

# Akuna® **ZDROWIE** *i sukces*

wydanie specjalne



Ekstra!!! Dodatek specjalny „Jak urodzić zdrowe dziecko?” – 36 stron

# 10

Kręgosłup – drzewo naszego życia – rozmowa z Ryszardem Kasprzakiem, magistrem rehabilitacji ruchowej, chiropraktykiem, terapeutą manualnym, nauczycielem jogi, zwolennikiem idei holistycznej terapii i profilaktyki.



# 42

Twoje dzieci ciągle chorują? Jesień i zima kojarzą ci się ze stosami używanych chusteczek? Okresy nieobecności twojego dziecka w szkole są coraz dłuższe i coraz częstsze? To znak, że czas „wrócić do szkoły”, by nauczyć się na nowo, jak skutecznie wspierać układ immunologiczny dziecka. O problemach dzieci, nie tylko związanych z odpornością, mówi Ewa Łyszczarz, nauczycielka biologii i założycielka praktyki korepetycyjnej dla maturzystów „Trener”.



# 20

Dla uprawiającego jogę właściwe oddychanie spełnia 2 zadania: zwiększa ilość tlenu we krwi, a więc i w mózgu oraz pozwala panować nad energią życiową – praną, zapewniającą odpowiedni stan umysłu – rozmowa z Marcinem Kasprzakiem dr. nauk med., specjalistą rehabilitacji i odnowy biologicznej.



# 56

Dzisiejsze produkty spożywcze, tj. te, które spożywamy od drugiej połowy XX wieku, różnią się od dawnych w sposób zasadniczy. Technologiczne „usprawnienie” pokarmu, przedłużające jego świeżość, wygląd i smak, obniżyło równocześnie wartość odżywczą, a podwyższyło ogólną toksyczność tego, co jemy. Jesteśmy zdani na pokarm pozbawiony witamin, minerałów, enzymów i wielu innych cennych substancji – podkreśla lek. med. Józef Krop w swojej książce „Ratujmy się – elementarz medycyny ekologicznej”.

# W numerze

- 3 **Słowo wstępne**
- 4 **Napisali dla nas**
- 6 **Medycyna holistyczna szuka przyczyny**  
raport na temat filozofii zdrowia
- 8 **Zdrowie to coś więcej niż brak choroby**  
o medycynie ekologicznej mówią dr Jaromir Bertlik, lek. med. Józef Krop i Jerzy Maslanky
- 10 **Kręgosłup – drzewo naszego życia**  
rozmowa z Ryszardem Kasprzakiem
- 16 **Joga i Alveo – połączenie doskonałe**  
wypowiedzi współpracowników Akuny na temat jogi
- 20 **Oddech, czyli życie**  
rozmowa z dr. Marcinem Kasprzakiem
- 23 **Zdrowe oddychanie, co mu sprzyja, co przeszkadza**  
raport na temat oddychania
- 24 **Od „Lekcji Bezpieczeństwa” do Zdrowia**  
reportaż o rodzinie Rezmérów
- 26 **Priorytet – rodzina**  
reportaż o rodzinie Bujnowskich
- 28 **Minerały a zdrowie**  
rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem
- 32 **Tak dobrze, jak teraz nie czułam się od 40 lat**  
reportaż o Danucie Niedziałek
- 34 **Ważne, że nie boli**  
reportaż o rodzinie Przybyszów
- 36 **Mogę wszystko**  
reportaż o Rafale Widuchu
- 38 **Na początek oczyścić organizm**  
komentarz dr Marii Bąk
- 39 **Kłopoty z trawieniem**  
raport na temat problemów z układem trawiennym
- 40 **Najpierw były „Stokrotki”**  
reportaż o rodzinie Stępniewskich
- 42 **Po odporność do szkoły**  
raport Ewy Łyszczarz na temat odporności dzieci
- 44 **Im szybciej, tym lepiej**  
reportaż o rodzinie Zalewów
- 46 **Nowości w Akunie**  
rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem
- 49 **Suplementy diety ważne jak tlen**  
informacje na temat roli suplementacji
- 50 **Od syzyfki po angielski**  
reportaż o rodzinie Sowińskich
- 52 **Trudny czas dojrzewania**  
reportaż o Michale Gołdynie
- 54 **Za barem i na bramce**  
reportaż o Jolancie Dudek
- 56 **Układ pokarmowy – niedoceniany „napęd” witalności**  
wypowiedź lek. med. Józefa Kropla
- 60 **Zadbaj o jelita**  
problem wchłaniania porusza lek. med. Mirosław Łyszczarz
- 62 **Drugie życie**  
reportaż o Edwardzie Twardziku
- 64 **Jako lekarz cenię działanie Alveo**  
komentarz dr Marii Bąk
- 65 **Niedoceniany organ niezbędny do życia**  
informacje na temat wątroby
- 66 **Żywnienie a choroby, choroby a żywienie**  
porady Ewy Ceborskiej, dietetyczki
- 70 **Muzyka w ekonomii**  
reportaż o rodzinie Bralewskich
- 72 **Energia z Ziemi i kontaktów**  
rozmowa z lek. med. Wojciechem Hartenbergerem
- 75 **Smog elektromagnetyczny**  
raport na temat zanieczyszczeń
- 76 **Polecają żurek i gołąbki siekane**  
reportaż o rodzinie Wiszniewskich
- 78 **Józef do nich wrócił**  
reportaż o rodzinie Szultk
- 80 **Lepiej zapobiegać niż leczyć**  
wypowiedź dr. Jaromira Bertlika na temat napojów gazowanych



Szanowni Państwo!

Do Państwa rąk trafia kolejne Wydanie Specjalne kwartalnika „Zdrowie i Sukces”, które w całości poświęcone jest tematowi zdrowia. A dokładniej ważnej kwestii profilaktyki zdrowotnej, temu, jak najdłużej zachować zdrowie, tym samym młodość i radość życia.

