieniu. Dieta niedoborowa (obniżona kaloryczność), powrót do złych nawyków, ponowna dieta wytrąca organizm z równowagi i przynosi więcej strat niż korzyści. Stąd słynny efekt jojo. Stąd także znaczne przybieranie na wadze po 40. roku życia. „Do końca życia” brzmi dość przerażająco, ale pomyślmy o tym, że dbając o siebie, wступujemy w szczęśliwe, trwałe małżeństwo ducha i materii.

Skrót nr 4 Dieta cud

Nie ma diety cud. Jeśli udało nam się schudnąć 10 kilogramów w dwa tygodnie, to niestety nie jest powód do radości. Aby nasz organizm nie miał problemów spowodowanych niedoborem substancji odżywczych, tempo chudnięcia powinno być nie szybsze niż kilogram na tydzień. Dając sobie czas, unikniemy również niekorzystnych efektów w postaci szarej, mało jędrnej skóry, bólów głowy czy nawet serca. Na nadwagę pracujemy kilka lat, trzeba więc czasu, aby się jej pozbyć. Po wyczerpującej diecie cud znajomi i bliscy nie dopytują zwykle, jak udało nam się schudnąć, ale ze współczuciem za-

czynają się zastanawiać, co się z nami stało i czy przypadkiem nie jesteśmy poważnie chorzy. Pomyślmy również o tym, że naszym celem jest zdrowe życie i zmiana nawyków żywieniowych, a utrata zbędnych kilogramów to taki efekt uboczny, który otrzymujemy w nagrodę. Tak naprawdę chodzi o to, aby przywrócić organizmowi równowagę i zapewnić mu składniki niezbędne do właściwego funkcjonowania, co z kolei wpłynie korzystnie na zdrowie fizyczne i psychiczne. Połączmy efektywność z efektywnością. Tygodniowe diety cud, podczas których jemy tylko to, co jest napisane na karteczce, stresujemy się każdym odstępstwem i chodzimy głodni i źli, nie nauczą nas układania jadłospisu, tylko najprawdopodobniej skażą na... kolejne diety spowodowane efektem jojo. Jeśli lekarz lub dietetyk zalecił nam dietę lub głodówkę oczyszczającą organizm należy ją przeprowadzić pod okiem specjalisty, odpowiednio się do niej przygotować i przestrzegać ustalonych zasad. Nie wpadajmy w spiralę – odchudzanie, tycie, odchudzanie. To tylko sprawi, że pocujemy się nieszczęśliwi i zestresowani. Jeśli nie mamy czasu na samodzielne poszukiwanie rzetelnych informacji, zgłośmy się do poradni dietetycznej. Specjalista wyjaśni nam, jak komponować jadłospis. Dopasuje go także do naszych przyzwyczajęń. Nie obawiajmy się – nikt nie zagoni nas do kuchni, jeśli nie znosimy gotować! Kiedy zmienimy swój styl odżywiania, wkrótce zauważymy korzystne zmiany. Cierpliwości!

■ Na podstawie materiałów z kwartalnika „Zdrowie i Sukces” opracowała Hanna Żurawska

Fot. R. M. Kosiński

Oczyszczajmy organizm

Prawie 90% Polaków nie stosowało w ciągu ostatnich kilku lat żadnej kuracji oczyszczającej ich organizm z toksyn.

Co to znaczy?

Że zaledwie 10% z nas jest świadomych zagrożeń, jakie niosą za sobą te niebezpieczne związki, występujące w powietrzu, glebie, wodzie oraz... w nas samych.

Na to szczególnie uważaj!

Według badań TNS OBOP Polacy rzadko sprawdzają, jakie konserwanty i barwniki zawierają kupowane przez nich produkty spożywcze. Tymczasem – podobnie jak preparaty zagęszczające, żelujące, zastępujące cukier, przedłużające trwałość – mogą być źródłem toksyn! Powinniśmy kierować się zdrowym rozsądkiem, kupując produkty typu instant: gotowe do spożycia zaraz po zalaniu wrzącą wodą, zupy w proszku i sosy. Zawierają one m.in. kwasy tłuszczowe oraz przeciwutleniacze, które powodują zatrzymanie wody w organizmie, niedobór witamin i minerałów, wzrost ciśnienia tętniczego, nie wspominając o otyłości!

Są wszędzie – co do tego nie ma żadnych wątpliwości. W zasadzie nie można zrobić kroku, by gdzieś na nie się nie natknąć. Są podstępne – nie widać ich i nie czuć. Mają różne pochodzenie, co utrudnia ich rozpoznanie. Są trucizną, która po dostaniu się do naszego organizmu potrafi zaburzyć jego funkcjonowanie, nawet doprowadzając do śmierci! Już ta krótka charakterystyka toksyn, bo o nich mowa, powinna dać dużo do myślenia. Czy daje?

Według badań przeprowadzonych w 2006 roku przez TNS OBOP 40% Polaków nie zdaje sobie sprawy z występowania toksyn w naszym organizmie. Aż 60% z nas nie ma pojęcia, że niebezpieczne toksyczne substancje są w domu, w miejscu pracy, w szkole itp. Jeśli stężenie toksyn nie jest wysokie, wtedy nasz organizm usuwa je samodzielnie, wykorzystując do tego swoje mechanizmy obronne. Gorzej, jeśli do organizmu dostaje się więcej toksyn, niż jest w stanie sam usunąć. Wtedy zaczynają się kłopoty, z jakich nawet nie zdajemy sobie sprawy. Stajemy się łatwym celem zmasowanego ataku różnych chorób, nie podejrzewając, że swój początek wzięły od zbagatelizowanych przez nas toksyn.

Zgubny rozwój przemysłu?

Wyróżniamy dwa podstawowe rodzaje toksyn. Pierwsze to tzw. homotoksyny egzogenne, czyli takie, które dostają się do organizmu z zewnątrz. Drugie – homotoksyny endogenne, pochodzą z wewnątrz organizmu. Jak to możliwe, że sami także jesteśmy nosicielami toksyn? Otóż źródłem toksyn może być każda nasza komórka, mogą pochodzić od drobnoustrojów lub pasożytów, które żyją w naszym organizmie, mogą także tworzyć się jako niewydalone produkty przemiany materii. Co ciekawe, według naukowców zajmujących się problemem toksyn, nawet nietoksyczne



substancje mogą nam zagrażać, jeśli organizm nie nadąży z ich wydalaniem, przez co mamy ich zbyt dużo. Specjaliści wyróżniają dwa podstawowe rodzaje toksyn endogennych: histaminę oraz kreatynę. Histamina odpowiedzialna jest np. za większość alergii, z którymi ma problem coraz więcej ludzi. Kreatyna powstaje w wyniku przemiany materii i jest wydalana z organizmu przez nerki w postaci kreatyniny. Według badań TNS OBOP Polacy trafnie wskazują źródła toksyn, które z zewnątrz dostają się do naszego

organizmu. Wymieniają glebę, wodę, powietrze. W zasadzie nie można wskazać miejsca, gdzie mogłoby ich nie być... Toksyny znajdują się nawet w pomieszczeniach zamkniętych! Najwięcej toksyn, nie tylko metali, takich jak np. glin, kadm i ołów, wytwarza przemysł. Nic więc dziwnego, że wraz z jego rozwojem po II wojnie światowej problem toksyn stał się zmorą niemal całego świata. Najgroźniejsze są te toksyny, które powstają w wyniku spalania śmieci, odpady przemysłu metalowego, chemicznego, samochodowego,

Magnez kontra toksyny

Gdy w naszym organizmie jest go wystarczająco dużo, toksyczne metale ciężkie mają utrudniony dostęp. Magnez chroni nas m.in. przed ołowiem, kadmem, rtęcią i arsenem. Jeśli jednak magnezu jest za mało, te właśnie groźne metale przejmują jego rolę! Nasz ustrój dopuszcza je do metabolizmu, co w efekcie może prowadzić do np. uszkodzenia komórek nerwowych czy rozwoju nowotworów!



Kto był pierwszy?

Twórcą homotoksykologii, czyli nauki zajmującej się wpływem toksyn na nasz organizm, jest niemiecki lekarz i farmaceuta Hans Heinrich Reckeweg. To właśnie on dowiódł, że wiele chorób przewlekłych zaczyna się od zatrucia organizmu toksynami. Stwierdził po latach badań, że toksyny powodują w naszych tkankach konkretne zmiany. Na początku nasz układ odpornościowy broni się przed skutkami zatrucia sam, ale z czasem staje się bezsilny.

skórzanego. Źródłem toksyn są także pralnie chemiczne oraz ruch uliczny! Myli się jednak ten, kto uważa, że najlepiej mają mieszkańcy wsi, ponieważ tam nie ma przemysłu czy wielu samochodów pędzących po ulicach, jest zdrowe powietrze. Owszem, może akurat nie ma tych źródeł toksyn, jakie występują w miastach, są za to inne, równie groźne. Źródłem wiejskich zanieczyszczeń są np. nawozy sztuczne i środki ochrony roślin (chwastobójcze i owadobójcze). Dlaczego zastosowane w nich np. pestycydy są tak groźne dla zdrowia? Ponieważ trudno się rozkładają i długo pozostają w środowisku, unoszone przez prądy powietrzne opadają tysiące kilometrów od miejsca emisji, szkodzą nawet w minimalnych stężeniach! Toksyny są przyswajane przez rośliny jadalne. Odkładają się w liściach, korzeniach, a także owocach. Według specjalistów najbardziej narażone na niebezpieczne związki są m.in. marchew, pietruszka, sałata, buraki oraz nasiona zbóż.

Szkodliwa szminka i lakier do włosów

Niebezpieczne dla nas mogą być także: kosmetyki, dodatki do żywności, przedmioty codziennego użytku oraz... leki! W przypadku tych ostatnich lekarze wciąż zachodzą w głowę, na ile leki, po które sięgamy, by pokonać ból lub

chorobę, mogą okazać się niebezpieczne. Pod lupę wzięli zarówno skład, jak i ilość z taką łatwością branych przez nas medykamentów. Badania nie pozostawiają złudzeń – Polacy chętnie są sami dla siebie lekarzami. Gdy boli nas głowa, strzyka w plecach, zranimy się lub źle czujemy, pędzimy do apteki lub źle czujemy, jakie wcześniej sami sobie wybraliśmy, po radę sięgając do... Internetu. Wystarczy do wyszukiwarki internetowej wrzucić hasło: „ból głowy”, a po kilku sekundach wyskoczą nazwy sugerowanych leków. Zarówno tych bez recepty, jak i tych przepisywanych na receptę. Według specjalistów różne leki, brane bez konsultacji z lekarzem, mogą wchodzić ze sobą w interakcje, przez co stają się źródłem toksyn. Groźna może być także zbyt często przepisywana duża ilość antybiotyków. To właśnie z tego powodu rośnie liczba infekcji, na które wciąż trudno znaleźć lekarstwo, ponieważ nadużywa się antybiotyków o zbyt dużym spektrum działania.

Niejedną kobietę zaskoczy informacja o toksynach, których źródłem są kosmetyki. Niestety, również kremy, lakiery do włosów czy paznokci, balsamy itp. nie są wolne od niebezpiecznych związków chemicznych. Jeśli przedostaną się do organizmu, mogą prowadzić np. do zaburzeń miesiączkowania, kłopoty objawiają się alergią, wypadaniem włosów, trądzikiem. Ostrożnie powinny stosować kosmetyki przyszłe matki i kobiety, które karmią piersią swoje maleństwa. Płód, a później dziecko, jest narażone na zgubne działanie toksyn! Farby do ścian, folia aluminiowa, w którą owijamy żywność, czy w której pieczemy mięso, garnki aluminiowe – w tych przypadkach także powinniśmy zachować czujność. Toksyny zawarte w farbach, lakierach czy rozpuszczalnikach są tak groźne, że mówi się nawet o „chorobie malarzy”! Co do szkodliwości aluminium nie ma dziś wątpliwości, choć jeszcze 100 lat temu uważano ten pierwiastek za obojętny dla naszego zdrowia. Zdanie zmieniono – udowodniono, że istnieje związek dużego stężenia aluminium ze wzrostem przypadków choroby Alzheimera! Czymś, czego nigdy byśmy nie brali pod uwagę, myśląc o toksynach jest... stres. A jednak on także może bezpośrednio i pośrednio być ich źródłem. Każda sytuacja stresująca zaburza funkcjonowanie organizmu i przebieg różnych procesów, jakie w nim zachodzą, np. oddychania komórek czy przemiany materii. Właśnie wtedy znacznie wrasta ilość toksyn, które sami sobie dostarczamy! Stres



wiąże się z jeszcze innym niebezpieczeństwem – zestresowani szybciej i chętniej niż w normalnych warunkach sięgamy po używkę. Tymczasem np. w dymie papierosowym jest tak wiele toksyn, że palacze są w grupie ryzyka, jeśli chodzi o niebezpieczne działanie groźnych związków chemicznych.

Wdychamy je bądź... zjadamy

W jaki sposób toksyny dostają się do naszego organizmu? Jak na niego działają? To, że ich nie widzimy, nie pozwala nam sobie wyobrazić ich niszczącej siły. Toksyny najczęściej gromadzą się w stawach, tkankach, wątrobie, nerkach, płucach, sercu i mózgu. Są także na zewnątrz, czyli np. we włosach, skórze i paznokciach! Wnikają do organizmu przez skórę, płuca oraz układ pokarmowy. Są podstępne, ponieważ nie od razu dają o sobie znać! Nieraz musi minąć wiele lat, zanim zainicjują proces chorobowy. W związku z upływem czasu rzadko kto łączy zachorowanie na np. nowotwór z toksynami. Tymczasem to właśnie toksyny przyczyniają się długotermi- nowo do m.in. nowotworów, chorób układu nerwowego, alergii, kłopotów hormonalnych. Co więcej, pojawiając się w naszym organizmie, zmieniają korzystne związki w szkodliwe, doprowadzając do trwałego uszkodzenia tkanek. Wciąż specjaliści zastanawiają się, jaka ilość toksyn w organizmie powinna zacząć nas niepokoić. O tyle trudne jest to do określenia, że wiele zależy od tego, jak silny i zdrowy jest nasz organizm. Jeśli mamy sprawną wątrobę, serce czy płuca – potrafimy samoistnie odtruć się z toksyn. Odbywa się to głównie przez układ pokarmowy, moczowy, skórę i płuca. Np. skóra usuwa toksyny wraz z potem, a przez układ moczowy usuwane są niektóre leki oraz metale ciężkie. Niestety jesteśmy atakowani tak dużą i różnorodną ilością toksyn, że w zasadzie o sprawnym samooczyszczaniu organizmu trudno mówić. W dodatku istnieją toksyny, które kumulują się ciągle w tych samych narządach, np. w układzie kostnym.

Specjaliści pewni są jednego – najgroźniejsze są te toksyny, które wpływają na upośledzenie funkcjonowania wszystkich komórek ustroju. To np. cyjanki, siarkowodór, tlenek węgla. Gdy toksyn jest za dużo, zawodzi naturalny system obronny organizmu. Zaczynamy poważnie chorować. Obserwując nasz organizm, jesteśmy w stanie sami powiedzieć, czy mamy powody do niepokoju. Do podsta-

wowych objawów, wysyłanych przez układ pokarmowy, należą: zaparcia, biegunki, kolor i konsystencja stolca, wymioty. Układ oddechowy „prosi nas o zainteresowanie”, kiedy nagle zaczynamy kaszleć, mamy dreszcze, uczucie zimna, boli nas gardło. Powinny nas także zaniepokoić: wysypka, trądzik (kłopoty z toksynami ma skóra), częste (powyżej 5 razy dziennie) oddawanie moczu o kolorze żółtym lub przezroczystym (problemy ma układ moczowy lub nerki), gorzki smak w jamie ustnej, język pokryty białym nalotem (toksyny atakują wątrobę). Także nasze samopoczucie odzwierciedla zatrucie toksynami. Depresja, nagłe wybuchy płaczu lub gniewu, rozbicie emocjonalne to wysyłane sygnały przez nasz organizm, który potrzebuje pomocy.

Głodówki, zmiana diety, kuracje oczyszczające

Choć toksyny są trudnym wrogiem do pokonania, nie oznacza to wcale, że jesteśmy w walce z nimi bezsilni. Jednym ze sposobów skutecznej walki z niebezpiecznymi związkami i substancjami jest oczyszczanie organizmu. Powinien to robić każdy, bez względu na wiek, ponieważ im jesteśmy starsi, tym trudniej nasz organizm radzi sobie sam z pozbywaniem się toksyn. Ile razy należy stosować kuracje oczyszczające? Specjaliści radzą, aby wstąpić do organizmu, on nam najlepiej podpowie... Sugerują jednak, aby nie było to mniej niż cztery razy na rok, przy każdej zmianie pory roku. Jak oczyszczać organizm? Mamy do wyboru kilka sposobów eliminacji toksyn. Jedną z nich jest np. zmiana diety na owocowo-warzywną, którą dodatkowo warto wzbogacić ziołową kuracją oczyszczającą. Taka kuracja jest świetną metodą na usprawnienie czynności narządów wewnętrznych, eliminujących toksyczne związki. Gotowe suplementy zawierają zwykle tak dobrane zioła, że zapewniają kompleksowe odtruwanie organizmu. Dieta owocowo-warzywna, aby była skuteczna, powinna trwać ok. 10–20 dni. W tym czasie należy zrezygnować ze wszystkich używek (kawa, alkohol, papierosy). Innym sposobem jest stosowanie oczyszczających głodówek. Jednak nie jest wskazane stosowanie ich bez konsultacji z lekarzem. Ostabiony głodówką organizm może wcale nie być nam za nią wdzięczny, jeśli nie jesteśmy właściwie do niej przygotowani! Lekarze podkreślają, że niezwykle po-

mocna przy oczyszczaniu organizmu jest także zielona herbata, źródło polifenoli, pozbywających się toksycznych wolnych rodników tlenowych.

Tak, jak we wszystkim, także w oczyszczaniu organizmu wymagana jest wytrwałość. Warto jednak zacisnąć zęby i wytrwać w postanowieniu. Bo zyskamy za to nagrodę, która jest bezcenna. Nasze zdrowie.

■ Beata Rayzacher

Fot. R. M. Kosińscy, Katarzyna Piotrowska

To możesz zrobić już teraz!

Jeśli chcesz skutecznie ograniczyć dostęp toksyn do twojego organizmu, zastosuj kilka łatwych i niezwykle skutecznych sztuczek:

- zawsze starannie i dokładnie myj warzywa oraz owoce
- jeśli masz ogródek przy ulicy, zrezygnuj z uprawy własnych warzyw. Zamiast zjeść zdrową salateczkę czy pomidory, zafundujesz sobie toksyny!
- zawsze sprawdzaj etykiety na kupowanych produktach
- zrezygnuj z gotowania w garnkach aluminiowych oraz przechowywania żywności w folii aluminiowej

Życie zdrowo

Rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem – wywiad ukazał się w Wydaniu Specjalnym nr 1 kwartalnika „Zdrowie i Sukces”

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

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

Dlaczego toksyny są tak groźne dla organizmu?

Toksyny zmieniają zwykłe fizjologiczne funkcje organizmu. Jak wiemy, w komórkach zachodzą reakcje chemiczne. Do przeprowadzenia tych procesów potrzebne są: woda, tlen, sól i witami-



ny. Jedną z bardzo ważnych reakcji jest cykl Krebsa, reakcja związana z tlenem. Toksyny zakłócają jej przebieg, ponieważ wkraczają do niej jako substancje dodatkowe. To może powodować problemy w systemie immunologicznym organizmu, które w konsekwencji często kończą się chorobą.

Przykładowo: woda rozpada się na dwa wodory i tlen. Każda z tych cząstek szuka nowego partnera, żeby się z nim połączyć i stworzyć związek pozytywny dla organizmu, dając mu energię. Jeśli jednak tlen połączy się tylko z jednym wodorem, powstaje toksyczny gaz, który trzeba usunąć, bo inaczej może być szkodliwy dla naszego zdrowia. To tak jak z samochodem, w którym co jakiś czas trzeba wymieniać filtr. Jeśli tego nie zrobimy, silnik przepełniony spalonym olejem zepsuje się.

Skąd pochodzą toksyny w organizmie?

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

Gdzie toksyny najczęściej się zbierają?

Wszędzie, np. w wątrobie. Najpierw gromadzą się w systemie filtracyjnym, jeśli wątroba nie jest w stanie ich wyeliminować. Zbierają się również



dlatego, że ciało się starzeje, zwalniają się reakcje gruczołów hormonalnych i organów, a filtrowanie toksyn następuje dużo wolniej niż w dzieciństwie, młodości czy wczesnej dorosłości. Przez całe życie akumulujemy coraz więcej toksyn, co wpływa negatywnie na nasz organizm. Z tego powodu starsi ludzie bardziej chorują.

Jakie choroby może spowodować akumulacja tych szkodliwych substancji?

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

Jak wygląda oczyszczanie organizmu?

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

W jaki sposób możemy pomóc organizmowi w oczyszczaniu?

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

związki z ludźmi. Poza tym powinniśmy ograniczyć przyjmowanie leków do minimum. Są ważne i jeśli musimy, trzeba je przyjmować. Ale nie powinniśmy ich brać, jeśli nie działają właściwie albo już ich nie potrzebujemy. Trzeba się też upewnić, że jemy zdrowe jedzenie, to naprawdę pomaga.

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

Jak Alveo wpływa na oczyszczanie organizmu?

Alveo wpływa pozytywnie na odbudowanie kosmków jelitowych i flory bakteryjnej. Poza tym pomaga w produkcji enzymów trawiennych, które wspomagają odpowiednie przyswajanie pożywienia. Nasz organizm jest w stanie wyeliminować wiele toksyn już na poziomie jelit, tak że większość szkodliwych związków nie przedostaje się dalej. Ludzie przychodzą do mojego gabinetu i mówią, że dobrze się odżywiają, prowadzą zdrowy tryb życia, a jednak czują się coraz gorzej. Tłumaczę im, że nie tak ważne jest to, co jedzą, ale w jaki sposób trawią. Kiedy jelito jest czystsze, łatwiej jest też oczyścić wątrobę. Gdy substancje odżywcze są odpowiednio „odbierane” przez nasz organizm, ciało otrzymuje więcej energii. Alveo, pomagając w oczyszczeniu wątroby, pomaga też oczyścić gruczoły hormonalne. Hormony zaś są niezbędne do prawidłowej funkcji całego organizmu. Zmęczenie również jest spowodowane złym funkcjonowaniem gruczołów. Drugim powodem odczuwania zmęczenia są wirusy uśpione w naszym organizmie. Gdy ciało jest osłabione, wirusy się uwalniają i sprawiają problemy. Alveo, dożywiając organizm, wspomaga aktywne działanie układu immunologicznego, który te wirusy może zwalczyć.

■ Rozmawiała Wanda Sowińska

Fot. Katarzyna Piotrowska

Źródła toksyn

Urządzenia chłodnicze

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

Ścieki

Co roku do rzek wlewa się ok. 450 km³ ścieków. Mnóstwo rzek i strumieni jest zanieczyszczonych od samego źródła po ujście. W krajach rozwijających się niemal każdą większą rzekę zatrdują nieoczyszczone ścieki. Rzeki i wody gruntowe krajów uprzemysłowionych nie są co prawda zatrduwane ściekami, ale nierzadko bywają zatrduwane toksycznymi chemikaliami, na przykład pochodzącymi z nawozów stosowanych w rolnictwie. Prawie na całym świecie kraje nadmorskie wylewają nieoczyszczone ścieki do płytkich wód przybrzeżnych, powodując poważne skażenie plaż.

Metale ciężkie

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

Śmieci

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

Gleba

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

Podłoga umyta przed północą

Gdy Ania zatrzymała się na skrzyżowaniu, Darek nagle zrobił się nerwowy, krzyczał, wybiegł z samochodu. Godziny szczytu, zakaz zatrzymywania, zapaliło się zielone i samochody z tyłu trąbiły. Pojechała dalej, zgubiła z nim kontakt. Gdy wrócił do domu, pamiętał tylko, że musiał zjeść coś słodkiego, dobiegł do sklepu i... stracił przytomność.

Od tamtego dnia minęło 6 lat. Ania i Darek Górnik z Kotowic kolejne wypadki opowiadają z trudem powstrzymując łzy. Zaczęło się po ślubie, ona miała 25 lat, on – 29, ich córki Wiktoria i Nikola skończyły rok. Drżenie rąk, nerwowość, agresja, nieopanowana chęć zjedzenia czegoś słodkiego.
– Mój organizm domagał się cukru – mówi Darek – inaczej traciłem przytomność. Szybko nauczyłem się nosić przy sobie glukozę.

Pierwsze badania zrobił pod kątem cukrzycy. Okazało się, że ma hipoglikemię, ale jej powodem nie jest cukrzyca. Lekarze w ciągu 4 lat wykluczali kolejne przyczyny choroby. Darek badał serce, tarczycę, wielokrotnie sprawdzał trzustkę. Podłoża tych problemów upatrywano w nerwicy wegetatywnej, nadmiarze stresu, niedożywieniu w wieku młodzieńczym. Żadna z zastosowanych kuracji nie przyniosła efektów, objawy nasilały się. Pojawiła się depresja.

Czarna seria

2006 rok najchętniej wymazaliby z pamięci. Z powodu choroby Darek odszedł z pracy i zamknął dwa dobrze prosperujące sklepy. Miał problemy z błędnikiem, zaburzenia równowagi, silne zawroty głowy, nie jadł, często tracił przytomność. Przyjmował silne leki antydepresyjne.

Ania zarabiała, zajmowała się córkami, prowadziła dom i szukała pomocy dla męża.

– Wielu specjalistów rozłożyło ręce – wspomina. – Kierowali Darka na badania, które nic nie wyjaśniały. Z powodu stresu, męczącej pracy i wielu godzin spędzanych w samochodzie ja też podpadłam na zdrowiu. Refluks żołądka, chora wątroba, do tego skolioza i przeciążony kręgosłup – wylicza.

Wiktoria i Nikola były uczulone „na kosmos” – tak lekarz skwitował ich alergię. Ból gardła, zapchany nos, częste wysypki – obie przyjmowały sterydy. W domu sterylne warunki, ścisła dieta, żadnego kontaktu ze zwierzętami. Wszystko na nic.



– Z Wiktorią przez 6 tygodni spałam na siedząco, bo się zaflegmiła i dusiła – wspomina Ania.

Na wieś

Decyzja o przeprowadzce była trudna. W innych okolicznościach na pewno by się nie zdecydowali. A tak – Ania z chorym kręgosłupem, Darek w depresji, dziewczynki z silną alergią, rosnące długi na koncie. Postanowili uciec na wieś. Zostawili Śląsk i w marcu 2006 roku zamieszkali w Kotowicach, w domu, który budowali z myślą o wakacjach. Nie był jeszcze skończony.

Każdy dzień Darka wyglądał tak samo. Spał nawet do godz. 14. Budził się z szumem w uszach i rozdzierającym bólem głowy, wymiotował. Łykał garść leków antydepresyjnych i środki mające uspokoić błędnik. Nie miał apetytu, był słaby. Kilka razy dziennie miał biegunkę. Gdy tracił przytomność, Ania wołała na pomoc sąsiadów. Nie robił nic, nie pomagał w remoncie, nie zajmował się domem. Spał, snuł się po domu, narzekał. Wieczorem pił piwo, mówił, że czuje się wtedy lepiej. Wypijał do 20 butelek i normalnie funkcjonował, jego organizm nie wchłaniał alkoholu. W maju pojechał do Niemiec, chciał się zebrać w sobie, popracować.

– Ania optakiwała śmierć rodziców. Ja byłem tylko ciężarem, musiała ode mnie odpocząć – wyznaje.

Po tygodniu pracy wylądował w szpitalu. – Spadłem z drabiny w trakcie tapetowania – wspomina. – Czekając na wynik tomografu komputerowego, robiłem rachunek sumienia. Kazałem żonie spisać polisy i zrobić testament.

Tomograf nie wykazał guza mózgu. Badania w Niemczech potwierdziły jedynie hipoglikemię. Wrócił do Polski.

Gorzej być nie może

We wrześniu Darek został napadnięty i dotkliwie pobity, ze wstrząśnieniem mózgu i niedosłuchem jednego ucha po raz kolejny leżał w szpitalnej sali. W domu nie wstawał już z łóżka.

– Ania w pracy, sąsiedzi też, żeby nie czuć się samotnym, trzymałem przy sobie psa – przyznaje. – Zdarzało się, że rozmawiałem z żoną 8 godzin przez telefon, od momentu jej wyjścia z domu, do powrotu.

W styczniu 2007 roku Ania zaczęła nową pracę – jako przedstawiciel naukowy firmy farmaceutycznej.

– Jeździłam na kursy i wykłady, i otwierały mi się oczy. Uczyłam się, jak funkcjonuje organizm człowieka, jaki wpływ mają na niego leki, jak groźne są skutki obocz-

ne farmaceutyków. Zasięgałam porad lekarzy i profesorów prowadzących szkolenia. Darek miał książkowe objawy zablokowanych mikroprzepływów szyjnych i zatoksyczenia. Choroba, stres i silne leki wytwarzały ogromne ilości toksyn. Jego organizm był niedożywiony, mózg niedotleniony, jelita nie pracowały wcale, więc wszystkie toksyny wracały z powrotem do krwioobiegu. On żył toksynami! Jeden z profesorów z Warszawy zalecił Darkowi ziołowy preparat na bazie miłorzębu. Zażywał go 4 razy dziennie, stopniowo zmniejszał dawki leków.

– Najtrudniej było mu odstawić środki antydepresyjne, był od nich uzależniony – tłumaczy Ania. – Podawałam mu witaminy jako placebo, mówiąc, że to jego leki.

Toksyny precz

W kwietniu 2007 roku Anna przyniosła do domu Alveo. Koleżanka z pracy, Beata Sosnowska, poleciła jej preparat, aby ułatwić Darkowi oczyszczenie organizmu. Pił 4 miarki dziennie.

– Właśnie mieliśmy zaczynać remont poddasza – wspomina Ania. – Obiecałam fachowcowi, że przez 3 tygodnie „naprawię” męża, żeby mógł pomagać mu w pracy – śmieje się. – Wypowiedziałam to w dobrą godzinę.

Darek przechodził gehennę.

– Najpierw pot – wiadro potu dziennie, kąpałem się co 2 godziny, w nocy poduszkę zmieniałem 3 razy. Śmierdziałem tak, że sam nie mogłem ze sobą wytrzymać, unosił się za mną zapach leków. Na nogach dostałem strasznego uczulenia, bolał mnie każdy kawałek ciała. Wszystkie organy chciały pozbyć się toksyn jednocześnie.

Darek nabrał sił, odzyskał apetyt. Budził się bez szumu w uszach, nie bolała go głowa. – Biegałem po domu i krzychałem z radości – mówię. – Już nie pamiętałem, jak to jest żyć bez bólu.

Fachowiec przyszedł umówionego dnia, o 8 rano. Darek czekał na niego gotowy do pracy. Weszli razem na górę i pracowali do 18.00. I tak przez cały tydzień. W sobotę po skończonej pracy na poddaszu Darek majsterkował jeszcze w garażu. Wrócił do domu, wziął wiadro z wodą i płyn. Szukał mopa. Ania odpoczywała na kanapie.

– Myślałam, że zwariował, prawie północ, a on chce sprzątać – mówię. – Przestraszyłam się, że nasz koszmar zaczyna się od nowa.

– Mam tyle energii, że aż mnie rozpiera, umyję podłogi, żebyś jutro miała mniej pracy – wytłumaczył się Darek.



– Miałam łzy w oczach, to był najszcześniejszy dzień w moim życiu – uśmiecha się Ania. – Tak się zaczęła nasza przygoda z Alveo.

Dom wyremontowany, drewno na zimę porąbane, w garażu porządek – Darek wrócił do dawnej formy. We wsi założył sieciowy Internet, chodzi na kurs masażu. Odkąd pije Alveo, ani razu nie stracił przytomności, nie ma objawów niedocukrzenia ani innych dolegliwości. Ania skończyła ziołolecznictwo, napisała pracę na temat „Wpływu toksyn na organizm człowieka”, ma certyfikat ukończenia kursu reiki, zajmuje się medycyną Wschodu i medycyną ludową. Pije Alveo, współpracuje z Akuną. Kręgosłup jej nie szwankuje, zapomniała o bólu żołądka, o reflukście. Wiktoria i Nikola po 3 miesiącach picia preparatu pożegnały się z alergią. – Gdybyśmy znali Alveo wcześniej, prawdopodobnie pomogliśmy moim rodzicom – mówi Ania. – Teraz już nie chcemy stracić ani chwili z życia. Od stycznia prowadzimy gabinet medycyny naturalnej, naszą bazą jest Alveo, a naszym celem pomoc innym ludziom.

■ Katarzyna Mazur

Fot. Adam Słowikowski

Zaparcia przyczyną wielu chorób

Człowiek jest uzależniony od środowiska, w którym najważniejszą rolę odgrywają powietrze, woda i gleba. Oprócz nich na organizm wpływają również warunki higieniczne w przedszkolu, szkole, miejscu pracy, warunki społeczne, sposób żywienia itp. To, co jemy i w jakich warunkach przebywamy, wpływa na proces wypróżniania naszego organizmu. O problemie zaparcć mówi Wojciech Młodnicki, magister rehabilitacji

Wypróżnianie (oddawanie stolca) jest bardzo ważne dla organizmu. Przede wszystkim przez wypróżnianie człowiek wydalą z siebie wszystkie niepotrzebne resztki, np. z niestrawionego pożywienia. Nasz organizm jest tak skonstruowany, że działa w określonych cyklach. 24 godziny to czas, w którym po przyjęciu pożywienia organizm je trawi. Po tym czasie powinniśmy wydalą resztki z procesu trawienia. Zasada jest prosta – jeżeli jemy trzy posiłki dziennie: śniadanie, obiad i kolację, po 24 godzinach trzy razy powinniśmy się wypróżniać. Jeżeli jest inaczej, to prędzej czy później będziemy mieli problemy zdrowotne. Zwróćmy uwagę na małe dzieci, ich proces wypróżniania jest rewelacyjny. Jedzą co trzy, cztery godziny i następnego dnia robią trzy, cztery kupki. Jak wygląda nasz proces wypróżniania, możemy sprawdzić, robiąc prosty test – zjedamy buraki lub wypijamy z nich sok albo zjemy szpinak. Jeżeli nasz organizm

funkcjonuje prawidłowo, powinniśmy następnego dnia oddać stolec zabarwiony na czerwono lub zielono, lecz jeżeli proces wydalania jest zaburzony, zabarwiony stolec oddamy dopiero po dwóch, trzech dniach. Wtedy mamy do czynienia z zaparciem.

Zaparcie charakteryzuje się zwolnionym przechodzeniem treści pokarmowej przez jelito grube oraz utrudnionym wydalaniem kału. Bardzo wydłuża się czas pobytu treści pokarmowej w jelicie, wskutek czego dochodzi do zwiększonego wchłaniania płynów z resztek pokarmowych, a to doprowadza do zagęszczenia i stwardnienia kału. Kał jest zbity, gruby, z trudem wydalany z przewodu pokarmowego, czemu towarzyszy ból, a czasem i krwawienie.

Zatrucie organizmu

Jeżeli z powyższego testu wynika, że resztki pokarmowe zalegają w jelicie i organizm nie może ich wydalą, to ta sytuacja jest bardzo niezdrowa dla naszego organizmu i stanowi przyczynę powstawania wielu chorób. W naszych jelitach powstają procesy fermentacyjno-gnilne, które bezpośrednio zatrują nasz organizm toksynami. A toksyny w pierwszej kolejności przedostają się do organów sąsiednich. Dlatego u osób cierpiących na zaparcia mogą pojawić się u kobiet – torbiele, zapalenia przydatków, u mężczyzn – problemy z przerostem gruczołu krokowego.

Osoby, którym doskwierają zaparcia, często skarżą się na bóle głowy, brak apetytu, mają typowe objawy zatrucia: złe samopoczucie, mdłości oraz uczucie ciężaru w brzuchu, niesmak w ustach, odczuwają ogólną apatię i przygnębienie.



nie. Zaparcia mogą być też przyczyną bólu stawów, bo właśnie w stawach gromadzą się toksyny. Często osoby źle wypróżniające się cierpią na dolegliwości skórne – niewielu lekarzy kojarzy te dwa fakty.

Początek problemu

Z moich obserwacji i rozmów z nauczycielami wynika, że problemy z zaparciami, na które uskarża się wiele osób dorosłych, swój początek mają w wieku przedszkolnym i szkolnym. Powodem jest naturalne zaburzenie cyklu wypróżniania. Jako dorosłe osoby wiemy, że aby proces wypróżniania nastąpił, potrzebne są odpowiednie warunki. A małe dziecko, znajdujące się pod presją rówieśników, którzy mogą się wyśmiewać – na ogół dziecko w takiej sytuacji blokuje się, wstrzymuje stolec. To wszystko przenosi się do wieku szkolnego. Nauczyciele nie wypuszczają dzieci do toalety w czasie lekcji, a podczas przerwy, w niezamykanych toaletach, w łazience, gdzie przebywa mnóstwo osób, nie ma odpowiednich warunków do wypróżniania.

Zwróćmy jeszcze uwagę na to, że dziecko je śniadanie przed wyjściem do szkoły, potem w szkole zjada kanapki przygotowane przez mamę. By był zachowany naturalny cykl – dziecko powinno rano następnego dnia załatwić się po raz pierwszy rano, a koło południa po raz drugi. Jego organizm na ogół domaga się, żeby pójść do toalety, ale już wie, że pani go nie puści lub że nie będzie odpowiednich warunków podczas przerwy. W naturalny sposób zaczyna więc wstrzymywać stolec. Potem je obiadek, idzie do toalety – nie zawsze udaje mu się załatwić. Zaburzony zostaje kolejny cykl.

Pamiętajmy, że zabawa, śmiech, ruch powodują, że jelita lepiej przepychają to wszystko, co w nich zalega. Rodzice często organizują dziecku mnóstwo zajęć dodatkowych – angielski, komputer, gra na instrumencie, korepetycje, zapominając, że równie ważne są zajęcia ruchowe, a bardzo często rodzice piszą zwolnienia z lekcji WF.

W gimnazjum i liceum – problem narasta. Młodzież wstydzi się iść do toalety i podobnie jak w podstawówce – wstrzymuje fizjologię.

Inną i zarazem ważną przyczyną zaparc w wieku szkolnym jest też zły sposób odżywiania się. Zadbajmy, by dziecko zamiast napoju gazowanego wzięło do szkoły wodę, a zamiast batonika – jabłko.

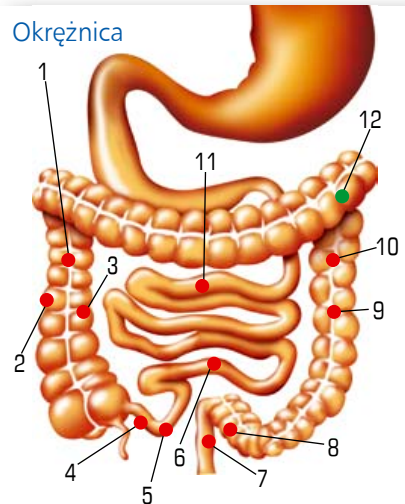
Pamiętaj o błonniku

Przychodzi wiek dojrzały i okazuje się, że cierpimy na ogromne zaparcia. Z moich rozmów z pacjentami wynika, że u wielu osób dorosłych wypróżnianie zdarza się dwa, trzy razy, a nawet raz w tygodniu. Możemy sobie wyobrazić, ile niestrawionych resztek zalega w organizmie takich osób. Dlatego tak częstą chorobą w XXI wieku jest rak jelita grubego. Powodem zaparc jest też siedzący tryb życia – praca przy komputerze, spędzanie wolnego czasu przed telewizorem. Wiele osób nie wypróżnia się z powodu pracy – albo nie ma możliwości opuszczenia stanowiska pracy, albo czuje dyskomfort korzystając z toalety w firmie. Wypróżnianie wstrzymujemy też w czasie podróży.

Warto również zwrócić uwagę na pożywienie. W naszym pożywieniu znajduje się błonnik. Jest on nietolerowany przez organizm i niestrawiony, w naturalny sposób organizm chce go wyrzucić. Produkty przetworzone zawierają najczęściej bardzo mało błonnika, a jeżeli nawet on występuje, to nie ma takich własności, jakie powinien mieć. Jeżeli nie dostarczymy organizmowi błonnika z pokarmem, to organizm nie zacznie wyrzucać tego wszystkiego, co w nim zalega. Dużo błonnika mają: warzywa, owoce, ciemne pieczywo pełnoziarniste, tego powinniśmy jeść najwięcej. Jeżeli chodzi o warzywa i owoce to wiemy, że dużo roślin jest mocno przyskanych chemikaliami, bo jest to wymóg. Nie obierajmy warzyw i owoców ze skórki, bo w niej znajduje się bardzo dużo błonnika, który powoduje poprawę pracy naszych jelit i wydalanie niestrawionych resztek pokarmów.

Jak zapobiegać zaparciom?

Przed wszystkim starajmy się, by w naszej diecie znalazły się produkty bogate w błonnik – warzywa, owoce. Jedzmy kiszone pożywienie oraz pijmy sok z buraków, kiszonej kapusty lub kiszonych ogórków. Pijmy dużą ilość wody (2–3 litry na dobę), spożywajmy kefir, maślankę, siemię lniane, owoce z kompotów, chleb razowy lub graham, paprykę, szpinak, kaszę gryczaną. Nie należy spożywać czarnej kawy, mocnej herbaty, alkoholu. Zadbajmy też o codzienną porcję ruchu. Zaobserwowałam w rodzinie, iż u osób, które mają problem z wypróżnianiem, skutecznie zadziałał preparat Onyx Plus w podwojonej dawce. Polecam



W zaznaczonych na czerwono miejscach najczęściej powstają następujące choroby:

1. Nadkwasota z nadmiaru owoców
2. Mukowiscydoza
3. Niedobór substancji balastowych
4. Choroba Leśniowskiego-Crohna
5. Rakowiak
6. Celiakia
7. Nowotwór jelita grubego
8. Wrzodziejące zapalenie okrężnicy
9. Czerwonka
10. Polipowatość
11. Niedrożność jelit
12. Nadczynność tarczycy

go kobietom, szczególnie ciężarnym, u których prawie zawsze dochodzi do zaparc. Moja żona jest w 4 miesiącu ciąży i jak zachodzi taka potrzeba, 2 dawki Onyx Plus skutecznie rozwiązują problem. Jest to na pewno lepsze niż stosowanie farmakologicznych specyfików przeczyszczających, przyspieszających wypróżnianie.

Bardzo ważną rzeczą jest też to, by wsłuchać się w swój własny organizm. Zaobserwować, co dobrze na nas wpływa. Jeżeli do wypróżnienia prowokuje nas szklanka wody z miodem, wypijajmy ją z samego rana przed pracą, jeśli jabłko, zjadajmy je na śniadanie. Wstańmy nieco wcześniej, by znaleźć czas na spokojne skorzystanie z toalety, a pozbedziemy się wielu problemów z tym związanych.

■ Wojciech Młodnicki

Fot. Katarzyna Piotrowska

Rys. Maciej Wieczorek



Zaparcia i inne zaburzenia u dzieci w wieku szkolnym

Pamiętajmy, że nasze dziecko jest dobrym obserwatorem. Dlatego wychowując go, opiekując się nim, dbając o jego zdrowie, dajmy mu wzorce na przyszłość. W wieku szkolnym dużo dzieci cierpi na zaparcia, bóle brzucha, które często mają związek z kondycją psychiczną naszej pocięchy. O zaburzeniach w wieku szkolnym mówi Ewa Łyszczarz, biolog, wicedyrektor gimnazjum.

Dzieci rozwijając się, osiągają harmonijną fazę rozwoju w okresie pierwszych lat nauki szkolnej. Odpowiednie przygotowanie dziecka do podjęcia obowiązku szkolnego może mieć istotny wpływ na jego powodzenie w nauce i dalszy prawidłowy rozwój. Dlatego też warunkiem podjęcia nauki szkolnej jest osiągnięcie dojrzałości szkolnej. Należy ją rozumieć jako możliwość sprostania wymaganiom szkoły, bez uszczerbku dla zdrowia i dalszego rozwoju dziecka. Szkoła jako instytucja ma obowiązek stworzenia dziecku optymalnych warunków nauki oraz bezpieczeństwa i zdrowia.

Problemy uczniów w USA

W Stanach Zjednoczonych dolegliwości związane z zaburzeniami defekacji są przyczyną 3–5% wszystkich pediatrycznych wizyt ambulatoryjnych i aż 10–25% porad gastroenterologów dziecięcych. Również według danych amerykańskich około 3% dzieci w wieku przedszkolnym i 1–7,7% dzieci w wieku szkolnym chorowało na zaparcie. W Polsce brak jest takich danych, ale według lekarzy częstość tych zaburzeń jest zbliżona.

Podstawą do tworzenia tych warunków są:

- zasady BHP w szkole
- standardy sanepidu
- rozporządzenie MEN w sprawie ramowego statutu publicznej sześciolletniej szkoły podstawowej i publicznego gimnazjum.

Rodzic, który praktycznie chce poznać zasady, ma zawsze wgląd w statut szkoły, który określa konkretnie realia danej jednostki.

Lekcje nie mogą zaczynać się przed ósmą rano, a kończyć po siedemnastej, przerwy powinny trwać przynajmniej 10 minut. Matematyka nie powinna być na pierwszej, ani po 5 lekcji. Codziennie dziecko powinno mieć zajęcia z elementami ruchu. W poniedziałek i piątek powinno być mniej lekcji, a różnice w ilości godzin między poszczególnymi dniami nie powinny przekraczać 2 godzin. Takie są, między innymi, zalecenia ministra edukacji i sanepidu dotyczące zajęć szkolnych.

Rola rodziców

Niestety, rzadko są one przestrzegane. Dzieci często są w szkole zmęczone, nie są w stanie skoncentrować się i odpocząć między zajęciami. Czy ma to wpływ

na wyniki w nauce i stan zdrowia? Jaka jest rola nauczyciela i rodzica w takiej sytuacji? Jakie objawy i zaburzenia obserwowane u dziecka sugerują potrzebę leczenia, a które wymagają okazywania wsparcia i miłości rodzica? Nauczyciel ma kontakt z dzieckiem jedynie w czasie lekcji i przerw. Obserwuje je w grupie rówieśniczej i ma własną opinię na temat jego zachowań. Nigdy jednak nie dysponuje taką wiedzą, jak rodzic. To rodzic najwcześniej obserwuje nietypowe zachowania czy niepokojące objawy u swojego dziecka, a rozsądek nakazuje mu, jak się zachować. Postaram się dostarczyć praktycznych wskazówek, które pomogą rodzicom w obserwacji zachowań, czasem zaburzeń u własnych dzieci w wieku szkolnym.

1. Moje dziecko skarży się na ból brzucha, najczęściej przed pójściem do szkoły

Według różnych źródeł nawracające bóle brzucha występują u 10–15% dzieci w wieku 4–16 lat. Badania populacyjne u nastolatków ujawniły, że 13–17% z nich miało ból brzucha raz w tygodniu. W 20% przypadków ból był na tyle ciężki, że wpływał na codzienną aktywność. Często powtarzane utarte opinie, że dzieci z nawracającymi bólami brzucha są z reguły lękliwe, perfekcyjne, spóźnie rozwinięte i nieśmiałe są tylko po części prawdą i nie zostały potwierdzone naukowo.

Jeżeli bóle mają związek z konkretną sytuacją, np. sprawdzianem, zawodami sportowymi, koncertem muzycznym, wówczas rodzic może być pewien, że mamy do czynienia ze stresem. W takich sytuacjach można zminimalizować stres poprzez pokazanie dziecku, jak jest dobrze przygotowane, mówiąc np. „Słyszałam, jak wczoraj ćwiczyłeś, było naprawdę niezłe!” Podobnie ma się sytuacja, gdy wydarza się coś ważnego w najbliższym otoczeniu, np. przychodzi na świat rodzeństwo, rozwodzą się rodzice czy umiera ktoś bliski. Wówczas nieodzowne jest pokazanie dziecku, że jest kochane i nie jest za tę sytuację odpowiedzialne. Obowiązkowym lekarstwem jest wtedy przytulanie, jak najczęstsze przebywanie z dzieckiem. Gdy jednak zauważymy, że nasze dziecko ma **fobię szkolną** i z nią wiążemy bóle brzucha, koniecznie należy sprawdzić, co naprawdę jest jej przyczyną. Dzieci często nie znoszą sytuacji, gdy mama czy tata umawia się z wychowawcą i cała klasa ogląda rodzica w szkole. Warto zadbać o dyskrecję, ale

koniecznie musimy dotrzeć do przyczyny kłopotów. I tu należy sobie uzmysłowić, że dziecko, które nigdy wcześniej z rodzicem o sprawach dla niego ważnych i trudnych nie rozmawiało, wypytywane nie otworzy się wtedy, gdy sytuacja w szkole jest dla niego nie do zniesienia. Znajdujemy więc czas na przyjacielskie rozmowy ze swymi dziećmi, gdyż tylko wtedy będą nam bezgranicznie ufały i pokonają wstyd i lęk.

Istnieją sytuacje, które bezwzględnie potrzebują **konsultacji lekarza**. Do nich należą między innymi:

- ból w okolicy pępka, pojawiający się okresowo, bez związku z posiłkami i aktywnością

- silny ból brzucha, budzący dziecko ze snu
- ból brzucha ustępujący po defekacji
- domieszka śluzu lub krwi w stolcu
- ból brzucha z towarzyszącymi wzdęciami

Jednak aby „mały szkolny bolibrzuch” nie przekształcił się w „dużego bolibrzucha”, potrzebny jest rozsądek, obserwacja i dobry kontakt z dzieckiem.

2. Moje dziecko cierpi na zaparcia nasilające się w trakcie roku szkolnego

Na powstanie zaparc u dzieci wpływa wiele czynników, z których najważniejszym jest żywienie. Współczesne





diety są przeładowane wysokoprzetworzoną skrobią, a większość dzieci stroni od owoców, warzyw i pokarmów obfitujących w błonnik.

Zdarza się, że dziecko, rozpoczynające naukę w nowej klasie czy szkole, jest tak bardzo przejęte, że zapomina o piciu płynów czy jedzeniu śniadania. Sklepiki szkolne często oferują lubiane przez dzieci chipsy, lizaki, batony i gazowane napoje wysokosłodzone.

Dzieci w okresie wakacyjnym wykazują się dużą aktywnością ruchową. Rok szkolny tę aktywność ogranicza czasem do kilku godzin lekcyjnych, co również ma wpływ na problem zaparc u uczniów.

Niektóre dzieci mają opory przed korzystaniem ze szkolnych toalet, zwłaszcza kiedy zaczynają naukę w nowej szkole. Taki rodzaj zaparc definiujemy jako **zaparcia nawykowe**. Powstają one na skutek powtarzalnego, świadomego powstrzymywania się od oddawania stolca.

Jelito grube i odbytnica potrafią szybko i skutecznie zaadaptować się do zwiększonej ilości zalegającego stolca poprzez rozluźnienie napięcia mięśniówki jelit i zmniejszenie czucia wypełnienia odbytnicy. Taki mechanizm (przydatny incydentalnie) może niebezpiecznie szybko się utrwalić. Unikanie szkolnych toalet to problem wszystkich pierwszaków, nie zawsze przesadzony. Typową przyczyną dla mniejszych dzieci jest strach przed bólem związanym z defekacją.

Starsze dzieci odczuwają często wstyd lub obrzydzenie do korzystania z ubikacji w szkole.

W gimnazjach i liceach są to „centra życia towarzyskiego”, jednak nie dla każdego. Młodzież nieraz zamyka się w toalecie, aby palić papierosy. Osoba, która pragnie załatwić swoje fizjologicz-

ne potrzeby, często nie ma na to szansy. Nagminnie w toaletach szkolnych brakuje mydła i papieru toaletowego.

Najbardziej odstrasającym zjawiskiem „toaletowym” jest bullying, czyli znęcanie się. Niestety, przemoc rówieśnicza istnieje i może mieć charakter bezpośredni (werbalny i fizyczny) lub pośredni (obmowa i oszczerstwo).

Jeśli nastolatek w weekend pije normalne ilości płynów, a ogranicza picie w tygodniu, cierpi na zaparcia, przestaje opowiadać o szkole, bywa smutny, źle śpi to nie wolno takiej sytuacji zbagatelizować. Wskazane jest porozumienie z nauczycielem, aby wykluczyć skrajne „toaletowe” zjawiska. Niekiedy u młodszych dzieci taka wizyta rodzica pokaże, że objętki dziecka są uzasadnione, ale dają się łatwo poprawić (np. brak papieru toaletowego lub niedomykające się drzwi w toalecie szkolnej).



Alergia – przyczyną zaparć

Jedną z przyczyn przewlekłego zaparcia stolca u dzieci może być nietolerancja mleka krowiego. Podłoże alergiczne należy brać pod uwagę po nieudanych próbach leczenia dietetycznego i farmakologicznego.

U dzieci z nietolerancją białek mleka krowiego jednocześnie obserwuje się takie objawy, jak: nieżyt nosa, atopowe zapalenie skóry, nawracające epizody zapalenia oskrzeli ze świsłem oraz dodatnie alergenowe testy skórne z białkami mleka krowiego.

Ruch fizyczny i dieta

Dbajmy, by nasze dzieci po długim dniu w szkole mogły się wyszaleć fizycznie, niech uprawiają sport, który sprawia im radość. Nie jest najlepszym rozwiązaniem po 6 lekcjach planowanie angielskiego, lekcji pianina czy innych fizycznie statycznych zajęć.

Nieaktywni fizycznie dorośli byli w przeszłości najczęściej nieaktywnymi dziećmi. Gry komputerowe tak bardzo uwielbiane przez dzieci są tylko alternatywą wolnego czasu. Jak oderwać dziecko od komputera? Nie ma lepszej metody niż własny przykład. Kiedy tata pakuje rzeczy na basen, nie musi dwa razy zachęcać swojego dziecka; z pewnością chętnie się przyłączy. Jeśli jednak dziecko widzi swoich rodziców odpoczywających tylko przed telewizorem, jaki model duplikuje?

Szukajmy także rozwiązań, które przyzwyczają dziecko do diety z dużą ilością warzyw i owoców. Możemy śmiało wrzucić trochę otrąb do surówek, zamiast ciasta w sobotę zrobić sałatkę owocową. Kupujemy chleb ziarnisty zamiast chleba z białej mąki. Czy nasze dziecko bardzo się zbuntuje, widząc zapakowaną do szkoły grahamkę z sałatą i wędliną zamiast białej bułki? Chyba nie. Pewnie może się nawet przyzwyczaić do mlecznego napoju w swoim plecaku. Schematy i nawyki nami rządzą. Chcąc pomóc dziecku cierpiącemu na zaparcia, trzeba przyjrzeć się nawykowi żywienia w domu. Warto też wiedzieć, na jakie „smakotyki” wydaje pieniądze nasza pociecha. Nie pouczajmy go, co ma jeść i jak ma aktywnie wypoczywać, tylko go tego nauczmy, pokazując mu, jak sami to robimy. Czasem taka zmiana żywienia w domu pokazuje dziecku, że jest dla nas ważne i chcemy mu pomóc.

Dlaczego dzieci mają zaparcia?

Sonda

Sylvia Sokołowska, mama 8-letniej Pauliny

– Moja córka zaczęła cierpieć na zaparcia z chwilą, kiedy poszła do pierwszej klasy podstawówki. Wcześniej nie miała takich problemów. Pójście do szkoły było dla niej ogromnym stresem. Bała się hałaśliwego korytarza, tęskniła za paniami z przedszkola, w klasie miała tylko jedną przyjaciółkę. Dodatkowym stresem było korzystanie ze szkolnej toalety, w której często nie było papieru, drzwi nie można było zamknąć i co chwilę ktoś wchodził do ubikacji. Przez pierwszy tydzień nauki wcale się nie zatawiła. Nie obeszło się bez lewatywy, zaleconej przez chirurga. Dopiero po kilku miesiącach córka się zaaklimatyzowała, wtedy też ustąpiły zaparcia.

Anna Kowalska, mama 9-letniej Zosi

– Przyczyną zaparć i otyłości u mojej córki był szkolny sklepik. Wcześniej córka nie lubiła słodczy i słodzonych napojów. Piła głównie wodę i jadła dużo owoców. Obserwując inne dzieci, zaczęła prosić o kilka złotych na picie ze sklepiku. Początkowo nie zdawałam sobie sprawy, że moja córka nie kupuje wody, a kolorowane gumy, coca colę i chipsy. Dopiero kiedy zaczęła mieć problemy z wypróżnianiem i zaczęła tyć, „przeprowadziłam śledztwo”. Okazało się, że inni rodzice mają podobne problemy z dziećmi. Niedawanie pieniędzy niczego nie zmieniło, bo córkę i tak częstowały koleżanki. Razem z innymi rodzicami wystosowaliśmy pismo do dyrektora (podpisów było ponad 200) z prośbą o likwidację sklepiku. Dyrektor przychylił się do naszej prośby. Po kilku tygodniach problemy z zaparciami u mojej córki się skończyły.

Dorota Kasprzak, mama 10-letniego Kacpra

– U mojego syna problemy z zaparciami trwały przez trzy lata szkoły podstawowej. Do szkoły brał zawsze białe pieczywo, bo innego nie chciał jeść, owoce i warzywa jadł bardzo niechętnie i rzadko. Dopiero nowa wychowawczyni w czwartej klasie wprowadziła na godzinie wychowawczej blok zajęć na temat zdrowego odżywiania i zaproponowała, żeby każdy zrobił tabelkę, w której notował codzienny jadłospis. Kto na koniec miał najwięcej zdrowych produktów, dostawał drobną nagrodę. Podczas lekcji dzieciom pozwoliła pić wodę – ale tylko wodę, żadnych innych napojów. To spowodowało, że mój syn i inne dzieci z jego klasy miały motywację do zdrowego odżywiania.

Rola Alveo

Jaką rolę pełni w takiej sytuacji Alveo? Dla dzieci w wieku szkolnym korzyści widoczne są w trzech aspektach.

1. Znaczny procent dzieci ma problem z przełknięciem rano śniadania i tu podanie miarki Alveo choć troszkę może nas uspokoić.
2. Nikt nie pije Alveo, nie wiedząc co to jest, więc uczymy nasze dzieci zasad zdrowego życia.
3. Dzieci w okresie rozwoju i wzrostu mają większe niż dorośli zapotrzebowanie na witaminy i minerały, więc w ten sposób wyjątkowo o nie dbamy.

Wszyscy rodzice pragną, by ich dziecko dobrze się rozwijało, osiągało dobre wyniki w nauce, a przede wszystkim, by było zdrowe. Życzę więc wiele miłości i rozsądku na tej trudnej drodze! PS. Kiedy widzicie, że dziecko wraca czasem ze szkoły z nadgryzioną tabliczką czekolady w ręce, to znaczy, że mu normalnie smakuje!

■ Ewa Łyszczarz

Fot. Katarzyna Piotrowska

Domek nad spokojną wodą

Zofia Węgrzynowska z Elbląga cierpi na wrzody żołądka od kilku lat. Jakkolwiek by ich nie leczyła, zdaje sobie sprawę, że kto prowadzi pełne stresów życie, nigdy się wrzodów nie pozbędzie.

Może jedynym lekarstwem na wrzody jest bycie szczęśliwym? Spełnionym? Może... Kto wie... Jedno jest pewne, jeśli nie chcesz mieć wrzodów, unikaj stresów. Polub swoje życie i siebie. Wie coś o tym Zofia. W pewnym okresie życia wrzody tak jej zaczęły dokuczać, że musiała zrezygnować z wykonywanego zawodu nauczyciela, choć czuła, że to właśnie bycie nauczycielem jest jej powołaniem, że do tego, by uczyć innych, została stworzona. Ale co to za pedagog, który boi się zostawić słabe w nauce dziecko na drugi rok w tej samej klasie albo gdy trzeba kogoś z ło-

buzów skarcić, nie robi tego, bo później przeżywa to w dwójnasób. Bezsensowność, niepokój, nerwy, wyrzuty sumienia... Tak, jest pewna, że to pracując w szkole, nabawiła się tych wrzodów. Dolegliwość była tak uciążliwa, że musiała zmienić pracę. Na mniej stresującą. Została urzędniczką w komendzie policji.

Niespodzianki, jakie niesie życie

Zmiana pracy musiała zrobić swoje, bo bóle uspokoiły się. Choć nie do końca. – Dolegliwości to nasilały się, to zmniejszały. Wcześniej ostre bóle występowały głównie nocą – opowiada Zofia. – Zwykle o jednej porze. Nagle wybijały ze snu tak skutecznie, że trudno było zasnąć. Mocny skurcz był czasem nie do wytrzymania. W ustach pojawiała się woda. Lekarz poradził, by zawsze zostawiać sobie na noc przy łóżku suchą bułkę, a gdy skurcz nadejdzie, zjeść kawałek. Wtedy bóle rzeczywiście były łagodniejsze, a czasem w ogóle ustępowały. Teraz kiedy myślę o tej pracy, którą wykonuję, to właściwie ona też nie jest taka spokojna. Można nawet powiedzieć, że bywa czasem stresująca. W takim razie może to nie kwestia pracy, a podejście do niej ma wpływ na mój stan zdrowia? Kontakt z ludźmi? Stosunek do życia w ogóle? To jest może po prostu mój osobisty problem z samą sobą. To ja wytwarzam stres, nie świat, który mnie otacza. Choć warunki życia, funkcjonowania też z pewnością mają na tę chorobę wpływ. Ale czy jest jakieś lekarstwo na stesy? Życie wciąż dostarcza nam jakichś nieprzewidywanych sytuacji. Wciąż nas zaskakuje jakimś niespodziankami. A ja na stresy jestem podatna jak pewnie mało kto.





Miętowe na żołądek

Stosowała już wszystkie leki.

– Także i zioła – opowiada. – Ale mężczyźni mnie sposób ich przygotowywania. Za dużo zachodu. Już samo parzenie mnie wykańczało. Choć w zioła wierzę. Bez wiary trudno byłoby je stosować. Bez wiary nic nie ma sensu.

O Alveo opowiedział jej kolega Stefan Szałkowski. Namówił, by spróbowała.

– Chętnie się zgodziłam – wspomina Zofia. – Od razu dałam mu się przekonać. I piję nieustannie, od 1 grudnia ubiegłego roku. Najpierw dwie miarki dziennie, potem po jednej, bo preparat jest jeszcze dla mnie za drogi, choć i tak korzystam już z systemu zniżek. Bardziej odpowiada mi Alveo miętowe, jest łagodniejsze na żołądek. Właściwie poczułam poprawę już po pierwszym zastosowaniu. Organizm zaczął się oczyszczać, ładniej wyglądała cera, koleżanki w pracy pytały mnie nawet, co ja takiego stosuję, że tak wyglądam! Ustąpiły też uciążliwe problemy z zaparciami.

Smak szczęścia

A w życiu, biorąc pod uwagę wszystko, co się Pani przydarza, jest Pani szczęśliwa?

Jestem – odpowiada Zofia zdecydowanie. – I mało mi do pełnego szczęścia brakuje.

Czuje się Pani spełniona?

Myślę, że stresy, które nas dopadają, nie wynikają z niespełnienia. To chyba raczej tacy się urodziliśmy. W sumie, choć nie zawsze wszystko idzie po mojej myśli, czuję się nieźle.

Jest coś, za czym Pani tęskni, czego Pani brak?

Nie ma takich rzeczy.

Myśli Pani, że Alveo mogło mieć jakiś wpływ na Pani samopoczucie psychiczne?

Tak, czuję się bardziej wyciszona. Nie mam problemów ze snem. A przespana noc to bardzo dużo dla układu nerwowego. Nie wrywa mnie też w nocy nagły ból żołądka. Budzę się wypoczęta i z radością zaczynam dzień. Poprawiły mi się też wyniki badań. Mam na przykład lepszy cholesterol.

A dieta ma wpływ na Pani wrzody? Od diety zależy też Pani samopoczucie?

Z tym jest pewien problem. Bo ja nie lubię, a nawet nie mogę jeść żadnych surówek, żadnych strączkowych ani tłustych rzeczy... Obiad bez mięsa dla mnie nie istnieje. Mięso muszę zjeść przynajmniej raz dziennie i po mięsie czuję się dobrze. Zresztą chyba jestem mistrzynią w przygotowywaniu mięs,

zwłaszcza wieprzowiny. Słodczy nie jadam. Po prostu nie lubię.

Mówi się, że pasje odstressowują. Pani też tak uważa?

Pasja to zawsze jest coś przyjemnego i staram się sobie tych przyjemności nie odmawiać. Raz w miesiącu spotykam się z koleżankami w restauracji na babskiej imprezie. Bardzo to wszystkie lubimy. Chodziłam też na kurs tańca. Kocham muzykę i ona na mnie działa kojąco. A słucham każdej, od ludowej po hip-hop. Odprężają mnie też podróże. Wtedy zapominam o całym świecie. Podczas podróży nigdy nie odzywały się moje dolegliwości.

Co by Pani zmieniła w swoim życiu, tak, by czuć się najlepiej?

Niewiele. Chciałabym mieć tylko domek nad wodą. W spokojnej okolicy... Gdzie cisza. Przyroda. I spokój.

■ Rozmawiała Zofia Rymszewicz

Fot. Piotr Manasterski

Życie w jasnym kolorze

Danuta Gromyko z Elbląga opowiada o tym, jak zmienił się jej świat, odkąd zaczęła pić Alveo i związała się z Akuną

Mówi Pani, że jest Pani taka zbiegana, ciągle w drodze. A Pani mieszkanie kwitnie. Zadbane! Piękne! Jak Pani to robi?

Niedawno sama nawet wymalowałam przedpokój. Ja po prostu kocham robić coś takiego. Zresztą już od pewnego czasu jestem pełna energii. Jest we mnie tyle radości! Gdybyśmy spotkały się siedem lat temu, byłoby zupełnie inaczej.

A co wydarzyło się siedem lat temu?

Wtedy straciłam wszystko, co tylko mogłam stracić. Męża, pracę i zdrowie. Zaczęło się od złego samopoczucia. Często bolała mnie głowa. Łykałam dziesiątki przeciwbólowych tabletek. Przy tym dużo pracowałam. Ale myślałam, że tabletki załatwią wszystko. Nie wiedziałam, że jest jakaś granica ciężkiego pracowania i łatania zmęczenia lekami. Pierwszy ostry atak migreny miałam w Niemczech, gdy pojechałam do mojej siostry. Siostra wezwała pogotowie. Leżąc w niemieckim szpitalu, przeżyłam stres nie do opowiedzenia. Bałam się, ile to leczenie będzie mnie kosztowało. I kto te koszty pokryje. Byłam w strasznym stanie. Na szczęście opuściłam szpital dość szybko, z całą torbą tabletek i z diagnozą – ostry atak migreny. Moje męczarnie po powrocie do kraju trwały nadal. Gdy przychodził ból, cierpiałam, ale musiałam pracować. Jeden dzień przestoju mógł spowodować nieodwracalne straty. Bo pieniądze dla firmy są jak

krew dla organizmu. Nastąpi jakiś zator i koniec. Paraliż. Śmierć.

Tak, jak Pani, myśli pewnie więcej osób...

Wielu z nas nawet nie chce się przyznać, że w taki sposób podchodzi do swojej pracy. Ja dopiero dziś wiem, że praca może być przyjemnością. Dopiero wtedy życie jest szczęśliwe. Bo gdy praca jest obowiązkiem, to życie staje się piekłem. Dopiero teraz wiem, że jeśli człowiek sam się nie zmieni, to nikt go nie zmieni. Oczywiście nie mogę powiedzieć, że ostatnie 20 lat życia to był czas stracony. Doświadczenie, które przez ten czas zdobyłam, pozwala mi dziś patrzeć na życie z innej strony.

Jak się układała Pani kariera zawodowa?

Najpierw były wyjazdy handlowe: Turcja, Jugosławia, Związek Radziecki. Potem stabilne interesy. Solarium. Wypożyczalnia kaset. Sklep z używaną odzieżą. Gastronomia. Sklep mięsny. Cukierniczy. W końcu sklep z bielizną, który prowadzę do dziś. Wszystko to, czym się zajmowałam, było złe, bo wszystko balansowało na granicy prawa. Ciągły stres. Do tego brak czasu. Brak możliwości bycia z rodziną. Nic tak, jakby się chciało. Wtedy pracowałam, bardzo intensywnie zarabiałam pieniądze. Ale mimo ciężkiej pracy nie udało mi się spłacić wszystkich moich długów. Rok 2000 to był wielki krach. Zdrowie pogorszyło się gwałtownie. Ale ja się nie poddawałam. Aż w końcu karetka zabrała mnie... z pociągu. Pierwszy raz poczułam, że to koniec. Całe życie stanęło mi przed oczami. Ból klatki piersiowej, nie do opisanego ból lewej ręki. Sine usta. Pamiętam, jak dowieźli mnie do szpitala. Jak mówiłam, że nie mogę tu zostać, bo praca, bo dom, bo obowiązki... I wróciłam do domu. Zarejestrowałam się do kardiologa. Na luty. A był dopiero październik! No więc, żeby jakoś dotrwać do lutego... znów zaczęłam pracować. W pracy kilka razy zrobiło mi się słabo. Znowu szpital. Omamiłam lekarza, że nie mogę zostać, że niezapłacone rachunki, że muszę wrócić i zarobić na nie. Że tylko zrobię porządek w finansach i sama się do szpitala zgłoszę. Oszukując lekarza, oszukiwałam samą siebie. W końcu wylądowałam na kardiologii szybciej, niż sobie zaplanowałam. Wtedy przestałam walczyć. Moje życie utonęło w chorobie i długach.

Aż wreszcie zdarzył się cud...

Był czerwiec, 2005 rok. Moje imieniny. Syn, który wtedy pracował w Anglii, zapowiedział, że robi mi niespodziankę.

I przyjechał. Ale tego też dnia koleżanka z pracy Asia Stankiewicz poprosiła mnie, bym znalazła dwie godziny i przysłała na pewne spotkanie. Opowie mi o czymś, co powinnam pić, żeby się lepiej czuć. Będę po tym zdrowsza i może nawet na tym zarobię. I tak poznałam Anię Jarecką. Ona opowiedziała mi o Alveo. A jak mi opowiedziała, to ja od razu kupiłam karton tych ziół. Mimo że miałam kryzys finansowy, ale zaryzykowałam. Powiedziałam sobie, jak nie teraz, to kiedy? Właściwie nie miałam nic do stracenia. Czułam, że rodzę się na nowo. Dziś mogę powiedzieć, że nigdy nie pracowałam z taką przyjemnością, jak w Akunie. Nigdy nie zarabiałam pieniędzy z taką radością.

Jak Alveo wpłynęło na Pani samopoczucie?

Alveo piję dwa i pół roku i czuję się świetnie. Od tego czasu głowa bolała mnie może dwa razy.

Odniosła też Pani sukces zawodowy.

Ten sukces (niedawno odebrałam nowy samochód! Ford Fusion!) od razu wpłynął na moje samopoczucie. Bo Akuna to nie tylko jest zarabianie pieniędzy. To także spełnienie. Satysfakcja. Czujesz, że jesteś komuś potrzebny. Czujesz się doceniony. Rozwód, który przeszłam siedem lat temu, to też w jakimś sensie było spełnienie. Nasze małżeństwo, podczas którego przez dziesięć lat on był a granicą, a ja tutaj, nie miało sensu. Było męczącą fikcją. Dlatego, gdy się rozstaliśmy, poczułam ulgę. Mogłam wszystko zacząć od nowa. I nie czułam się sama. Kiedy masz kłopoty, zawsze zostają przy tobie ci prawdziwi przyjaciele. Jeden z nich jest przy mnie do dziś. Wiem, że zawsze mogę liczyć na jego pomoc. Wspierała mnie też wówczas moja mama. Zawsze wierzyła we mnie. Wiedziała, że jeśli obiorę sobie jakiś cel, to nikt mnie nie zawróci.

Czy ta ucieczka w pracę to nie jest wynik tęsknoty za bliskimi?

Bardzo kocham moje dzieci. Córka jest taka, jak ja. Kiedy coś sobie wymyśli,

to nic jej nie złamie. Nawet ja, matka, nie wierzyłam, że ona dostane się do Akademii Medycznej w Białymstoku. A ona dostała się jako jedna z najlepszych! Dziś ma stypendium za najlepsze wyniki. Świetnie daje sobie radę. Ma ambitne plany na przyszłość. Jest też bardzo zainteresowana działalnością w Akunie.

Co teraz Pani czuje?

Na pewno wolność finansową, a tym samym pełen komfort życia. I spokój. Takim stanem plus regularnie pite Alveo sprawia,



że w mig zniknęły dolegliwości, zmęczenie. Stres. Inaczej zaczęłam się odżywiać. Dbam o to, co jem. Nie opycham się. Po prostu z radością przygotowuję posiłki. W mojej diecie jest dużo warzyw i owoców. Porzuciłam zwyczaj, by zjadać na śniadanie kotlet, który został z obiadu z poprzedniego dnia. Moje nowe zwyczaje żywieniowe z radością przejęła też córka. Kiedy wyjeżdża do Białegostoku od mamy, to z upieczonym w domu chlebem, zdrowymi sokami. Bardzo o to dba. Jestem z niej dumna. Ma silną osobowość, jest dzielna.

Dzieci to jest największa miłość Pani życia?

Żałuję, że kiedyś poświęcałam im tak mało czasu. Żałuję, bo tamtych lat nie można już odrobić, nie można naprawić, powtórzyć. Teraz przynajmniej staram się być bliżej ich dwojga, choć też nie zawsze to się udaje. Czasem mam wrażenie, że nas nawet przesładuje jakiś zły los, że jakiś pech nas gnębi, bo gdy moja córka, która – z racji odległości ogromnej – przyjeżdża do domu tak rzadko, a w końcu się wybierze, to ja akurat mam jakieś ważne spotkanie, którego za nic nie mogę przełożyć. To samo jest z moim synem. Jeszcze niedawno, gdy pracowałam za granicą, czasem robił mi niespodzianki, przyjeżdżając do domu nagle, bez uprzedzenia. A ja akurat miałam zaplanowane ważne spotkanie. I zamiast być z nim, pracowałam. No i tak się ciągle miotam z tymi moimi uczuciami i tęsknotami.

Dzieci też piją Alveo?

Moja córka przekonała się do Alveo od razu. Zresztą u niej znakomicie widać rezultaty działania preparatu. Uspokoiła się, wyciszyła. Kiedyś nerwy przed egzaminami sprawiały, że zapominała wszystko, czego się wcześniej nauczyła. A dziś ma kapitalną pamięć! Świetną koncentrację. Jest szczęśliwa. Mój syn pozbył się kłopotów z trądzikiem, na które nie mogliśmy znaleźć lekarstwa przez kilka lat.

Jest Pani szczęśliwa?

Bardzo! Zwłaszcza, że moja synowa oczekuje dziecka, więc niebawem zostanie

babcią. To jest chyba najpiękniejszy okres mojego życia. Kiedyś mówiło się, że dzieci trzeba wychowywać do piątego roku życia, później można już tylko dawać dobry przykład. Mam nadzieję, że ja swoim działaniem, swoją postawą, sukcesami w pracy sprawiam, że moje dzieci będą chciały iść moją drogą.

■ Rozmawiała Zofia Rymaszewicz

Fot. Piotr Manasterski

Pracoholizm nigdy nie wychodzi na zdrowie!

Przeciętny Polak pracuje dużo więcej niż każdy inny Europejczyk. Średnio jest to 41,6 godz. w tygodniu (podczas gdy Hiszpan tylko 35, a Irlandczyk 37). W efekcie częściej niż mieszkańcy innych krajów zapadamy na choroby, które są wynikiem przepracowania.

Nie ma wątpliwości co do tego, że pracować każdy z nas musi. Jedni robią to tylko po to, by utrzymać rodzinę, dla innych praca jest pasją, a zrobienie kariery celem życia. Ale obie te grupy łączy jedno: praca – do której nie mamy dystansu, poświęcamy się jej całkowicie, często siedząc w zakładach pracy dużo dłużej niż 8 godzin (a do domu nieraz zabieramy i tak papierkową robotę i siedzimy przy niej do późnych godzin nocnych) – jest ogromnie szkodliwa dla naszego zdrowia. Często machamy ręką, słysząc te słowa. Zawał serca, grypa, wrzody żołądka – kto z nas przejmuje się takimi problemami, wychodząc co rano do pracy. Boimy się wypadków samochodowych, nagłego pojawienia nowotworu, kalectwa. Ale rzadko wiążemy nasz strach o zdrowie czy życie bezpośrednio z pracą. To błąd! Nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak bardzo się mylimy.

Oslabiamy odporność na własne życzenie!

Od 1 stycznia 2004 roku obowiązujący czas pracy w Polsce wynosi 40 godzin w tygodniu (wcześniej trwał 2 godziny dłużej). Jednak aż ponad 30% Polaków dorabia do podstawowej pensji, chwytając się dodatkowych zajęć (we Francji jest to 4%, w Hiszpanii i Włoszech 3%, w USA i Kanadzie 10%). W efekcie jesteśmy przemęczeni i przeciążeni obowiązkami zawodowymi. Jeśli dodać do tego złe warunki pracy, okazuje się, że dolegliwości związane bezpośrednio z pracą mogą dotknąć niemal każdego z nas! Specjaliści biją na alarm – stres i przepracowanie są jedną z najczęstszych przyczyn wielu groźnych chorób.

Jednym z układów naszego organizmu, który z czasem nie ma siły walczyć z naszą nadaktywnością w pracy, jest układ odpornościowy. Nasz system immunologiczny jest tak skonstruowany, że uzyskuje pełną sprawność do 20 roku życia. Potem, niestety, maleją naturalne zdolności obronne organizmu. Przez pracoholizm osłabiamy go sobie na własne życzenie, bowiem jego wrogami są: ciągle zmęczenie, stres, pośpiech. Nasz organizm wysyła nam niepokojące sygnały, które, niestety, często ignorujemy. Jest to np. podatność na infekcje i przeziębienia w wyniku obniżonej odporności. Inne objawy to choroby skóry (jest też szorstka i ma szary odcień), nawracające opryszczki, zaczynają nam wypadać włosy i łamią się paznokcie.

Tych sygnałów jest wiele, ponieważ układ odpornościowy ma tę zaletę, że nie znajduje się w jednym miejscu, dzięki czemu wirusom czy bakteriom trudniej go zniszczyć. Komórki układu mamy porozrzucane po całym organizmie (są m.in. w węzłach chłonnych, migdałkach, szpiku kostnym).