Na łamach naszego nowego wydania przedstawiamy historie ludzi, którzy walczyli z chorobą lub z chorobą walczą. Te przykłady niech uświadomią nam, że często do tych chorób doprowadzamy sami, niech będą ostrzeżeniem, że należy w porę zacząć szanować zdrowie. Te historie pokazują też, jak ważna jest nasza, propagatorów zdrowia, rola. Jak ważne jest, by w porę przekazywać informacje na temat zdrowego stylu życia, by informować, jak funkcjonuje nasz organizm, co powinniśmy jeść, jak dbać o relaks. Chciałbym zwrócić uwagę na to, żebyście Państwo czerpali wiedzę z tych przykładów w pozytywny sposób, żebyście traktowali te historie jako, nazwijmy to, inspirację, wyzwanie.

Zdrowy dom to szczęśliwy dom. Warto o to szczególnie się troszczyć. Żyjemy w bardzo trudnym świecie. Świecie, w którym najcenniejszym towarem, który możemy zaoferować bliskim są zdrowie i czas. Może trzeba zastanowić się nad własnym życiem, czy to, co robisz dziś, jak żyjesz dziś, czy to chroni moje życie i zdrowie na przyszłe lata? Czy poświęcam sobie wystarczająco dużo czasu? Większość ludzi żyje w poczuciu, jakby mieli żyć wiecznie, jakby choroby miały ich zawsze omijać. Czy i Państwo tak żyjecie? Czy dbacie o swój organizm, o swoją kondycję psychiczną, a może wręcz przeciwnie, prowadzicie na swoim organizmie politykę rabunkową?

Na szczęście mamy dziś coraz większą wiedzę na temat tego, jak żyć zdrowo. Jak dłużej żyć, cieszyć się życiem. W tym numerze przedstawiamy dużo różnych punktów widzenia na ten temat, wszystkie dotyczą holistycznego podejścia do zdrowia. Jedno jest pewne – mamy obowiązek propagowania zdrowego stylu życia poprzez własny przykład. Nasza wiedza powinna nas motywować do stałych, pozytywnych zmian w życiu. Początek roku to zawsze dobry czas na nową sprawę, na naprawienie szkód, na remont – remont organizmu także.

W tym numerze też dodatek „Jak urodzić zdrowe dziecko?” skierowany do tych, którzy oczekują, którzy pragną pierwszego potomka. Którzy być może dopiero teraz uświadomią sobie, jak ważna to jest decyzja, jak bardzo przyszli rodzice muszą o siebie dbać, by nowy człowiek nie tylko urodził się zdrowy, ale cieszył się zdrowiem długie, długie lata. To najlepszy prezent, jaki możemy ofiarować naszemu dziecku.

Tomasz Kwolek  
Prezes Akuna Polska

# Napisali dla nas

**Jerzy Maslanky** – ma wykształcenie administracyjne. Swoją edukację kontynuuje w American Academy of Environmental Medicine. Stawia na mądrość i energię młodych pokoleń. Wprowadzenie wiedzy o medycynie ekologicznej do programów edukacyjnych szkół i uczelni medycznych jest głównym celem jego fundacji EcoMedicum, którą reprezentuje. Jerzy Maslanky jest częstym gościem wykładów i sympozjów, których celem jest uświadomienie ludziom, jak bardzo zanieczyszczone jest nasze środowisko i co to oznacza dla zdrowia każdego człowieka. Zwraca uwagę na konieczność oczyszczania organizmu z toksyn i uzupełniania diety w niezbędne składniki odżywcze. Sam stara się odżywiać zdrowo, wykorzystuje w swojej diecie produkty pochodzące z upraw ekologicznych. [www.ecomedicum.org](http://www.ecomedicum.org)

Dla nas jego wypowiedzi na temat medycyny ekologicznej, s. 8–9.



**Józef Krop** – lekarz medycyny, pediatra, absolwent Krakowskiej Akademii Medycznej. Mieszka w Kanadzie od ponad 26 lat praktykuje medycynę ekologiczną. Założyciel polskiej fundacji EcoMedicum, której celem jest propagowanie medycyny ekologicznej. Lekarz znany i ceniony nie tylko w Kanadzie i USA, ale także w Anglii, we Włoszech oraz w Japonii. Pomaga alergikom, nadwrażliwym na substancje chemiczne i inne czynniki środowiskowe oraz dzieciom z ADHD oraz z autyzmem. W swojej książce „Ratujmy się - elementarz medycyny ekologicznej” - opisuje strategię prewencji i leczenia chorób przewlekłych.

W tym numerze jego wypowiedzi na temat medycyny ekologicznej, s. 8–9 oraz o roli układu pokarmowego, s. 56–59.

**Ryszard Kasprzak** – magister rehabilitacji ruchowej, dyplomowany nauczyciel wychowania fizycznego, trener akrobatyki sportowej. Jest absolwentem WSP-Uniwersytetu Szczecińskiego, Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Studiów Podyplomowych Uniwersytetu Adama Mickiewicza (kulturoznawstwo) w Poznaniu oraz Studiów Podyplomowych z Rehabilitacji Ruchowej w Poznaniu. Swoją karierę specjalistyczną ukierunkował na terapie usprawniające kręgosłup. W terapiach manualnych stosuje różne formy masażu: głębokoboki masaż klasyczny, masaż chiński, shiatsu, starożytny masaż polinezyjski – MAU-RI. Jest również absolwentem Kształcenia Podyplomowego dla Lekarzy Polskiego Towarzystwa Akupunktury, gdzie między innymi zapoznał się z medycyną chińską i akupunkturą. Ukończył kursy Instytutu Mc Kenziego, reiki, radiestezji. Od 1989 roku prowadzi GABINETY USPRAWNIANIA LECZNIČZEGO „SANA”. Dwa lata później zorganizował wraz z żoną i nadal prowadzi zajęcia w Yoga Studio „SivaSana”

Dla nas opracował tekst o wpływie chorób kręgosłupa na kondycję całego organizmu, s. 10–15.