Każdy z nas bez trudu dostrzeże SOS, jakie dostajemy od naszego układu odpornościowego. A to oznacza, że możemy mu w miarę szybko pomóc. Jak to zrobić? Przede wszystkim eliminując źródło kłopotów. Wiadomo, że z pracy nikt z nas nie zrezygnuje. Jednak warto zastanowić się nad tym, co zrobić, by zwolnić tempo i skutecznie podreperować nadwątlone zdrowie. Na pewno pomoże nam w tym zmiana diety na owocowo-warzywną i sen. Dorosły człowiek potrzebuje snu. 8 godzin to tyle, by nasz organizm mógł się zregenerować, a tym samym miał siły do pracy. W nocy nasz układ odpornościowy jest szczególnie aktywny, ponieważ białe ciała krwi unieszkodliwiają drobnoustroje. W diecie natomiast nie powinno zabraknąć tych owoców i warzyw, które obfitują w tzw. antyoksydanty, walczące z wolnymi rodnikami. Są to: marchew, brokuły, szpinak, pomidory, papryka i cytrusy.

Warto także sięgnąć po preparaty lub naturalne produkty zawierające cynk oraz miedź. Te pierwiastki dla układu odpornościowego mają zasadnicze znaczenie. Zwiększają liczbę przeciwciał komórek obronnych, tzw. limfocytów. Bogate w cynk oraz miedź są: jajka, owoce morza, chude mięso, soja, rośliny strączkowe, pestki dyni, wątróbka cielęca. Z witamin najkorzystniej na układ odpornościowy wpływa witamina C (zwalcza wolne rodniki, które niszczą

Japończycy z przepracowania nagle umierają!

Choć wielu z nas wyda się to niemożliwe, to jednak jest prawda. Pierwszy przypadek zjawiska karoshi (nagła śmierć w wyniku przepracowania i stresu) odnotowano w Japonii w 1969 roku. Dotyka ludzi, którzy są zdrowi, młodzi, aktywni zawodowo. Narażeni są ci pracownicy, którzy tygodniowo przepracowują ponad 60 godzin plus jeszcze nadgodziny. Ofiarą karoshi był m.in. premier Japonii, Keizo Obuchi.



zdrowe komórki). Najlepiej dostarczać ją wraz z pożywieniem, można też w postaci tabletek.

Komu grozi załamanie nerwowe?

Układ odpornościowy jest ściśle związany z układem nerwowym. Nic więc dziwnego, że kiedy w wyniku przepracowania organizm nie ma siły normalnie funkcjonować, potocznie mówiąc, „siadają nam nerwy”. Jesteśmy coraz bardziej nerwowi, bez powodu mamy wybuchy agresji, płaczu lub depresję. Mogą nawet pojawić się poważne problemy psychiczne! Z powodu przepracowania załamanie nerwowe przeszła, do czego się przyznaje, znana piosenkarka Christina Aguilera. Musiała na pewien czas zniknąć z estrady, by podreperować nerwy w jednej z klinik. Jej koleżankę po fachu, znaną piosenkarkę z zespołu Spice Girls, Geri Halliwell, stres z powodu pracy wpędził w bulimię, a modelkę Kate Moss w alkoholizm i narkomanię. Dziś te trzy znane i piękne kobiety są orędowniczkami zdrowego trybu życia i zapewniają, że za nic w świecie nie postawią więcej pracy na pierwszym miejscu w swoim życiu.

Jak wynika z badań przeprowadzonych przez CBOS w 2004 roku, dla większości z nas (72%) praca jest sensem życia. Psychologów nie dziwi więc fakt, że zgłasza się do ich poradni coraz więcej pracoholików. To efekt życia zdominowanego przez ciągłą rywalizację, żądzę posiadania, odniesienia sukcesu. Większość z nich ma typowe objawy (mimo często młodego wieku) syndromu wypalenia

zawodowego. Nie widzą sensu życia, mają poczucie niezrozumienia. Terapia trwa wiele miesięcy, zanim pojawiają się pierwsze efekty. Pacjenci uczą się żyć przede wszystkim bez stresu, który jest wrogiem działającym podstępnie i z wielką siłą rażenia.

Jak pokonać wszechobecny stres?

Jak samemu pokonać stres, będący wynikiem przepracowania? Czy jest to możliwe, biorąc pod uwagę fakt, że sytuacje stresujące towarzyszą nam niemal w każdym miejscu i o każdej porze?

Otóż jest to możliwe! Pierwszym naukowcem, który zajął się problemem stresu i jego wpływem na nasze zdrowie był kanadyjski fizjolog, Hans Selye.

To on rozróżnił trzy stadia stresu: niepokój, wytrzymałość oraz wyniszczenie. Największą odporność na stres można zwiększyć na drugim etapie, w trakcie którego nasze ciało zaczyna uwalniać zmagazynowane cukry i tłuszcze.

Odczuwamy zaniki pamięci, niepokój, częściej niż zwykle zapadamy na infekcje. Jeśli nie zadbamy o siebie właściwie, zapotrzebowanie na energię będzie większe niż nasz organizm jest w stanie jej wyprodukować. Może to doprowadzić nawet do choroby umysłowej!

Jak działa stres na nasz organizm? Otóż pod wpływem hormonów uwalnianych przez przysadkę mózgową wzrasta ciśnienie krwi, a z wątroby do krwi zostają uwolnione zwiększone ilości glukozy, kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Stres osłabia układ trawienny, powodując zgagę i niestrawność.

Walcząc ze stresem, organizm potrzebuje naszej pomocy! Musimy mu zapewnić odpowiednią dawkę witamin oraz składników mineralnych. Jeśli tego nie zrobimy, np. z powodu niedoboru magnezu mogą się pojawić poważne kłopoty z kurczami mięśni oraz serca (magnez jest niezbędny w czynnościach mięśnia sercowego) i powstanie ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej. Organizm pod wpływem stresu potrzebuje także więcej witamin z grupy B – wpływają m.in. na układ nerwowy. Zdaniem specjalistów niezwykle pomocna w walce ze stresem jest melisa, zwana w starożytnej Grecji „radością serca”. Nie tylko przyjmowana w postaci naparu czy tabletek – także kąpiel z olejkami z melisy ma działanie uspokajające, zażegnuje męczącą nas bezsenność czy bóle głowy.

Uwaga! Są produkty, które działają potęgująco na stres. Należą do nich te szczególnie mocno przetworzone, np. czekolada lub białe pieczywo, które zawiera mało błonnika i składników odżywczych. Wprawdzie po ich zjedzeniu czuje się nagły przypływ energii, ale jest to stan krótkotrwały. Substancją wzmagającą stres jest także kofeina, której nadmiar dodatkowo może także nasilić dolegliwości żołądkowe.

■ Beata Rayzacher

Fot. Katarzyna Piotrowska

Uważaj na przewlekłe zmęczenie!

W ostatnich latach, szczególnie w krajach wysoko rozwiniętych, dramatycznie wzrosła liczba osób skarżących się na przewlekłe zmęczenie, które nie ustępuje nawet wtedy, gdy zapewnimy organizmowi niezbędną dawkę odpoczynku i relaksu. Już jednak w latach 80. amerykańscy lekarze zdefiniowali pojęcie przewlekłego zmęczenia (przede wszystkim spowodowanego przeciążeniem pracą i stresem z tym związanym). W 1993 roku Światowa Organizacja Zdrowia wpisała zespół przewlekłego zmęczenia na listę chorób cywilizacyjnych. Objawy ZPZ to m.in. trwające wiele miesięcy przemęczenie, bóle głowy, mięśni, stawów i gardła, zaburzenia miesiączkowania, kołatanie serca, często występuje zespół jelita drażliwego.

Ludzie dzielą się na tych, co mają i na tych, co nie mają migren

O koszmarnych bólach głowy, które nie pozwalają normalnie funkcjonować, opowiada Bogumiła Maliczenko, pielęgniarzka ze Sztumu.

Jest jak koniec świata. Jak pęknięcie czaszki. Jak wbijanie gwoździa w głowę. Albo w oko. Albo jakby ktoś wyrwał ci oko z oczodołu. Tudzież walił kamieniem w tył głowy. Cały świat wtedy staje na głowie. Nie możesz pracować. Ani jeść. Ani opiekować się dzieckiem. Ani gotować. Ni prowadzić samochodu. Nic. Drażni każdy najmniejszy dźwięk. Każda nuta. Książka, która spadnie ze stołu, jest jak huk zderzenia dwóch pociągów. Koszmarem jest wtedy nawet komplement, pochwała, bo wtedy boli każde najmniejsze słowo. Słońce, które zawsze cieszy, tym razem irytuje. Każdy jego promień świdruje oko niczym wiązka laserowa. Po prostu chce

się umrzeć. To migrena. Jeśli cię dopadnie, najlepiej zamknąć się w ciemnym, chłodnym pokoju i spać. Choć i to nie zawsze pomaga. Nie zawsze skutkują nawet silne leki. Z migreną trzeba się po prostu męczyć, jakby to była jakaś kara za grzechy, tortury. Jest jak najcięższa choroba, bo przychodzi często. Zawsze z zaskoczenia. Nie wiadomo, kiedy dopada cię i trzyma, czasem i trzy dni. A później sobie idzie. Też nagle. Ludzie po prostu dzielą się na tych, co mają i tych, co nie mają migreny.

Łomot o poranku

Na migrenę cierpi Bogumiła. Z tą migreną ma kłopoty od kilkunastu lat.

Trudno jej powiedzieć nawet,



jak to się zaczyna. Po prostu. Budzi się rano, a tu nagle łomotanie w oku. Od oka tętni już cała głowa. Miarowe, nie do wytrzymania, tępe uderzanie niewidzialnym młotem. Już wie, że tak będzie przez trzy dni.

– Czasem ma na to wpływ pogoda, czasem stres, czasem przecapowanie, a czasem przychodzi zupełnie bez powodu – tłumaczy Bogumiła. – Wielokrotnie miałam już robione wszystkie możliwe badania. I co? I nic. Mało tego, próbowałam leczyć się u cudotwórców. Przepisywali mi różne cudowne mieszanki, ale też nie pomogło. Nawet leżenie pod kroplówką w szpitalu. Może to rzeczywiście psychika miała wpływ, że te migreny tak mnie sobie upodobały? Te trzydniówki. Bo gdy to się zaczynało, ja już może wmawiałam sobie, że będzie trwało trzy dni? Bo po tym czasie, jak ręką odjął.

O Alveo dowiedziała się od siostry. Ta z kolei od Danusi Gromyko, która zaprosiła Bogumiłę na spotkanie. Tam Bogumiła dowiedziała się o właściwościach preparatu.

– Do tego Danusia opowiedziała mi, że Alveo jej pomogło właśnie na uporczywe bóle głowy – dodaje Bogumiła. – Więc ja już słyszeć nie chciałam o niczym więcej, tylko wzięłam butelkę i czułam się, jakbym pana Boga chwyciła za nogi. To była moja nadzieja. Nadzieja na normalne funkcjonowanie. Na normalne życie. Właśnie trwała wiosna. Maj.

Zdarzył się cud

Piła Alveo przez trzy miesiące. Migreny zdarzały się w tym czasie, owszem, ale ból ustępował już po jednej tabletkę, co wcześniej nie zdarzało się nigdy.

– A później zdarzył się cud, bo cały miesiąc nie bolała mnie głowa! – wyznaje. – A potem nie czułam dolegliwości całe trzy miesiące! To był sukces! Ale ostatnio ból wrócił. Zresztą zapowiadali, że pogoda nie będzie życzliwa tym, którzy na migreny cierpią. No to wycierpiałam swoje. Ale dziś, kiedy czytam o Alveo, kiedy wiem o tym preparacie coraz więcej, widzę, że postępy zdrowotne wcale nie muszą przyjść aż tak od razu. Że na to, by zioła zadziałały, potrzeba czasu i konsekwencji w piciu ich.

A ja nie chcę czekolady

Migrena ma swoje wymagania. Są rzeczy, które sprawiają, że migrena czuje się w swoim żywiole i długo nie chce odejść. Na przykład czekolada! Albo orzechy! Albo ostra papryka, tłuste mięso, boczek. Czerwone wino. A na-



wet mleko! Wszelkie budynie, mleczne zupy... To wszystko może chorego na migrenę pogrążyć w bólu.

– Staram się trzymać diety – opowiada Bogumiła. – A nie jest to proste, bo akurat wszystko, co pikantne i tłuste uwielbiam! Oprócz trzymania diety ulgę przynoszą zimne okłady. I co najważniejsze – spokój. Cisza. I żeby mnie nikt o nic nie pytał. Nie zaczepiał. Nie ruszał. Żeby nikt ode mnie niczego nie chciał. Aż dziw bierze, jak ja sobie z tym wszystkim radziłam, gdy dzieci były małe. Teraz, gdy moje dzieci mają swoje życie i ja mogę funkcjonować w zgodzie ze swoim rytmem, teraz jest mi łatwiej przejść przez migrenę. Kiedy mnie dopada, mogę po prostu zamknąć drzwi i spać choćby tydzień. Nawet koleżanki z pracy idą mi na rękę. Jestem pielęgniarką, więc po prostu zamieniam się wtedy dyżurami. Można się jakoś dogadać. Ale kiedy sytuacja była tragiczna, kiedy musiałam funkcjonować normalnie, a ból był nie do wytrzymania, przyjmowałam tabletkę, bardzo silną, która działa 12 godzin. Jest skuteczna, ale bardzo droga.

Worek z migreną

Jest jakaś prawidłowość w chorowaniu na migreny. Często migrenowców bóle dopadają wtedy, gdy przed nimi wolny weekend albo gdy zaczyna się im urlop. – Tak jest u mnie – mówi Bogumiła. – Radość z tego, że za chwilę będę mieć wolne, rozwiązywała worek z migreną. I nie ma na to żadnej rady. Neurologzy też tylko mogą pomóc ulżyć w cierpieniu. Lekarstwa na migrenę jeszcze nikt nie wymyślił. Ale odkąd dowiedziałam się o Alveo, liczę na to, że ono mi jednak pomoże. Kwestia wieku u osób chorujących na migrenę nie ma znaczenia. Cierpią na tę dolegliwość także małe dzieci.

I ludzie bardzo starzy też.

– U mnie najbardziej ostrą postać dolegliwości te przybierały przed menstruacją – opowiada Bogumiła. – Teraz, gdy jestem w okresie menopauzy, zdarzają się rzadziej. Ale też i moja menopauza nie jest typowa. Może to właśnie dzięki Alveo nie mam uderzeń gorąca. Nie przyjmuję też żadnych hormonów. Alveo uregulowało mi także problemy z zaparciami. Kiedyś wypróżnienie zdarzało się raz na pięć dni. Takie zahamowania mogły być przyczyną moich bólów głowy. Dla Bogumiły teraz najważniejszy jest spokojny tryb życia. Dieta. Relaks. I regularne picie Alveo.

– W naszej rodzinie Alveo robi furorę – śmieje się. – U mojej siostry zmniejszyło skutki alergii, u drugiej siostry skutecznie wpłynęło na egzemę na rękach. Nasza mama, 80-letnia pani, niedawno przeszła zapalenie płuc. Ale nie musiały jechać do szpitala, bo antybiotyk w połączeniu z Alveo sprawił, że w kilka dni stanęła na nogi! Myślę, że te zioła mają wspaniały wpływ na nasz układ odpornościowy. Że jesteśmy po prostu silniejsi.

Muzyka w głowie

Najbardziej Bogumiła była zła na swoją migrenę, gdy ta dopadała ją akurat wtedy, kiedy na malborskim zamku był jakiś wspaniały koncert. Jako melomanka jest tam częstym gościem. Ale kiedy chwycił ją ból głowy, to nie mogła słuchać żadnej muzyki. Nawet tej ulubionej. Wtedy już mogła być tylko cisza. Nic więcej. Dziś jej dom coraz częściej jest pełen muzyki.

■ Zofia Rymaszewicz

Fot. Piotr Manasterski



Co trzeba zrobić, żeby mieć zdrowe oczy?

Najkrócej: trzeba o nie dbać i to od samego początku.

Czy odżywianie się matki w czasie ciąży ma wpływ na oczy dziecka?

Płód czerpie materiał do swego rozwoju przez łożysko z krwi matki, więc tak – może mieć wpływ. Ale nie tylko odżywianie, ale zdrowie przyszłej matki, jej zachowania podczas ciąży (np. stosowanie używek, leków), odpowiedni czas urodzenia dziecka. To wszystko odbija się na układzie wzrokowym.

Jak ważne jest sprawdzenie, czy dziecko dobrze widzi?

To ma podstawowe znaczenie. Rodzice muszą zwracać baczną uwagę, jak dziecko reaguje na świat – jak sięga po przedmioty, jak obserwuje przemierzające się osoby, przedmioty, jak ma ustawione oczy. Są okuliści, którzy specjalizują się w badaniu i leczeniu wad wzroku u dzieci. Jeśli coś nas niepokoi, trzeba poprosić o pomoc lekarza. Ten najpierw przebadana pacjenta, a następnie skoryguje ewentualną wadę. Dojdzie też źródła problemu – czy zaburzenie widzenia spowodowane jest wadliwą budową oka, czy innymi czynnikami. Obecnie mamy większy niż niegdyś wachlarz środków, którymi możemy dzieciom pomóc – od okularów, przez soczewki kontaktowe, po operacje (w niektórych przypadkach możemy zastosować laseroterapię). Dziecko, które nie ma odpowiednio skorygowanej wady, może nigdy nie nauczyć się prawidłowego widzenia! Nawet drobna nieskorygowana wada prowadzi do tego, że oko staje się niedowidzące. Skorygowanie wady natomiast pozwala na skupianie promieni w odpowiednim miejscu na siatkówce i naukę prawidłowego patrzenia oraz uzyskanie dobrej ostrości wzroku.

Jak działają na oczy dziecka monitory komputerów i telewizorów?

Telewizja w niewielkiej dawce i oglądana z kilku metrów nie jest szkodliwa – oko i mózg dziecka uwarzliwiają się, dziecko poznaje świat (oczywiście mówimy o programach dopasowanych do wieku i stopnia rozwoju dziecka!). Ale jeśli rodzice traktują telewizor jak wychowawcę, z którym zostawiają dziecko na kilka godzin, to skutki stają się niekorzystne. Dzieci mają potężną moc, jeśli chodzi o siłę aparatu łamiącegogo, czyli tego, który powo-

Przestań się gapić!

duże, że światło biegnące do oka jest odpowiednio skupiane na siatkówce. Dla malucha spoglądanie na monitor z małej odległości nie stanowi problemu. Trzeba więc zwracać uwagę, jak dziecko ogląda telewizję (odległość powinna wynosić kilka metrów, a nie kilkadziesiąt centymetrów). Promieniowanie i miganie obrazu na monitorze komputera czy telewizora działa szkodliwie i na dzieci, i na dorosłych. Jeśli jesteśmy przy monitorach, warto wspomnieć, że niekorzystnie działa też stałe gapienie się w jeden punkt. Celowo mówię „gapienie się”. Wtedy mięśnie oka są stale napięte, nie ruszają się. Mięśnie oka, podobnie jak wszystkie inne (np. bicepsy) trzeba ćwiczyć. Gałka musi poruszać się w górę, w dół, na boki, musimy patrzeć raz bliżej, raz dalej. Dzięki takim ćwiczeniom poprawia się ukrwienie, a światło może „masować” równomiernie różne obszary siatkówki.

z dzieckiem na kontrolę. Dzieci rozwijają się bardzo szybko i to bardzo ważne, aby je dobrze prowadzić. Zdarza się nawet, że już po 4 tygodniach trzeba przyprowadzić dziecko do lekarza i zmienić okulary. Wady wzroku u dziecka spowodują problemy w jego rozwoju – w poznawaniu świata, a w dalszej kolejności z czytaniem, kształceniem się, z prawidłowymi relacjami z rówieśnikami.

Wady wzroku pojawiają się lub mogą się cofnąć w okresie dojrzewania. To prawda czy mit?

Układ widzenia zmienia się wraz ze wzrostem i z wiekiem. Dziecko, które ma dobry wzrok i jego gałka jest prawidłowo zbudowana, może go utrzymać. Tak się najczęściej dzieje. W przypadku dzieci nadwzrocznych wada może się zmniejszyć około 10 roku życia. Stąd mówi się, że z nadwzroczności się wyrasta. Inaczej jest

Skorygowaliśmy tę różnowzroczność za pomocą lasera. Jednak nie chodzi o to, aby medycyna poprawiała to, co się zepsuło, ale abyśmy dbali o siebie i nie dopuszczali do wad. Na zdrowie – także układu widzenia – ma wpływ wiele czynników: odżywianie, geny, choroby, które przechodzimy, styl życia.

Jak dbać o oczy? Przecież większość z nas pracuje przy komputerze, niektórzy w klimatyzowanych pomieszczeniach. Tego nie sposób zmienić...

Musimy dbać o cały organizm i wszystkie jego tkanki. Jeśli stan zapalny pojawia się w jednym miejscu, pojawi się i w innym. Musimy starać się stworzyć sytuację jak najbardziej podobną do naturalnej. W biurówcu mamy kilka niekorzystnych czynników, które wpływają nie tylko na oczy: suche powietrze, migający ekran, migające świetlówki, dodatkowo stale wpatrujemy się w monitor, nie

Oczy są nie tylko zwierciadłem duszy, ale przede wszystkim oknem na świat. Przez nie zdobywamy ok. 80–90% wiedzy o otaczającej nas rzeczywistości. Problemy ze wzrokiem u dzieci mogą zaburzyć ich rozwój intelektualny, a dorosłym nie pozwolą cieszyć się pełnią życia. Oczy są wyspecjalizowaną częścią układu nerwowego. Na ich sprawne działanie wpływa funkcjonowanie wielu innych organów ciała. Wiele chorób oczu ma zatem przyczynę w wadliwym ich funkcjonowaniu. Często bywa, że patologie oczu są tylko objawem choroby mającej swój początek gdzie indziej.

O związku chorób oczu z chorobami innych organów mówi Lech Gawron, okulista.

Założmy, że dziecko ma wadę wzroku. Czy noszenie okularów staje się koniecznością?

Sposobów na korekcję wzroku jest wiele. Do niedawna mieliśmy do dyspozycji tylko okulary, które większość dzieci niechętnie nosiła (ale były też takie, które okularów nie chciały zdejmować). Teraz jest trochę inaczej, możliwości mamy więcej – są soczewki nagałkowe, które najmłodszym dzieciom wkładają i ściągają mamy, są okulary żelowe (nie łamią się – a przynajmniej nie tak często, jak zwykłe, dziecko nie robi sobie nimi krzywdy, są lekkie). Korekcja wzroku u dzieci jest jednak wciąż dużym problemem.

Jak często trzeba kontrolować oczy dziecka?

Po dobraniu odpowiedniej korekcji, już po 2–3 miesiącach należy przyjść

z krótkowzrocznością (są różne jej rodzaje). Ona może się zwiększać.

Dlaczego stajemy się krótkowidzami?

To ma związek z tkanką łączną. Jeśli nie jest ona dobrej jakości, może ulegać rozciąganiu pod wpływem ruchów mięśni, ciśnienia wewnątrz gałki, niewłaściwego zachowania (np. czytania leżąc na boku), długotrwałego gapienia się w jeden punkt – np. w monitor komputera czy ekran telewizora. To wszystko może powodować narastanie krótkowzroczności. Miałem kiedyś pacjentkę – mikrobiolog, która całe swoje zawodowe życie pracowała przy jednoocznym mikroskopie. Twierdziła, że przed podjęciem pracy widziała obydwoma oczami jednako i nie miała wady wzroku. Po wielu latach stwierdziliśmy u niej różnicę 10 dioptrii między jednym a drugim okiem!

mrugamy. Ta ostatnia rzecz jest bardzo ważna i mamy na nią wpływ – oko powinno mrugać przeciętnie 7–13 razy na minutę. W ten sposób poprzez ruch powieki rozprowadza się film łzowy po rogówce. Rogówka nie ma swoich naczyń i oddycha tlenem z powietrza dostarczanym przez film łzowy. Łzy muszą mieć też właściwą strukturę – muszą zawierać odpowiednią ilość wody, śluzu, tłuszczu. Jeśli mają nieprawidłową strukturę, jeśli nie mrugamy, pojawiają się kłopoty – oko staje się suche, napięte, zaczerwienione, doświadczamy uczucia piasku w oczach. To z kolei wymusza zaciskanie powiek i uszkodzanie spojówki i powierzchni rogówki.

„Gapienie się” w monitor też pewnie działa szkodliwie.

Powoduje, że mięśnie oka są napięte i jednocześnie nie pracują. Dochodzi

wtedy do pewnych zaburzeń w ukrwieniu, stałych, niekorzystnych napięć. Podam przykład – jeśli wyciągniemy przed siebie rękę i będziemy ją trzymać tak przez chwilę, pocujemy ją stając się ciężką i w końcu zacznie nas boleć i opadnie. Natomiast podniesienie i opuszczenie ręki, nic nas nie kosztuje – nie czujemy ciężaru. Tak samo jest z oczami. Stałe napięcie mięśni prowadzi do braku ich elastyczności. Pewne elementy twardnieją, przestają być skuteczne w napinaniu i skurczaniu. Soczewka np. zawieszona na wiązadłkach, dzięki pracy mięśni jest odpowiednio modyfikowana i przemieszczana, aby zmieniać cały układ łamiący oka od rogówki do siatkówki. To się nazywa akomodacją. Światło musi skupiać się na siatkówce, ale nie uderzać stale w jej jeden punkt, co zachodzi przy wpatrywaniu się w jedno miejsce. Wtedy nie tylko męczą się mięśnie oka, ale dochodzi też do powolnych, niekorzystnych zmian samej siatkówki, wywołanych nie tylko nadmierną ekspozycją jednego jej miejsca na bodźce świetlne, ale też niedokrwieniem i niedotlenieniem.

Czyli raz na godzinę trzeba się na 5 minut oderwać od monitora?

Jak najbardziej, ale nie chodzi tylko o oderwanie wzroku co godzinę na 5 minut. Powinno się to robić co parę minut i (zawsze to mówię swoim pacjentom) wykonać kilka gestów, ruchów głową w jedną i drugą stronę, spojrzeć w dal. Wtedy szyja i kark też pracują. To powoduje, że mózg jest lepiej ukrwiony, a co za tym idzie także gałki oczne. Lepsze ukrwienie jest ponadto jednoznaczne z lepszym odżywieniem. A lepsze odżywienie to gwarancja zachowania zdrowych i sprawnych organów (w tym oczu) na dłużej.

Wróćmy do teź. Co powoduje, że film łzowy ma niewłaściwą strukturę i jak możemy sobie pomóc?

Na film łzowy mają wpływ przyjmowane leki. Zmieniają jego strukturę tabletki antykoncepcyjne, przeciwbólowe, antydepresanty, tabletki uspokajające, przeciwuczeniowe, antybiotyki. Te wszystkie substancje mają wpływ na nasze ciało i co za tym idzie, na film łzowy. Groźne są interakcje między przyjmowanymi lekami, a lekarze i farmaceuci przecież nie znają wszystkich skutków łączenia poszczególnych leków. Z drugiej strony pacjenci też nie zawsze informują lekarza, jakie leki

przyjmują. To może być przyczyną stosowania wielu leków (często o podobnym działaniu) jednocześnie i nasilania ich niekorzystnego działania.

Czy dieta ma wpływ na jakość teź?

Zbalansowana dieta korzystnie działa na całe ciało. Jeżeli będziemy się prawidłowo odżywiać, w miarę możliwości unikać chemikaliów i w diecie, i rozsądnie dawkować te „przyjmowane” zewnętrznie (proszki do prania, barwniki, płyny do płukania, mydła, balsamy, kremy i całą baterię innych), nasze gruczoły będą pracowały prawidłowo i co za tym idzie, we łzach będzie odpowiednia ilość wody, śluzu i tłuszczu.

Najważniejsza jest równowaga.

Każdy element ma znaczenie, bo wpływa na inny...

Wszystko się liczy. Czasami trudno podać proste powiązanie między jednym elementem a drugim, ale ono istnieje. Po pierwsze, nie można doprowadzać do dolegliwości, a następnie – jeśli jednak wystąpi – leczyć przyczynę, a nie skutek. Lekarze mają mało czasu dla pacjentów i często ich nie znają, a tylko właściwa diagnostyka dotrze do źródeł.

Czyli czasami pacjent przychodzący do okulisty nie ma problemu z samymi oczami, tylko z innym organem?

Mówiąc o zdrowych oczach, musimy myśleć o całym organizmie. Oko nie jest samodzielnym organem oderwanym od ciała. To nie działa w ten sposób: „Źle widzę – potrzebuję okularów”. Przyczyn problemów związanych z oczami może być całe mnóstwo.

Weźmy na przykład jedną z najczęstszych dolegliwości – zaćmę. Soczewka jest odżywiana przez płyn, który wokół niej krąży. Jeśli biochemia w organizmie, nawet gdzieś daleko od oka, jest niewłaściwa, zmienić się może skład tego płynu. Soczewka jest więc źle odżywiana, białko staje się nieprzejrzyste i mamy zaćmę.

Zaćma pojawia się także przy cukrzycy. Cukrzyca powoduje m.in. zmiany we krwi. Dotyczy też naczyń, a one są wszędzie. Okazuje się, że pacjent, który zaczyna gorzej widzieć, wcale nie potrzebuje mocniejszych okularów, ale lepszego prowadzenia w cukrzycy, bo doszło u niego do retinopatii cukrzycowej. Siatkówka źle oddycha, jest niewłaściwie odżywiona, tworzą się mikrowybroczyny, większe wylewy krwi, ogniska zwyrodnieniowe, bo sub-

Bóle głowy a wady wzroku

Jeśli cierpimy na migreny lub często boli nas głowa, warto skierować się do okulisty. Zdarza się bowiem, że przyczyną są wady wzroku, źle dobrane okulary lub – nawet jeśli były dobrze dobrane – lekko wykrzywione oprawki. Oko jest częścią układu nerwowego. Przy wadach wzroku lub nieodpowiedniej korekcji dochodzi do nadmiernego stałego napięcia mięśni wewnątrzgałkowych i zewnątrzgałkowych, a także napinania mięśni pokrywających czaszkę, ich niedotlenienia i niedotlenienia oczu, a w efekcie – bólu. Przy źle dobranej korekcji występuje też zjawisko przemieszczania się obrazów przed okiem podczas jego ruchów. Na przykład w nadkorekcji nadwzroczności widziany obraz przesuwa się w stronę przeciwną do ruchu oczu. Mózg otrzymuje sprzeczne sygnały z błędnika i z oczu, więc może wytworzyć się sytuacja podobna do tej, jaka powstaje podczas jazdy na karuzeli.

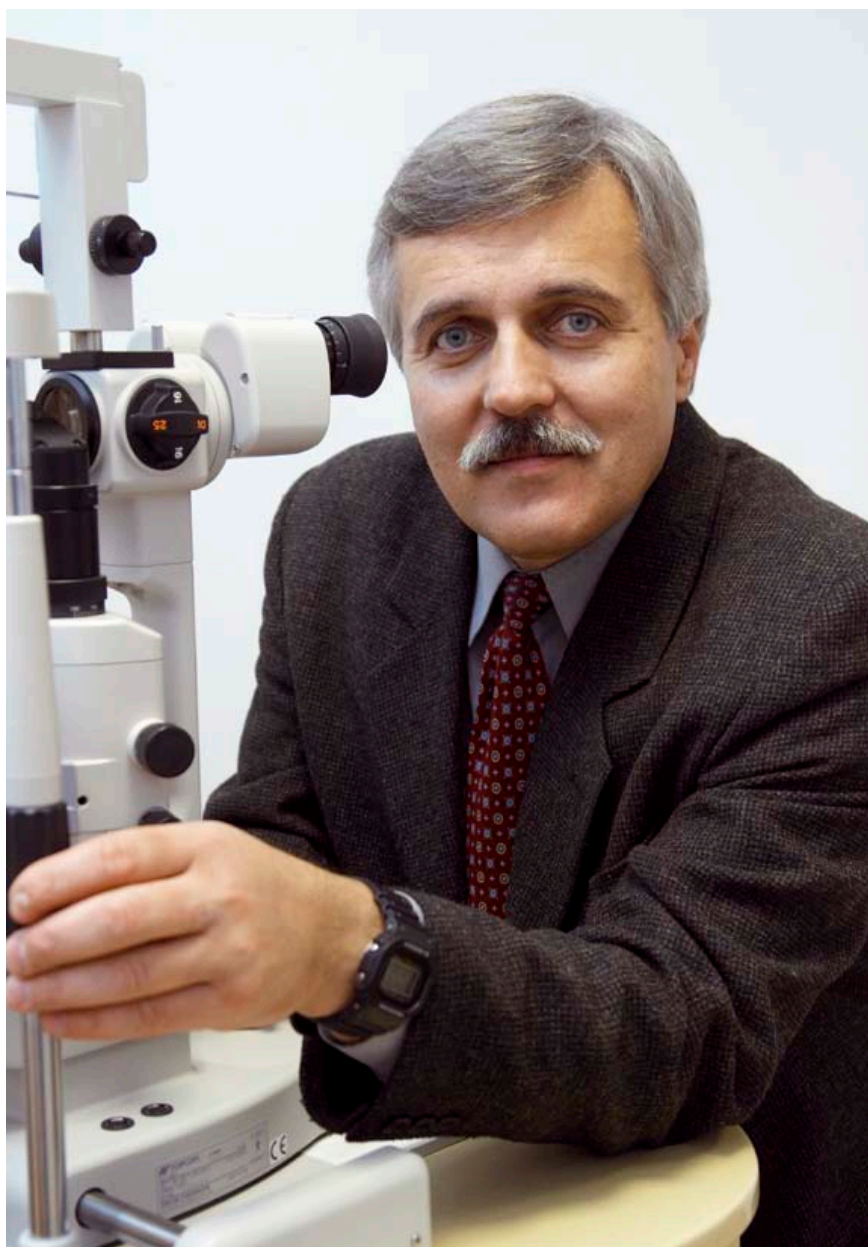
stancje, które powinny być odprowadzone, gromadzą się w siatkówce. Następnie wytwarza się w oku tkanka łączna włóknista, której nie powinno w tym miejscu być. Ona z kolei zaczyna się kurczyć, ciągnąc siatkówkę, marszczyć ją, odciągając od dna oka. Siatkówka się dusi, więc organizm zaczyna wytwarzać nowe, patologiczne naczynia krwionośne, które pękają i znowu pojawiają się wylewy, włóknienie, itd. Na oczy mają wpływ problemy z tarczycą – zaczynają się zmiany w strukturze zawartości oczodołu, gałka jest wypychana (wytrzeszcz oczu), następnie pojawiają się problemy z naczyniami, niedostatecznym ukrwieniem, wzmożonym wydzielaniem wodnistych łez. Weźmy kolejny przykład – krótkowzroczność. Czy to tylko problem gałki ocznej? A może wada metaboliczna, która ma wpływ na złą konstrukcję tkanki łącznej, co powoduje, że tkanka jest słaba i nadmiernie rozciągliwa, przez co w efekcie gałka oczna robi się długa i następuje krótkowzroczność?

Czy zmiany ciśnienia atmosferycznego też wpływają na widzenie?

Widzimy nie tylko gałką, lecz także nerwami wzrokowymi i mózgiem. Znaczne zmiany ciśnienia atmosferycznego mogą niekorzystnie wpływać na nasz organizm m.in. poprzez wpływ na ciśnienie tętnicze. U osób z niskim ciśnieniem podczas spadku ciśnienia spada ukrwienie części mózgowej i pojawiają się mroczki przed oczami, zawroty głowy. Nadciśnieniowcy mogą widzieć np. rozmazany, falujący na obwodzie obraz. Ciśnienie tętnicze jest związane z metabolizmem i naczyniami.

Jak możemy sobie pomóc? Czy wizyta u lekarza jest konieczna?

Często tak jest. Jednak żaden lekarz nie zadba o nasze zdrowie tak, jak my sami. My sami najlepiej wiemy, jak nasz organizm reaguje na różne sytuacje, kiedy czujemy się dobrze, a kiedy źle. Najważniejsze jest prowadzenie zdrowego trybu życia: zachowanie odpowiedniej wagi, kondycji ruchowej, nauczenie się radzenia sobie ze stresem i zagwarantowanie odpowiedniej dawki snu. Nie stosujemy farmaceutyków bez opamiętania. Starajmy się przyjmować jak najmniej chemii i konserwantów, także na sobie. Unikajmy środków, które nas niszczą. I pamiętajmy o właściwej suplementacji. Cywilizacja kosztuje, ale ceną, którą za nią płacimy, nie musi być choroba.



Jak zadbać o właściwą suplementację?

Przyjmowanie wszystkiego, co znajduje się na aptecznych półkach, na pewno nie jest dobrym rozwiązaniem. Sztucznie wytworzone witaminy mają inne właściwości od naturalnych. Zacznijmy też wprowadzanie zmian krok po kroku. Zapobiegajmy chorobom w sposób świadomy.

Czy Alveo można polecić przy problemach z oczami?

Dobrze odżywiony i skutecznie pozbywający się toksyn organizm, to także zdrowe oczy. Ostatnio sporo się mówi o tzw. AMD. To jedna z najczęstszych przyczyn ślepoty pojawiającej się po 60. roku życia w społeczeństwach wysoko cywilizowanych. Nie ma jeszcze pewnego sposobu na leczenie AMD. Zauwa-

żono jednak wpływ niedoboru cynku, selenu i witamin na rozwój choroby. Składniki, które się dostarcza, muszą być jednak podane w sposób, który zagwarantuje, że organizm je w pełni wykorzysta. Alveo z jednej strony oczyszcza układ pokarmowy, z drugiej poprawia wchłanianie, z trzeciej odżywia. Ma też korzystny wpływ na naczynia krwionośne, a w gałce ocznej jest ich bardzo dużo. Dlatego ma wpływ na kondycję całego organizmu, a zatem i na jakość widzenia. Może być więc dobrym rozwiązaniem.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska

Fot. Marcin Samborski / FPRESS



Ewa, Rafał i Roman Dudzińscy

Roman Dudziński miał być lekarzem. Życie pisze jednak różne scenariusze i w rezultacie jego losy potoczyły się nieco inaczej, niż zakładał jako młody chłopak.

– Na początku miałem trochę żalu, że nie ukończyłem studiów medycznych. Ale kiedy jedne drzwi się przed nami zamykają, otwierają się inne – wspomina Roman. – Zawsze można znaleźć w życiu drogę, która zapewni

nam spełnienie. Od nas samych zależy, jak ułożymy sobie życie i czy przyniesie nam satysfakcję. Nawet doznając porażek czy rozczarowań, trzeba szukać w sobie siły do działania.

– Robiliśmy różne rzeczy. Mąż pracował w branży budowlanej, ja w swoim zawodzie – jako pielęgniarka, trochę zajmowaliśmy się gospodarstwem, bo mieszkaliśmy na wsi – dodaje Ewa. Romana zawsze interesowało zdrowie i jak działa organizm ludzki jako całość.

Zainteresowanie suplementami

Zwykle zaczynamy szukać pomocy i zadawać sobie pytania, kiedy sytuacja nas do tego zmusza.

– Mój ojciec zachorował.

Z medycznego punktu widzenia zrobiono już dla niego wszystko, co można było. Szukaliśmy więc dodatkowego sposobu, aby mu pomóc. Dzięki suplementom jego stan zdrowia się poprawił. Wtedy też zdałem sobie sprawę, że suplementy są potrzebne także nam samym i wielu ludziom, którzy nas otaczają. Pierwsze spotkanie z suplementami miało miejsce prawie 13 lat temu. Wtedy jeszcze niewiele się o nich mówiło, a ludzie traktowali je jak coś niepotrzebnego, zbędnego.

– Nie było też zwyczaju np. picia wody. Teraz wszędzie się mówi i pisze, że należy przyjmować do dwóch litrów wody dziennie – dodaje Ewa.

Polska otworzyła się po 1989 roku i dopiero wtedy pewne nowości – w tym suplementy – zaczęły się na naszym rynku pojawiać. Można powiedzieć, że powróciliśmy do korzeni, bo Słowianie chętnie stosowali zioła. Zresztą – każdy z nas ich używa, tyle, że większość gospodyń domowych nazywa je przyprawami (najpopularniejsze zioła w polskiej kuchni to kminek, majeranek, mięta, liść laurowy i ziele angielskie; coraz częściej sięgamy po bazylię, oregano, tymianek i inne).

– Przed 1989 rokiem suplementy i zioła nie były popularne. Powszechnie wierzyło się w moc tabletki. Wystarczy przypomnieć sobie, jaki był wybór suplementów w aptekach kilkanaście lat temu a obecnie.

Trzech dyrektorów pod jednym dachem

Ewa – Dyrektor Sieci Krajowej, Roman – Dyrektor Sieci Międzynarodowej i Rafał, podobnie jak mama, na pozycji Dyrektora Sieci Krajowej. Z suplementami są zaznajomieni od lat. Roman Dudziński zawsze interesował się zdrowiem – i tym fizycznym, i psychicznym, bo obydwa idą ze sobą w parze. Lata zdobywania wiedzy zaprocentowały: ma zdrową, kochającą się rodzinę, jest w stanie pomóc innym, a na dokładkę osiąga sukcesy w pracy.

– Przed 13 laty nie było takiego dostępu do wiedzy oraz świadomości, że suplementy są potrzebne. Poczułem więc, że mam do spełnienia coś w rodzaju misji – mówi Roman.

– Zaczęliśmy przekazywać zdobyte informacje na temat znaczenia suplementów przyjaciom i znajomym – uzupełnia Ewa.

Suplementy jako sposób na życie

Roman podjął decyzję, że warto zająć się suplementami w szerszym zakresie właśnie po chorobie taty.

– Zaczęliśmy od nas samych – mówi Roman. – Zarówno my, jak i nasi bliscy zauważyli pozytywne działanie suplementów, więc grupa, która chciała je stosować, stworzyła się w zasadzie sama.

Syn państwa Dudzińskich, Rafał jest magistrem farmacji i pracuje w swoim zawodzie.

– Cieszymy się, że przekazaliśmy synowi wiedzę, jak ważne jest odżywianie i odpowiednia suplementacja dla naszego zdrowia. Dzięki temu potrafi sam wybrać to, co jest dobre i odrzucić to, co działa niekorzystnie – cieszy się Ewa. – Nie potrafimy zrozumieć ludzi, którzy zapychają się fast foodami, czy oferują dzieciom w nagrodę wyjazd do baru typu fast food.

Niedługo po spotkaniu z suplementami Roman postanowił zająć się nimi także od strony zawodowej.

– Firmy działające na zasadach MLM zaczęły dopiero do Polski wchodzić. To była nowość i niektórzy ludzie patrzyli na mnie ze zdziwieniem. Uważali, że to, czym chcę się zająć, nie jest pracą – opowiada Roman.

Jego zapał nieco hamowała – jak twierdzi Roman – żona.

– Uważałam, że jeśli nowa działalność zacznie przynosić porównywalne zyski jak poprzednia praca, można się jej poświęcić w 100%. Stabilizacja i bezpieczeństwo finansowe są najważniejsze zwłaszcza, gdy jest rodzina.

– Mam szczęście, że mam taką żonę – dodaje Roman. – Niemal 13 lat temu

zarejestrowaliśmy działalność gospodarczą. Ewa zawsze mnie wspierała i pracowała ze mną.

Co spowodowało, że zamiast dobrze płatnej pracy Roman postanowił poświęcić się suplementom?

– Przeanalizowałem sytuację. Wiedziałem, że na Zachodzie bardzo poważnie podchodzi się zarówno do tematu suplementów, jak i biznesu MLM. Działalność gospodarczą założyliśmy już po 3–4 miesiącach od pierwszego spotkania z tematem. Na początku pracowałem na dwa fronty. Później, po przedyskutowaniu sytuacji z żoną, zrezygnowałem z pracy w firmie. Nie żałujemy tych decyzji. Dzięki temu jesteśmy zdrowi i żyjemy na dobrym poziomie finansowym.

Doskonalenie siebie

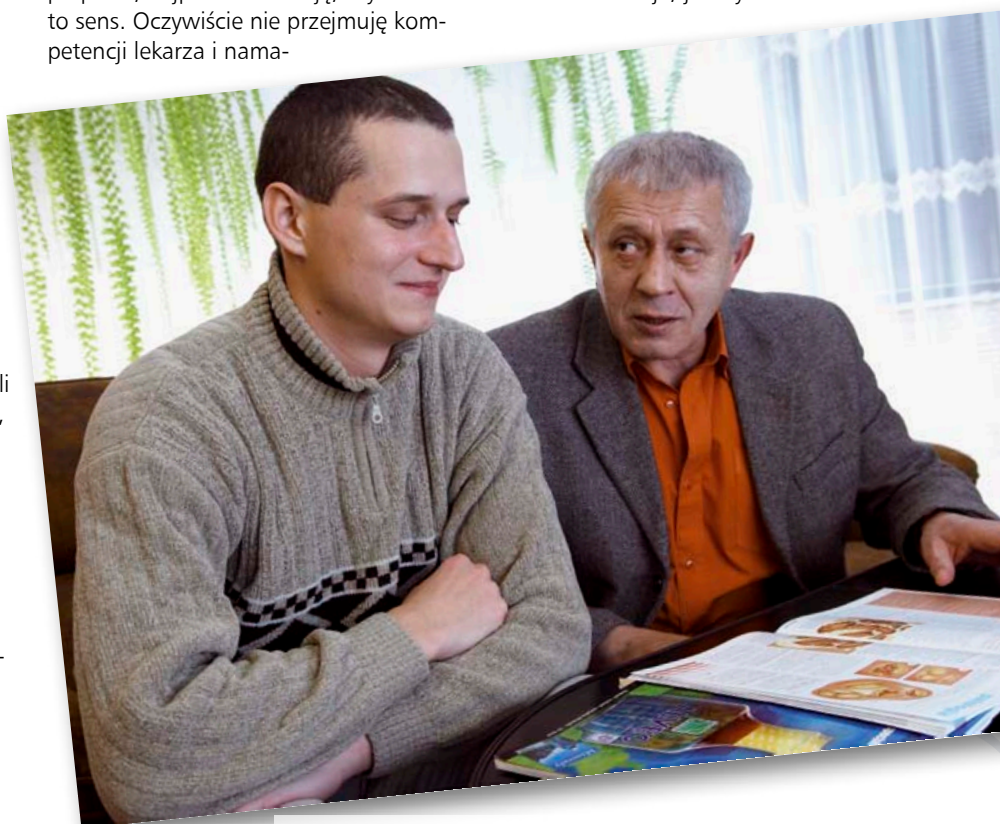
Roman pasjonuje się wiedzą z zakresu fizjologii i biochemii. Cały czas się dokształca.

– Zanim polecę komuś jakikolwiek preparat, najpierw analizuję, czy ma to sens. Oczywiście nie przejmuję kompetencji lekarza i nama-

wiam do konsultowania się ze specjalistą – mówi Roman.

Na polskim rynku pojawia się coraz więcej suplementów. Ciężko wybrać najwłaściwszy dla siebie, tym bardziej, że przeciętny człowiek nie zastanawia się nad tym, czego naprawdę potrzebuje jego organizm, tylko czerpie wiedzę z reklam. W ten sposób można zaopatrzyć się w sporą ilość suplementów (np. na włosy, paznokcie, oczy, sen, odchudzanie itd.) i w efekcie sobie nie pomóc.

– Tak jak w każdej branży – są różne rzeczy i różne suplementy – potwierdza Roman. – Biorąc kilka suplementów, można skumulować pewne składniki, co może być niekorzystne. Nie można nadużywać nawet tego, co pozornie (w małej dawce) nie szkodzi. Kiedy przekazuję wiedzę o produkcie, staram się to robić jak najrzetelniej – i podkreślam – nie wchodzę nigdy w kompetencje lekarza. Jeśli ktoś jest chory, ma się leczyć. Suplement, jak sama nazwa wskazuje, jest tylko dodatkiem ▶



do zdrowej diety i właściwego stylu życia. Nie da się kogoś zmusić, aby traktował dobrze swój organizm, ale można mu pewne rzeczy uświadomić. – Są zioła, które można stosować tylko przez określony czas lub trzeba stosować odpowiednie środki ostrożności, np. po przyjęciu dziurawca nie można wychodzić na słońce – dodaje Ewa. – Tak samo picie herbaty odchudzającej przez dłuższy czas może doprowadzić do niekorzystnych efektów. – Wszystko ma sens, ale z umiarem. Tak



jest i z jedzeniem, i z suplementami – mówi Roman. – Podczas kolejnych szkoleń prowadzonych przez specjalistów – lekarzy i fachowców z branży wellness – wciąż poszerzam wiedzę. Wiem też, jak ważne jest rzetelne jej przekazywanie innym osobom. Nie obiecuję nikomu cudów.

Dudzińscy i Alveo

– Pracując w danej branży, trzeba interesować się, co się w niej dzieje, co nowego pojawia się na rynku i w którą stronę

ów rynek zmierza. Alveo wydało mi się produktem uniwersalnym i stosunkowo tanim w porównaniu do innych suplementów tak wysokiej klasy. Ta uniwersalność na początku mnie zafascynowała najbardziej. Alveo to suplement do „powszechnego” użytku. Mogą go bezpiecznie stosować i kobiety ciężarne, i małe dzieci. Nielicznymi wyjątkami są pacjenci przechodzący chemioterapię i osoby po przeszczepach. Na rynku nie było do tej pory tak uniwersalnego produktu – opowiada Roman. – Oczywiście są i inne wspaniałe suplementy, ale nie znam żadnego o tak szerokim spektrum działania. Trzeba mieć sporą wiedzę, aby dobrać zestaw produktów, które zastąpić by mogły działanie preparatu Alveo. Zanim Roman zainteresował się samą zawartością butelki...

– Widywałem samochody z napisem Akuna. Miałem znajomego, który chciał mnie zainteresować Alveo, ale sięgnąłem po preparat dopiero, kiedy w rodzinie pojawiła się potrzeba podania jednej z bliskiej osób środka tonizującego układ nerwowy, ale niezależniającego – wyjaśnia. – Wtedy okazało się, że Alveo spełnia te oczekiwania.

Przygoda Dudzińskich sięga trzech lat wstecz. Obecnie Roman jest na pozycji Dyrektora Sieci Międzynarodowej, jego żona Ewa i syn Rafał – Dyrektora Sieci Krajowej. Ewa pracuje zawodowo jako pielęgniarka, a Rafał jako farmaceuta. Nie wykorzystują jednak swoich zawodów do polecenia preparatu.

– Nie nasze awanse są najważniejsze – stwierdza Roman. – Najbardziej cieszy zdrowie innych i setki historii pokazujących, jak Alveo wspomogło powrót do aktywnego życia oraz awanse ludzi znajdujących się w naszej grupie. Nic bardziej nie cieszy, niż fakt, że można mieć wpływ na poprawę stylu życia innych ludzi.

– To fantastyczne, że można komuś pomóc wyzdrowieć, ale również ważne jest, że można do choroby nie dopuścić – uzupełnia Ewa. – Mamy najlepszy przykład naszej rodziny; podajemy synowi suplementy od dzieciństwa i nie choruje. Tak samo jest z nami. W naszej rodzinie grypa czy przeziębienia od wielu lat nie występują. Bywa, że sąsiedzi dopytują się, co my takiego robimy, że nie chorujemy...

– Alveo jest uniwersalnym preparatem, ale oczywiście nie zastąpi wszystkiego – mówi Roman. – Mamy też Onyx Plus. Te dwa preparaty „załatwiają” mnóstwo spraw. Alveo to produkt, który łączy w sobie działanie wielu innych suplemen-

tów. Mamy tu dużo niezbędnych składników w dawkach podprogowych. Dla mnie to hit XXI wieku. Onyx Plus z kolei zaspokaja zapotrzebowanie organizmu na minerały. Bardzo się cieszę, że firma pracuje nad nowymi produktami.

Alveo to początek

Mimo osiągnięcia sukcesu, Roman nie zamierza się zatrzymywać.

– Jest wiele do zrobienia – mówi. – Czasu nie wystarczy, aby nauczyć się wszystkiego, czego się chce. Poza tym wciąż pragnę rozwijać świadomość ludzi, jeśli chodzi o suplementy. Jeżdżąc po Polsce, widzę różnice między regionami. W jednym miejscu świadomość jest wysoka i ludzie zdają sobie sprawę z tego, jak ważna jest suplementacja, w innych – wciąż są nieufni i mniej otwarci. Trzeba wziąć odpowiedzialność za swoje życie i zdrowie – fizyczne, psychiczne i socjalne. Należy uświadamiać tę odpowiedzialność innym. Pracy jest sporo... Trudno mi ocenić, ile pracuję, ponieważ samodoskonalenie jest również pracą – wyjaśnia Roman.

– Trzeba znajdować czas na rzeczy bardzo ważne i mniej ważne, uczyć się budowania relacji, starać się być na tyle atrakcyjnym, aby ludzie chcieli za mną pójść. Istotne jest także dawanie dobrego przykładu (zarówno w przypadku zdrowia, jak i pozycji finansowej) – innej drogi nie ma. Zaczynaliśmy pracować w MLM w małej miejscowości. Nie było tam telefonów, więc trzeba było wykazać się sporą determinacją, aby utrzymać kontakt z partnerami. Tak jednak tworzy się właściwa postawa. Jak czegoś chcemy, to osiągniemy. Nie ma żadnych przeszkód nie do pokonania – można je obejść, przeskoczyć – dodaje.

Dobry przykład

– Niełatwo dawać dobry przykład – wyznaje Roman. – Ale ta praca nad samym sobą procentuje. Same suplementy też nie wystarczą, aby ustrzec się chorób. Trzeba spojrzeć na zagadnienie szerzej. Suplement, to jak powiedziałem wcześniej, dodatek. Alveo to początek. Suplement nie zapewni nam wspaniałego zdrowia i dobrego samopoczucia, jeśli będziemy cały czas leżeć na kanapie i opychać się fast foodami.

– Nic nie zastąpi ruchu i zdrowej, zbilansowanej diety. Trzeba mieć świadomość, jak ważna w każdym aspekcie życia jest harmonia. Na aktywność fizyczną mamy wpływ, na dietę też, ale zadbać o jej zbilansowanie – trudniej. O tym świadczą fakty – mówi Roman.

– Ludzie nie zdają sobie sprawy z pewnych szczegółów pozyskiwania żywności – mówi Ewa. – Dorastaliśmy na wsi i wiemy, jak robi się kiełbasę i że z kilograma mięsa po przetworzeniu będzie jej mniej, a nie więcej. Smak i wartość tego „domowego” wyrobu są zupełnie inne niż kupionego w sklepie.

– Polska gospodyni nie ma szans na to, aby zbilansować dietę – uzupełnia Roman. – Wartości odżywcze w żywności drastycznie spadły. Nawet jedzenie warzyw i owoców nie załatwi problemu. Kiedyś pomidor rósł bez przyskania, teraz jest to niemożliwe. Piękne truskawki są często przyskane hormonami, a jabłka, które zjadamy, są również wielokrotnie przyskane. Tyle jest w nich chemii, że owady się nimi nie zainteresują. W dzisiejszym świecie jedyną szansą na zbilansowanie diety jest przyjmowanie suplementów. Alveo ma jedną ważną cechę – przywraca i utrzymuje homeostazę organizmu (równowagę). A ona jest bardzo ważna. Organizm w homeostazie świetnie broni się sam. Alveo oczyszcza przewód pokarmowy i powoduje lepsze wchłanianie, dzięki czemu organizm więcej przyswaja składników odżywczych dostarczonych z pokarmem. Komórka oczyszczona i dożywiona właściwie funkcjonuje. Zdrowe komórki to zdrowe narządy, zdrowe narządy to ZDROWY CZŁOWIEK. Warto zadbać o siebie. Czasami pytam ludzi, dlaczego tak dbają o swoje samochody i postępują według instrukcji producenta, zmieniają olej czy tankują odpowiednie paliwo. Nikomu na myśl nie przyjdzie, żeby dolać trochę wody, aby było taniej. Sobie i swoim dzieciom też powinniśmy dawać najlepsze „paliwo”, a sięgamy po co się da, kierując się reklamą, wygodą, wyglądem i smakiem. Warto więc pomyśleć podczas zakupów, poczytać etykiety i sprawdzić, co tak naprawdę serwujemy sobie i rodzinie. Alveo ma jeszcze ważne zalety: jest w postaci płynnej, ma przyjemny smak i jest proste w stosowaniu.



– To, że Alveo i Onyx Plus są w postaci płynnej, wiele znaczy. Ich przyswajalność jest bowiem znacznie większa od suplementów występujących w formie preslingów (tabletek). Nie obarczajmy za nasze złe samopoczucie innych. Nasze zdrowie w naszych rękach. Weźmy za siebie i naszą rodzinę odpowiedzialność – podsumowuje Roman.

■ Hanna Żurawska

Fot. Marcin Samborski / FPRESS

Życie nabrało kolorów

Jeszcze niedawno życie Czesławy Piotrewicz z Gdańska było jednym, niekończącym się bólem. Nie mogła chodzić, poruszać się, a nawet otwierać ust. Teraz opowiada, jak wróciła do zdrowia i co warto robić, by odzyskać nadzieję i wiarę w życie.

Jak wyglądało Pani życie kilka lat temu i kiedy pojawiły się pierwsze objawy złego stanu zdrowia?

Pierwsze sygnały odczułam już w technikum, 30 lat temu, kiedy w pewnym momencie nie mogłam poruszyć nogą. Zbagatelizowałam ten symptom i wydawało mi się wtedy, że to, co się stało, nie ma istotnego znaczenia dla mojego zdrowia. Okazuje się jednak po latach, że miało ogromne. W 2000 roku poczułam pierwsze poważniejsze objawy. Bolały mnie nadgarstki i śródstopie, na co przepisano mi tabletki nasenne. Z racji mojego zawodu (jestem nauczycielką) podejrzewano bowiem, że powodem bólu jest stres. W 2002 roku stan zdrowia gwałtownie się pogorszył. Nie mogłam uklęknąć, zrobić przysiadu. Leczyłam się w Poradni Chorób Tkanki Łącznej w Gdańsku. Zdiagnozowano u mnie ZZSK, czyli zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa. Mimo moich starań ze zdrowiem było coraz gorzej. Skończyło się pobytem w szpitalu w Sopocie. Po opuszczeniu szpitala zaczęłam się przewracać. Następny był szpital w Kościerzynie, gdzie zrobiono mi punkcję, czyli pobrano płyn mózgowo-rdzeniowy. Niestety stan się nie polepszał. Wówczas nie potrafiłam się już nawet podpisać. Ja, magister inżynier elektronik, absolwent Politechniki Gdańskiej i studiów podyplomowych z zakresu matematyki i informatyki, nauczycielka przedmiotów ścisłych nie byłam w stanie się podpisać. Jakie to było dla mnie przerażające, że stałam się zależna od innych. Wszelkie metody leczenia nie przynosiły żadnych rezultatów. Wówczas rzuciłam leki (dostawałam wtedy sterydy), bo nie widziałam

pozytywnych rezultatów ich działania. Badania w Akademii Medycznej wykazały u mnie Antygen HLA B27. Obecność tego antygenu powoduje skłonność do wystąpienia następujących chorób: reumatoidalnego zapalenia stawów, ZZSK i fibromialgii (uogólniony ból w układzie kostno-stawowym). Po czasie dowiedziałam się też, że mam alergię na gluten i celiakię wywołaną przez stres. Nie mogłam chodzić, stałam się zależna od innych ludzi.

Co działo się w Pani w życiu, zanim pogorszył się stan zdrowia? Jak wyglądało Pani życie psychiczne?

Rzeczywiście nie było kolorowo, teraz już wiem, że to właśnie nieudany związek z mężem, brak pomocy i wsparcia z jego strony, a wręcz ciągłe przeszkadzanie mi w codziennym życiu, doprowadziło do tego, że po rozstaniu w lutym 2002 roku moje ciało „zeszywniało”, nie mogłam nawet ruszyć głową. Ten stres, który kumulował się wewnątrz przez lata, doprowadził do tak znacznych zmian w moim ciele. Czułam się tragicznie, nie miałam żadnej nadziei, z każdym dniem było gorzej. Jedna rzecz trzymała mnie przy życiu. Moi synowie, którzy nawet przez chwilę nie dawali mi pomyśleć, że mogłoby mi się odechcieć wszystkiego. Młodszy wówczas chodził do gimnazjum, drugi z kolei zdawał maturę. Jednym słowem musiałam żyć, chociażby po to, by być matką. Z dnia na dzień widziałam, jak moi synowie dorastają, jak mi pomagają, ile oddania i miłości jest w ich działaniu. To dawało mi siłę i chęć przetrwania, ale ciągle nie mogłam się poruszać. Traciłam na wadze, stałam. Pomagało

mi wielu znajomych, którzy w mojej trudnej sytuacji okazali się przyjaciółmi. Do dzisiaj nawet nie wiem, kto załatwił mi opiekunkę z GOPS-u (Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej), która okazała się być niezastąpiona i wspierała.

Kiedy po raz pierwszy spotkała się Pani z Alveo?

Po kolejnych pobytach w szpitalach nie było poprawy. Pani doktor, która zajmowała się moim stanem zdrowia, skontaktowała mnie z osobą, której Alveo pomogło – Wiesławą Jagoda, która stała się dla mnie żywym przykładem działania Alveo. Spotkanie na mojej drodze życzliwych ludzi natchnęło mnie nową energią i nadzieją na polepszenie stanu mojego zdrowia. Interesowałam się ziołami, dlatego też moje nastawienie było do nich bardzo pozytywne i z wielkim zapałem zaczęłam pić Alveo. Pierwszy miesiąc jego stosowania, prawdę powiedziawszy, nie był prosty. Piłam wówczas dwie miarki Alveo dziennie. Odczuwałam ból całego ciała. Zdawałam sobie sprawę z tego, iż zaczął się proces oczyszczania i z tego też powodu takowa reakcja może mieć miejsce. Wytrwałam ten miesiąc również dzięki wsparciu pani Wiesławy, która dawała mi wskazówki i doradzała. Po miesiącu picia Alveo odczułam znaczną różnicę.

Przed wszystkim pierwszym efektem była zmiana samopoczucia, więc energii i uśmiechu. Zmniejszyła się również obolałość i tklivość mojego ciała. Powróciła większa wydolność psychiczna i fizyczna. Zaczęłam się więcej ruszać.

Jakie zmiany nastąpiły w Pani życiu, odkąd pije Pani Alveo?

Mój stan zdrowia znacznie się polepszył. Powoli pokonuję schody, które kiedyś stanowiły dla mnie przeszkodę nie do przebycia. Wprowadziłam również wiele zmian związanych ze zdrowym stylem życia. Nie jadłam słodczy. Zamiast tego jem suszone owoce, pieczemy nawet z synami własny chleb orkiszowy ze słonecznikiem. Korzystam również z masażu neurologicznego oraz z porad wykwalifikowanego zielarza, który zalecił mi dietę bezglutenową, bez cukru i produktów mlecznych. Chciałam się również odnieść do artykułu Akuny z kwartalnika „Zdrowie i Sukces”, gdzie napisano: „Osoby, które decydują się na picie Alveo, zmieniają nawyki żywieniowe, zastanawiają się, jakie błędy dietetyczne dotąd popełniały, co powinny w swojej diecie odrzucić, a co połączyć” – zgadzam się z tym. Ten cytat w pełni odzwierciedla moją, jak i wielu pijących Alveo, decyzję o tym, że żywność w naszym życiu pełni fundamentalną funkcję. Cieszę się bardzo, że moje życie nabiera

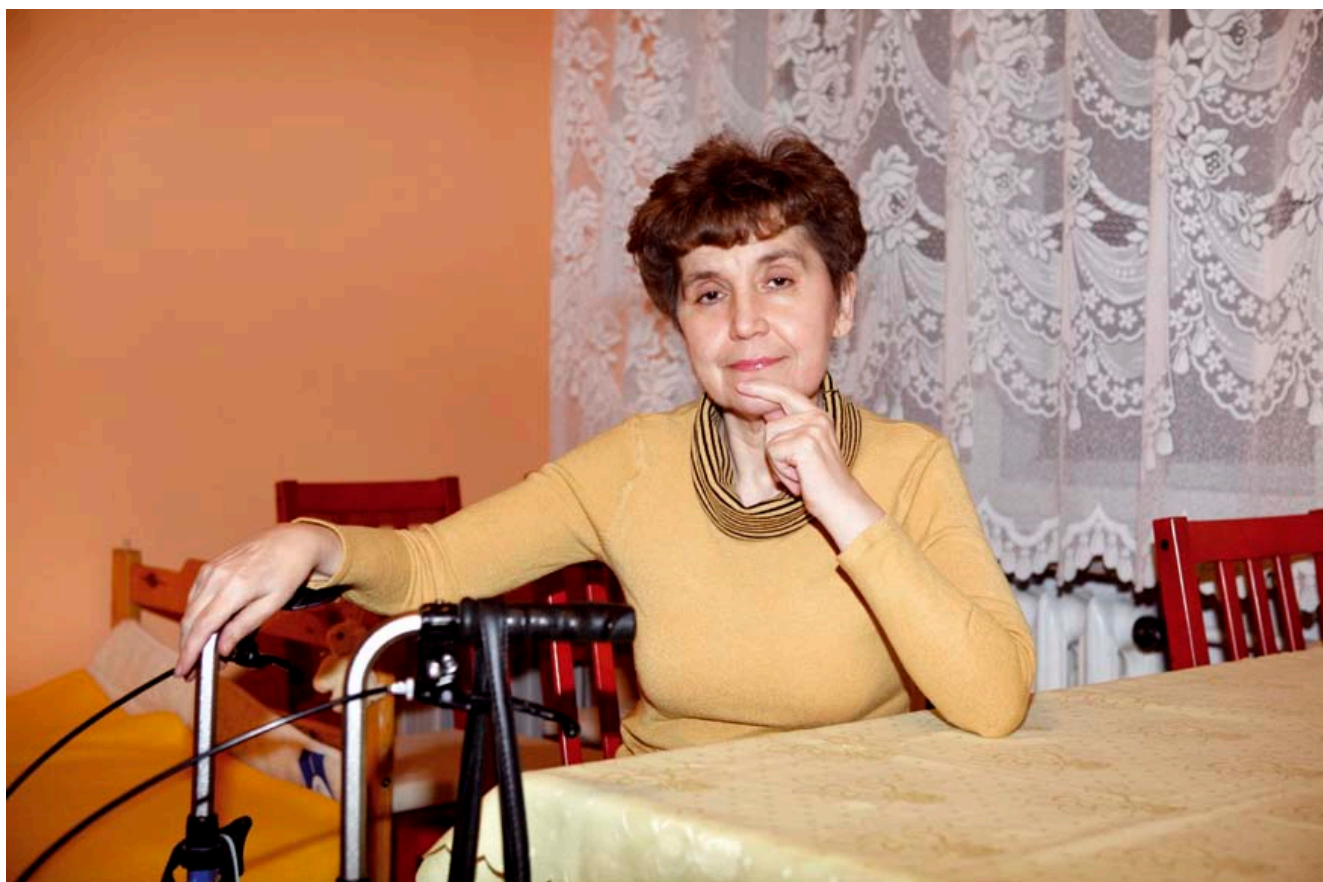
smaku, teraz chodzę, uśmiecham się. Nawet poznałam mojego „Anioła Stróża”, to właśnie pani Wiesława w chwilach załamania i braku sił mobilizowała mnie do wszelkiego działania w drodze do zdrowia. Dzięki Alveo otrzymałam część „cudu miłości”, o którym mowa w artykule z kwartalnika „Zdrowie i Sukces” z lipca nr 3(7) 2005 roku.

Jak wygląda teraz Pani życie?

Duże zmiany. Jestem przede wszystkim sprawna, udzielam korepetycji, gotuję obiady. Mam fantastycznych synów. Cieszę się, że wszystkie te trudne chwile mamy już za sobą. Starszy syn jest magistrem inżynierem, ukończył studia z wyróżnieniem na Politechnice Gdańskiej. Drugi syn studiuje na Uniwersytecie Gdańskim. Jestem z nich bardzo dumna. Są samodzielni i przedsiębiorczy. Marzymy o budowie domu na naszej działce. Mamy masę planów. Moje życie stało się kolorowe, jestem uśmiechnięta, a chęci do życia mi nie brakuje. Dzięki Alveo nie tylko mój stan zdrowia poprawił się, ale poznałam dzięki jego stosowaniu wielu przyjaznych, życzliwych mi ludzi, co również dało mi siły i motywację.

■ Rozmawiała Lucyna Jagoda

Fot. Katarzyna Piotrowska



Alveo przywraca równowagę w układzie kostnym

Rozmowa z lek. med. Krystyną Bugajską – wywiad ukazał się w Wydaniu Specjalnym nr 1 kwartalnika „Zdrowie i Sukces”

Na czym polega osteoporoza?

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

Jakie są pierwsze objawy osteoporozy? Najczęściej jest to po prostu ból w układzie kostno-stawowym.

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

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



Jak osteoporoza oddziałuje na cały organizm?

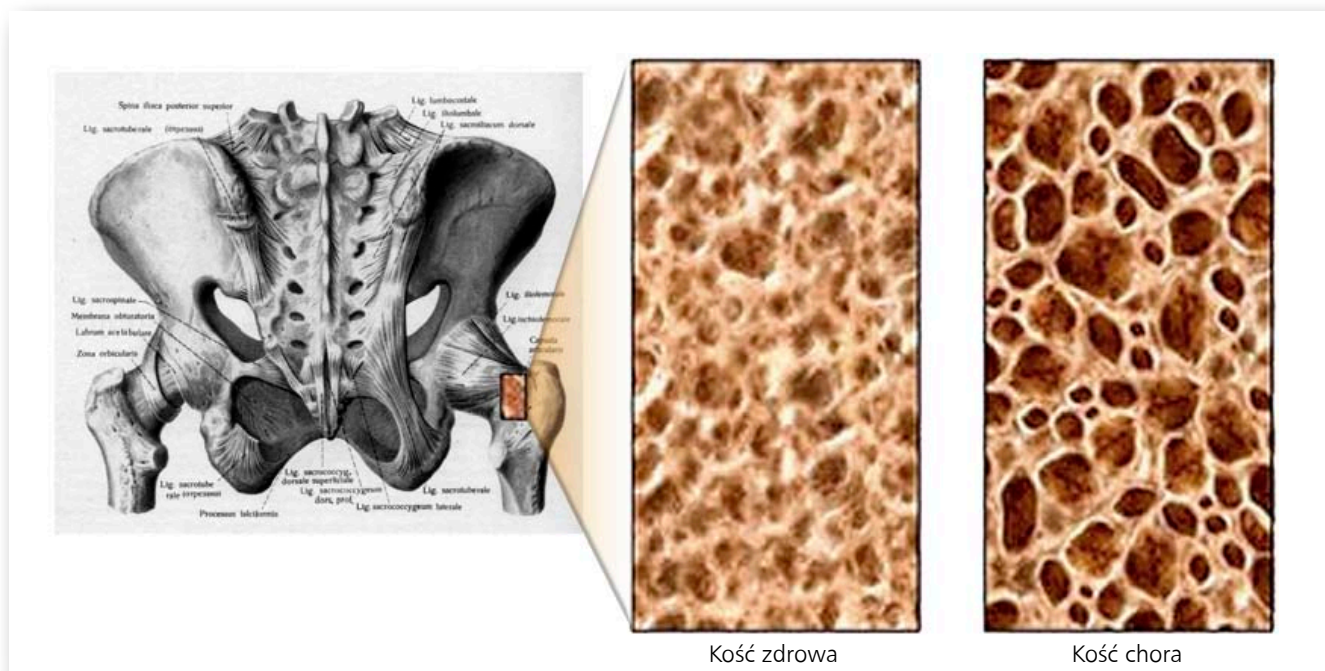
Złamania kręgosłupa prowadzą do przewlekłych zespołów bólowych, obniżenia wzrostu i pogłębienia kyfozy piersiowej (tzw. wdowi garb). Deformacje klatki piersiowej powodują zmniejszenie pojemności oddechowej płuc, pogorszenie wydolności układu krążeniowo-oddechowego i upośledzenie pasażu jelitowego. Powikłaniami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

Czy w przypadku osteoporozy możemy mówić o grupie zwiększonego ryzyka?

Uwzględnienie jak największej liczby czynników zwiększających ryzyko złamania kości pozwala na wyodrębnienie osób najbardziej zagrożonych rozwojem

Jesteś w grupie zwiększonego ryzyka, jeżeli:

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



Kość zdrowa

Kość chora

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

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

To prawda. Lekarze coraz częściej rozpoznają tę chorobę u dzieci. Osteoporoza samoistna występuje dość rzadko. Najczęściej jest to osteoporoza wtórna, wywołana różnymi zaburzeniami hormonalnymi, chorobami układu pokarmowego, nerek, tkanki łącznej, tarczycy i przytarczyc, a także na skutek cukrzycy. Mogą mieć na to wpływ również przyjmowane leki i jadłowstręt psychiczny. Rozpoznanie osteoporozy u dzieci powinno być przyczynowe, tzn. przede wszystkim należy odnaleźć przyczyny utraty masy kostnej. Objawy choroby u dzieci możemy podzielić na stałe i niestałe. Do tych pierwszych zaliczymy: bóle stóp, kręgosłupa, patologie chodu, obniżenie siły mięśniowej i patologiczną postawę ciała. Do niestałych objawów należą: przykurcze stawowe, obniżenie wysokości ciała, skrócenie długości tułowia i zaburzenia osi kończyn. Leczenie osteoporozy u dzieci to głównie suplementacja niedoborów, rehabilitacja, zapobieganie urazom i w razie wskazań – leki. Pamiętać należy, że dzieciństwo i dorastanie stanowią okres najbardziej intensywnej przebudowy kostnej, dlatego każde zachwianie homeostazy wapniowo-fosforanowej odbija się niekorzystnie na mineralizacji kości, a w konsekwencji może prowadzić do osteoporozy u bardzo młodych ludzi.

Jak zapobiegać osteoporozie?

Ważną rolę odgrywa tu profilaktyka – właściwe odżywianie, zdrowy tryb życia i energiczne leczenie chorób upośledzających metabolizm kostny. U dzieci, młodzieży i osób do trzydziestego roku życia bardzo istotny jest ruch. Ma on na celu osiągnięcie jak najwyższej szczytowej masy kostnej i utrzymanie prawidłowej odporności mechanicznej kości. Przy współczesnym zanieczyszczeniu środowiska, modzie na spożywanie produktów wysoce przetworzonych, konserwowanych (typu fast foody, zawierających bardzo dużo fosforanów), właściwa suplementacja jest koniecznością.

Czy Alveo może wspomóc leczenie osteoporozy?

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

■ Rozmawiała Katarzyna Mazur

Fot. Katarzyna Piotrowska, rys. Maciej Wieczorek



Mocne kości i zdrowe zęby



Dostarczając swojemu organizmowi niezbędnych składników sprawiamy, że wszystkie organy dobrze funkcjonują i są prawidłowo zbudowane. Kości i zęby nie są wyjątkiem. O co należy zadbać, aby szkielet był zdrowy?

Na jakość naszych kości ma wpływ codzienna dieta oraz uzupełnianie jej o suplementy. Najważniejszymi substancjami odżywczymi dla kośćca są trzy minerały: wapń, magnez i fluor. Kości i zęby są zbudowane w 99% z wapnia. Ten pierwiastek ma jednak tendencję do „uciekania”. Dlaczego? Potrzebuje go serce do prawidłowego działania. Ono jest organem, który nasz organizm chroni na pierwszym miejscu. Kiedy więc nie dostarczamy wapnia w odpowiedniej ilości z dietą, zaczyna pobierać go z kości. W ten sposób dochodzi do osłabienia struktury kostnej, co w dalszym etapie skutkuje osteoporozą (zrzesztowienie kości – pozbawione wapnia są bardziej kruche i podatne na złamania, wolniej się też zrastają w przypadku urazów). Nasze zęby są jednak bezpieczne, bo proces mineralizacji kończy się z chwilą ich pojawienia się w szczęce. Dlatego o właściwy poziom wszystkich minerałów powinna zadbać kobieta w ciąży (zawiazki zębów zaczynają się tworzyć już w trzecim tygodniu życia płodu) i matka, komponując dietę dla dziecka.

Na stan kości i zębów ma także wpływ magnez. Bierze on bowiem udział w ich budowaniu. W najmniejszej ilości, ale

równie niezbędny dla zdrowia kości, jest fluor. Wpływa on na budowę i przemianę szklwiwa. Obecnie lekarze nie zalecają już tabletek z fluorem, ponieważ jest on w wystarczającej ilości obecny w pożywieniu, a problemem staje się niekiedy jego nadmiar.

Aby kości i zęby były zdrowe, należy także zadbać o witaminę D, która jest syntezowana w naszym organizmie pod wpływem działania słońca.

Źródła wapnia

Codziennie powinniśmy dostarczać organizmowi ok. 800–1000 mg wapnia. Dieta kobiety ciężarnej i osoby po 45. roku życia powinna zawierać ok. 1200 mg wapnia. Poza mlekiem, jogurtem, kefirem i serami podpuszczkowymi w wapń bogate są warzywa strączkowe (fasola, groch, soja i jej przetwory – tofu, mleko sojowe), jarmuż, buraki, kapusta (włoska, biała, brukselka), brokuły. Wapń znajduje się również w mięsie ryb (zwłaszcza w makreli, tososiu, sardynkach, szprotkach wraz z ośćmi), wodorostach, orzechach, migdałach, maku, sezamie, słoneczniku, soku pomarańczowym. Warto zapamiętać, że ser biały i masło, mimo że są produktami powstającymi z mleka, zawierają niewielką ilość wapnia. Biały ser dostarcza białka, masło – tłuszczu. Dostarczenie organizmowi dziennej porcji wapnia nie jest trudne. 800–1000 mg wapnia znajduje się w dwóch szklankach mleka, dwóch małych kubkach jogurtu lub kefiru albo w czterech plasterkach sera podpuszczkowego (np. żółtego). W przypadku kobiet w ciąży i osób po 45. roku życia należy zwiększyć dawkę wapnia. Można zapytać: „O co tyle hałas?” – skoro dostarczenie wapnia jest takie proste? Problem tkwi w tym, że nasz organizm musi wchłoniąć minerał. Ważne jest także, aby nie prowokować go do „odrzucania” minerału. Robimy to, spożywając zbyt wiele soli (pół łyżeczki dziennie to dawka pokrywająca zapotrzebowanie na sód, a jest go sporo w przetworzonej żywności), pijąc zbyt wiele kawy i nie zachowując odpowiedniej proporcji między wapniem a magnezem.