**Marcin Kasprzak** – doktor nauk medycznych. Pracuje jako kierownik rehabilitacji w ośrodku w Dźwirzynie k. Kołobrzegu. Wykłada w Społecznej Wyższej Szkole Przedsiębiorczości i Zarządzania w Łodzi na wydziale fizjoterapii. Od lat zajmuje się jogą, jest dyplomowanym nauczycielem metody Sivanandy. Instruktor nurkowania. Członek Światowej Federacji Medycyny Alternatywnej oraz Polskiej Fundacji Apiterapii. Dyplomowany terapeuta metody McKenzie'go. Uwielbia jazdę na nartach oraz grę w tenisa.

W tym numerze pisze o tym, jak ważne dla organizmu człowieka jest oddychanie, s. 20–22.



**Dr Jaromir Bertlik** – jest absolwentem medycyny Uniwersytetu Palackiego w Ołomuńcu w Czechach. Przed emigracją do Kanady w 1985 r. pracował w miejskim pogotowiu ratunkowym, następnie jako lekarz oddziału ginekologicznego i położniczego w szpitalu w Teplicach. W Kanadzie pracował w laboratorium EEG jako asystent badawczy w Sunnybrook Medical Centre. 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 „doktor 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.

**Dla nas napisał o wpływie minerałów na nasze zdrowie, s. 28–30 oraz o nowych preparatach – Mastervit i Pinky, s. 46–48, a także o wpływie napojów gazowanych na kondycję naszych kości, s. 80–81.**

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

**Artykuł o znaczeniu wchłaniania dla naszego organizmu, s. 60–61.**



**Ewa Łyszczarz** – biolog i położna. W czasie studiów pracowała jako położna w szpitalu w Katowicach Janowie. W szkole pracuje od jedenastu lat, obecnie jako nauczyciel biologii. Jest również szefem praktyki korepetycyjnej dla maturzystów „Trener”. Interesuje się muzyką jazzową, caravanningiem, pływaniem, sztuką, filmem i kuchnią włoską. Wolny czas spędza z rodziną, podróżując własną przyczepą campingową po południu Europy (Chorwacja, Grecja). Przynajmniej, że nie wyobraża sobie innych wakacji. W Akunie od lutego 2005 r., aktualnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej.

**W tym numerze porusza problem odporności dzieci, s. 42–43.**



**Ewa Ceborska** – absolwentka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji (specjalizacja – dietetyka). Współwłaścicielka Poradni Dietetycznej Food&Diet, w której przyjmuje indywidualnych pacjentów na konsultacje dietetyczne, prowadzi grupę wsparcia w Klubie Kwadransowych Grubasów oraz zajęcia edukacyjne z dziećmi w wieku przedszkolnym. Połączenie pasji z zawodem dietetyka pomaga jej we wspólnym z pacjentami osiągnięciu celów.

**Wypowiada się na temat wpływu odżywiania na nasze zdrowie, s. 66–69.**



**Wojciech Hartenberger** jest absolwentem Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi. Był m.in. lekarzem wojskowym, kierownikiem Przychodni Sportowo-Lekarskiej w KS Flota w Gdyni, kierownikiem Przychodni Sportowej w Centralnym Ośrodku Sportu w Cetniewie. Ma dwie specjalizacje: chirurgii urazowej i ortopedii oraz medycyny sportowej. Pracował także jako lekarz wojskowy na okrętach podwodnych Marynarki Wojennej. Obecnie pracuje jako lekarz na Oddziale Rehabilitacji Szpitala w Helu, a także jest konsultantem medycznym jednej z firm zajmujących się dystrybucją urządzeń stymulujących pole elektromagnetyczne. Żonaty, ma dwoje dzieci. Wolne chwile spędza najchętniej na własnym jachcie lub na ukończonych Mazurach. Uprawia też czynnie sport – latem żeglarstwo, zimą narty.

**W tym numerze pisze o działaniu pola magnetycznego, s. 72–74.**



# Medycyna holistyczna szuka przyczyny

Ciało, umysł oraz duch stanowią nierozdzielalną całość i na siebie wzajemnie oddziałują – to naczelną zasadą medycyny holistycznej. Znane są przypadki, kiedy chory wyzdrowiał, choć lekarze nie dawali mu żadnych szans... I odwrotnie, jeśli pacjentowi brak woli walki, nie angażuje wszystkich sił psychicznych i duchowych, może mieć kłopot z powrotem do zdrowia.

Konwencjonalna medycyna jest ściśle wyspecjalizowana. Zdarza się, że lecząc w ten sposób jedną część organizmu, negatywnie wpływamy na inną. Wszystkie bowiem układy, narządy i komórki są ze sobą ściśle powiązane, a jeden lek nie jest w stanie pomóc „na wszystko”. Stare chińskie przysłowie mówi, że to, co dla jednego jest lekarstwem, dla innego może być trucizną.

Istnieje medycyna, która zrezygnowała ze specjalizacji, traktując organizm jako nierozdzielalną całość ciała, umysłu oraz ducha. To medycyna holistyczna. Jej orędownicy uważają, że chora jedna „składowa organizmu”, np. żołądek, świadczy, że z całym organizmem dzieje się coś złego. Bo zdrowie to nic innego, jak utrzymanie równowagi wszystkich organów, które są ze sobą połączone i od siebie zależne.

Medycyna holistyczna zwraca uwagę nie tyle na chorobę, ile na przyczyny tkwiące w organizmie, które ją wywołały i które pozwoliły, aby się rozwinęła. Objawy choroby są całkowicie drugorzędną sprawą. Według medycyny holistycznej silny organizm, wykorzystując połączoną siłę umysłu, ciała oraz ducha, jest w stanie błyskawicznie zareagować na negatywny bodziec, który wywołał chorobę. Jeśli go pokona, reszta leży w naszych rękach.