Źródła magnezu

Aby kości i zęby (między innymi) były zdrowe, powinniśmy dostarczać z dietą ok. 300–400 mg magnezu dziennie. Najlepszymi jego źródłami są gruboziarniste kasze (np. gryczana), ziarna zbóż, orzechy, pestki dyni, banany, awokado, kakao i czekolada. Sporo magnezu za-

wierają też warzywa: pomidory, warzywa strączkowe (soja, fasole) oraz zioła: ogórecznik, dziurawiec, fiołek polny, siemieniec lniany, lubczyk, mięta, nagietek, pokrzywa, szalwia, natka pietruszki, koperek. Dbanie o dostarczanie magnezu jest istotne, ponieważ łatwo się go z organizmu pozbyć, wypijając zbyt duże ilości kawy czy racząc się alkoholem.

Fluor

Fluor jest pierwiastkiem, który występuje w naszym organizmie w bardzo małej ilości. W przypadku tego minerału częściej zdarzają się problemy z jego nadmiarem niż niedoborem. Przy prze fluorowaniu pojawiają się plamy na zębach (od białych do brązowych). Zęby stają się bardziej kruche. Nadmiar fluoru działa również niekorzystnie na inne narządy w naszym organizmie, gdyż upośledza on działanie enzymów, co prowadzi do nieprawidłowości w funkcjonowaniu tarczycy, trzustki i nadnerczy. Nadmiar fluoru może też prowadzić do alergii (lekarze alarmują, że – nie tylko z powodu nadmiaru fluoru – za kilkanaście, kilkadziesiąt lat alergologia może stać się normą, a nie chorobą). Problem z nadmiarem fluoru jest nowy – jeszcze 20–30 lat temu cierpieliśmy raczej na niedobór tego pierwiastka. Co się zmieniło? Powstało więcej zakładów przemysłowych emitujących ten pierwiastek, przez co wraz z opadami deszczu więcej fluoru dostaje się do gleby. Dodatkowo nawozimy glebę mieszkankami fluorowymi, co zmieniło skład żywności, także tej nieprzetworzonej. Również w mięsie jest więcej fluoru – na jego skład ma wpływ to, czym karmimy zwierzęta. Dlatego trzeba zwracać baczną uwagę na produkty zawierające fluor. Ważne, aby po umyciu zębów pastą z fluorem dokładnie płukać zęby (i wypłukać wodę). Pamiętajmy także, aby dostosowywać pastę do zębów do wieku dziecka. Im młodsze, tym więcej problemów może sprawić nadmiar fluoru. Warto co pół roku poddawać się w gabinecie dentystycznym zabiegowi polegającemu na lakierowaniu zębów fluorem. W ten sposób zabezpieczymy szklwiwo i znacznie zmniejszymy ryzyko wystąpienia problemów z próchnicą.

Mangan i bor

Poza wapniem, magnezem i fluorem na jakość naszych kości mają także wpływ pierwiastki śladowe (śladowe, bo znajdujące się w naszym organizmie w minimalnej ilości) np. mangan. Naj-



większe stężenie tego pierwiastka występuje w kościach, wątrobie i nerkach. Mangan wraz z borem bierze udział w tworzeniu się (metabolizmie) kości. Wraz z wiekiem ilość tych pierwiastków w organizmie spada, należy więc zadbać o właściwą dietę, aby zachować zdrowe kości. Nie ma jednak powodu do obaw i konieczności bacznego sprawdzania, w których pokarmach znajdują się mangan i bor, ponieważ ich niedobory zdarzają się bardzo rzadko. Ci, w których organizmach brakuje tych mikroelementów, nie zapewniają również odpowiedniego poziomu wapnia, magnezu i innych substancji odżywczych, przez co ich dieta wymaga kompletnego uzupełnienia.

Magnez i wapń

Między magnezem i wapniem zachodzi dość skomplikowane powiązanie. Nadmiar jednego z minerałów ogranicza bowiem wchłanianie drugiego. Jednocześnie niedobór jednego wpływa na deficyty antagonisty. Z tego powodu musimy zwracać baczną uwagę na suplementy. Tylko właściwa proporcja między pierwiastkami zaowocuje pozytywnym efektem w postaci wchłonięcia i wykorzystania ich przez organizm.

Suplementy

W utrzymaniu zdrowia kości i zębów wspomogą nas suplementy (nie zastąpią jednak prawidłowej diety!). Alveo poza dostarczeniem składników odżywczych spowoduje, że nasz układ pokarmowy znacznie działa prawidłowo i wchłaniać dostarczane mu substancje – przyjmowanie minerałów to bowiem jedna sprawa, a ich wchłonięcie i wykorzystanie przez organizm – druga. O odpowiednią dawkę minerałów i najlepszy stosunek między nimi zadba natomiast Onyx Plus.

■ Hanna Żurawska

Fot. Katarzyna Piotrowska

Niedaleko pada jabłko od jabłoni

Na to, czy zęby są mocne, mają wpływ geny, dieta matki w ciąży, zabiegi rodziców podczas pierwszych lat życia, a następnie nasza własna troska. Zdrowe zęby to znacznie więcej niż piękny uśmiech. To niezbędny element zdrowia całego organizmu. W tajniki tematu wprowadza nas lekarz stomatolog Katarzyna Tanasiewicz-Brykczyńska.



Niektórzy z nas – mimo że dbają o higienę i chodzą regularnie „na przeglądy” – mają wciąż problemy z zębami. Co decyduje o tym, że nasze zęby są mocne, a przez to bardziej odporne na próchnicę?

Pierwszą rzeczą jest dziedzictwo, które otrzymujemy w genach. Następnie na zdrowie naszych zębów pracują nasze mamy od momentu, kiedy zajądą w ciążę. To, czym się odżywia kobieta oczekująca dziecka i co się w czasie ciąży wydarzy, decyduje o stanie naszego uzębienia. Mocne zęby to nie jest tylko kwestia ich wyglądu, ale także prawidłowej twardości tkanek, kształtu i ustawienia, czyli zgryzu. Bardzo dużo czynników składa się na to, czy w przyszłości ząb będzie podatny na próchnicę. Mineralizacja zębów zachodzi już w okresie płodowym. Zawiązki zębów mlecznych i pierwszych zębów trzonowych zaczynają się kształtować już w 7 tygodniu życia płodowego. Zęby stałe sieczne, kły, przedtrzonowce mineralizują się około 24–30 tygodnia ciąży, drugie zęby trzonowe – około 6 miesiąca życia dziecka, a mineralizacja ósemek zachodzi około 5 roku życia. Zęby mineralizują się, kiedy pozostają jeszcze w kości, czyli do momentu wyrżnięcia się ich do światła jamy ustnej. Po tym okresie nasz wpływ na jakość szkliwa możemy wywrzeć już tylko za pomocą związków fluoru, a nie za pomocą diety czy suplementów.

O czym musi pamiętać kobieta w ciąży?

Musi się prawidłowo odżywiać, zgodnie ze współczesnymi wymaganiami żywieniowymi, dostosowanymi do okresu ciąży. Oczywiście nie chodzi o to, aby jeść za dwoje. Dbać należy o jakość, a nie o ilość. Aby zęby dziecka były mocne, pamiętajmy o pokrywaniu zapotrzebowania na wapń i inne minerały. Bogatym źródłem tych pierwiastków jest mleko, jego przetwory oraz warzywa i owoce. Jeżeli komuś szkodzi mleko, to może je zastąpić kefirem lub jogurtem (obniżony poziom laktozy) bądź preparatami z soi, fasolą lub grochem. Bogatym źródłem wapnia jest również ser żółty. Oczywiście bardzo pozytywny wpływ będzie miała prawidłowo prowadzona suplementacja.

Kobieta w ciąży musi dbać o dietę, aby jej dziecko było zdrowe i miało w przyszłości mocne zęby, a z drugiej strony jej samej trudniej jest zachować zdrowie zębów podczas

ciąży. Mawia się nawet, że „jedno dziecko to jeden stracony ząb”.

Dlaczego tak się dzieje?

Przede wszystkim nie jest prawdą, że organizm pobiera wapń z zębów. Prędzej jest on uwalniany z kości i to one ucierpią, jeśli nie dba się o dostarczanie go z pożywieniem. W czasie ciąży pojawiają się kłopoty z zębami spowodowane tym, że wysoki poziom hormonów, odpowiedzialnych za jej utrzymanie, powoduje często rozpułchnienie i zaczerwienienie dziąseł. Pacjentki w takiej sytuacji zaniedbują higienę jamy ustnej i wtedy może pojawiać się próchnica lub choroba przyzębia.

Czy w ciąży można się poddawać zabiegom stomatologicznym?

O swoje zęby należy zadbać już na etapie planowania ciąży. Jeżeli chodzi o wykonywanie zabiegów, to można je przeprowadzać w zależności od tego, co jest konieczne i czy ciąża jest fizjologiczna, czy patologiczna. I tak – zabiegi chirurgiczne najlepiej i najbezpieczniej wykonywać w środkowym trymestrze, natomiast pozostałe można przez cały okres ciąży prawidłowej, z dużą dbałością o komfort psychiczny pacjentki, wyeliminowanie stresu oraz działanie zgodne ze sztuką lekarską. Jeżeli pojawiają się poważne problemy, należy rozważyć, co jest istotniejsze dla zdrowia matki i dziecka. Niewskazane jest na przykład wykonywanie zdjęć rentgenowskich (na pewno staramy się ograniczać je do minimum, bądź odraczamy do momentu rozwiązania). Unikamy również podawania antybiotyków z grupy tetracyklin (również gdy dziecko już się narodzi, do siódmego roku życia nie podajemy mu tetracyklin, ponieważ powodują one trwałe przebarwienia tkanek zębów). Pamiętajmy też, że pierwszy trymestr jest okresem tworzenia się tkanek i narządów, więc wszelkiego typu ingerencje należy ograniczyć do minimum.

Czy maluchy karmione piersią będą miały w przyszłości mocniejsze zęby?

Mleko matki jest najwłaściwszym pokarmem dla dziecka. Dopasowuje się ono do potrzeb maluszka w poszczególnych etapach jego rozwoju, a poza niezbędnymi substancjami odżywczymi zawiera również przeciwciała chroniące niemowlaka. Powinno się przykładać dużą troskę, aby prawidłowo odżywiać dzieci, aż do ukończenia przez nie rozwoju kostnego i zębowego. Nie-

moowlę powinno być karmione piersią minimum przez 7 miesięcy. Niektórzy pediatrzy zalecają nawet półtora roku. Około szóstego miesiąca pojawiają się zęby mleczne i wtedy należy zacząć wprowadzać pokarmy wymagające żucia i gryzienia. Oczywiście zgodnie z kalendarzem karmienia (odpowiednie grupy pokarmów w poszczególnych miesiącach życia, aby nie stymulować powstawania alergii). Kiedy dziecko kończy pierwszy rok życia, należy zadbać o bardziej urozmaiconą dietę, ponieważ żucie i gryzienie umożliwia prawidłowy rozwój szczęk. W sytuacji, gdy dziecko nie może pić mleka matki, powinno się je zastąpić preparatami z mleka krowiego modyfikowanego, czyli upodobnionego do mleka ludzkiego, a jeżeli mamy do czynienia z alergią, to stosujemy preparaty mlekozastępcze, na przykład z soi. Ze względu na częste obecnie alergię mleczną zaleca się, aby kobiety karmiące redukowały do niezbędnego minimum pokarmy z mleka krowiego (alergeny przenikają do mleka matki).

Dziecko ssące pierś prawidłowo rozwija szczęki ze względu na intensywną gimnastykę, którą musi wykonywać podczas złożonego i trudnego procesu ssania.

Kiedy u dziecka powinny pojawić się zęby i czy należy się martwić, gdy wyrzynają się później?

Mamy niepotrzebnie się niepokoją, kiedy zęby dziecka pokazują się nie w terminie. Należy się tylko z tego powodu cieszyć. Im dłużej zęby pozostają w kości, tym będą mocniejsze i mniej podatne na próchnicę, ponieważ dłużej mają szansę pobierać substancje odżywcze i mineralizować się. Pierwsze ząbki powinny pokazać się najpóźniej do 12 miesiąca życia. Jeżeli nadal ich nie ma, to wtedy zasięgnijmy porady specjalisty. Odwrotnie, jeżeli pojawią się wcześniej, przed 6 miesiącem życia, to wtedy należy intensywnie o nie zadbać, bo na pewno będą wymagały większej troski ze względu na słabszą mineralizację.

Czyli karmienie butelką ma wpływ na zęby dziecka?

Dziecko karmione butelką w nieodpowiedni sposób jest bardziej narażone na próchnicę butelkową.

To obecnie ogromny problem. Zdarzają się pacjenci, którym trzeba leczyć zęby już w wieku 1–1,5 roku. Pojawia się ona, gdy pozwalamy dziecku długo ssać butelkę lub – co gorsza – z nią zasypiać. ▶



Jak zadbać o higienę jamy ustnej niemowlaka?

Należy o nią dbać od samego początku. Dobrze jest oczyszczać buzię gazikiem zwilżonym przegotowaną wodą lub niesłodzonym rumiankiem. Należy przetrzeć nim wały dziąsłowe, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zbierając złuszczone nabłonek i osad. To jednocześnie masaże i przyjemność dla dziecka oraz przyzwyczajanie do zabiegów higienicznych w obrębie jamy ustnej. Pierwsze ząbki należy myć. Pamiętajmy o dostosowaniu szczoteczki i pasty do wieku dziecka. Mamy szeroki asortyment do dyspozycji. Do momentu, kiedy dziecko nie nauczy się wypluwać, należy stosować pastę bez fluoru, aby uniknąć jego przedawkowania. Fluoroza zębów jest podobna do próchnicy. Należy więc pilnować, aby dzieci nie zjadały pasty do zębów z fluorem i odpowiednio ją dawkować (nakładać na szczoteczkę porcję wielkości ziarna grochu). Szczoteczkę należy zmieniać raz na 3 miesiące, a najlepiej obserwować włosie z indykatorem (włoski zabarwione na niebiesko). Ich odbarwienie do jednej drugiej wysokości świadczy o konieczności zmiany szczoteczki. Zęby należy szczotkować z każdej strony, oczyszczając wszystkie ich powierzchnie, co najmniej 3 razy dziennie, po każdym posiłku. Należy również szczotkować język. Najprościej szczoteczką do zębów, wykonując ruchy od tyłu do przodu, aż do uzyskania naturalnego różowego koloru języka. Ten zabieg ma zastosowanie u starszych dzieci i dorosłych. Koniecznie należy stosować nić dentystyczną, ostrożnie wprowadzając w przestrzeń międzyzębowe, aby nie kaleczyć brodawki dziąsłowej. Szczoteczka oczyszcza tylko 75% powierzchni zębów.

Niedopuszczalne jest także podawanie tzw. słodkich smoczków (na przykład zanurzonych w miodzie). Niemowlę staje się wprawdzie spokojniejsze, ale fundujemy mu poważne problemy z zębami. Kaszka, sok, mleko czy słodzona herbata zawierają cukier, a on jest czynnikiem próchnicotwórczym. Pozwalanie dziecku na zasypianie ze słodkim płynem w ustach jest niedopuszczalne. Podczas snu zmniejszone jest wydzielanie śliny, co z kolei zmniejsza neutralizację kwasów i wyplukiwanie resztek pokarmowych, a co za tym idzie zwiększa ryzyko próchnicy.

Co zrobić, aby zabezpieczyć zęby przed próchnicą?

Należy stosować profilaktykę, czyli na przykład fluoryzację egzogenną w postaci lakierów fluorowych, którymi stomatolog pokrywa zęby. Można także stosować inne formy fluoryzacji egzogennej (taka jest najbezpieczniejsza). Fluoryzacja powinna być przeprowadzona pod opieką lekarza, ściśle według jego zaleceń. Do stosowania w domu polecamy pastę z fluorem, bądź inne preparaty z fluorem, które zaleci lekarz i dokładnie poinstruuje, jak je stosować. Płynów do płukania

ust nie zalecamy małym dzieciom ze względu na możliwość połknięcia. Doskonałym zabiegiem profilaktycznym jest lakowanie bruzd, czyli pokrywanie anatomicznych zagłębień na powierzchni szkliwa specjalnymi preparatami, izolującymi je od wpływu bakterii i resztek pokarmowych. Przy dobrej higienie, lakowanie i lakierowanie może zredukować próchnicę nawet o 90%.

Czy szczoteczka elektryczna jest lepsza od manualnej?

Oczywiście szczoteczki elektryczne są bardziej efektywne i atrakcyjne dla dzieci. Pamiętajmy jednak, że nie rodzaj szczoteczki jest ważny, a to, jak dokładnie oczyszczamy zęby. Stosując szczoteczke elektryczną pamiętajmy również o dostosowaniu końcówek do wieku dziecka. Pełną sprawność manualną dziecko osiąga dopiero około 9 roku życia, a więc do tego czasu rodzice muszą pomagać dzieciom w czynnościach higienicznych.

Wróćmy do pierwszych miesięcy życia dziecka. Porozmawiajmy o bakteriach. Czy całowanie dziecka może być szkodliwe dla jego zębów?

Nie tylko dla zębów. Dziecko przychodzi na świat z jałową jamą ustną. Nie ma tam bakterii, ani działających korzystnie, ani tych patologicznych. Aby się pojawiły, trzeba skolonizować jamę ustną. Jama ustna dorosłych to z kolei prawdziwa bomba bakteriologiczna, zawierająca bakterie beztlenowe, próchnicotwórcze i wiele, wiele innych. Aby oszczędzić dziecku problemów, całujemy je w policzki lub czoło, a nie w usta czy rączki, które są często wkładane do buzi. Jeśli mama ma kłopoty z próchnicą lub chorobami przyzębia, to im później dziecku zostaną przekazane jej bakterie, tym lepiej dla jego zdrowia. Niedopuszczalne jest także próbowanie mleka z butelki ustami czy obлизywanie smoczka, który upadł na podłogę. Przepłuczmy go lepiej wodą z czajnika.

Kiedy powinno się pójść z dzieckiem do dentysty?

Wtedy, kiedy pojawią się pierwsze ząbki lub kiedy nas coś zaniepokoi. Warto pokazać dziecko w pierwszym roku życia, bo jeżeli zaczyna się próchnica butelkowa, to jest to jeszcze czas, kiedy ząbki będzie można wyleczyć (ma ona bardzo szybki przebieg). Dobrze wykształcić w sobie nawyk, aby dziecko siadało na fotelu dentystycznym raz

na 3 miesiące, a dorośli raz na pół roku. Jeżeli nawet nic się nie dzieje, to dobrze jest zadbać o profilaktykę i przyzwyczajanie dziecka do obecności w gabinecie. Pamiętajmy, że profilaktyka jest znacznie tańsza niż leczenie. Nie czekajmy do momentu, kiedy dziecko zacznie cierpieć z powodu bólu zębów.

Czy zdrowie zębów mlecznych wpływa na późniejszy stan zębów stałych?

Taka zależność oczywiście istnieje. Próchnica nie zniknie w momencie wymiany zębów mlecznych na zęby stałe. Bakterie próchnicotwórcze są zagrożeniem również dla zębów stałych. Tym bardziej, że pierwsze zęby stałe pokazują się za mlecznymi piątkami i mamy często nawet nie wiedzą, że stały ząb jest już u dziecka w buzi. Zęby mleczne z próchnicą powikłaną, która doprowadza do stanów zapalnych w obrębie kości otaczającej zawiązek zęba stałego, może spowodować jego uszkodzenie. Wyrasta wtedy ząb z uszkodzonym szklivem, tzw. ząb Turnera.

Niektórzy uważają, że nie ma sensu leczyć mlecznych zębów, bo i tak wypadną...

To błąd. Zęby mleczne muszą być leczone z powodów, o których mówiłam wcześniej, jak również dlatego, że zęby z powikłaną próchnicą mogą być przyczyną powstawania chorób odognisko-

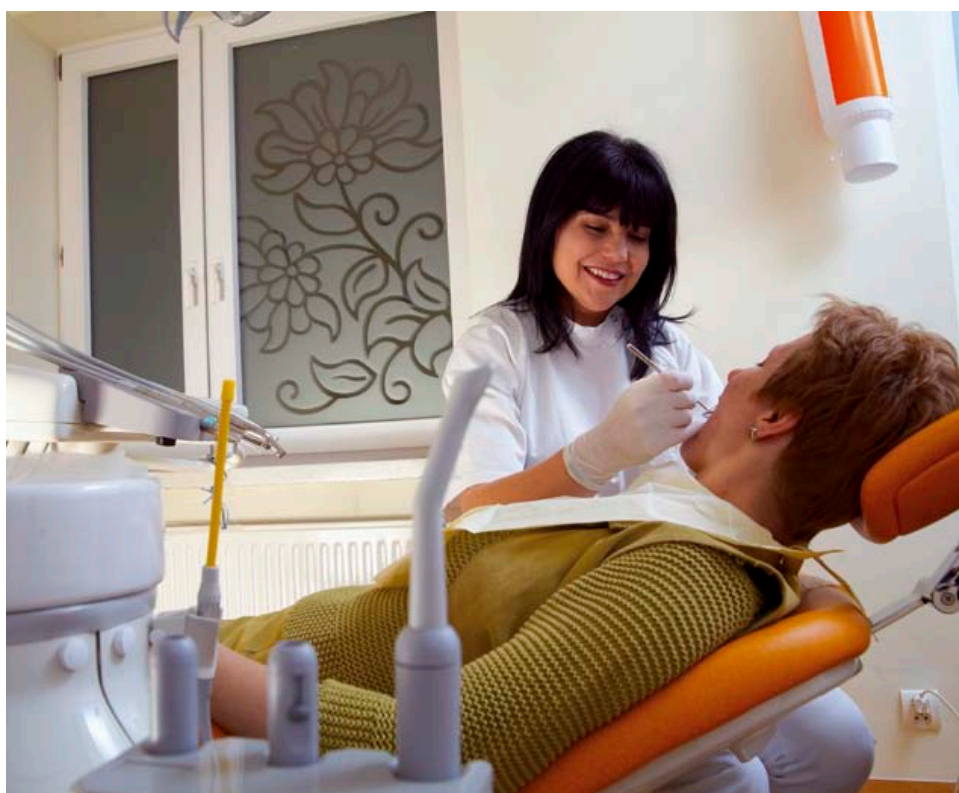
wych, czyli mogą powodować powstawanie chorób serca, nerek, stawów itd. Jest to szczególnie ważne w grupie dzieci o obniżonej odporności. Dbałość o zęby mleczne to również zapobieganie wadom zgryzu, ale pamiętajmy, że jeżeli zaistnieje konieczność usunięcia zęba mlecznego, to powinniśmy jego brak zabezpieczyć odpowiednim utrzymywaczem przestrzeni, zakładanym przez lekarza ortodontę. Duże znaczenie ma również zapobieganie i leczenie wad zgryzu u dzieci.

A co z suplementami diety: z preparatami Alveo i Onyx Plus?

Pamiętajmy, że prawidłowe odżywianie ma ogromne znaczenie, a dodatkowa suplementacja doprowadza do pełnego zaopatrzenia organizmu we wszystkie niezbędne mu składniki, a co za tym idzie, pomaga nam uzyskać ładny i zdrowy uśmiech. Alveo działa również korzystnie w przypadku chorób przyzębia. Dzięki niemu organizm łatwiej zwalcza stany zapalne. Poprawia wchłanianie i pomaga pozbywać się toksyn z organizmu. Zdrowe zęby zaś warunkują prawidłowe trawienie. Wszystko jest więc ze sobą bardzo powiązane, dbajmy zatem o nasze ciało.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska

Fot. Mariusz Szacho / PHOTOPASS, Katarzyna Piotrowska



Zadbaj o swoje dziąsła

O chorobach przyzębia, problemach z dziąsłami oraz o sposobach zapobiegania tym problemom mówi lek. med. Bogdan Jaremczuk, stomatolog.

Co każdy wiedzieć powinien o swoich dziąsłach?

Piękny, zdrowy uśmiech to nie tylko śnieżnobiałe zęby. Tajemnica tkwi znacznie głębiej – a ukrywa się w naszych dziąsłach. Coraz częściej w gabinetach stomatologicznych pojawiają się pacjenci z problemami przyzębia, czyli najprościej mówiąc z chorobami struktur utrzymujących zęby. Według WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) choroby przyzębia należą do najbardziej rozpowszechnionych chorób ludności i obok próchnicy są czynnikiem powodującym znaczną utratę zębów, jednocześnie powodują implikacje ogólnoustrojowe, będąc jedną z przyczyn niewydolności krążenia, udaru mózgu czy przedwczesnych porodów. Częstość chorób przyzębia w populacji dorosłych w zależności od wieku wynosi 40–90% i coraz częściej dotyczy osób młodych.

Jakie objawy w jamie ustnej mogą świadczyć o rozpoczęciu choroby przyzębia?

Przede wszystkim powinniśmy obserwować swoje dziąsła. Powinny być one koloru bladorożowego, o prawidłowym napięciu i równomiernym girlandowatym przebiegu wokół szyjek zębowych. Każde krwawienie w trakcie szczotkowania, spożywania pokarmów, a wręcz samoistne świadczy o istniejącym stanie zapalnym.

Dziąsła, które mają obrączkowate, zaczerwienione zgrubienia wokół szyjek zębowych lub odstaniają je, powodując nad-

wrażliwość na czynniki termiczne, sugerują stan chorobowy.

Ponadto każdy ząb, który zmienia swoje położenie w łuku zębowym, powinien zwrócić naszą uwagę.

Najbardziej widocznym objawem dla pacjenta jest znaczne rozchwanie zęba powodujące ból w trakcie jedzenia, a nawet mówienia.

Większości przypadków towarzyszy przykry zapach z ust i zaburzenia smaku. Jeżeli pacjent zaobserwuje powyższe objawy, powinien się zgłosić do gabinetu stomatologicznego.

Czy zawsze objawy są tak wyraźne?

Nie. Istnieje grupa pacjentów, u których choroby przyzębia rozpoczynają się w sposób pozornie niezauważalny. Pacjent nie jest w stanie wychwycić wszystkich objawów, np. zbyt dużej głębokości kieszonek dziąsłowych, która towarzyszy chorobom tkanek otaczających ząb czy zaniku wyrostków kostnych. Profilaktycznie każdy pacjent co pewien czas powinien mieć wykonane zdjęcie pantomograficzne. Jest to zdjęcie przeglądowe, które dostarcza nam bardzo wiele informacji. Często pozwala nam na wykrycie zmian chorobowych zanim pojawią się objawy w jamie ustnej. Dotyczy to nie tylko zakresu periodontologii (dziedziny stomatologii zajmującej się profilaktyką i leczeniem chorób przyzębia i błony śluzowej jamy ustnej), ale i wczesnego wykrywania próchnicy, zmian nowotworowych i innych.

Czym spowodowane są choroby przyzębia?

Czynniki wywołujące choroby przyzębia są złożone i wciąż do końca niewyjaśnione. Najważniejszym jednak z nich jest stan higieny jamy ustnej. Gromadząca się płytka nazębna pod wpływem czasu i bakterii przekształca się w kamień nazębny.

Odkładające się złogi kamienia, szczególnie przylegając do przydziąsłowej powierzchni zębów, powodują ich uciskanie, tworzenie się patologicznych kieszonek dziąsłowych, utratę kontaktu zęba z zębodołem i jego rozchwia-



nie. Ponadto istotny wpływ ma jakość i konsystencja spożywanych pokarmów, niedobory witaminowe.

Jest również wiele chorób współistniejących z paradontozą, m.in. cukrzyca, choroby przewodu pokarmowego, alergie, zaburzenia endokrynologiczne. Istotny wpływ mają także wady zgryzu czy oddychanie przez usta.

Kogo mogą dotyczyć choroby przyzębia?

Generalnie uważa się, że są to choroby dorosłych, ale zapalenie dziąseł może rozpoczynać się u młodocianych w okresie pokwitania, a nawet i u małych dzieci. Są to zazwyczaj postaci o lekkim przebiegu i kończą się tylko odwracalnym zapaleniem dziąseł.

Jeśli chodzi o dorosłych, to uważa się, że częściej dotyczą one mężczyzn. Zasadniczo około 30. roku życia pojawiają się pierwsze objawy.

Odrębną grupę pacjentów stanowią kobiety ciężarne, u których w wyniku zmian hormonalnych w III tryestrze ciąży może dochodzić do wzrostu i znacznego krwawienia dziąseł.

Inną grupę pacjentów stanowią osoby zażywające przez długi czas leki, np. przeciwpadaczkowe czy sercowo-naczyniowe. U tych osób mogą również pojawiać się problemy z dziąsłami. Reasumując: każdy pacjent czy duży, czy mały powinien być czujny.

Dlaczego powinniśmy zgłaszać się na wizyty kontrolne?

Wczesna diagnostyka chorób przyzębia i wczesne leczenie mają duże znaczenie dla prognozowania, rozwoju choroby i wyników leczenia.

Czy palenie tytoniu ma wpływ na nasze dziąsła?

Jak najbardziej. Dotyczy to nie tylko palenia papierosów, ale również cygar i fajki. Palenie tytoniu zwiększa poziom drobnoustrojów w kieszonce przyzębnej do 300%, zmniejsza ukrwienie dziąseł, co wpływa na ich gorszą kondycję. Palenie tytoniu powoduje powstawanie postaci opornych na leczenie. U palaczy obserwuje się nawroty choroby w 90%, a u niepalących tylko w 30%.

Młodość, która zaczyna palić w wieku 14 lat i młodociani palący 15 sztuk dziennie, są w grupie największego ryzyka, jeśli chodzi o zapalenie przyzębia. Ponadto osoby palące 10 sztuk dziennie tracą prawie dwukrotnie więcej kości wyrostka zębodołowego rocznie niż osoby niepalące.



Rtg 1 – pantomogram pacjenta ze zdrowym przyzęciem – zaznaczony poziom kości (czerwona linia)



Rtg 2 – pantomogram pacjenta z zaawansowanym zanikiem kości

Jak wygląda leczenie chorób przyzębia?

Plan leczenia ustalany jest indywidualnie dla każdego pacjenta.

Podstawowym elementem powodzenia w leczeniu jest ścisła współpraca pacjenta z lekarzem. Pacjent musi zrozumieć istotę choroby, czynniki ją wywołujące i sposoby ich eliminacji. Motywacja pacjenta i systematyczność są nieodzowne. Leczenie rozpoczyna się od instruktażu higieny. Następnie wykonuje się zabiegi usuwania kamienia nad- i poddziąsłowego.

W przypadkach bardziej zaawansowanych konieczne są zabiegi chirurgiczne z zastosowaniem materiałów wpływających regenerująco na tkanki otaczające ząb. Ostatecznie wykonuje się specjalne uzupełnienia, które pozwalają na stabilizację zębów.

W wielu przypadkach niezbędna jest farmakoterapia. Za najbardziej korzystne dla pacjenta jest uznawane leczenie przeprowadzone z użyciem mało inwazyjnych a jednocześnie skutecznych metod. Do takich m.in. należy zastosowanie urządzenia Vector.

Co to jest Vector i jakie jest jego zastosowanie?

Jest to zabieg nowoczesny i bardzo skuteczny w wielu przypadkach. Służy on do profilaktyki, leczenia chorób dziąseł, zapalenia ozębnej, zapalenia błony śluzowej i przyzębia wokół implantu, a także do oczyszczania zębów z kamienia nazębnego.

Może być również stosowany do mikroinwazyjnego opracowywania twardych tkanek zęba, znoszenia nawisów i wygładzenia wypełnień w okolicy poddziąsłowej. Ponadto system Vector poprzez efekt ultradźwiękowy wspomaga proces integracji zębów z otaczającymi go tkankami.

Najczęściej jest wykorzystywany jako terapia wspomagająca leczenie chorób przyzębia, zwłaszcza tych, w których są niezbędne zabiegi usuwania kamienia z okolicy poddziąsłowej.

Posiada wiele zalet w stosunku do tradycyjnych metod. Jest zabiegiem przede wszystkim dobrze tolerowanym przez pacjentów, zachęcającym do współpracy z lekarzem. Poprzez jego mechaniczne działanie i wprowadzanie płynu z hydroksyapatytami (mikrocząsteczkami przypominającymi szkliwo) daje świetne działanie czyszczące i regenerujące.

Jak prawidłowo powinniśmy zadbować o swoje dziąsła?

Już od dawna wiadomo, że najważniejsza i najtańsza w medycynie jest profilaktyka.

Powinna być ona skierowana przeciwko czynnikiem wywołującym chorobę. W przypadku naszych dziąseł powinniśmy przede wszystkim walczyć z płytką nazębną poprzez prawidłowe zabiegi higieniczne. Dotyczy to zwłaszcza rodzaju szczoteczki do zębów, pasty, metody szczotkowania, środków wspomagających: płukanki, nitki, wykałaczki.

Profilaktyka domowa powinna być wspomagana profilaktyką profesjonalną w gabinecie stomatologicznym.

Podczas codziennej pracy, zauważyłem pewne różnice w przebiegu leczenia chorób przyzębia i stomatopatii (zapalenie grzybicze błon śluzowych u osób użytkujących protezy ruchome) u pacjentów zażywających preparat Alveo. Skłoniło mnie to do podjęcia badania klinicznego nad zastosowaniem Alveo jako preparatu wspomagającego leczenie w/w schorzenia. Wstępna analiza mikrobiologiczna i obserwacje kliniczne wykazały skuteczność preparatu, obecnie prowadzona jest 6-miesięczna obserwacja wybranych przypadków.

■ Rozmawiała Anna Szulc

fot. Archiwum prywatne

Niezwykłe cenny gruczoł

Prawie 20% Polaków ma kłopoty z tarczycą. Można byłoby ich uniknąć, gdyby każdy z nas wcześniej zadbał o ten niezwykle ważny gruczoł!

Ma kształt motyla, często też porównywana jest do litery H – a to dlatego, że składa się z dwóch płatów bocznych i łączącego je wąskiego pasma zwanego cieśnią. Tarczyca waży zaledwie do ok. 18 gram u kobiet i do ok. 25 gram u mężczyzn. To niezwykle ważny organ wewnętrzny, który łatwo dostępny jest do badania. Dlaczego to takie ważne? Bo stała kontrola tarczycy pomaga wykryć wiele jej nieprawidłowości, zanim dojdzie do poważnych kłopotów (wówczas pozostaje nam leczenie farmakologiczne, terapia jodem lub ostateczność, czyli operacja). Profilaktyka w przypadku tarczycy jest niezwykle istotna, ponieważ hormony, które ten organ wydziela, są odpowiedzialne za funkcjonowanie wszystkich tkanek organizmu. Stymulują także nasz rozwój i wzrost oraz odgrywają kluczową rolę w procesie przemiany materii. Właściwe stężenie hormonów tarczycy jest szczególnie ważne dla rozwoju płodu – zależy od nich kształtowanie mózgu i układu kostnego dziecka. U małych dzieci, zresztą podobnie jak i u starszych czy osób dorosłych, zarówno niedobór, jak i nadmiar hormonów tarczycy prowadzi do bardzo poważnych schorzeń oraz zaburza funkcjonowanie wielu układów w organizmie.

Polacy wciąż mają za mało jodu!

Tarczyca znajduje się na przednio-bocznej powierzchni szyi, poniżej krtani (tzw. jabłka Adama). Mimo że jest organem wewnętrznym, jej powiększenie można zobaczyć gołym okiem! Powierzchnia „zdrowej” tarczycy jest gładka, a sam gruczoł miękki. Stwardnienia czy wyczuwalne guzki świadczą o zmianach chorobowych.

Według najnowszych badań, aż 10% mieszkańców Europy ma powiększoną tarczycę w postaci wola. Jest to powiększenie równomierne lub guzki, które występują w miąższu gruczołu. Rzadko są

to nowotwory złośliwe, częściej torbiele czy łagodne torbielaki.

Wraz z wiekiem odsetek tych osób wzrasta nawet do 50%! Niezbędna w większości przypadków jest operacja, której można byłoby uniknąć, stosując wcześniej np. terapię farmakologiczną. Niestety, sytuacja w Polsce nie przedstawia się na tle Europy najlepiej. A to dlatego, że w naszym kraju wciąż jest niewystarczające spożycie jodu, od którego zależy prawidłowe funkcjonowanie tarczycy. Organizm ludzki nie potrafi sam wytworzyć tego pierwiastka, musi więc on być dostarczany z pożywieniem. Komórki tarczycy bez trudu „wychwytyją” jod z krwi, następnie zagęszczają go i magazynują. Do krwi jod trafia z układu pokarmowego. Według specjalistów dzienne zapotrzebowanie jodu na dobę wynosi od 100 do 200 mikrogramów. Uwaga! To zapotrzebowanie jest wyższe w przypadku zmian hormonalnych: menopauzy, ciąży, okresu karmienia dziecka piersią.

Jedź nad morze, używaj odpowiedniej soli

Jod jest pierwiastkiem mało rozpowszechnionym w przyrodzie. Został odkryty dopiero w XIX wieku. Nie od dziś wiadomo, że najwięcej znajdziemy go na terenach nadmorskich (jego stężenie jest tam aż kilkakrotnie wyższe niż w głębi kraju). Dlaczego akurat tam? Otóż przed milionami lat w wodzie morskiej sole jodowe uległy rozpuszczeniu. Dzięki temu dziś nad morzami unosi się tzw. aerozol jodowy, który jest rozpylany przez fale morskie. Najbardziej ze spaceru plażą skorzystamy wtedy, kiedy fale są wzburzone. To właśnie wówczas trafia do atmosfery najwięcej jodu. Według zwolenników medycyny naturalnej nie tylko urlop nad morzem jest skutecznym lekarstwem w walce z tarczycą. Znad morza warto także przywieźć bursztyn w postaci

Zapotrzebowanie na jod

Noworodki i niemowlęta do 6 miesiąca życia – 40 mikrogramów
od 7 do 12 miesiąca – 50
od roku do 3 lat – 70
od 4 do 6 lat – 90
od 7 do 9 lat – 120
od 10 do 15 lat – 150
od 16 do 18 lat – 160
dorośli – 160
kobiety w ciąży – 180
matki karmiące piersią – 200

naszyjnika. Noszenie nieoszlifowanych bursztynów także pomaga prawidłowo funkcjonować naszej tarczycy. Wiadomo, że nie wszyscy mieszkamy nad morzem i nie zawsze możemy sobie pozwolić na urlop nad Bałtykiem. Co więc zrobić, by zadbać o właściwą ilość jodu w naszym organizmie? Starannie dobierać składniki diety! Najprostszy sposób – w domu stosujemy wyłącznie sól jodowaną (takie informacje zawarte są na opakowaniach). W połowie lat 70. z powodów finansowych zaprzestano w Polsce jodować sól. A przecież była to najprostsza profilaktyka, poza badaniami i dietą, w walce z chorobami tarczycy. W USA, gdzie sól jest jodowana już od ponad 100 lat, zdecydowanie mniej ludzi boryka się z kłopotami tego gruczołu! Na efekty oszczędności w Polsce długo nie trzeba było czekać... Wzrosła liczba zachorowań nie tylko u dorosłych, ale również u dzieci. Gdyby nie wybuch elektrowni jądrowej w Czarnobylu (kwiecień 1986 r.), nie wiadomo, czy decyzja o jodowaniu soli zostałaaby zmieniona. Dlaczego tragedia za naszą wschodnią granicą wpłynęła na jodowanie soli w naszym kraju? Wybuch w Czarnobylu po raz pierwszy od lat zwrócił uwagę na problem tarczycy i chorób z nią zwią-

zanych. Niestety, tarczyca nie potrafi odróżnić jodu promieniotwórczego od zdrowego. Wchłania taki, jaki jest akurat dostępny. Wybuch w elektrowni jądrowej spowodował, że zaczęliśmy (szczególnie mieszkańcy wschodniej Polski) oddychać powietrzem z jodem promieniotwórczym. Strach pomyśleć o skutkach, gdyby w porę nie zaczęto podawać płynu Lugola (jodu nieorganicznego), który ograniczał wchłanianie przez nasz organizm jodu radioaktywnego. Mimo tego i tak wybuch w Czarnobylu odbił się na zdrowiu Polaków. Po kilkunastu latach badań białostocki naukowiec wykazali wzrost zachorowań na raka tarczycy wśród dorosłych mieszkańców (głównie kobiet) północno-wschodniej Polski po katastrofie w Czarnobylu. Także u osób, które były w 1986 roku dziećmi, stwierdzono większą liczbę przypadków nadczynności tarczycy. Obecnie sól w Polsce jest już jodowana.

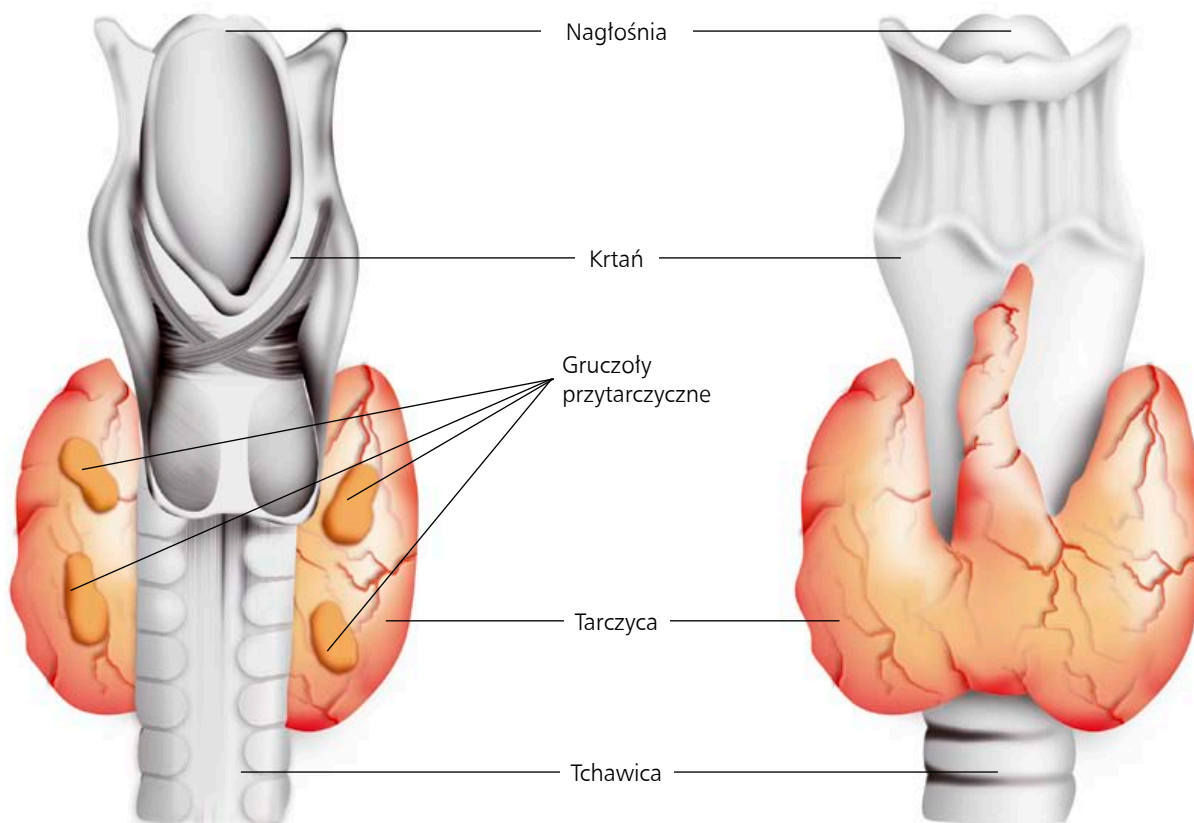
Kupuj ryby, pij mleko

Możemy zadbać, aby w naszej diecie były produkty zawierające jod. Mamy do wyboru wiele możliwości. Najwięcej jodu zawierają ryby morskie oraz owoce morza (nie słodkowodne typu: pstrąg!). Starajmy się, aby przynajmniej dwa razy

w tygodniu na naszych talerzach nie zabrakło np. dorsza, łososia, makreli czy karmazyna. Dla przykładu: w 100 gramach dorsza znajduje się aż 110 mikrogramów jodu! Pamiętajmy, że pieczenie powoduje mniejszy ubytek jodu od gotowania. W sklepie raczej wybierajmy ryby, które nie są przetworzone na filety czy paluszki rybne – przez tę obróbkę także mają mniej cennego pierwiastka. Mniejsze ilości jodu, ale także obecne, są w mleku oraz jego przetworach, zielonej sałacie i mięsie wołowym. Mają go także: rzęzucha, cebula, czosnek i jedno z najpopularniejszych ziół – estragon. Przed laty dzieci w szkole obowiązkowo piły tran. Choć się przed tym broniły, to łyżka stołowa tranu zapewniała dzienne zapotrzebowanie na jod! Niestety, są warzywa, które ograniczają przyswajalność jodu. Pamiętajmy o tym sięgając m.in. po soję i jej produkty, orzeszki ziemne, gorczycę, rzepę i kalafiora. Kłopoty z wykorzystywaniem jodu przez nasz organizm możemy mieć również wtedy, gdy zbyt często używamy musztardę oraz przetwory z prosa (mąkę, kasze, płatki).

■ Beata Rayzacher

Rys. Maciej Wiecezorek



Tarczyca usytuowana jest przed tchawicą, poniżej krtani i składa się z dwóch bliźniaczych płatów.

Zdrowa tarczyca

O roli tarczycy w naszym organizmie, przyczynach jej chorób, konsekwencjach nierównowagi hormonalnej i sposobach zapobiegania chorobom tarczycy mówi dr Jaromir Bertlik

Jakie funkcje spełnia w naszym organizmie tarczyca?

Tarczyca jest jednym z największych gruczołów wydzielania wewnętrznego w naszym organizmie. W naszym

ciele znajdują się dwa rodzaje gruczołów: wydzielania wewnętrznego i wydzielania zewnętrznego. Gruczoły to zespół wyspecjalizowanych komórek naszego ciała, które wydzielają różne niezbędne naszemu ciału substancje. Gruczoły wydzielania zewnętrznego (gruczoły potowe, śluzowe, trawienne, ślinowe) są odpowiedzialne za wydzielanie substancji takich jak pot, ślina, żółć do odpowiednich jam ciała. Gruczoły wydzielania wewnętrznego produkują tuziny chemicznych „informatorów” zwanych hormonami i uwalniają je do systemu krwionośnego, aby regulowały wszystkie układy, które funkcjonują w naszym organizmie. Układ gruczołów wydzielania wewnętrznego zwany także endokrynnym lub hormonalnym składa się z dziewięciu głównych gruczołów: męskich i żeńskich gruczołów płciowych, trzustki, nadnerczy,

tarczycy, przytarczyc, grasicy, przysadki mózgowej i szyszynki. Wszystkie hormony zbudowane są z białek. Hormony z kolei są częścią skomplikowanego systemu „informacyjnego”, który jest bardzo ważny dla sprawnego funkcjonowania wszystkich organów i tkanek. Tarczyca jest jedynym organem, który przechowuje produkowane substancje w dużych ilościach. Tarczyca reguluje metabolizm i wraz z wątrobą rozkłada tłuszcze. Wątroba aktywuje hormony, w związku z tym jej prawidłowe działanie jest ważne także dla tych substancji.

Jak działa tarczyca?

Tarczyca produkuje hormony tarczycy. Pierwszym z nich jest tyroksyna. Zawiera ona cztery atomy jodu i dlatego jest często nazywana T4. Drugi hormon tarczycy to trójiodotyronina. Zawiera ona trzy atomy jodu, dlatego nazywa się ją T3. T4 jest przetwarzany w ciele na T3 i to aktywuje komórki i tkanki ciała. Jeśli brakuje tyroksyny lub T3 albo tarczyca w ogóle ich nie produkuje, można je zastąpić tabletkami. Kolejnym hormonem tarczycy jest kalcytonina. Ta substancja reguluje poziom wapnia we krwi. Hormony tarczycy regulują prędkość, z którą działają komórki naszego organizmu. Jeśli produkowanych jest zbyt dużo hormonów tarczycy, komórki zaczynają działać szybciej niż powinny. Nazywamy to nadczynnością tarczycy lub tyreotoksykozą. Jeśli tarczyca produkuje zbyt mało hormonów, komórki naszego organizmu pracują zbyt wolno i mówimy o niedoczynności tarczycy. Tę dolegliwość określa się również jako obrzęk śluzowaty. Powoduje on zmiany w wyglądzie powłok, zwłaszcza skóry. Jod jest najważniejszym składnikiem T3 i T4.



Co jest niezbędne, aby nasza tarczyca prawidłowo funkcjonowała?

Jest wiele czynników wpływających na jakość funkcjonowania gruczołu tarczycy.

U kobiet problemy z tarczycą występują częściej, głównie ze względu na zmiany hormonalne podczas ciąży i menopauzy. Należy utrzymywać właściwy poziom jodu w diecie. Jest to ważne szczególnie dla mieszkańców klimatu kontynentalnego, żyjących z daleka od oceanu. Niewłaściwe odżywianie i brak aktywności fizycznej doprowadzą do dysfunkcji gruczołu tarczycy.

Jakie choroby są związane z niewłaściwym funkcjonowaniem tarczycy?

Jak wspominałem już wcześniej, tarczyca jest kontrolowana przez przedwzgórze i przysadkę mózgową. Medyczne określenie przedwzgorza – hypothalamus – pochodzi od starogreckiego słowa oznaczającego tarczę. Ta niewielka część mózgu jest określana w ten sposób z powodu swojego kształtu i podwójnych płatów. Nadczynność tarczycy i niedoczynność tarczycy są największymi problemami, jakich możemy doświadczyć.

Czym spowodowane są choroby tarczycy?

Nadczynność tarczycy, jeśli nie zostanie zdiagnozowana w początkowym stadium, może mieć poważne konsekwencje. Trudno jednak nie zauważyć problemów związanych z nadczynnością tarczycy. Ponieważ gruczoł tarczycy jest odpowiedzialny za produkcję hormonów regulujących metabolizm (też jodu), zbyt dużo hormonów tarczycy w krwiobiegu spowoduje, że ciało zacznie pracować zbyt szybko i zbyt ciężko. Chorzy doświadczają więc takich objawów, jak nerwowość, drgawki, palpacje serca i nadmierna potliwość. Podwyższony metabolizm powoduje, że wzrasta temperatura ciała. Wzrasta również apetyt, ale mimo że cierpiący je więcej, jego waga spada. Ponadto znajduje się stale w stanie pobudzenia i ma problemy ze snem. W efekcie przy nadczynności tarczycy pacjent czuje się wyczerpany i słaby.

Choroba Gravesa-Basedowa jest najczęściej występującym typem nadczynności tarczycy. Powoli powoduje ona wytreszcz oczu.

Niedoczynność tarczycy jest dość popularną dolegliwością, która sprawia, że metabolizm spada. Głównymi objawami są przyrost masy ciała, zmę-

czenie, zwiększone zapotrzebowanie na sen, co w krótkim czasie powoduje depresję. Skóra cierpiącej na niedoczynność tarczycy osoby staje się chłodna i sucha. Typowym objawem jest również wypadanie włosów. Wśród innych symptomów można wymienić słabszą pamięć, kłopoty z koncentracją, problemy z paznokciami, drażliwy zespół jelita nadwrażliwego, artretyzm, alergię, astmę, podniesiony poziom cholesterolu i infekcje grzybicze.

Czy fakt, że żyjemy w wysoko rozwiniętych krajach, ma wpływ na funkcjonowanie tarczycy?

Brak ważnych substancji odżywczych w wysoko przetworzonym pożywieniu powoduje, że organizm zaczyna pracować nieprawidłowo. Upośledzają się także jego funkcje hormonalne. Niedobór istotnych minerałów, zwłaszcza jodu, powoduje nieprawidłowe działanie gruczołu tarczycy. Równie ważne są witaminy: E (która odpowiada za prawidłowe wchłanianie jodu), A, C i cały komplet witamin B. Cynk jest minerałem, który pomaga utrzymać działanie tarczycy w normie (w stanie harmonii).

W jaki sposób powinniśmy troszczyć się o prawidłowe działanie tarczycy?

Pierwszy i zarazem najłatwiejszy krok to zmiana nawyków żywieniowych i przestawienie się na zdrową dietę. Następnie należy włączyć do swojego stylu życia aktywność fizyczną. Ćwiczenia fizyczne odgrywają podstawową rolę. Zwróćmy także uwagę na to, aby unikać stresu, który niekorzystnie wpływa na czynność tarczycy.

W nadczynności tarczycy musimy zwrócić uwagę na spożywanie produktów nieprzetworzonych i świeżych. Należy unikać pustych kalorii dostarczanych z przetworzonym jedzeniem. Zwiększony na skutek nadprodukcji hormonów tarczycy metabolizm prowadzi do wyczerpania organizmu i pogorszenia wchłaniania substancji odżywczych. Zielone warzywa i produkty pełnoziarniste są szczególnie istotne w diecie, ponieważ są bogate w witaminy z grupy B, które wspomagają metabolizm węglowodanów i białek. Surowe warzywa i owoce dostarczają również enzymów, bez których organizm nie jest w stanie przyswoić substancji odżywczych.

W diecie przy niedoczynności tarczycy bardzo ważnym składnikiem są wodorosty (glony). Są one najlepszym źródłem

jodu. Podobnie bogate w jod są ryby żyjące głęboko w morzach i oceanach oraz owoce morza: małże, homary, ostrygi z czystych wód. Są one ponadto doskonałym źródłem witaminy A i cynku, które są ważnymi składnikami, potrzebnymi podczas produkcji hormonu tarczycy zwanego tyroniną.

Należy unikać w diecie produktów, które utrudniają wykorzystanie jodu przez organizm: rzepy, kapusty, musztardy, soji, orzeszków ziemnych, orzeszków pińowych i prosa (oraz jego przetworów, np. kaszy, płatków, mąki).

Nie powinniśmy zapominać o tym, że Alveo harmonizuje organizm, a więc także produkcję hormonów tarczycy.

Co ma największy wpływ na funkcjonowanie naszego układu hormonalnego i tarczycy?

Moim zdaniem największy wpływ ma środowisko, w którym obecnie żyjemy, jedzenie, które spożywamy, brak aktywności fizycznej, zbyt wiele stresu, którego doświadczamy, narzucając sobie bardzo wysokie tempo życia, brak czasu na odpoczynek i urlopy. Niekorzystny wpływ mają także wszystkie urządzenia elektryczne i elektroniczne, którymi jesteśmy otoczeni. Wytwarzają one silne pole magnetyczne wokół nas i przez to komórki naszego ciała nie mogą prawidłowo funkcjonować.

Czy suplementy diety są w stanie poprawić funkcjonowanie tarczycy? Jeśli tak, to w jaki sposób?

Wspominałem wcześniej o wpływie niektórych witamin, minerałów i substancji odżywczych na prawidłowe funkcjonowanie tarczycy. Alveo także spełnia poważną funkcję przy działaniu tego gruczołu. Wpływa ono na harmonijną pracę tarczycy. Składnikiem, który działa na prawidłową produkcję i wydzielanie hormonów tarczycy jest na przykład glon chrząstnica kędzierzawa, zwana irlandzkim mchem (irish moss). Ona zawiera komponent potrzebny do zbalansowania produkcji hormonów tarczycy. Podobnie też działa naturalna witamina C i minerały: wapń, jod, magnez, fosfor, sód i inne. Pomagają one usprawnić przemianę materii w komórkach jeli-towych, usunąć toksyny, wyregulować aktywność gruczołu tarczycy.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska

Fot. Katarzyna Piotrowska



Katarzyna i Franciszek Orłowski z dziećmi

Kasia spędzała dnie na sprzątanii i gotowaniu. Dom musiał się błyszczeć, każdy zakamarek był wypucowany, nawet piwnica. Dużo czasu poświęcała na rzecz społecznych. Często brała udział w organizacji imprez szkolnych. Mimo że zajmowało jej to dużo czasu, znajdowała też chwilę na spotkania z koleżankami.

Po pierwsze, zdrowie

– Bo wam to się dobrze powodzi. Budujecie dom, ty Kasiu nie musisz pracować i tylko dziećmi się zajmujesz – mówili znajomi Katarzyny i Franciszka Orłowskich z Józefowa w Wielkopolsce. Tylko jakoś nikt nie zauważał, że Franek jest wiecznie poza domem i remontuje mieszkania w Niemczech. Kasia zostawała sama w domu i próbowała dzieciom, Karinie i Radkowi, stworzyć normalny dom. Rodzina w komplecie widziała się raz na pięć tygodni, gdy Franek zjeżdżał do Polski. Kasia zaczęła mieć też problemy ze zdrowiem. Nie było tak kolorowo, jak się wszystkim wydawało.

– Jak się później przekonałam, prowadziłam z nimi bezsensowne rozmowy na nieistotne tematy. Nic nigdy z nich nie wynikało – wspomina Katarzyna. – Alveo zmieniło całe nasze życie. Alveo Orłowskim przywiozła Gosia Marciniak-Walorczyk. Kasia miała wątpliwości. Uważała, że preparat jest za drogi, a oni mają przecież dom do wykończenia. Franek natomiast wysłuchał uważnie prezentacji i bez wahania powiedział: „Bierzemy cztery butelki”. Kasia protestowała, ale on był nieugięty: „Co z tego, że będziemy mieli wyremontowany i urządzony dom, jeśli nie będziemy mieli zdrowia?” – I tak się zaczęło. To mąż dał impuls i dzięki temu teraz wszyscy jesteśmy zdrowi i ja mam zajęcie. Wcześniej żyłam w cieniu męża, on odnosił sukcesy, założył własną firmę, a ja byłam zwykłą kurą domową. Teraz pracuję z fantastycznymi ludźmi, robię to, co mnie naprawdę pasjonuje i daje dużo satysfakcji. O dziwo, mam więcej czasu na wszystko niż kiedyś. Jak sprzątałam dom, to robiłam tylko to, nie mogłam już zrobić nic innego. Jednego dnia potrafiłam zająć się tylko jedną rzeczą. Dziś potrafię zorganizować sobie lepiej czas.

Bo pani taka nerwowa

Mimo z pozoru spokojnego i ustabilizowanego życia Katarzyna czuła się coraz gorzej. Coraz trudniej było jej złapać oddech, coraz szybciej się męczyła. Wszystko ją denerwowało. Nawet okruszki rozrzucone na dywanie. Jeśli coś nie leżało na swoim miejscu, wpadała w złość. Popadła w obsesję na tle sprzątanii. Nawet dzieci zauważyły, że mama cały czas sprząta i nie ma dla nich czasu. A ona nie mogła skupić się więcej niż na jednej rzeczy, nie mogła robić dwóch czynności na raz. Wszystko musiała robić po kolei, co zajmowało jej bardzo dużo czasu. W dodatku nie można jej było zwrócić uwagi, bo na krytykę reagowała impulsywnie.

– Kasia często miała ataki płaczu bez powodu. Bez przyczyny dopadała ją depresja – mówi Ania Kapłon, koleżanka Kasi. Częste odwiedziny u lekarzy nie dawały odpowiedzi na pytania o powód złego samopoczucia Katarzyny. Przeważnie zganiali to na nerwy i stres. Wreszcie w 2001 roku okazało się, że prawdopodobnie winna jest nadczynność tarczycy. Można ją było wytłumaczyć rozdrażnieniem i braki skupienia. Jednak nie wyjaśniała napadów duszności. – Doszło do tego, że po każdym wypowiedzianym zdaniu musiałam

brać głęboki oddech. Miałam wrażenie, że mam za płytke płuca. Wejście po schodach na piętro było problemem, coraz szybciej się męczyłam. Nie mogłam zająć się swoimi dziećmi tak, jak bym chciała; to mnie bardzo martwiło, byłam załamana.

Lekarze ciągle powtarzali, że Katarzyna za bardzo się denerwuje i to jest przyczyną problemów z oddychaniem. Łapała się wszystkich sposobów, żeby wyeliminować problem. Sięgnęła nawet po medycynę niekonwencjonalną. Chodziła do różnych terapeutów. I to właśnie jeden z nich zalecił jej, aby zrobiła prześwietlenie klatki piersiowej, bo miał wątpliwości.

– Wykonałam badania i okazało się, że mam zrosty przeponowo-opłucne – opowiada Katarzyna. – Byłam wstrząśnięta i przerażona, nie miałam pojęcia, co to za choroba, a przede wszystkim, skąd się wzięła. Lekarz powiedział mi, że nie można tego wyleczyć. Załamalam się.

Franek też miał kłopoty ze zdrowiem. Dokuczały mu zatoki, szybko się męczył, a do tego wszystkiego dołączyła się alergia. Był uczulony na trawę.

– W młodości zaczęły boleć mnie kolana. Moja praca wymagała częstych podróży i problemem były dla mnie dłuższe trasy za kółkiem. Teraz one się skończyły.

Wyrodna matka?

Katarzyna dbała o zdrowie swoich dzieci. Tak jej się wydawało.

– Dawałam Karinie i Radkowi różne jogurty, rzekomo podnoszące odporność organizmu, witaminy w tabletkach. Dzieci zjadały się też owocami. Nie było sytuacji, żeby w domu nie było jabłek czy bananów. Sądziłam, że im pomagam, ale tak nie było. Jak się później dowiedziałam, co tak naprawdę jest w tych wszystkich „zdrowych” produktach, to się załamalam.

Teraz mając świadomość tego, że nie wszystkie owoce są zdrowe, więcej uwagi poświęca skomponowaniu prawidłowej diety. Poza tym zauważyła, że dzieci, które piją Alveo, intuicyjnie wybierają dla siebie dobre produkty.

Dzieci mają oczyszczone organizmy, łatwiej przychodzi im nauka, bo łatwiej im się skoncentrować. Karina i Radek mniej chorują i dzięki temu nie opuszczają zajęć w szkole. Dzieciom to trochę nie na rękę, bo nie mogą się wymigać od niechcianych klasówek. Nawet nie mogą powiedzieć mamie, że boli je brzuszek.

– Ostatnio syn poprosił mnie, żebym kupiła czekoladowe deserki. Kupiłam i już

drugi tydzień leżą w lodówce. Zjadł tylko jeden, bo powiedział, że jemu to nie smakuje. I tak jest z wieloma innymi produktami – śmieje się Kasia. – Kupne soki już nam nie smakują, muszę robić naturalne soki rozwadniane niegazowaną wodą.

Katarzyna teraz ma pewność, że jej dzieci mają to, co im jest potrzebne do zdrowego życia.

Ona jest zdrowa – to jakieś nieporozumienie

Kiedy zbliżał się czas świąt czy karnawału, to było wiadomo, że Kasia na pewno będzie zakatarzona. Angina lub grypa towarzyszyły jej cztery razy do roku. Tak się przyzwyczaiła do choroby, że zupełnie na nią nie zwracała uwagi. Żyła, jakby nigdy nic jej nie było.

– Zawsze byłam bardzo aktywna, miałam dużo zajęć. Mimo anginy czy przeziębienia, które dopadały mnie w najmniej odpowiednim momencie, zawsze chodziłam na wszystkie zabawy karnawałowe. Szkoda mi było męża, nie mogłam mu powiedzieć, że nie pójdziemy nigdzie, bo ja mam katar, czy boli mnie głowa. Nie mówię już nawet o dolegliwościach tarczycy czy problemach z oddychaniem. – wspomina Kasia. – Pomimo gorączki szłam z nim. W zeszłym roku nawet jej fryzjerka zauważyła, że Kasia lepiej się czuje. Jest promienna, radosna, a przede wszystkim zdrowa. Dla Ani było normalne, że Kasia ma katar i bez antybiotyków się nie może obejść.

– Kiedy Kasia do mnie przysłał uczesać się przed zabawą sylwestrową, nie mogłam uwierzyć w to, co widzę – śmieje się Ania. – To było dla mnie jakieś nieporozumienie, bo wcześniej wiadomo było, że jak Kasia jest chora, to znaczy, że albo jest Boże Narodzenie, albo sylwester. To było normalne. Choroba i Kasia były nierozłączne i to się teraz zmieniło. Kasia promienieje. Zmieniła się na lepsze.

Dla Katarzyny organizacja wieczery wigilijnej nie jest już złem koniecznym, a przyjemnym zajęciem. Zakatarzonej, chorej kobiecie trudniej było zająć się domem i gotowaniem. Zdrowa – do każdego zadania podchodzi z radością. Wie, że wszystko jej się uda tak, jak sobie zaplanowała i ani katar, ani tarczycza, ani inne dolegliwości jej nie przeszkodzą.

– Prowadzenie domu jest teraz dla Kasi łatwiejsze, choć ma więcej zajęć. Odzyskała wigor i może robić

kilka rzeczy naraz – zauważył Franek. – Nasze małżeństwo też zyskało na tym, że oboje jesteśmy zdrowsi. Łatwiej nam się dogadać, Kasia nie jest już tak wybuchowa, bardzo się uspokoiła i ma więcej czasu dla dzieci.

Teraz świeci słońce

Kasia organizuje spotkania biznesowe i zajmuje się domem. Franek prowadzi swoją firmę, ale też pomaga żonie.

Często razem jeżdżą na spotkania. Jej nie dokuczają już tarczycza i okazało się, że na jej płucach nie ma już zrostów. – Kiedy zrobiłam prześwietlenie płuc, wynik okazał się zadziwiający. Nie było śladu po zrostach. Mój lekarz prowadzący był zdumiony, oglądał zdjęcie rentgenowskie z każdej strony i dopatrywał się tylko delikatnych zmian na bokach płuc. To jednak już nie utrudnia mi życia. Franek może już kosić trawę, bo alergia mu nie dokucza. Kolana przestały go boleć.

– Już się nie martwię o swoją rodzinę. Powoli kończymy remontować dom i wszystko zaczyna układać się pomyślnie. Z radością patrzymy w przyszłość. A dzieci – żywe srebro, wszędzie ich pełno. W całym domu słychać ich śmiech. I tak powinno być.

■ Anna Wójcicka

Fot. Anna Stępień



Niespokojny duch



Bogumiła Cichocka z córką

Z wykształcenia inżynier, całe lata dzieliła między Polskę i Niemcy. Odkąd pamięta, pasjonowało ją wiele rzeczy naraz, lubiła towarzystwo, imprezy, zmiany otoczenia i zajęcia. Nie wyhamowała nawet wtedy, gdy pojawiały się drobne, a z czasem poważniejsze dolegliwości. Ciało się buntowało, lecz niespokojny duch kazał natychmiast o tym zapominać. – Przez 30 lat miałam problemy z przemianą materii. Zażywałam codziennie normosan, potem doszły tabletki z rzewienia. Pomagały słabo, w końcu nabawiłam się hemoroidów. Dwa razy kładłam się na stół operacyjny – wspomina.

to zrobić z dnia na dzień, by nałóg minął jak za poruszeniem czarodziejskiej różdżki – opowiada. – Wystraszyła się cała rodzina. Ja po prostu dygotałam, miałam huki i trzaski w głowie, nie wiedziałam, co się dzieje.

Zrobiła kompleksowe badania, żeby najpierw znaleźć przyczynę, a dopiero potem leczyć schorzenia. Przez jakiś czas odwiedzała polskich i zagranicznych medyków, ale do żadnego nie miała stuprocentowego zaufania. Nawet do niemieckiej lekarki, która już wówczas wspomniała o Alveo. Bogumiła w ogóle nie zwróciła uwagi na te słowa i robiła kolejne badania.

Po analizie włosa garściami łykała witaminy i suplementy. Jak się okazało, na próżno. Po roku nie dość, że wyniki nie poprawiły się, to na dodatek pojawiły się następne problemy: rtęć i kadm w organizmie. Dość kosztowne badanie na nietolerancję pokarmową obejmowało 300 produktów, ale również niewiele pomogło.

– No cóż... Wyszło na przykład, że nie powinnam jeść pomarańczy i bananów. A ja nigdy za nimi nie przepadałam. Chyba organizm wysyłał mi takie sygnały. Ostrzegał – wspomina.

I znów w punkcie wyjścia. Chociaż nie, nie tak do końca. To wtedy zainteresowała się zdrowym odżywianiem. Wprawdzie udało się wreszcie osiągnąć małe zdrowotne sukcesy, jednak nie przywróciły one dobrego humoru i nie uchroniły przed coraz poważniejszymi dolegliwościami. Tym razem stany lękowe i stres dwukrotnie miały swój finał na kardiologicznej izbie przyjęć. Serce przypominało, że ciągle o nim zapominała.

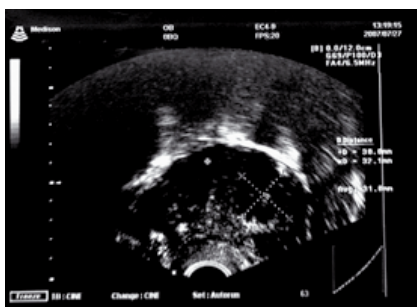
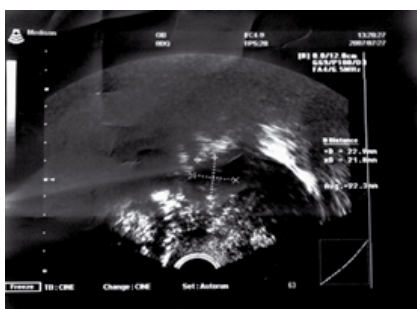
Lekarze stwierdzili nerwicę wegetatywną i nieprawidłowości w pracy serca. Bogumiła broniła się przed pozostawianiem w szpitalu, więc po badaniach mogła wyjść do domu. Oczywiście z zaleceniem ostrożniejszego życia i łykaniem przepisanych tabletek.

Włos na czworo

Kilkunastoletnie kursowanie pomiędzy Wrocławiem a Berlinem, dni rozpoczęte od kawy i papierosa, silne stresy sprawiły, że pięć lat temu organizm odmówił współpracy w tym szaleństwie. Włosy wypadły garściami, silnie przesuszona skóra tłuszczyla się, a depresja nie pozwalała wyjść z domu. Do tego jeszcze „zwarowała” tarczycza. Bogumiła, chyba pierwszy raz w swoim prawie pięćdziesięcioletnim wtedy życiu, postanowiła zaważyć o własne zdrowie i dobre samopoczucie. Zaczęła od rzucenia palenia.

– Nie przygotowałam swego ciała na odstawienie papierosów. Chciałam

Badania USG Bogumiły Cichockiej - mięśniaki na macicy. Pierwsze zdjęcie pokazuje stan przed kuracją, drugie po roku picia Alveo - mięśniaki zmniejszyły się prawie o połowę.



Zodiakalne bliźnięta lubią ciągłe zmiany i muszą być zawsze w ruchu. Często robią wiele rzeczy naraz, potrafią nawet jednocześnie uprawiać dwa zawody. Za swą nadwrażliwość płacą kłopotami z żołądkiem, sercem i snem. Tak jak Bogumiła Cichocka z Wrocławia – „typowy bliźniak” jak sama mówi o sobie.

– Gdy zobaczyłam wypis, zapaliło mi się czerwone światełko w głowie. Natychmiast stanęła mi przed oczami mama, która też brała lekarstwa na serce. Może one jej pomagały, ale potem, po ciężkich kilkuletnich cierpieniach, zmarła z powodu chorej trzustki. Postanowiłam, że ze mną tak nie będzie. Zignorowałam te zalecenia. Znów szukałam jakiegoś światełka w tunelu, żeby samej sobie pomóc.

Jedźmy na zdrowie!

Zainteresowanie zdrowym jedzeniem zaowocowało znalezieniem kolejnego zajęcia w życiu. Wraz z córką Anną, w centrum Wrocławia, otworzyła Bio-market – sklep z jedzeniem (unikając określenia zdrowa żywność, bo ono sugeruje, że jest dla ludzi chorych, a nie o to przecież w tym wszystkim chodzi). – Postawili mnie tam, bo zawsze lubiłam i potrafiłam dużo mówić – śmieje się Bogumiła. – No po prostu zamęczałam wszystkich swoim gadulstwem. A w takim miejscu miałam duże pole do popisu. I mówiła, opowiadała, informowała klientów. Wiedzę miała sporą, ale ciągle coś doczytywała, chętnie przyjmowała nowinki, stale wertowała fachowe pisma i specjalistyczną literaturę. Gdyby to jeszcze przekładało się na jej własne dobre samopoczucie... A niestety, tak nie było. Mimo że sklep dobrze się rozwijał, Bogumiła ciągle walczyła ze zmęczeniem, złymi wynikami, stresem, stanami lękowymi. – Właściwie od zawsze łatwo się denerwowałam. A tu jeszcze doszło prowadzenie firmy. Córka była szefem, ja podwładną. To nie było dla mnie łatwe. Nawet po niewielkiej wymianie zdań zaczynała mi się trząść broda i trzeba było wychodzić, by ochłoniąć. Ważniejsze przecież były relacje rodzinne, niż tysiąc firm na świecie.

Tajemniczy starszy pan

Nie wiadomo, jak wszystko potoczyłoby się dalej, gdyby pewnego lutowego dnia w Bio-markecie nie pojawił się niepozorny, starszy pan. Bogumiła nie widziała go nigdy wcześniej. Wszedł i zapytał o Alveo. – A w mojej głowie rozległ się alarm! Przecież ja tę nazwę już znam. Ale skąd, kiedy, jak?

I przypomniała sobie niemiecką lekarkę. Potem ruszyła lawina. Zaczęła szukać informacji o preparacie. Sama skontaktowała się z Anną i Grzegorzem Rutkowskimi z katowickiej Akuny. Przyjechali, przywieźli ze sobą kilka butelek. W czerwcu 2006 roku zaczęła pić Alveo, pół roku później dołożyła Onyx Plus. Codziennie po jednej miarce. Córka poszła w mamy ślady. A starszy pan... No cóż, nie pokazał się więcej w sklepie.

Przełom

Efekty nie dały na siebie długo czekać. Najpierw u córki. Po dziesięciu dniach Annę poważnie rozboleła głowa, zatoki, nos. Jak się okazało zszedł wielki, ropny guz. – W dzieciństwie córka cierpiała na bóle zatok. Ani częste wizyty u lekarzy, ani zlecane kuracje antybiotykowe nie dały pożądanego rezultatu. Dopiero w wieku 27 lat pozbyła się problemu. Natomiast Bogumiła z dnia na dzień, z miesiąca na miesiąc czuła się coraz lepiej. Już nie unikała towarzystwa, na imieninach u koleżanki znów mogła bawić się do drugiej w nocy, poprawiła się kondycja skóry i włosów, minęły kłopoty z przemianą materii. Czuła, że jej ciało naprawia się od środka. Naoliwiała. Wyrównuje niedobory. Bała się zapeszyć, więc tylko mówiła znajomym i klientom w sklepie, że jest coś świetnego, ale na razie na ten temat nic więcej nie może zdradzić. Pomilczy jak grób, aż przekona się na własnej skórze, na czym to polega. Co dwa miesiące robiła badania i za każdym razem wyniki były coraz lepsze. Poprawiła się hemoglobina, wyrównały składniki mineralne w organizmie, zmalał zły cholesterol, praca tarczycy wróciła do normy. A mięśniaki macicy, które obserwuje i kontroluje od ośmiu lat, zmniejszyły się prawie o połowę. Po roku picia Alveo.

Marzenia

Teraz Bogumiła sklep odwiedza rzadziej, ponieważ córka wraz z mężem radzą sobie świetnie sami. Ale nie byłaby bliźniakiem, gdyby nie znalazła czegoś nowego. Znów ma nowe zajęcie. W Akunie zdobyła pozycję Dyrektora Sieci Regionalnej. Na stałe wróciła do Wrocławia, odnowiła i podtrzymuje kontakty towarzyskie z Niemiec. Dziś patrząc na uśmiechniętą, zadowoloną z życia i energiczną kobietę z lśniącymi włosami, trudno uwierzyć, że kilka lat temu przekroczyła pięćdziesiątkę. A marzenia? No tak, ma jak każdy. Chciałaby znów mieć czas na swoją życiową pasję – projektowanie i robienie swetrów na drutach. Zawsze sprawiło jej to wielką przyjemność, swego czasu dawało nawet dodatkowy zarobek (sprzedawała swoje wyroby w galeriach). Już nie wspominając o zazdrości studentek męża, które zamiast słuchać jego wykładu na uczelni, odrysowywały wzory ze swetrów.

■ Anna Korzeniowska

Fot. Albin Leszczyński



Bogumiła Cichocka z córką i mężem

Złapaliśmy wiatr w żagle

Dziś Stefania jest zwyciężcą. Jak niegdyś, gdy jako studentka stawała na podium. Była najlepsza w biegu na setkę. Nie było drugiej takiej w Akademickim Klubie Sportowym. Była szczęśliwa, kochała aktywne, wypełnione zajęciami życie. Jej pasją była lekkoatletyka. Po studiach na AWF-ie w Poznaniu nadal uprawiała sport, ale połączyła go z inną swoją pasją – pomocą potrzebującym. – Specjalizowałam się w rehabilitacji ruchowej osób niesprawnych ruchowo. Przygotowywałam też swoich pod-

opiecznych do spartakiad dla osób niepełnosprawnych – wspomina Stefania. – Wtedy też startowałam w zawodach. Pamiętam, że członkowie kadry kierowniczej musieli obowiązkowo brać udział w konkurencjach przeznaczonych dla nich. Przeważnie wygrywałam w biegu na 100 m. Byłam z siebie dumna. Sport dawał mi dużo satysfakcji i szczęścia. Wypełniał całe moje życie.

Po raz ostatni

W 1982 roku na zawodach w Koszalinie Stefania po raz ostatni stanęła na bieżni. Znowy wygrała, tym razem z młodszymi od siebie. Była szczęśliwa. Wtedy nie wiedziała, że los ją ciężko doświadczy. Zaledwie trzy miesiące później nie mogła wstać z łóżka. Z dnia na dzień zaczęły jej puchnąć stawy dłoni i stóp. Później przyszła kolej na kolana, łokcie, barki, biodra. Choroba zaatakowała nawet stawy żuchwy. Nie mogła chodzić, ani niczego dotknąć, bo każdemu ruchowi towarzyszył ból całego ciała. W jednej chwili zawałił jej się cały świat. Nie wiedziała, co się z nią dzieje, a przede wszystkim, dlaczego. W końcu trafiła do szpitala z rozpoznaniem reumatoidalnego zapalenia stawów.

– Lekarze nie znają przyczyn choroby. Podejrzewają, że ma ona podłoże genetyczne, co w pewnym stopniu może być prawdą. Moja mama miała podobne dolegliwości, ale nie tak nasilone jak moje – tłumaczy Stefania. – Moja choroba rozwijała się bardzo szybko i przyjęła bardzo agresywną formę.

A w domu został syn...

Ośmioletni wtedy Sebastian, syn Stefanii, wiedział, co to znaczy: chorować. Gdy miał pięć lat, lekarze zdiagnozowali u niego zapalenie wsierdzia i osierdzia na tle gorączki reumatycznej. Ta z kolei była efektem powikłań po anginie. Dodatkowo pojawiła się u niego anemia.