Organizm człowieka jest przygotowany do tego, abyśmy żyli nawet 130 lat, mając w pełni sprawny umysł. I byłoby to naprawdę możliwe, gdyby nie zanieczyszczone środowisko, stres, toksyczne środki chemiczne. Działanie tych szkodliwych czynników można na szczęście zminimalizować.

## Po pierwsze: nie szkodzić

Według Hipokratesa leczenie powinno polegać na wspomaganiu naturalnych procesów zdrowienia. Do historii przeszło jego słynne zdanie: „Primum non nocere”, czyli „Po pierwsze nie szkodzić” (pacjentowi). Grecki uczyony uważał, że leczenie zaczyna się od dokładnej i wnikliwej obserwacji chorego. Twierdził, że na zdrowie człowieka ogromny

wpływ ma klimat i środowisko, w którym żyje, dieta czy tryb życia. W V w. p.n.e. Hipokrates stworzył szkołę leczenia, której podstawą było przywracanie choremu równowagi psychofizycznej. Co ciekawe – jedną z naczelnych zasad, jakie wpajano adeptom sztuki medycyny (Hipokratesa uważa się nie tylko za twórcę medycyny, ale medycyny holistycznej w szczególności), było uświadomienie pacjentowi, że to on, a nie lekarz, jest odpowiedzialny za swoje wyzdrowienie. Lekarz jest nauczycielem, który pomaga walczyć pacjentowi z jego problemami. Nad chorym „pracowano” kompleksowo: przygotowywano dla niego nową dietę, uczono panować nad emocjami, walczyć ze stresem. Współcześni badacze już wielokrotnie potwierdzili teorię Hipokratesa. Amerykańscy lekarze z Kalifornii prowadzili badania dotyczące wpływu stylu życia na zdrowie człowieka przez 25 lat! Wyniki nie pozostawiają złudzeń. Osoby, które miały tzw. pozytywne nawyki zdrowotne, takie jak: właściwa dieta, systematyczne uprawianie ćwiczeń, powstrzymywanie się od palenia tytoniu i uzupełnianie braku witamin w organizmie przedłużały swoje życie średnio o około 10 lat.

## Pięć elementów wpływających na zdrowie

Zasady medycyny holistycznej są silnie zakorzenione w medycynie Wschodu, wciąż niezwykle skutecznej mimo upływu tysięcy lat. Według starożytnych Chińczyków zdrowie człowieka zależy od jego energetycznej siły życiowej, a medycyna opiera się na znajomości 5 elementów, z których złożony jest świat

### Czy wiesz, że holizm to...

Teoria wprowadzona na początku XX wieku przez południowoafrykańskiego polityka Jan Christiana Smutsa. Podkreślał on, że zjawiska występujące na świecie trzeba ujmować całościowo i organicznie (słowo holizm pochodzi od greckiego *halos* – co znaczy całość).

i człowiek. Te elementy to: ogień – serce, woda – nerki, metal – płuca, ziemia – śledziona oraz drzewo – wątroba. Zdrowie zapewnia równowaga energetyczna ustroju jako całości, ponieważ każdy z elementów wpływa na inny i pomaga mu, wspólnie tworząc zamknięte koło. Podstawowe przyczyny chorób według chińskich lekarzy mogą być dwojako rodzaju: zewnętrzne (np. klimatyczne: wiatr, zimno lub złe odżywianie, wypadki) oraz wewnętrzne (np. przemęczenie, stres).

Według tradycyjnej medycyny Wschodu warunkiem zachowania zdrowia jest równowaga między dwoma siłami, które rządzą światem i człowiekiem: yin (element żeński, którego przewaga w organizmie powoduje chorobę) i yang (element męski, wzmacniający organizm).

Jak osiągnąć równowagę? Rozwiązaniem jest stosowanie starannie dobranych ziół, akupunktura, medytacja oraz ćwiczenia. Lekarze chińscy skupiali się na obserwowaniu pacjenta: dokładnie oglądali jego ciało, wsłuchiwali się w głos, przyglądali zachowaniom, badali puls. Przeprowadzali także szczegółowy wywiad środowiskowy na jego temat. „Wybitni lekarze leczą jeszcze nieujawnione choroby, natomiast słabi lekarze leczą choroby widoczne” – brzmi stare, chińskie przysłowie.

## Lekarstwo ukryte w przyrodzie

Medycyna chińska do dzisiejszego dnia wykorzystuje naturalne surowce roślinne oraz minerały występujące w przyrodzie. Podstawowym zadaniem przyjmowanych produktów (np. suplementów diety), mających poprawić nasze zdrowie, powinno być: oczyszczanie, uzupełnianie oraz odbudowa. Oczyszczanie polega na wyprowadzeniu z organizmu m.in. toksyn, wolnych rodników, metali ciężkich oraz złożeń. Uzupełnianie to dostarczanie organizmowi niezbędnych witamin, minerałów, aminokwasów i innych cennych składników, pozwalających cieszyć się zdrowiem. Dzięki odbudowującej roli preparatów wszystkie organy działają bez zarzutu, stabilnie, samoregulująco.

Już w starożytności zauważono, że stres może uaktywniać w człowieku chorobę. Dziś wiadomo, że odpowiada dodatkowo także za produkcję toksyn w organizmie. Dlatego tak ważne jest pozbycie się stresu. Medycy ze Wschodu w takich sytuacjach proponują kurację ziołową ze starannie dobranych, wzmacnia-



jących roślin. Pomocne są w tym celu suplementy.