Trzy miesiące leczono go w szpitalu. To jednak nie wystarczyło, więc chłopak był wysyłany do różnych sanatoriów. Święta spędzał pod kroplówką. To nie były dla niego i Stefanii łatwe chwile. Oboje bardzo cierpieli. On, bo już wtedy nie miał normalnego dzieciństwa. Ona, bo nie potrafiła ulżyć synowi. Najgorsze zaczęło się, gdy Stefania zachorowała. Sebastian z dnia na dzień musiał dorosnąć. Jednocześnie został skazany na tułaczkę między domem wujków i cioć, domem rodzinnym a sanatoriami. – Ja jeździłam w jedną stronę, a syn w drugą – wspomina Stefania. – Pamiętam, że gdy Sebastian miał dziesięć lat, gdy nastąpił nawrót choroby. Wtedy trafiłam z nim do ośrodka w Osiecznej. Tam podreperowali mu serce. Niestety, gorączka reumatyczna zaatakowała też stawy i do tej pory zostały mu przykurcze palców. Pierwszy rok choroby Stefanii był dla nich najgorszy. Ona przykuta do łóżka, a on dzielny mały chłopiec, który przynosił swojej mamie zupę od sąsiadki. Pomagał, jak umiał i nigdy się nie skarżył, bo bardzo mamę kocha. Stefania wiedziała, że jest mu potrzebna i robiła wszystko, żeby stanąć na nogi. Nigdy się nie poddała. Ciągłe walczyła. – To prawda, że nigdy nie miałem kolegów, bo często zmieniałem szkoły, a to dlatego, że często zmieniałem sana-

toria. Później, gdy ze mną było trochę lepiej, pomagałem mamie – opowiada Sebastian. – Poza tym, ze względu na moje serce i tak nie mogłem bawić się tak, jak chciałem z innymi dziećmi na podwórku. Nie wolno było mi jeździć na rowerze, grać w kosza. Pozostały mi jedynie szachy i łowienie ryb, a nie jest to raczej interesujące zajęcie dla dziesięcioletka. Dlatego swoją uwagę zwróciłem na mamę; byliśmy i nadal jesteśmy ze sobą bardzo związani, tylko teraz w trochę inny sposób.

Przetrwam, nigdy się nie poddam...

Stefania jako rehabilitantka wiedziała, co ją czeka, jeśli to choroba zwycięży, a nie ona. Dlatego też nic sobie nie robiła z tego, że lekarze orzekli u niej reumatoidalne zapalenie stawów IV stopnia. Oznaczało to skazanie na wózek inwalidzki i uzależnienie od innych osób. Stefania nie chciała do tego dopuścić i mimo bólu, jaki jej ciągle towarzyszył, pracowała na rzecz innych w Ośrodkach Pomocy Społecznej. To właśnie praca dawała jej motywację. Pracowała dużo, niekiedy na półtora etatu, bo musiała zarobić na leki, które wtedy były jej niezbędne. Oprócz tego dużo ćwiczyła. Wiedziała, że ruch w jej przypadku jest najważniejszy. Jeśli się poddała, koniec byłby bliski. Lekarze osobom chorym na reumatoidalne zapalenie stawów dają góra piętnaście lat życia.

– Łykałam średnio około 20 tabletek dziennie. Czasem aż robiło mi się od nich niedobrze. Ale nie miałam innego wyjścia. Żeby jako tako funkcjonować, musiałam się leczyć i przyjmować wszystkie leki – wspomina Stefania. Nikt z zewnątrz nigdy by się nie domyślił, że Stefania jest tak ciężko chora. Pogoda ducha jej nie opuszczała. Nauczyła się żyć z chorobą. Chciała być potrzebna innym. Sama też nigdy nie pomyślała o sobie, jak o chorej. Wmawiała sobie, że ma problem i musi sobie z nim jakoś poradzić. Choroba nie była wyznacznikiem jej zachowania. Ciągłe szukała nowych możliwości, które poprawiłyby stan jej zdrowia, bo leki i rehabilitacja jej nie wystarczały.

– W domu mieliśmy małe sanatorium. Stosowałam najdziwniejsze terapie. A to prześcieradło z gorczycy, to znowu syn przynosił mi brzozę, na której spałam, brałam kąpiele w owsie. Wszystkie te kuracje miały zmniejszyć obrzęki stawów i złagodzić ból. Nawet kiedy przychodzili do mnie znajomi, siedziałam

obłożona kapustą – wspomina Stefania. – Nauczyłam się też stosować aromaterapię, która mnie bardzo odprężyła.

Wiedza o ziołach

Pewnego dnia w 1990 roku Stefania dostała od znajomych książkę na temat ziół. Przeczytała ją niemalże jednym tchem i zaczęła stosować rady autora. Dzięki temu czuła się lepiej. Przez pięć lat wiesiołek przynosił jej ulgę. – Próbowałam najróżniejszych diet, żeby wspomóc swój organizm. Przez jakiś czas stosowałam dietę Kwaśniewskiego, ale pomogła mi tylko na chwilę. Później nie jadłam mięsa albo tylko nabiał. Chwytałam się wszystkiego. Niestety, miałam wyrwykowaną, niekompletną wiedzę na temat żywienia, ale cały czas szukałam. Wierzyłam, że w końcu trafię na coś, co mi pomoże. Lata przyjmowania leków i stosowania najróżniejszych terapii spustoszyły jej organizm. Stefania była bardzo osłabiona. Zaczęła dokuczać jej tarczycza, a w nerkach lekarze znaleźli trzy duże kamienie. Kłopoty z nerkami często towarzyszą osobom chorym na reumatoidalne zapalenie stawów. Stefania wiedziała, że może się to dla niej skończyć dializą. Była bliska załamania. Tak źle z nią jeszcze nie było.

Zacząto się

Piję Alveo od 28 października 2005 roku. Syn przyniósł mi Alveo i kwartalniki „Zdrowie i Sukces”. Pamiętam, że wręczył mi butelkę i wręcz kazał mi przyjmować cztery miarki dziennie. Po dwie rano i wieczorem. Zaczęłam więc pić i czytać. I robiłam coś jeszcze. Zrezygnowałam ze wszystkich leków. Znajomi byli w szoku, a ja po prostu chciałam wiedzieć, co się ze mną będzie działo.

„Ostre bóle. Sześć miarek. Ból nerek, wszystkich stawów i głowy. Trudności z chodzeniem.”

Wstać rano, założyć kapcie i pójść do łazienki. Ta prosta, banalna czynność może być wyzwaniem, jeśli przeszywający ból przykuwa człowieka do łóżka. Czynność ta może być też największym marzeniem. Marzeniem, które uleci, jeśli człowiek się podda i nie będzie walczyć. Stefania Lemańska ze Szczecina toczyła bój z reumatoidalnym zapaleniem stawów przez 26 lat. Wygrała.

W momencie, kiedy Stefania zaczęła pić Alveo, zaczęła dzienniczek. Zapisywała skrupulatnie ilość wypitych miarek oraz to, co dzieje się z jej organizmem. Z upływem tygodni zauważała poprawę, ale bywały też i gorsze dni, kiedy bolało ją niemalże wszystko. Nie poddawała się wtedy, bo wiedziała, że w trakcie oczyszczania może poczuć się gorzej. Po dwudziestu siedmiu tygodniach jej organizm zaczął funkcjonować prawidłowo i większość bólów ustąpiła.

To były pierwsze dwa tygodnie. Miałam wrażenie, że coś rozsadza mnie od środka, że się rozpadnę na kawałki. Takiego bólu nie odczuwałam nigdy wcześniej. Ale byłam na to przygotowana. Nawet przez chwilę nie pomyślałam o przerwaniu kuracji. Wiedziałam, że mój organizm musi się oczyścić, a był przecież w opłakanym stanie.

„Mniejszy szum w uszach. Niższe ciśnienie. Zmiany w żywieniu.” Trzynasty tydzień. Ciąg dalszy oczyszczania, ale i nauki. Syn tylko donosił mi książki na temat odżywiania. Ja robiłam streszczenia i opracowania. Wszystko wieształam w kuchni. Nawet lodówka była oklejona nowym menu. Dowiedziałam się wtedy, że aby się wspomóc, powin-

nam stosować dietę zgodną ze swoją grupą krwi. Zrobiłam pierwsze od trzech miesięcy badania OB (informuje ono o ewentualnym stanie zapalnym – normą jest OB poniżej 10). Wyniki były zadziwiające. Moje OB spadło o 28 punktów i wynosiło zaledwie 30. Cieszyłam się jak dziecko, bo wcześniej bywało, że wynik był nawet 80 i więcej, a przed rozpoczęciem kuracji z Alveo miałam OB 58. Wiedziałam, że był to kolejny krok do poprawy zdrowia. „Mniejsze bóle stawów. Przyływy energii. Lepszy sen.” Dwudziesty szósty tydzień. Spełniło się moje marzenie. Wstałam rano, założyłam kapcie i poszłam do łaźienki. Wprowadziłam wolno, ale sama. Wcześniej ranny rozruch zajmował mi co najmniej godzinę, teraz dziesięć minut. Byłam wtedy szczęśliwa. W moim życiu zaczęło świecić słońce.

Nie tylko ja zmieniłam swoje nawyki. Syn także. Przestał palić, zaczął stosować dietę. Zrezygnowaliśmy ze słodczy i kawy, za to pijemy dużo wody mineralnej. To był rok intensywnej pracy i nauki. Odmieniliśmy z synem całe swoje życie. Nie było nam żal przeszłości. Teraz, kiedy sięgam pamięcią do minionych lat, nie chce mi się wierzyć, że ja to wszystko przeżyłam. Jeśli nakręcono by film o moim dotychczasowym życiu, to nie chciałabym go oglądać. Bo to był horror.

Taniec i śpiew

Stefania pije Alveo dwa lata i ani myśli przestać. Dzięki niemu i zmianie stylu życia czuje się świetnie. Z optymizmem patrzy w przyszłość. Wiosną tego roku odważyła się wrócić do pracy. Znowu jest rehabilitantką i pomaga innym.

– Teraz mogę tańczyć, chodzić na długie spacer, a nawet biegać. Niestety, nie tak intensywnie, jak w młodości. Ale jestem szczęśliwa. Usamodzieliłam się. Mieszkam sama i nie jestem zależna od kogoś. Czuję się tak, jakby urosły mi skrzydła – śmieje się.

Wyniki badań ma rewelacyjne. Przy IV stopniu zaawansowania choroby jej OB wynosi 13. Tarczycza już jej nie dokucza, a w nerkach nie ma śladu po kamieniach. Jej lekarz prowadzący wystawił jej zaświadczenie o nieaktywności choroby.

– Nazwał mnie rewelacją i powiedział, że mógłby mnie studentom pokazywać jako dowód na to, że reumatoidalne zapalenie stawów można przezwyciężyć. Bo niestety nie można go wyleczyć – mówi.

STEFANIA LEMANSKA

ZRODUCIE
28.10.2005

MIĘTOWY

- I. Tydzień (BÓLE GŁOWY, BÓLE STAWÓW) (4 MIAREKI)
- II. Tydzień (OSTRE BÓLE (6 MIAREK) BÓLE NEREK, WRAZKIE STAWY, GŁOWA) IEBNIEĆ (2 MIAREKI) (2 CHOROBYNIEM)
- III. Tydzień (4 MIAREKI, MNIEJSZE BÓLE)
- IV. Tydzień (2 BÓLE STAWÓW, BÓLE KARKU, IEBNIEĆ, 2 ZASADNIEM) (2 MIAREKI) (2 CHOROBYNIEM)
- V. Tydzień (MNIEJSZE CIŚNIENIE) (150/90)
- VI. Tydzień (BÓLE STAWÓW, CIĘŻKIE NOS, ETAWIAĆCE, DUMNOSCI, OSTRE BÓLE KARKU, DUMNOSCI)
- VII. Tydzień (MNIEJSZE BÓLE, OCIEPIENIE KARKU, IEBNIEĆ, MOCIE W RĘKACH I STOPACH)
- VIII. Tydzień (IEBNE SAMOPOMOCIE, MNIEJSZE BÓLE, MNIEJSZE DUMNOSCI, NIŻSZE CIŚNIENIE) (140/80)
- IX. Tydzień (SZYBKAŁA BÓŁÓW, ŁATWIEJSZE ZASADNIEM)
- X. Tydzień (B. OBYT MOU, REGULACJA SIŁOŁA, (MOC - DUMNOSCI W NOCY)
- XI, XII. Tydzień (BÓLE NEREK, DUMNOSCI, GÓRĄCO,)
- XIII, XIV. Tydzień (MNIEJSZY SZUM W USZACH, NIŻSZE CIŚNIENIE (135/75) ZMIANA ŻYWIENIA, MNIEJSZE WŁĘCZAJA.
- XV, XVI. Tydzień (MNIEJSZE DUMNOSCI, SZYBKAŁA CIŚNIENIA (135/75) BÓLE STAWÓW, 2 NOSOŁE)
- XVII, XVIII. Tydzień (BÓLE GŁOWY, ORCIE STOPY, KOSZTIAŁOŁA, BÓLE WŁĘCZAJA) (SZYBKAŁA CIŚNIENIA)
- XIX-XX. Tydzień (MIEJSZY MOU, IEBNY SEN, MOGE SPAC, (2 ROZNYCH PORCZACZ) MNIEJSZE ENERGBIA,
- XXI-XXII. Tydzień (SZYBKAŁA WAGA 61 KG, IEBNE TRAWIENIE, IEBNY SEN, MNIEJSZE BÓLE STAWÓW, CIŚNIENIE W NORMIE, IEBNY WZROŁE,
- XXIII-XXIV. Tydzień (BÓLE GŁOWY, ZAWROT, SENNOŚĆ, BÓLE STAWÓW, WŁĘCZAJA, BÓLE NEREK.
- XXV-XXVI. Tydzień (MNIEJSZE BÓLE STAWÓW, WAGA 59 KG) (PRZYŁYW ENERGBIA, IEBNY SEN)
- XXVII. Tydzień (CIŚNIENIE W NORMIE, 240/120, NIŻSZE 12/170, IEBNO 60 - BAKOŁO ORCIE STOPY, DUMNOSCI W CIĘŻARZENIA.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
REUMATOLOGIA
71-635 Szczecin, ul. E. Plater 13
gabinet: ul. Starzyńskiego 2, pok. 224
tel. 434-66-73 w. 242
REGON 141105961, NIP 852-152-12-14

INFORMACJA DLA LEKARZA KIERUJĄCEGO

Pacjent: Stefania Leowicka
(imię i nazwisko)

Data ur.

Adres

Opis udzielonego świadczenia: Curia z 10.07.2007 RZS w -

obecnie w remisy

Zalecenia: wymaga objęcia stałą opieką poradni specjalistycznej
nie wymaga pozostawania pod stałą opieką poradni specjalistycznej *

Zalecenia szczegółowe: leczenie objawowe

PROF. DR HANNA
lekarka specjalista
reumatologicznej
podpis i pieczęć wykonującego świadczenie



Być kobietą

Stefania w trakcie choroby zamknęła się w sobie. Wstydziła się swojego ciała. Nie mogła pogodzić się z tym, że utraciła wigor. Choroba doprowadziła do deformacji stawów, a co za tym idzie i całego ciała. Wcześniej była kobietą zgrabną i wysportowaną.

– Chowałam dłonie, nie chciałam ich nikomu pokazywać, bo właśnie one były najbardziej powykręcane i zdeformowane, no i zawsze na wierzchu – tłumaczy Stefania. – Wstydziłam się i nie chciałam z nikim rozmawiać o swoim problemie. Teraz, od jakiegoś czasu, moje ciało się zmienia, można powiedzieć, że wraca do normy. Wiem, że raz zniszczone kości już się nie odbudują, ale za to stawy odzyskują powoli sprawność. To mi pomaga, odzyskuję pewność siebie.

Stefania, żeby nie myśleć o chorobie i jej skutkach, ucieka w pracę. Zawsze wydawało jej się, że to właśnie ona jest najważniejsza, że jest sensem jej życia. Zapomniała o swoich potrzebach. Zatra-

ciła się w pracy zawodowej. Mimo tego wydawało jej się, że jest zadowolona i szczęśliwa.

– Wtedy mi się coś pomylilo, bo nie praca była ważna, ale ja. Teraz to wiem i nie jest jeszcze za późno na zmiany – dodaje. Kiedyś potrafiła rozmawiać tylko o pracy. Inne tematy dla niej nie istniały. Żyła w swoim hermetycznym świecie, do którego miała dostęp tylko rodzina i najbliżsi przyjaciele. O poznawaniu nowych ludzi nie było mowy. Ale od dwóch lat jej życie się zmienia na lepsze. Zadbła o siebie i wychodzi do ludzi.

– Nawet na dancingu chodzę. Tańczę. Ciągle w to nie mogę uwierzyć. Zaczynam na nowo odkrywać mężczyzn. Już

Od momentu rozpoczęcia kuracji z Alveo stan Stefania poprawiał się. W lutym ubiegłego roku lekarz prowadzący stwierdził, iż choroba, reumatoidalne zapalenie stawów, mimo IV stopnia jej zaawansowania jest nieaktywna. Zazwyczaj pacjenci z takimi objawami są przykuci do łóżka, są zależni od innych. Stefania jest niezależna, aktywna, może sama się poruszać. Zmiana trybu życia i półtora roku picia Alveo postawiło ją na nogi.

nie boję się z nimi rozmawiać. Odkrywam swoją kobiecość i jest to dla mnie bardzo ważne.

Przyznaje się, że polubiła czerwony i inne żywe kolory. Wcześniej istniały dla niej tylko szary, brązowy i ciemnozielony. Teraz zawsze ma w torebce błyszczki, a nie tak dawno nawet do głowy by jej nie przyszło, żeby go w ogóle używać. Zmieniła się i nawet syn to zauważył. – Bardzo się cieszę, że mama tak odżyła. To zupełnie inna kobieta, każdy dzień wita z radością i uśmiechem. Mam nadzieję, że kogoś pozna i jeszcze ułoży sobie życie. Teraz oboje mamy na to szansę – mówi Sebastian. – Ja przede wszystkim chciałabym się z kimś zaprzyjaźnić – dodaje Stefania.

■ Anna Wójcicka

Fot. Anna Stepiń

Reumatoidalne zapalenie stawów, RZS

To choroba o bardzo niejasnej etiologii, prawdopodobnie spowodowana jest wirusem i równoczesną reakcją autoimmunologiczną.

Choroba dotyczy głównie kobiet, które chorują na nią 6 razy częściej niż mężczyźni. Raz rozpoczęty proces chorobowy nie wygasa i powoli postępuje.

Choroba powoduje bardzo duże deformacje stawów, ich destrukcję, a co za tym idzie, ogranicza ich ruchomość.

Powolny rozwój choroby rozpoczyna się od uczucia sztywności stawów, które mija po wykonaniu kilku ruchów. Na początku atakowane są drobne stawy rąk i nóg, najczęściej nadgarstek i stawy międzypaliczkowe. Następnie występuje obrzęk tych stawów i ograniczenie ich ruchomości oraz zniekształcenie.

W RZS spotyka się również (rzadko) objawy narządowe. Możemy obserwować zapalenie osierdzia, a nawet zmiany w EKG naśladujące zawał serca. Dość często dochodzi też do zapalenia płucnej. Charakterystyczne mogą być również objawy ze strony oczu – zapalenie spojówek i rogówki, zapalenie twardówki czy nadtwardówki. Zapalenie małych naczyń prowadzi do sinicy, rumienia dłoni, a czasami do martwicy palców.

Powikłaniem RZS bywa skrobiańca, polegająca na odkładaniu się patologicznego, powstającego w przewlekłych procesach zapalnych, białka w różnych narządach, m.in. w nerkach. Może wtedy dojść do niewydolności nerek i (na szczęście rzadko) do zgonu. Oprócz leków w RZS niezwykle ważne jest stosowanie fizykoterapii. Wykorzystuje się zimno, ciepło, kąpiele i masaże wodne oraz elektroterapię, masaże i ćwiczenia ruchowe.

Z miłości do dzieci

Przywozi je kurator, trafiają z różnych rodzin, najczęściej alkoholowych, patologicznych. Mają od kilku miesięcy do piętnastu lat. Tutaj czeka Marzena Czerniejewska z Konina, jej mąż Jarek, dwie córki – Agata i Monika, i ich dom. W kuchni pachnie ciastem, w pokojach leżą książki i zeszyty, w łazience suszą się czyste ubrania. W dzień szkoła, odrabianie lekcji, śmiech, gwar, zabawy z psem, w nocy cisza i spokojny sen. To takie dłuższe wakacje u cioci, bo mogą zostać nawet rok. Dzieci. To z miłości do nich 3 lata temu Marzena zdecydowała się założyć rodzinne pogotowie opiekuńcze. Jak pomaga jej Alveo? Już nie myśli o chorobie, myśli o dzieciach.

Do tej decyzji dojrzewali 1,5 roku. Marzena, mąż i córki – musieli być jedno-myślni. To ich wspólny dom, gdyby ktoś się sprzeciwił, opiekuńcze pogotowie dla dzieci nie mogłoby funkcjonować, nie byłoby rodzinne.

– Najbardziej obawiałam się przyzwyczajenia do dziecka, tego, że zamieszka z nami, będzie częścią naszego życia,

a potem wróci do swojej rodziny, zostawiając po sobie pustkę – wspomina Marzena. – Bałam się, jak przeżyję rozstanie.

Razem z Jackiem odbyli serię szkoleń i kursów dotyczących pracy z dziećmi i ich rodzicami, przygotowujących do bycia zawodową rodziną zastępczą. Mimo solidnej wiedzy teoretycznej, nadal pozostały wątpliwości.

– Zastanawiałam się, czy sobie poradzę – wyjaśnia Marzena. – Nie mogłam najpierw spróbować, a po miesiącu powiedzieć dziecku, że jednak się wycofuję. To byłoby nieodpowiedzialne i okrutne. Do dziś pamięta pierwszych podopiecznych – rodzeństwo: dziewczynkę i dwóch chłopców.

– Minęły 3 lata, ja nadal jestem ich cicią. Odwiedzają mnie, chwala się osiągnięciami w szkole, świadectwami. To mój sukces – gdy widzę ich postępy w szkole i w życiu – opowiada.

Takich sukcesów Marzena ma ponad 40. Tyle dzieci znalazło w jej domu schronienie. Niektóre przyjeżdżały zabiedzone, głodne, nie umiały czytać, pisać, czasem nie potrafiły korzystać z toalety.

– Daję im to, czego potrzebują najbardziej – miłość, spokój, bezpieczeństwo. Uczę je uczyć się – mówię – tłumaczę, dlaczego szkoła jest ważna, zapoznając z domowymi obowiązkami. Po pewnym czasie same starają się odrabiać lekcje, przynoszą coraz lepsze oceny, sprzątają po sobie, pomagają mi w domu. Czuję ogromną radość. Każde przytulenie, uśmiech, każda trójka, czwórka, piątka w zeszycie, każde „dziękuję ciciu” – takie chwile nadają życiu sens. Wiem, że jestem potrzebna, że moja pomoc nie idzie na marne.

Nerwica

Jeszcze kilka lat temu cała uwaga Marzeny skupiała się wokół jej choroby. Zaczęło się w 1990 roku, zaraz po porodzie.

Drżenie rąk, pobudzenie, spadek wagi.

– Z 60 kg schudłam do 43 – wspomina Marzena. – Przy moim wzroście (170 cm) wyglądałam rozpaczliwie.

Lekarze zgodnie twierdzili, że to nerwica.

– Przez 3 lata żyłam z tą „nerwicą” i trzęsącymi się dłońmi. Zdarzało mi się stracić przytomność, to podobno z osłabienia i nerwów. Jadłam więcej, żeby nabrać ciała, sił. I nic.

W 1993 roku z bolącym gardłem trafiła do lekarza rodzinnego. Przeziębienie, może jakaś grypa, nie chciała zarazić dziewczynek. Lekarka od razu wykluczyła sprawy wirusowe. Podejrzewała nadczynność tarczycy.



Osad moczu		Nabłonki płaskie Leukocyty Erytrocyty wyługowane Kryształki szczawianu wapnia Bakterie		pojedyncze 20-30 5-10 pojedyncze liczne	Technik Analityki Medycznej Alina Grząskiewicz
Biochemia		Sód Potas	140 mmol/l 4.9 mmol/l	[135 - 150] [3.5 - 5]	
Immunochemia		TSH	14.620 µIU/ml	▲▲ [0.27 - 4.2]	

Marzena przez 14 lat miała problemy z tarczycą. Alveo zaczęła pić w czerwcu 2007 r. Dwa miesiące później zrobiła badania hormonu tarczycy – TSH. Wynik wielokrotnie przewyższał normę (28,920) Lekarz uspokajał Marzenę, że to normalne, bo tarczyca zaczyna pracować. Już dwa miesiące później wyniki TSH były idealne.

– Dostałam skierowanie na badania – opowiada Marzena. – W szpitalu w Turku przeleżałam miesiąc, bardzo długi miesiąc. Codziennie pobierano mi krew, dostawałam duże dawki leków hormonalnych, leki na serce, bo miałam przyspieszony puls i czekałam. Wtedy nie było laboratorium na miejscu, więc próbki wysyłano do analizy do większego miasta. Na szczęście mogłam liczyć na pomoc najbliższych. Gdy Jarek był w pracy, jedną córką zajmowała się moja siostra, drugą mama. Ze szpitala wypisano mnie ze zdiagnozowaną nadczynnością tarczycy. Przez 1,5 roku brałam lekarstwa, raz w tygodniu pojawiałam się u lekarza i regularnie robiłam badania. Czułam się znacznie lepiej, tym bardziej, że wracałam do swojej dawnej wagi. Już nie nosiłam za dużych ubrań, nie ubierałam się „na cebulkę”, żeby ukryć wychudzenie.

Zaburzona praca tarczycy
Marzena niedługo cieszyła się dobrą formą. Wskaźnik wagi na krótko zatrzymał się w miejscu. Zaczęła tyć.
– Moje ciało zrobiło się nabrzmięte i zbite, nie mogłam tego zaakceptować – tłumaczy. – Przystałam jeść kolacje, pieczywo zamieniłam na warzywa i owoce. Dla siebie gotowałam osobno. Co 3 miesiące zaczynałam nową dietę. Wyniki były mizerne. Zapisalam się na siłownię, wyjęłam rower z piwnicy i nadal nic. Robiłam się coraz cięższa. W końcu waga pokazała 85 kg. Sądziła, że to kłopoty z nerkami, jednak przyczyna znów leżała w dysfunkcji tarczycy. Okazało się, że moja nadczynność przerodziła się teraz w niedoczynność. Stąd moje puchnięcie, apatia, brak chęci do życia, obojętność. Do domu wróciła z nowymi lekami. Zaczęła od małych dawek i stopniowo

NZO Pracownia Diagnostyki Lekarskiej mgr Krystyna Drelak 62-510 Konin, ul. Kolejowa 11 tel. (0 63) 243 77 37 NIP: 665-105-26-62 REGON: 310143478 poniedziałek - piątek 7.00-18.00 przerwa 13.00-14.00 sobota 8.00-12.00																															
Nazwisko i imię:	CZERNIEJEWSKA MARZENA	Wiek: 35	Pieć: Kobieta																												
PESEL:																															
Zleceniodawca:	„Medicus” Spółka Partnerska Lekarzy Rodziny i Specjalistów 62-700 Turku NFZ																														
Lekarz:	Werc Robert - TUREK																														
Numer zlecenia:	071831	Data rejestracji: 07/08/2007 8:57	Wydrukowano: 07/08/2007 14:20																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nazwa badania</th> <th>Wynik</th> <th>Jedn.</th> <th>Wartości referencyjne</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="4">Biochemia</td> </tr> <tr> <td>Alat</td> <td>23 U/l</td> <td></td> <td>[0 - 40]</td> </tr> <tr> <td>Aspat</td> <td>14 U/l</td> <td></td> <td>[0 - 40]</td> </tr> <tr> <td>Glukoza</td> <td>5.9 mmol/l</td> <td>▲</td> <td>[3.8 - 5.7]</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Immunochemia</td> </tr> <tr> <td>TSH</td> <td>28.920 µIU/ml</td> <td>▲▲</td> <td>[0.27 - 4.2]</td> </tr> </tbody> </table>				Nazwa badania	Wynik	Jedn.	Wartości referencyjne	Biochemia				Alat	23 U/l		[0 - 40]	Aspat	14 U/l		[0 - 40]	Glukoza	5.9 mmol/l	▲	[3.8 - 5.7]	Immunochemia				TSH	28.920 µIU/ml	▲▲	[0.27 - 4.2]
Nazwa badania	Wynik	Jedn.	Wartości referencyjne																												
Biochemia																															
Alat	23 U/l		[0 - 40]																												
Aspat	14 U/l		[0 - 40]																												
Glukoza	5.9 mmol/l	▲	[3.8 - 5.7]																												
Immunochemia																															
TSH	28.920 µIU/ml	▲▲	[0.27 - 4.2]																												
POSIADAMY: * Randox International Quality Assessment Scheme - United Kingdom * Certyfikat Centralnego Ośrodka Badań Jakości w Łodzi																															

NZO Pracownia Diagnostyki Lekarskiej mgr Krystyna Drelak 62-510 Konin, ul. Kolejowa 11 tel. (0 63) 243 77 37 NIP: 665-105-26-62 REGON: 310143478 poniedziałek - piątek 7.00-18.00 przerwa 13.00-14.00 sobota 8.00-12.00																							
Nazwisko i imię:	CZERNIEJEWSKA MARZENA	Wiek: 35	Pieć: Kobieta																				
PESEL:																							
Zleceniodawca:	prywatnie																						
Lekarz:	bez skierowania																						
Numer zlecenia:	180138	Data rejestracji: 18/10/2007 10:33	Wydrukowano: 18/10/2007 14:25																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nazwa badania</th> <th>Wynik</th> <th>Jedn.</th> <th>Wartości referencyjne</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="4">Immunochemia</td> </tr> <tr> <td>TSH</td> <td>0.593 µIU/ml</td> <td></td> <td>[0.27 - 4.2]</td> </tr> <tr> <td>FT4</td> <td>1.930 ng/dl</td> <td>▲</td> <td>[0.932 - 1.71]</td> </tr> <tr> <td>FT3</td> <td>5.340 pmol/l</td> <td></td> <td>[3.95 - 6.8]</td> </tr> </tbody> </table>				Nazwa badania	Wynik	Jedn.	Wartości referencyjne	Immunochemia				TSH	0.593 µIU/ml		[0.27 - 4.2]	FT4	1.930 ng/dl	▲	[0.932 - 1.71]	FT3	5.340 pmol/l		[3.95 - 6.8]
Nazwa badania	Wynik	Jedn.	Wartości referencyjne																				
Immunochemia																							
TSH	0.593 µIU/ml		[0.27 - 4.2]																				
FT4	1.930 ng/dl	▲	[0.932 - 1.71]																				
FT3	5.340 pmol/l		[3.95 - 6.8]																				

zbliżała się do maksymalnej dobowej dawki, a rezultatów leczenia nie było. – Straciłam wiarę w to, że będę zdrowa – przyznaje. – Nie widziałam już sensu chodzenia do lekarza. Pogodziłam się z obecnym stanem. Próbowalam jeszcze metod homeopatycznych, sumiennie odmierzałam liczbę zalecanych granulek, ale na próżno. To mnie jeszcze utwierdziło w przekonaniu, że nic się nie poprawi. Ani moja waga, ani praca tarczycy, ani moja ospałość. Postanowiłam żyć z chorobą i robić swoje – zajmować się dziećmi.

Idealny wynik
Alveo zaczęła pić 25 czerwca 2007 roku, ze względu na męża.
– Jarek bardziej przejmował się moim zdrowiem niż ja – wspomina Marzena.
– Po 14 latach problemów z tarczycą nie miałam już siły na kolejną kurację. Było mi wszystko jedno. Jarek dowiedział się o Alveo od Basi Lisowskiej. Przeczytał artykuł o tym, że preparat pomógł jej wnuczce – Kamilkowi. Miał nadzieję, że mnie również pomoże. Skonsultował się ze znajomym chirurgiem – Mirosławem Chorzewskim. Mirek zalecił mi 5 miarek Alveo dziennie. Piłam mimo powątpiewania w skuteczność preparatu. Mirek cały czas kontrolował przebieg kuracji, nawet gdy wychodził z psami na spacer, zaglądał przez płot i pytał, czy odczuwam jakąś różnicę. Najpierw zauważyła przyływ energii, lepsze samopoczucie. Po 3 tygodniach

wstawiała wyspana i wypoczęta. Potem zaczęła się detoksykacja.
– Oczyszczałam się bardzo gwałtownie – wspomina. – Nie zdążyłam do końca wypić dawki Alveo, a już musiałam pędzić do toalety. Doszło do tego, że nie mogłam wypić preparatu, chcąc wyjść do sklepu. Miarka czekała na mnie, aż wróciła. To trwało 2 miesiące. W sierpniu Marzena zrobiła badania kontrolne tarczycy. – Trzeba mnie było wtedy słyszeć – śmieje się. – Byłam wściekła. TSH siedem razy przewyższało normę. Nigdy nie miałam tak złego wyniku. Płakałam, złorzeczyłam. I pewnie rzuciłabym Alveo w ką, gdyby nie dr Chorzewski. Uspokoił mnie, wyjaśnił, że to normalny objaw,

tarczyca zaczyna pracować. Kazał mi wykazać cierpliwość. Ufałam mu, był dla mnie autorytetem, więc posłuchałam go. W październiku po raz kolejny położy się łyż. Znowu zdziwienie, oszołomienie. Wynik tarczycy był w normie, po raz pierwszy od 14 lat. Marzena nie mogła w to uwierzyć, lekarz również.
– Polecił mi powtórzenie badania, chciał wykluczyć pomyłkę. Wynik nie zmienił się, był idealny.
Dziś Marzena pije 3 miarki Alveo dziennie. Już nie myśli o sobie, o chorobie. Czuje się świetnie. Schudła 7 kilo. Wysypia się, bez problemów wstaje w nocy, żeby nakarmić, dojrzeć dzieci. Prowadzi dom, głośny, radosny, otwarty, pełen miłości. Po całym dniu pracy, ma jeszcze siłę i ochotę bawić się ze swoimi podopiecznymi.
– To daje mi Alveo – mówi. – Jestem zdrowa, więc mogę poświęcić się dzieciom.

■ Katarzyna Mazur
Fot. Adam Słowikowski

Bez zaufania nie ma skutecznego leczenia

O zaufaniu między lekarzem i pacjentem, medycynie holistycznej i trudnej pracy lekarza mówi dr Mirosław Chorzewski, chirurg z Konina

Kiedy po raz pierwszy zetknął się Pan z Alveo?

Sześć lat temu. Mieszkalem obok Józefa Palejczyka. Jako „lekarz z sąsiedztwa” i przyjaciel obserwowałem działanie preparatu w jego rodzinie. W sytuacjach, w których medycyna konwencjonalna była bezsilna, Alveo pomogło. To przekonało mnie, żebym spróbował, bo miałem kłopoty z nadciśnieniem. Zacząłem pić Alveo i już po 3 tygodniach

moje ciśnienie było regularne, więc zmniejszyłem, a w końcu odstawiłem typowe leki nadciśnieniowe. Zauważyłem też radykalną zmianę, jeśli chodzi o moje samopoczucie. To utwierdziło mnie w przekonaniu, że preparat jest pomocny.

Wtedy zaczął Pan polecać Alveo pacjentom?

Z uwagi na to, że Alveo było wówczas nowością, nie miałem wielu informacji na temat zakresu jego działania. Jednak zawsze wychodziłem z założenia, że fakt nieznaności czegoś nie wyklucza jego zastosowania. Wiem, że Alveo to preparat profilaktyczny, ale w swojej pracy polecałem go tym pacjentom, u których były problemy ze stabilizacją parametrów zdrowia albo kiedy kosztowne leki i stałe monitorowanie przebiegu choroby nie dawało poprawy. Rezultaty po włączeniu Alveo były bardzo dobre.

Czy w Pana rodzinie istniała tradycja używania ziół?

Nie. Moje przekonanie do ziół wyplętnęło z własnych przemyśleń. Mam 55 lat, chirurgiem jestem od 27 lat. Wcześniej zamierzałem być internistą, ale chirurgia pochłonęła mnie bez reszty, bo rezultaty mojej pracy widzę zaraz po moim działaniu. Spotykam się z różnymi przypadkami, niestety, nierzadko przegranymi. Jako lekarz nieraz byłem bezsilny. To zawsze było przyczynkiem do refleksji. Komuś z boku mogłoby się wydawać, że to tylko praca. Chirurg wykonał zabieg, wraca do domu, strzeplenie z siebie wszystkie myśli i jest po sprawie. A to nieprawda, bo chirurg bije się z myślami, czy zrobił wszystko, co mógł, czy to rozwiązanie było najlepsze. Szuka innych rozwiązań na przyszłość i usprawnienia dla siebie. I chociaż wydaje się, że w ramach medycyny konwencjonalnej zrobił wszystko, co możliwe, to niejednokrotnie operacja kończy się tragicznie. Więc chirurg zastanawia się, co jeszcze mógł zrobić, co mógł zmienić i wtedy chwytą się rozwiązań paramedycznych, medycyny niekonwencjonalnej, wtedy sięga po Alveo. Dziś już wiem, że w niektórych przypadkach Alveo byłoby pomocne.

Medycyna podzieliła człowieka na poszczególne narządy i leczy je osobno.

Taka superspecjalizacja to błąd. Organizm jest zespołem współpracujących układów; jeśli jeden z nich kuleje i trwa to dłużej, to na pewno odbije się



to na pozostałych układach. Po dłuższym czasie takiej patologii lekarzowi, który ma superspecjalistyczne podejście, trudno dotrzeć do przyczyny choroby.

Mimo to trudno zbierać do każdego pacjenta konsylium składające się z 15 lekarzy.

Dlatego trzeba patrzeć na człowieka jako całość i dopiero w pewnych przypadkach korzystać z pomocy specjalisty. Trzeba też poświęcić pacjentowi więcej czasu. Właśnie po to 3 lata temu powstała w Koninie przychodnia specjalistyczna – „Eskulap”. W szpitalu tylko na obchodzie mogłem porozmawiać z pacjentem, nawiązać jakąś więź. A to jest bardzo istotne, żeby pacjent ufał lekarzowi i odwrotnie. Jeśli nie ma obustronnego zaufania, to żadne leczenie, nawet to konwencjonalne, nie przyniesie efektów. Pacjent nie będzie regularnie leków zażywał albo ich wcale nie wykupi, a lekarzowi powie, że zrealizował recepty i leki zażywa regularnie. Na takiej płaszczyźnie porozumienia nie ma mowy o skutecznym leczeniu.

W jaki sposób zbudować zaufanie?

Przed wszystkim trzeba nawiązać kontakt. Pacjent niejednokrotnie ma kłopoty z określeniem tego, co mu naprawdę dolega. Gdy przychodzi z rzeczą ewidentną, lekarz bez trudu postawi diagnozę, ale niektórzy pacjenci nie wiedzą, co im jest. Wtedy lekarz musi zaangażować się, nawiązać z pacjentem współpracę. Czasem pomagają sprowadzenie dyskusji na inne tory, pacjent się rozluźnia i w drugim etapie rozmowy powie to, co lekarza interesuje. Jeśli nie uda mi się to przy pierwszym kontakcie, to przepisuję leki nie o silnym działaniu, ale takie korygujące, po to tylko, żeby poobserwować pacjenta. Kiedy przyjdzie po raz drugi, ma do mnie większe zaufanie, bo przecież już się znamy. Wtedy łatwiej mu się otworzyć, a mnie postawić właściwą diagnozę.

Podstawą leczenia jest dobry wywiad?