## Sprawdzone przez tysiąclecia receptury

Także medycyna indyjska traktuje ciało i psychikę jako wzajemnie się uzupełniającą i równoważącą całość. Ajurweda („wiedza o zdrowym życiu”) – to najstarszy na świecie system medyczny i filozoficzny, wywodzący się ze starożytnych Indii, do dziś będący niezwykle skuteczną częścią składową medycyny holistycznej. Podobnie jak medycyna Wschodu, także Ajurweda (zwana też matką medycyny) koncentruje się na zapobieganiu chorobie, a gdy do niej już dojdzie – na usuwaniu źródła, a nie jedynie objawów. Medycyna ajurwedzka nie zajmuje się pojedynczym organem, ale całym człowiekiem! Skupia się na tym, jak postępować w życiu codziennym, aby być zdrowym. Zdrowie nie jest brakiem choroby czy jej symptomów, ale oznacza dobre samopoczucie, wewnętrzne przekonanie, że jest się szczęśliwym. Świetne efekty ta starohinduska metoda przynosi w leczeniu zaburzeń trawienia oraz przemiany materii. Lekarz zajmujący się ajurwedą zanim postawi diagnozę, wnikliwie analizuje m.in. wygląd oczu, języka, paznokci, warg, kału i moczu. Do tego zbiera jak najwięcej informacji na temat stylu życia chorego, diety, upodobań, przyzwyczajęń, zwraca uwagę na to, jak on chodzi, mówi... Następnie dla każdego pacjenta przygotowuje indywidualny program leczenia, który nie polega na wypisywaniu recepty, ale pomocy w zmianie stylu życia.

Ogromne znaczenie w medycynie indyjskiej odgrywa joga – pozycje jogi działają oczyszczająco nie tylko na ciało, ale także na psychikę. Według joginów czynniki psychiczne odgrywają ważną rolę w chorobach psychosomatycznych, lecz także w każdej innej chorobie. Mogą obniżyć odporność organizmu i zakłócić pracę poszczególnych narządów.

## Nie wolno przeciwstawiać się naturze

Większość z nas rodzi się zdrowa. Jednak wraz z upływem czasu zostajemy wystawieni na działanie środowiska zewnętrznego, stres, chorobotwórcze działanie toksyn. Nie walcząc ze stresem, pozwalamy osłabiać mu nasz system odpornościowy. Nasza równowaga zostaje zaburzona, przez co chorujemy. Pamiętajmy o oczyszczaniu organizmu, które pomaga także uporać się z emocjami. Bo one także mają wpływ na to, jak się czujemy. Od naszej psychiki bardzo zależy zdrowie fizyczne. Zasada ta obowiązuje także w drugą stronę – nawet niegroźne dolegliwości, np. katar, obniżają nastrój, wywołują lęk. Przeprowadzone badania przez australijskich naukowców (2007 r.) wykazały u chorych na gruźlicę trzy razy większą skłonność do depresji niż u osób zdrowych! Medycyna holistyczna nie przeciwstawia się medycynie konwencjonalnej. Przeciwnie. Te dwie dziedziny się wzajemnie uzupełniają i współdziałają.

■ Beata Rayzacher

foto: Hanna Żurawska

# Zdrowie to coś więcej niż brak choroby

Każdy pacjent wymaga indywidualnego podejścia lekarza. Idealna terapia polega nie na wypisywaniu recepty, ale przekonaniu chorego, że powodzenie leczenia w dużej mierze zależy od samego pacjenta i jego stylu życia. Dlaczego to niezwykle ważne i jakie korzyści płyną z medycyny ekologicznej – wyjaśniają dr Jaromir Bertlik, lek. med. Józef Krop oraz Jerzy Maslanky.

Aby poznać jakąkolwiek chorobę, najpierw trzeba poznać środowiskowe uwarunkowania zdrowia i choroby. Medycyna ekologiczna traktuje pacjenta jako odrębną jednostkę, która funkcjonuje w unikalnym środowisku i wymaga indywidualnej terapii – podkreśla lek. med. Józef Krop, autor książki „Ratujmy się – elementarz medycyny ekologicznej”. Medycyna ekologiczna pozwala prawidłowo zrozumieć każdy proces chorobowy w oparciu o genetyczny profil danego chorego i środowiskowe czynniki stresujące – stresory (działające w najbliższym otoczeniu pacjenta, miejscowe i globalne). Zasady medycyny ekologicznej można stosować w leczeniu wielu przewlekłych chorób, doprowadzając do polepszenia samopoczucia pacjenta. Inspiruje chorego i wyposaża w podstawowe narzędzia do uzyskania poprawy i utrzymania optymalnego stanu zdrowia.

## Klucz do poprawy zdrowia? Wiedza!

Kiedy lekarz medycyny ekologicznej odkryje przyczynę problemu zdrowotnego, rozpoczyna bezpośrednie, konkretne leczenie, oparte na minimalnym wykorzystaniu środków farmakologicznych i skutecznym eliminowaniu ich negatywnych skutków ubocznych. Leczenie składa się m.in. z modyfikacji środowiska i diety oraz podawania preparatów uzupełniających składniki odżywcze. Odpowiednie prowadzenie chorego jest kluczem do poprawy zdrowia. W medycynie ekologicznej u pacjenta, który nie ma ostrych schorzeń, wymagających natychmiastowej interwencji, nacisk kładzie się m.in. na edukację, dietę,

odżywianie, detoksykację oraz ćwiczenia relaksacyjne.

– Preferuję profilaktykę w przeciwieństwie do zapisywania niezliczonych środków farmakologicznych, które tłumia objawy i powodują skutki uboczne – podkreśla lek. med. Józef Krop. Praktykuje medycynę ekologiczną w Kanadzie od ponad 30 lat. W tym czasie przyszło mu leczyć tysiące chorych i cierpiących z powodu różnych dolegliwości. Nic tak go nie cieszyło, jak słowa wdzięczności od matki, której dziecko cierpiało na chroniczną astmę, infekcję czy rozległą egzemę i – dzięki medycynie ekologicznej – wyzdrowiało. Lek. med. Józef Krop zawsze zanim przepisze receptę i ustali kurację, zbiera jak najwięcej informacji o pacjencie.