Tak. To jest umiejętność rozmowy z drugim człowiekiem, jakby rozmowa dwóch przyjaciół. Nie można opracować planu, to wypływa z tego, co druga strona mówi, jak reaguje na moje pytania, bo to przecież nie tylko odpowiedzi, ale również obserwacja chorego. Np. pacjenci w stanie depresyjnym zupełnie inaczej będą opisywali swoje objawy i chorobę. Dlatego każdemu pacjentowi trzeba poświęcić dużo czasu, szczególnie na początku leczenia. W swojej przy-



chodni mam pacjentów, którzy w trakcie leczenia przychodzą raz na tydzień i takich, którzy pojawiają się co dwa miesiące tylko po to, żeby powiedzieć, że wszystko jest w porządku. Takie wizyty kontrolne też są istotne, bo pacjent cały czas jest pod opieką lekarza.

Polecił Pan Alveo pani Marzenie Czerniejewskiej.

Jesteśmy sąsiadami od kilku lat, spotykamy się prawie codziennie, ona na spacerach z dziećmi, ja z psami. Jestem takim lekarzem „przez płot”. Marzena przez wiele lat żyła z dysfunkcją tarczycy. Najpierw miała cechy nadczynności, potem niedoczynność. Właściwie nie wiadomo, co było przyczyną tej sytuacji. Wiem, że przez lata wykorzystano wszystkie możliwości leczenia, a efektów nie było. Na temat Alveo rozmawiałem najpierw z mężem Marzeny, Jarkiem. Uświadomiłem mu, że warto spróbować ze względu na stagnację w dotychczasowym leczeniu. Zasugerowałem, że Marzena powinna zacząć od dużych dawek preparatu, żeby skrócić czas detoksykacji i zdynamizować działanie preparatu. Upowiedziałem, że mogą wystąpić dolegliwości związane z nadmierną potliwością oraz inne objawy oczyszczania organizmu. Cały czas monitorowałem przebieg picia Alveo. Najpierw Marzena zauważyła poprawę samopoczucia.

Po miesiącu wynik TSH (hormon tyreotropowy) był dwa razy większy niż przed stosowaniem preparatu.

Marzena była niepokojona. Poleciłem jej uzbroić się w cierpliwość, bo każdy organizm jest inny i inaczej reaguje. Aby wrócił do równowagi, potrzebuje czasu, tym bardziej, gdy choroba trwa kilkanaście lat. Posłuchała mnie i nie przerwała kuracji. A już miesiąc później kolejne zdziwienie i niedowierzanie – wyniki badań tarczycy były w normie. Alveo zadziałało na ośrodkowy układ nerwowy poprzez poprawę ukrwienia, zwiększenie odporności i równowagę hormonalną.

To wzajemne zaufanie pacjenta i lekarza sprawiło, że mimo wątpliwości Marzena nie przerwała kuracji?

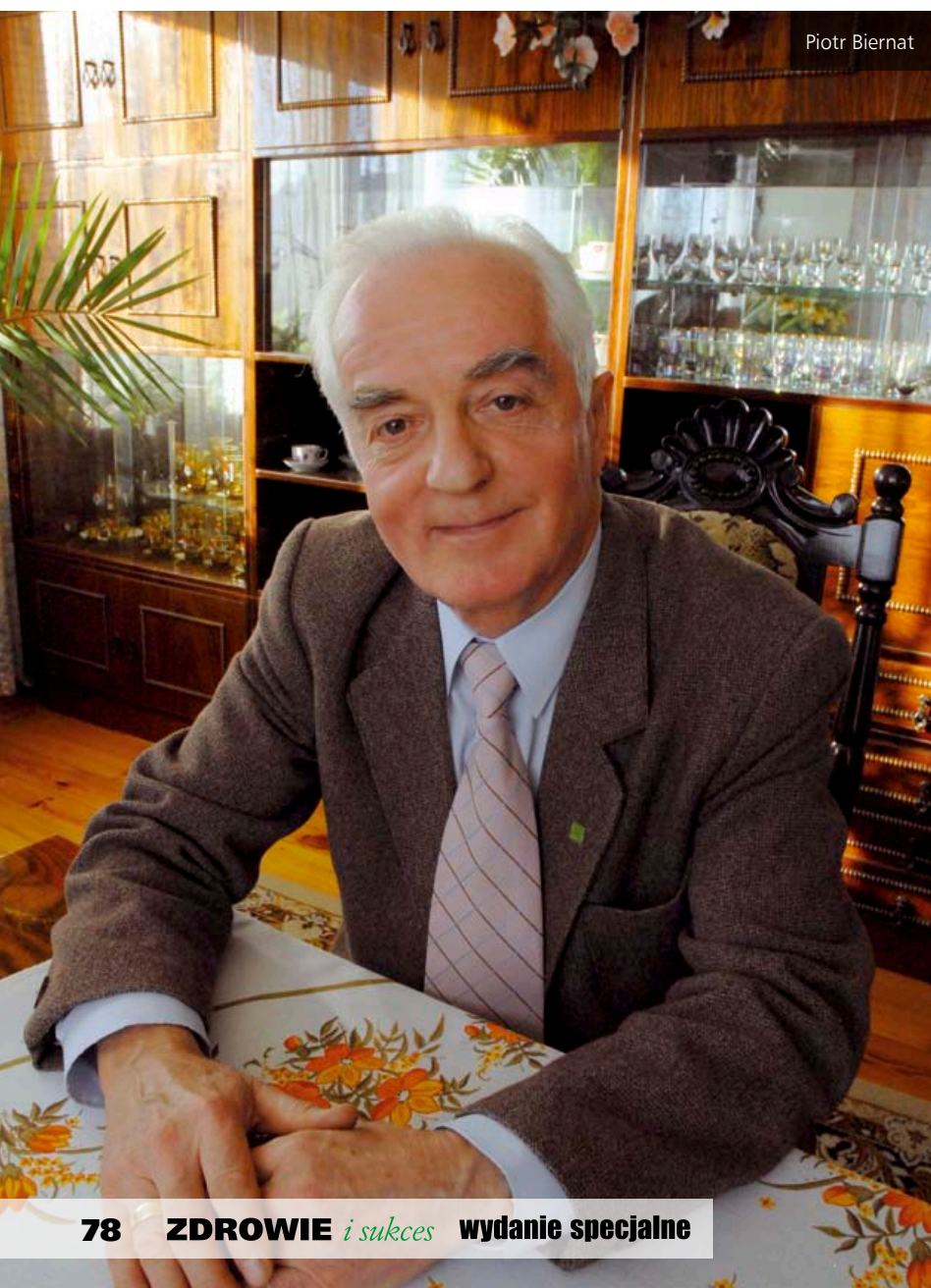
Myślę, że tak. Lekarz jest po to, aby pomagać. To jest mój obowiązek, taką drogę w życiu wybrałem, wykonuję swój zawód i staram się to robić jak najlepiej. Moja radość polega na tym, że ktoś powie mi, że byłem pomocny. Czego więcej może sobie życzyć lekarz? Chyba tylko spokojnego życia.

■ Rozmawiała Katarzyna Mazur

Fot. Adam Słowikowski

Emerytura z Akuną

– Alveo pojawiło się na naszej drodze pod koniec listopada 2005 roku – mówi Piotr Biernat z Ostrzeszowa. – Pojawiło się dzięki przyjaciółce żony. Bożenę Marszałkowską żona zna od 40 lat. Przyszła wraz z mężem, Maciejem, postawili na stole butelkę, przedstawili produkt i możliwości, jakie daje współpraca z Akuną, czyli szansę dorobienia do naszej skromnej, nauczycielskiej emerytury.



Piotr Biernat

Piotr Biernat pochodzi z wioski pod Bochnią, ale od wielu lat mieszka wraz z żoną Kazimierą w wielkopolskim Ostrzeszowie. Kazimiera przez 33 lata uczyła chemii w tej samej szkole. Piotr prowadził zajęcia z przedmiotów zawodowych – technologii i materiałoznawstwa. Ze szkoły odszedł w stanie wojennym i zajął się wyuczonym zawodem, a mianowicie produkcją mebli artystycznych, wykończonych intarsją. Dzięki temu mógł częściej przebywać w domu i opiekować się najstarszym synem, 36-letnim dziś Tomaszem, od urodzenia przykutym do wózka inwalidzkiego. Mimo niepełnosprawności Tomasz zdał maturę i zna doskonale język angielski, więc do 400-złotowej renty socjalnej dorabia jeszcze 300 zł miesięcznie pracując przy pakowaniu towarów w Zakładzie Aktywności Zawodowej dla osób z I grupą inwalidzką. Wspólna emerytura jego rodziców, to nieco ponad 2000 zł; zamówienia na intarsjowane stoliki, szafki czy obrazy też przynoszą jakiś dochód, ale w sumie w domu Biernatów z pewnością się nie przelewa.

Jeśli nie teraz – to kiedy

W 2000 roku Piotr miał udar mózgu. To, że żyje i że normalnie funkcjonuje (po udarze zostało mu tylko lekkie „zacięcie się” podczas mówienia) zawdzięcza lekarzowi pogotowia, który dotarł do niego karetką w półtorej minuty! Ale o dobrym samopoczuciu Piotr może mówić dopiero od kilkunastu miesięcy. Po udarze ujawniły się bowiem liczne dolegliwości – wahania ciśnienia, które

skakało od 60/30 do nawet 220/120, arytmia serca, bezdech nocny, ciągłe uczucie zmęczenia i senności, wreszcie – irracjonalny lęk przed prowadzeniem samochodu. Na dodatek stale zażywane leki kardiologiczne spowodowały wystąpienie wysokiej ilości białka w moczu. I wydawało się, że tak będzie już zawsze...

To Bożena i Maciej Marszałkowscy – ten ostatni został sponsorem Piotra – zostawili Biernatom pakiet startowy i kwartalnik Akuny oraz czas na odpowiedź – tak, czy nie?

– Nasze rozważania zakończyły się konkluzją: „Jeżeli nie dziś – to kiedy, jeżeli nie my – to kto?” – wspomina Piotr. – Najważniejsze zaś było zaufanie, jakie mieliśmy do naszych przyjaciół i świadomość, że na pewno mają dobre intencje, że chodzi im o to, by nam pomóc, a nie przysporzyć sobie zysków.

Decyzja o podpisaniu deklaracji członkowskiej zapadła więc bardzo szybko, tym bardziej, że przyjaciele pomogli – dostarczali Alveo na zasadzie komisowej, a Piotr zwracał pieniądze dopiero wtedy, gdy rozprowadził kolejną partię. Jednocześnie zaś Biernatomie testowali działanie preparatu na sobie. Efekty były zdumiewające. Najbardziej zdziwił się kardiolog, kiedy zobaczył wyniki badania moczu. Po białku nie było ani śladu.

– Powiedziałem lekarzowi, że piję Alveo – mówi Piotr. – Stwierdził, że coś o preparacie słyszał, choć nie zna szczegółów, ale skoro pomaga – to trzeba pić nadal.

Kolejnym etapem powrotu do pełnego zdrowia było ustąpienie nocnego bezdechu i stabilizacja ciśnienia. Po pięciu miesiącach picia Alveo organizm uporał się z arytmia serca.

– Teraz po prostu czuję się bardzo dobrze – wyznaje Piotr. – Jeszcze niedawno musiałem zdremnąć się dwukrotnie w ciągu dnia, teraz od rana do wieczora czuję się rześko. No i jazda samochodem – nawet na trasie kilkuset kilometrów dziennie – zamiast lęku zaczęła przynosić mi satysfakcję.

Alveo piją także żona i syn Piotra. Kazimiera od dziecka cierpiała na uporczywe zaparcia, na które nie pomagały żadne, zarówno chemiczne, jak i ziołowe leki.

Kilka miesięcy picia Alveo nie tylko zlikwidowało ten problem, ale jednocześnie zlikwidowało niedomagania wątroby. Zarazem Kazimiera ze zdziwieniem stwierdziła, że nie dokuczają jej już zadyszka. Od dawna wejście na III piętro wiązało się z tomataniem serca i koniecznością odpoczynku na każdym

półpiętrze. Teraz nie ma z tym żadnych problemów.

Na chorobę Tomasza nie ma lekarstwa, ale Alveo poprawiło komfort jego niełatwego życia. Choćby przez to, że wyraźnie odczuwa poprawę krążenia w bezwładnych nogach, które teraz są już ciepłe, a nie jak dawniej – wciąż lodowate.

Nauka chodzenia

– Taki piękny był z niego chłopak – Helena Pięta (kuzynka Piotra Biernata) pokazuje podkolorowany portret swego męża w mundurze strzelców podhalańskich. Trudno na nim rozpoznać dzisiejszego Stanisława Piętę, choć ma dopiero 60 lat. Ale ten schorowany, wciąż z trudem poruszający się człowiek mówi, że jest szczęśliwy.

Przed udarem, który przykuł go na długie miesiące do łóżka, prowadził gospodarstwo, pracował w warsztacie i... pił.

– Dużo piłem – przyznaje.

– Zawsze znaleźli się jacyś koledzy, jakaś okazja, a i sklep z alkoholem mamy blisko – dodaje Helena.

W 2005 roku doznał udaru mózgu.

– Siadłem – i już nie wstałem – wspomina Stanisław.

Trzy tygodnie spędził w szpitalu w Bochni, potem kolejne na rehabilitacji w Brzesku. I choć tak trudno było załatwić skierowanie na rehabilitację, choć dręczono go tam zabiegami i ćwiczeniami, do domu wrócił sparaliżowany. Zresztą lekarze nie dawali nadziei.

– Nigdy nie będzie chodził – brzmiał wyrok.

Kiedy 30 marca 2006 roku Stanisława odwiedził daleki kuzyn Piotr, zastał go w łóżku.

– Staszek nie wstawał, nie mógł nawet sam usiąść – wspomina Piotr.

Helena karmiła męża łyżeczką, zmieniała pampersy, dbała o to, by w pokoju zawsze było ciepło, bo Staszek wciąż był zmarznięty. Leżał, cierpiał i załamywał się psychicznie – ani mu się jeść, ani rozmawiać nie chciało.

– Nigdy przedtem nie chorowałem – mówi Stanisław. – Raz miałem zapalenie oskrzeli – rzuciłem wtedy palenie – i tyle było mojego leżenia w łóżku.

– No i jeszcze dwa palce straciłem przy sieczkarni – przypomina Helena.

Zmiany na lepsze

Piotr nie przyjechał do niego z pustymi rękoma.

– Spróbuj – powiedział, stawiając na stole butelkę Alveo.

– Wypiłbym wtedy wszystko, co dałoby choćby cię nadziei na wyzdrowienie,



Stanisław Pięta

więc uwierzyłem Piotrowi – wspomina dziś Stanisław.

Kiedy Piotr odwiedził kuzyna po niespełna miesiącu, pozytywne zmiany były już widoczne. Dręczące Stanisława przykurcze palców i łokci znacznie się zmniejszyły, poprawił się apetyt i samopoczucie.

– Za to, że mi pomogłeś, obiecuję ci, że nigdy w życiu nie będę już pił alkoholu – te słowa Staszka Piotr do dziś wspomina ze wzruszeniem.

Stanisław poczuł, że znowu chce żyć.

Kolejne miesiące przynosiły zmiany na lepsze. W maju Staszek poruszał już palcami rąk i sam siadał na łóżku. W lipcu po raz pierwszy przywitał się z Piotrem na stojąco – sam wstał z łóżka i uściskał gościa, po czym obydwaj popłakali się ze wzruszenia. Skazany do niedawna na całodobową opiekę chory zaczął samodzielnie jeść, chodzić do łazienki, golić się, bo przykurcze palców i łokci ustąpiły niemal całkowicie. Samodzielnie wyjeżdżał na wózek popatrzeć na swoje podwórko, czasem nawet wychodził przed dom o własnych siłach – oczywiście z pomocą laski.

– Kiedyś podjeżdżam pod jego dom – a tu Staszek, trzymając się bramy, ćwiczy przysiady – opowiada Piotr.

Na stole w pokoju Stanisława wciąż stoi bateria lekarstw, a on stara się o kolejny turnus rehabilitacji. Ale jest przekonany, że bez Alveo to wszystko nie miało by sensu, że leżałby nadal bez ruchu w łóżku, tracąc wiarę w sens życia, bez perspektyw i marzeń. Teraz ma marzenia ▶

i niektóre już się spełniły. Kiedy po raz pierwszy sam doszedł do miejscowego ośrodka zdrowia, wymarzył sobie, że wkrótce sam wejdzie do kościoła. Latem 2007 roku pod kościół parafialny podjechał samochód. Na oczach zgromadzonych wysiadł z niego Stanisław i wszedł samodzielnie do świątyni, by wziąć udział w mszy świętej. Ci, którzy do tej pory tylko słyszeli opowieść, że „Staszek zaczyna chodzić”, mogli się o tym przekonać na własne oczy.

Czas na marzenia

Helena Pięta też nie jest zdrowa. Ale ze skromnej renty na wszystko nie starcza, więc choć chętnie poprawiłaby sobie stan zdrowia przy pomocy Alveo, na razie na podwójną kurację ich nie stać. Najważniejszy jest teraz Staszek. Helena ze zgrozą wspomina minione miesiące.

A nawet i lata – bo życie z alkoholikiem łatwe nie było. Od młodości przyzwyczajona do ciężkiej pracy prowadziła dom i gospodarstwo, no i ratowała męża, który odchorowywał każde pijaństwo. Paraliż Staszka obciążył ją ponad ludzką miarę. Opiekowała się nim, walczyła o skierowanie na rehabilitację, o specjalny materac, gdy na ciele chorego zaczęły tworzyć się odleżyny. Pierwsze oznaki poprawy obudziły nadzieję.

– Wysłałam do stajni na chwilę, a on przez ten czas sam się ubrał! – śmieje się. – Kiedyś poszłam do sklepu. Wracam, a tu Staszek stoi na podwórku. I dodaje, że teraz, kiedy jest szansa na to, że wróci do zdrowia, woli męża takiego, jak w tej chwili, niż tego pijącego sprzed choroby.

– Tylko czekam na to, jaką minę zrobi ten rehabilitant, co zapowiadał, że mąż nigdy nie będzie chodził – mówi Helena. – To nie chcesz, żeby lepiej było?

Co z ciebie za żona! – żartuje Staszek. On wierzy, że będzie lepiej, że wróci do pełnej sprawności i normalnego, choć już odmienionego życia. I że spełni kolejne marzenie – wyjazd do kościoła w krakowskich łagiewnikach, a potem – do Wadowic.

– Jeszcze na rowerze będę jeździć – odgraża się. – A czemu nie? Teraz nie piję, czuję się elegancko – i żyję nadzieją.

Serce jak dzwon

– To jego wina – śmieje się Helena Mazur z Dziewina, patrząc na brata.

Ich – czyli jej i męża Adama – przygoda z Alveo zaczęła się od telefonu Piotra Biernata.

– Brat zadzwonił i pochwalił się, że przyjmuje taki preparat, który pomógł mu zdrowotnie – mówi. – Nic więcej nie chciał powiedzieć, więc mu mówię: przyjeżdżaj do nas.

Na pierwsze spotkanie z Alveo przyszły do Mazurów sąsiadki i wszyscy wysłuchali wykładu o właściwościach preparatu. Helena i Adam zdecydowali się od razu – ona na Alveo miętowe, on – na winogronowe. Nie z ciekawości, dla kaprysu czy z nadmiaru pieniędzy. Obydwoje są ludźmi ciężko chorymi. W wieku 44 lat Adam Mazur poczuł, że jego serce nie pracuje normalnie. Poszedł więc do lekarza, który dał mu receptę i 9 dni zwolnienia. Nie pomogło, więc po kolejnej wizycie Adam wyszedł z gabinetu ze skierowaniem do szpitala. Po badaniach w Klinice im. Jana Pawła II w Krakowie usłyszał wyrok: konieczne jest wszczęcie rozrusznika serca. Czekać na termin operacji, zaży-

Adam i Helena Mazur





Adam i Helena Mazur

wał masę leków i wciąż konsultował się z lekarzami, ale poprawy nie było. Wciąż odczuwał „kołatanie” serca, zawroty głowy, skoki ciśnienia. Już po wypiciu pierwszej butelki, czyli na początku maja 2006 roku Adam poczuł się zdecydowanie lepiej. Pod koniec maja poszedł na przedoperacyjną wizytę do lekarza. Wyniki badań wykazały, że jego serce pracuje normalnie.

– Ma pan serce nastolatka – stwierdził lekarz.

Operacja okazała się niepotrzebna, ale Alveo Adam pije do dziś.

Cukrzycę u Heleny wykryto w 1988 roku, przy okazji badań okresowych.

Ona sama czuła, że coś niedobrego się z nią dzieje.

– Ciągle chciało mi się pić i byłam wciąż śpiąca – mówi.

W takim stanie nie mogła już pracować w zawodzie motorniczego, więc po czterech miesiącach zasiłku chorobowego przeszła na rentę. Wahania cukru początkowo próbowano uregulować tabletkami, ale nie pomagały. Zaczęły się dla Heleny czasy wielokrotnie powtarzanych w ciągu dnia badań krwi i czterech zastrzyków insuliny dziennie. Pojawiły się kłopoty z sercem i ciśnieniem. Alveo zaczęła pić razem z mężem. Po dwóch miesiącach poziom cukru zaczął się stabilizować.

– A już po jednej butelce schudłam trzy

kilo, a mąż – zawsze za szczupły – tyle samo przytył – cieszy się Helena.

Prowadzącej lekarce nie przyznała się do zażywania preparatu.

– A ona uznała, że to jej leki pomogły – choć przez 10 lat nie pomagały – i tylko kazała mi zmniejszyć dawki.

Więc Helena robi sobie o połowę mniej zastrzyków z insuliny i bierze znacznie mniej tabletek.

– Czuję się zdrowo, serce mi nie dokucza i wreszcie mam chęć do roboty – mówi.

Adam też nie odstawił całkiem leków, ale zażywa ich znacznie mniej.

Pomagać ludziom

– Szkoda, że tego Alveo nie było 30 lat temu. Jest to dla mnie wydatek, ale naprawdę pomaga – a w końcu apteczne leki i lekarze też kosztują – wzdycha Helena Mazur. – Ale i tak mamy szczęście, że brat je nam przywiózł.

O podobnym szczęściu mówi już wielu mieszkańców Dziewina i okolic, bo Piotr niemal co miesiąc przyjeżdża tu z nową dostawą. Czasem do Heleny wpada sąsiadka z prośbą o nową butelkę.

– Mięta czy winogrona? – pyta fachowo Helena i dzwoni do Piotra z wiadomością, że kolejny mieszkaniec wsi chce poprawić sobie stan zdrowia.

– Nie liczę na to, że na dystrybucji Alveo dojdę do fortuny – mówi Piotr,

który w strukturze Akuny jest obecnie Liderem. – Na razie cieszy mnie fakt, że poprawiło się nam finansowo – tak, jakby przybyła nam trzecia emerytura. Największą satysfakcją sprawia mu jednak to, że pomaga ludziom. Odwdzięcza się w ten sposób tym, którzy kilka lat temu pomogli jemu i jego rodzinie. A nie jest to wśród ludzi wcale takie oczywiste. Dopiero po wejściu w struktury Akuny Piotr dowiedział się, że w Ostrzeszowie Alveo znane było już 2,5 roku wcześniej. Ale ludzie zazdrośnie trzymali to w tajemnicy i w ten właśnie sposób na terenie tego niewielkiego miasteczka działa kilka linii Akuny. Piotr przede wszystkim chce pomagać. Zanim przekaze kolejnemu człowiekowi pierwszą w jego życiu butelkę, dokładnie go informuje o cechach preparatu, o innych produktach, o suplementacji i walorach zdrowego trybu życia. Wiedzę zdobywa z wydawnictw Akuny i ze spotkań, na których zawsze jest obecny. – Poznaję nowe rzeczy i nowych ludzi. Moje życie zmieniło się na lepsze, nie tylko pod względem zdrowotnym.

■ Barbara Matoga

Fot. Bartłomiej Osiński



ONIX Plus™

Idealne połączenie

ALVEO



Dr Sohrab Khoshbin, Ph.D., M.Sc., D.N.M., D.Hom., D.Acu., T.C.M., D.A.M., C.H.T.

Sporządził recepturę ALVEO. Jest jedną z najważniejszych osób w Radzie Naukowej. Ma tytuły doktorskie w dziedzinie odżywiania, medycyny chińskiej, herbologii i homeopatii. Jest założycielem Kanadyjskiej Wyższej Szkoły Zdrowia

Holistycznego (The Canadian College of Holistic Health) w Toronto.

„Zdecydowaliśmy się przygotować preparat, który mógłby współdziałać w usuwaniu wad metabolizmu dręczących większość populacji. Miał być naturalny, kompleksowy, odpowiednio zrównoważony i pozytywnie oddziaływać na nasz organizm.

Naszym zadaniem było wyszukanie i wykorzystanie roślin najlepszej jakości, gdyż chcieliśmy udowodnić, że każdy organizm jest zdolny wykorzystać skutecznie substancje, które mu dostarczyliśmy. Myślę, że udało nam się to osiągnąć.”

Dr Sohrab Khoshbin



Dr Jaromír Bertlík, N.D.

Urodził się w Republice Czeskiej. Jest absolwentem wydziału medycyny Uniwersytetu Pałackiego (Czechy). Pod koniec lat 80 ukończył studia w Instytucie Medycyny Naturalnej (College of Naturopathic Medicine) w Toronto, uzyskując tytuł doktora medycyny naturalnej (Doctor of Naturopathy). Jest przewodniczącym Rady

Naukowej firmy AKUNA. Obecnie prowadzi prywatną praktykę w dziedzinie medycyny naturalnej w swej klinice Pinewood Natural Health Centre niedaleko Toronto, w Kanadzie. Poświęca się badaniom nad leczeniem nowotworów, bólu i przewlekłych dolegliwości. Jest również aktywnym doradcą w dziedzinie odżywiania i zdrowego stylu życia.

„Zadaniem Onyx Plus jest dostarczenie organizmowi niezbędnej dawki minerałów i witamin, których ma największy niedobór.

Jeżeli wasza dieta nie jest idealnie zrównoważona, z całą pewnością wasz organizm nie został wzbogacony w odpowiednie witaminy i minerały, uzupełnieniem brakujących składników może zająć się Onyx Plus. Oddzielne przyjmowanie poszczególnych minerałów nie jest tak skuteczne, jak dostarczenie ich w kombinacji z niektórymi składnikami.

Na przykład wapń zostaje odpowiednio wchłonięty wyłącznie w odpowiedniej proporcji witaminy D₃ i magnezu”.

Dr Jaromír Bertlík

Dlaczego warto stosować ONYX PLUS i ALVEO

ONYX PLUS oferuje Nam:

- niezbędne minerały i pierwiastki śladowe
częstą przyczyną problemów zdrowotnych jest niedobór minerałów i pierwiastków śladowych;
- łatwo przyswajalne minerały
zawiera minerały w łatwo wchłanialnej postaci;
- kombinację minerałów oraz wyciągów roślinnych
zastosowana kombinacja ziół wspomaga trawienie;
- optymalną proporcję wapnia i magnezu
odpowiednia ilość witaminy D₃, fosforu oraz magnezu wspomaga wchłanianie wapnia;
- odpowiednią wchłanialność wapnia
magnez wspomaga wchłanianie oraz gwarantuje poprawne rozpraszanie wapnia w kościach, przyczynia się również do poprawnego funkcjonowania układu nerwowego;
- gwarancję jakości użytych surowców
wszystkie surowce, poszczególne wyciągi i produkt końcowy są na bieżąco testowane w specjalistycznych laboratoriach.



Ekstrakty z roślin leczniczych zawartych w Alveo oferują Nam:

- większą odporność na obciążenia i schorzenia organizmu
oczyszczanie całego organizmu, optymalizację funkcji systemu immunologicznego, działanie przeciwalergiczne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe;
- mocne serce i zdrowe naczynia
profilaktykę chorób kardiologicznych, wspieranie prawidłowego działania serca, uregulowanie ciśnienia krwi, prawidłowe ukrwienie naczyń włosowatych, obniżenie poziomu cholesterolu;
- prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego
regulację funkcji całego systemu pokarmowego, regulację poziomu cukru, regulację układu trawienia, wpływ na prawidłowe funkcjonowanie wątroby i woreczka żółciowego, stymulację czynności nerek;
- elastyczniejsze mięśnie i stawy
działanie przeciwreumatyczne oraz profilaktykę artretyzmu, regulację procesów przemiany materii, obniżenie w tkankach zawartości materii obciążających i toksyn, minimalizację skutków przemiany materii;
- lepszą kondycję i mniejsze zmęczenie
lepsze odżywianie wszystkich tkanek, wzmocnienie potencji i możliwości reprodukcyjnych, szybsze usuwanie kwasu mlekowego z mięśni;
- profilaktykę chorób nowotworowych
dostateczną ilość antyoksydantów, likwidujących niebezpieczne wolne rodniki;
- świeżość umysłu i odporność psychiczną
dotlenienie komórek mózgowych, lepszą koncentrację i uspokojenie, zminimalizowanie odczuwanego stresu;
- dłuższą młodość
równowagę biochemiczną, wspieranie rozwoju komórek, szybsze procesy regeneracji wszystkich tkanek, opóźnienie efektów starzenia.



inspired by nature ...

Przeprowadziliśmy modyfikację centrali telefonicznej. Dzięki zmianie możemy przyjmować większą liczbę połączeń. Jedynym numerem telefonu jest:

032 608 55 32

Jeśli chcesz wysłać fax, wybierz numer wewnętrzny 73. Pozostałe połączenia będą przelączone do biura.

Redakcja przyjmuje zgłoszenia o przypadkach zdrowotnych, którymi Państwo mieliby ochotę się podzielić na łamach czasopisma.

Kontakt do redakcji: mailowy redakcja@akuna.pl

lub telefoniczny – **066 603 90 78**, w godz. 9-17, Irena Pawłowska.

ONYX plus ALVEO
Idealne połączenie

Drzewo cyjanonowe
reguluje funkcjonowanie układu trawiennego, działa przeciwbiegunkowo

Żeń-szeń koreański
wzmacnia organizm i serce, poprawia metabolizm

Morszczyk pęcherzykowy
pomaga w leczeniu otyłości i zaburzeniach trawienia, obniża poziom cholesterolu

Chrzęstnica kędzierzawa
łagodzi dolegliwości trawienne

Żeń-szeń syberyjski
działa przeciwko zmęczeniu i wyczerpaniu

Bez czarny
działa moczopędnie, łagodnie przeczyszczająco, odtruwająco, wzmacnia naczynia krwionośne

Ca
Sód
reguluje gospodarkę wodną naszego ciała, bierze udział w metabolizmie białek i węglowodanów, utrzymuje odpowiednie ciśnienie w naczyniach

Ciemiopłat guarany
rozluźnia układ nerwowy i mięśniowy

Goryczka żółta
poprawia apetyt, działa korzystnie na funkcjonowanie wątroby

Aloes prawdziwy
chroni przewód pokarmowy przed skutkami antybiotycznymi

Wapń
niezastąpiony dla prawidłowego rozwoju i budowy kości oraz zębów, wspomaga proces krzepnięcia krwi

Mn
Mangan
wpływa na aktywację dużej ilości enzymów, minerałów i witamin, wpływa na regulację cukru we krwi

Magnez
pomocny materiał budulcowy tkanki kostnej, wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego

Koper włoski
łagodzi dolegliwości trawienne i bóle reumatyczne

Lukrecja
łagodzi skutki odczuwalne przy wrzodach dwunastnicy, działa przeciwkolkowo

Zn
Cynk
jest niezbędnym składnikiem ponad 200 enzymów, które uczestniczą w procesach trawienia, rozmnażania i gojenia się ran

Skrzyp polny
chroni przed miażdżycą, ułatwia gojenie ran i odnowę tkanki łącznej

P
Potas
reguluje rytm bicia serca i ciśnienie krwi, zwiększa sprawność umysłową

Drapacz lekarski
łagodzi bóle menstruacyjne, stres i depresję

Tymianek pospolity
działa bakteriostatycznie i bakteriobójczo

Fosfor
jest podstawą metabolizmu węglowodorów, tłuszczu i białek, umożliwia sprawne rozpraszanie substancji odżywczych w organizmie

Wąkrota
stymuluje komórki mózgu, wyrównuje ciśnienie

Pieprzowiec owocowy
obniża stopień odczuwania bólu, wspomaga układ krążenia, pomaga w leczeniu reumatyzmu i zapaleń stawów

Chrom
zapobiega powstawaniu miażdżycy, stymuluje przemiany energetyczne

Męczennica cielisto
obniża poziom stresu, pomaga walczyć z bezsennością

Lawenda
działa uspokajająco

Witamina D3
pomaga w utrzymaniu odpowiedniego stężenia wapnia we krwi, ważna dla systemu nerwowego i prawidłowego krzepnięcia krwi

Se
Selen
świetny przeciwutleniacz, wspiera poprawny wzrost i zdolność rozrodczą

Rdest wielokwiatowy
wzmacnia czynności nerek i wątroby, zmniejsza poziom cholesterolu

Czeremcha amerykańska
zapobiega tworzeniu kamieni nerkowych, reguluje funkcjonowanie układu trawiennego

Kardamon malabarski
łagodzi dolegliwości żołądkowe, reguluje funkcjonowanie układu trawiennego

Lucerna siewna
zawiera liczne witaminy, pobudza regresję miażdżycy

Miłorząb dwukłapowy
pomaga przy zwalczaniu alergii

Dzika Róża
pomocna w leczeniu szkorbutu, chorób zakaźnych, przeziębień, zapalenia wątroby

Sadziec przerośnięty
pomaga zwalczać infekcje wirusowe, poprawia apetyt i trawienie

W ramach sieci korporacyjnej Akuna – Era uruchomiliśmy następujące numery telefonów komórkowych:

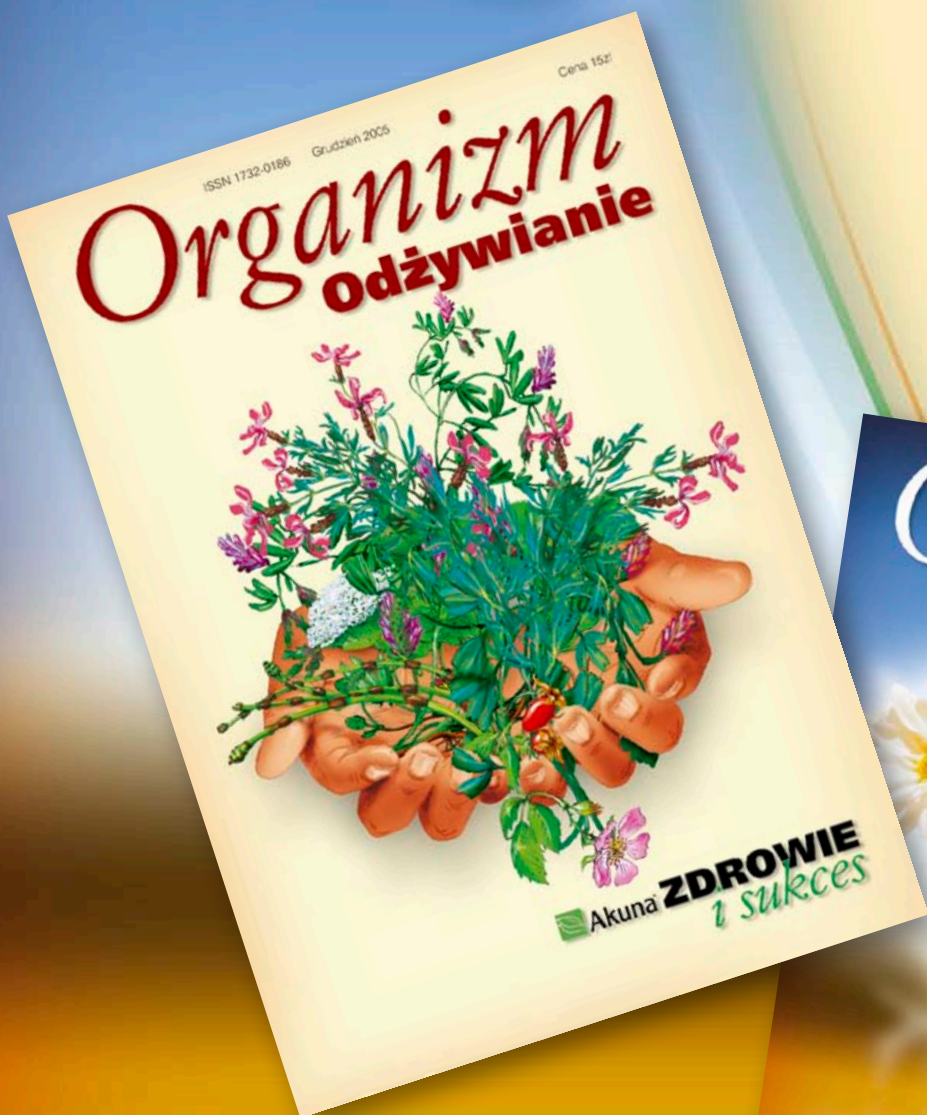
Biuro – centrala: 0 602 126 326, 0 602 126 726 **Dział finansowy:** 0 694 475 678, 0 602 129 629 **Dział umowy – nominacje:** 0 602 126 526

Rozliczanie wpłat: 0 602 129 529 **Dział zamówień:** 0 694 475 677 **Kierownik biura – Aneta Gawrońska:** 0 694 475 675

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 Waloszevska; **Opracowanie graficzne:** Maciej Wieczorek; **Rysunki:** Maciej Wieczorek; **Zespół redakcyjny:** Kamila Król, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Beata Nowacka, Irena Pawłowska, Zofia Rymaszewicz, Ernest Sobieraj, Wanda Sowińska; **Współpracownicy:** Barbara Matoga, Hanna Żurawska, Lucyna Jagoda, Anna Korzeniowska, Beata Rayzacher, Anna Wójcicka; **Tłumaczenie z języka angielskiego:** Hanna Żurawska; **Korekta:** Nina Nowakowska; **Makijaże i stylizacja:** Karolina Siwiec; **Zdjęcia:** BDH / Katarzyna Piotrowska, Bartłomiej Osiński, Marcin Samborski / Fpress, Adam Słowikowski, Piotr Manasterski, R.M. Kosiński, Mariusz Szacho / PHOTOPASS, Anna Stepień, Albin Leszczyński; **Nakład 20 tys. egzemplarzy**

Organizm



To wydawnictwa dla tych, którzy chcą poszerzyć wiadomości na temat funkcjonowania ludzkiego organizmu.

„Organizm” nr 1 dostarcza nam fachowej wiedzy o układzie pokarmowym, jego budowie i funkcjonowaniu oraz o odżywianiu. Dzięki zawartym w wydaniu praktycznym wskazówkom specjalistów będziemy mogli zapobiegać schorzeniom, na które jesteśmy narażeni we współczesnej cywilizacji. Wśród wielu ciekawych tematów omawiamy m.in. związek między psychiką człowieka a układem pokarmowym, filozofię zdrowego życia oraz odżywianie wewnątrzkomórkowe.

Organizm nr 2 to sto stron fachowej wiedzy na temat układu krążenia, okraszona poradami, interesującymi nowinkami ze świata nauki oraz ciekawostkami. Specjaliści radzą, jak zapobiegać chorobom serca, z którymi boryka się tak wielu naszych rodaków. Znajdziemy tam m.in. teksty o wpływie diety i ruchu fizycznego na układ krążenia, na temat sensu choroby oraz o roli, jaką spełnia krew w pracy naszego organizmu.