## Na pomoc w walce z rakiem

W przypadku jakich chorób może pomóc medycyna ekologiczna? W zasadzie wszystkich! Niezwykle ważne jest to, że może im zapobiec. Także tym, które zbierają ogromne żniwo – nowotworom.

– Choroby nowotworowe to temat szeroki i nie do wyczerpania. Czynniki, które mogą wywołać raka, to głównie czynniki zewnętrzne: fizyczne, chemiczne i biologiczne – mówi lek. med. Józef Krop.

Czynniki chemiczne stanowią m.in. substancje rozpuszczeniowe w otoczeniu człowieka lub przez niego stosowane: dym tytoniowy, smoła, pył drzewny, dioksyny, pochodzące ze spalonych tworzyw sztucznych, azbest i wiele pierwiastków. Czynniki fizyczne o jednoznacznym, rakotwórczym działaniu to przede wszystkim promieniowanie jonizujące izoto-



ów promieniotwórczych: np. radu, promieniowanie UV czy „X”. Natomiast czynniki biologiczne to wirusy.

Dodatkowo istnieją jeszcze tzw. czynniki ryzyka również przyczyniające się do powstawania nowotworów. To np. złe odżywianie (nadmierne spożywanie tłuszczów typu trans, szczególnie wielokrotnie smażonych czy grillowanych potraw), palenie papierosów, nadmierne opalanie się, stres oraz wiek.

Nowotwory są w Polsce drugą co do częstości przyczyną zgonów, zaraz po schorzeniach układu sercowo-naczyniowego. Choroba nowotworowa jest ostatnim stadium procesu zwyrodnieniowego, toczącego się w organizmie. – Minęło wiele czasu, zanim uznano, że czynniki środowiskowe, dieta i niedobory żywieniowe są w jakikolwiek sposób powiązane z nowotworami – mówi lek. med. Józef Krop. – Chorobom nowotworowym należy przede wszystkim zapobiegać. Powinien i może to zrobić każdy z nas. Bardzo ważnym elementem profilaktyki jest oczyszczanie organizmu z toksyn oraz uzupełnianie diety w niezbędne witaminy i minerały. Wiele lat temu wystarczyło zdrowo się odżywiać. Dziś, w związku ze stosowaniem pestycydów w rolnictwie, zawartość witamin np. w jabłku jest zdecydowanie mniejsza, a zwiększyła się za to zawartość szkodliwych toksyn.

## Organizm ludzki nie zmienił się od chwili stworzenia

– Początek medycyny ekologicznej sięga tysiąc lat wstecz i korzysta z wiedzy dziesiątek medyków z Egiptu, Indii czy Chin, gdzie do dziś preferuje się zapobieganie oraz leczenie wczesnych stadiów choroby, zanim zacznie ona manifestować swoją obecność poprzez widoczne symptomy – zauważa Jerzy Maslanki, autor popularnej książki, poświęconej m.in. medycynie ekologicznej „Od lekarza do grabarza”. – Podobnie do nich myśleli także filozofowie i lekarze starożytnej Grecji. Widząc, że człowiek jest nieodłączną częścią natury, na nią spoglądali, próbując ustalić i opisać choroby, które go atakowały. Czyniąc tak, wymyślili przy okazji słowo „physikos”, od którego pochodzi dzisiejsze angielskie „physikos”, czyli po polsku „lekarz”. A przecież „physikos” to nic innego, jak odnosić się do natury, której częścią jest woda, powietrze i ogień – elementy, w których Arystoteles doszukiwał się pochodzenia chorób. I tak jak Hipokrates, leczył je, patrząc na chorego

człowieka z perspektywy otaczającej go przyrody. – Co robić, aby żyć zdrowo? Przede wszystkim trzeba kierować się zdrowym rozsądkiem. Trzeba uznać fakt, że organizm ludzki nie zmienił się od chwili stworzenia i wciąż domaga się tych samych składników odżywczych, co tysiąc lat temu – mówi Jerzy Maslanki. – Ciało nie toleruje agresji i środków zastępczych. Wręcz przeciwnie. Uwielbia troskliwość, ale wyłącznie według własnych reguł.

Mądrość, jaką Natura obdarzyła nasz organizm, ma jednak limity. Będą niewyczerpane, jeśli podarujemy mu to, czego od nas oczekuje. A domaga się niewiele. Przede wszystkim zdrowej i bez technologicznych ulepszeń żywności, która jest źródłem witamin, minerałów, enzymów. Domaga się ruchu, bo układ limfatyczny bez niego nie działa oraz prosi nas o relaks i ograniczenie stresu.

Pewne rzeczy trudno wyeliminować, np. stres. Dlatego trzeba redukować go w inny sposób – niszcząc cennymi składnikami odżywczymi, które są samoczynnie eliminowane z organizmu przez toksyny, ściśle współpracujące ze stresem.

## Samoistne wyleczenie? To możliwe!

Od dawna człowiek zwracał się w stronę przyrody, która dostarczała mu niezbędnych składników odżywczych, potrzebnych do życia. To doprowadziło do powstania naturalnych metod leczenia.

– Główną przyczyną problemów zdrowotnych większości ludzi jest niechęć do zmiany stylu życia, o czym świadczą wzrost przypadków otyłości, cukrzycy i udarów mózgu, które coraz częściej dotyczą młodsze grupy wiekowe – zauważa dr Jaromir Bertlik. – A przecież mamy wpływ na utrzymanie prawidłowej wagi ciała, na odżywianie, na swoją higienę psychiczną.

Leczenie naturalnymi metodami to naturopatia. Postrzega ona objawy towarzyszące chorobie nie jako bezpośrednie konsekwencje, ale jako wynik odmówienia posłuszeństwa sił obronnych organizmu. Z tego powodu lekarze medycyny naturalnej pomagają pacjentom mobilizować ich własne, naturalne siły leczenia poprzez poprawienie jakości fizjologicz-



nych funkcji organizmu, doprowadzając do samoistnego wyleczenia.

– Ponieważ leczenie naturalne obejmuje cały organizm, konieczne jest postrzeganie pacjenta jako całości – mówi dr Jaromir Bertlik. – Środki leczenia w naturopatii są pochodzenia naturalnego i są znane od tysięcy lat. Mamy dwie kategorie leków naturalnych. Pierwsza obejmuje substancje, które znajdują się w przyrodzie i są przetworzone w minimalnym stopniu, np. żywność, czyste powietrze, woda i zioła. Do drugiej kategorii należą leki, które pochodzą z naturalnych źródeł – nalewki ziołowe, leki homeopatyczne, minerały, witaminy itp. Optymalny stan zdrowia oznacza więcej aniżeli brak choroby.

– Organizm ludzki ma na szczęście naturalną zdolność samouzdrawiania – podkreśla dr Jaromir Bertlik. – Ale te możliwości są ograniczone. Niestety, jeszcze nie nastał czas, o którym wspominał Thomas Alva Edison, przepowiadający, że główną rolę w utrzymaniu zdrowia będą mieć nie lekarstwa, ale profilaktyka. Wpływ substancji odżywczych na zapobieganie i leczenie chorób jest przedmiotem badań na całym świecie. Nie wystarczy jednak tylko spożywanie właściwej ilości substancji odżywczych, należy równocześnie dbać o dobrą kondycję całego układu pokarmowego.

■ Na podstawie książek: dr Jaromir Bertlik „Żyć zdrowo... ale jak? – poradnik dla każdego” lek. med. Józef Krop „Ratujmy się – elementarz medycyny ekologicznej” Jerzy Maslanki „Od lekarza do grabarza” opracowała Beata Rayzacher

foto. R.M. Kosiński

# Kręgosłup – drzewo naszego życia



Rozmowa z Ryszardem Kasprzakiem, magistrem rehabilitacji ruchowej, chiropraktykiem, terapeutą manualnym, nauczycielem jogi

***Jest Pan zwolennikiem idei holistycznej terapii i profilaktyki. Można Pan podać przykład traktowania holistycznego kwestii zdrowia?***

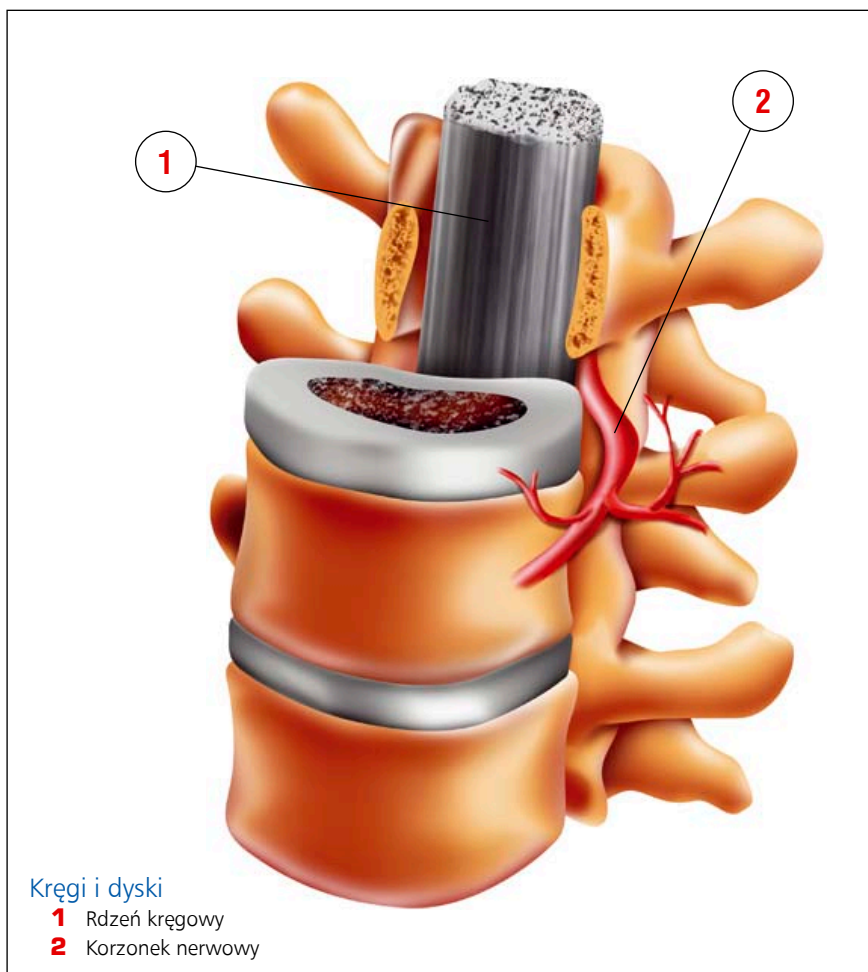
Popatrzmy przykładowo na kręgosłup, na ten filar organizmu, do którego „przyczepiona” jest większość naszych narządów i obwodowych części ciała, uzależnionych od niego czy to za pomocą stawów, czy też układu nerwowego bądź układu krążenia. Z kręgosłupa odchodzą wszystkie nerwy, które decydują o sprawności naszego ciała i docierają do każdej jego najmniejszej części. Każdy ucisk na nerw bądź naczynie krwionośne powoduje ograniczone odżywianie albo niemożność odprowadzenia złożeń z różnych części naszego ciała. To bardzo często staje się bezpośrednią przyczyną chorób, które później stają się bardzo poważne. Głównym polem moich praktyk jest kręgosłup. Po zapoznaniu się z różnymi zagranicznymi szkołami metod manualnych, najbardziej zainteresowałem się metodami wschodnimi, które zajmują się właściwie bardziej filozoficznym traktowaniem kręgosłupa i przyczyn chorób wynikających z jego asymetrii. Według nich problemy z kręgosłupem mogą wpłynąć na kondycję psychiczną, powodując chaos w całym naszym organizmie i prowadząc do większych jeszcze powikłań. Dzisiaj najczęściej specjaliści od kręgosłupa traktują go bardzo wybiórczo, zważając problem odcinka szyjnego, lędźwiowego, piersiowego. Rzadko rozpatruje się kręgosłup jako całość i bierze pod uwagę jego fundamentalną rolę.

Natomiast Japończycy, ale także Chińczycy dużą uwagę we wstępnej diagnozie przywiązują do miednicy, do jej układu. Czy jest skośna, czy jest zrotowana? Łatwo sobie wyobrazić, że na krzywym „fundamencie” nie można mieć prostego kręgosłupa. Kręgosłup przystosowuje się kompensacyjnie do tych asymetrii, równoważąc przeciążenia, krzywiąc się tym samym. Najczęściej zaburzona miednica powoduje względne różnice w długości kończyn.

Pierwsze zaburzenia kręgosłupa wyrażają się zazwyczaj w bólach stawów kolonowych albo skokowych. Przy ich leczeniu najczęściej nie bierze się nawet pod uwagę faktu, że przyczyną może być kręgosłup bądź miednica. Medycyna orientu dawno ten temat dostrzegła i skoliozy tłumaczy właśnie zaburzeniem symetrii ciała, miednicy, skośności, rotacji itd. Dzisiaj w Polsce znany jest profesor Tomasz Karski z lubelskiej Akademii Medycznej, który sięgając właśnie do medycyny orientu, dostrzegł, że skoliozy idiopatyczne spowodowane są często skośnością miednicy, zaburzeniami w układzie mięśni okalających miednicę i łączących kręgosłup. Profesor Karski między innymi mówi, że wciąż pokutuje złe podejście do problemów związanych z kręgosłupem – zarówno w Polsce, jak i w wielu krajach. Uczy się lekarzy rehabilitantów, ortopedów, neurologów i magistrów rehabilitacji, powielając stare, nieskuteczne metody. Gimnastyka korekcyjna, którą w szkole możemy dzisiaj spotkać, niekiedy przyczynia się do pogłębiania skolioz. Próba jednak zmiany ogólnie panującej świadomości – mimo, że jest to naukowo potwierdzone – wywołuje reakcje skrajnego oburzenia i sprzeciwu. A przecież nawet łagodne zastosowanie chwytów chiropraktycznych i odpowiednie ćwiczenia umożliwiają często skorygowanie skośności miednicy – a kręgosłup, który pochyłał się razem z miednicą, sam się przystosowuje i prostuje.

### **Skąd biorą się kłopoty z prawidłowym obciążeniem miednicy? Jaka jest kondycja dziecięcych kręgosłupów?**

Jedną z głównych przyczyn mechanicznych są błędy rodzicielskie – pierwsze błędy przy uczeniu dziecka siadania, stania, chodzenia. Ambicją większości mam jest to, żeby dziecko jak najszybciej siedziało. Często ono nie jest po prostu jeszcze przygotowane do tego, wyprzedza się jego naturalny etap rozwoju. Nosząc malut-



#### **Kręgi i dyski**

- 1** Rdzeń kręgowy
- 2** Korzonek nerwowy

kie dziecko w spionizowanym układzie ciała, powodujemy ogromne przeciążenia, które mogą powodować asymetrię. Następnie pozbawiając dziecko etapu raczkowania, kiedy bardzo często pomagamy mu wstawać i chodzić – narażamy je na to samo. Pionizując kręgosłup, dziecko bardzo często upada na pośladki. Taki upadek blokuje staw biodrowy bądź powoduje przesunięcie miednicy i może być prozaiczną przyczyną późniejszej skoliozy lub asymetrii miednicy. Mając pacjentów od mniej więcej pół roku życia, widzę i potwierdzam to, co dzisiaj nauka i doświadczenia mówią w tej dziedzinie. Specjaliści bez dostatecznej wiedzy na temat kręgosłupa zalecają ćwiczenia wzmacniające tzw. gorset mięśniowy. Powoduje to ogromne przeciążenia kręgosłupa. Organizm musi sobie jakoś radzić, więc szuka wyjścia, kształtując się w krzywizny patologiczne i czyniąc takie właśnie zniekształcenia kręgosłupa.

Kiedyś dziecko nie siedziało tyle przy komputerze. Zajmowało się sportem – nie grami komputerowymi. Wychodziło na boisko, przed dom, chodziło po drzewach. W naturalny sposób się

gimnastykowało. Dzisiaj większość dzieci jest „przywiązanych” właśnie do biurka, krzesła. Niemały wpływ mają złe dobrane przez rodziców tornistry. To wszystko mocno się kumuluje i utrwała wady postawy.

### **Jakie są konsekwencje braku ruchu? Ile powinno go być codziennie, tygodniowo?**

Brakuje dzisiaj świadomego ruchu. Nawet jeśli dziecko robi jakieś ćwiczenia z określonej dyscypliny sportu, ale nie uwzględnia się w tych ćwiczeniach proporcji przeciążeń i nie rozciąga przykurczonych mięśni, nie mamy do czynienia z naturalną korektą. Coraz gorzej jest w Polsce z nawykami systematycznego ruchu, profilaktyką. Dzisiaj osoby, które przychodzą do nas, do studia między innymi na jogę, na terapie kręgosłupowe (czy to jest dziecko w wieku szkolnym, dojrzały mężczyzna czy dorodna dziewczyna) – nie są w stanie wykonać skłonu do przodu, sięgając rękoma tyłki. To jest przerażające.

Prowadziłem kiedyś badania w szkołach kołobrzeskich, od przedszkoli począwszy, na szkołach średnich zakończywszy. Okazało się, że wady postawy wy-

stępują u około 92% dzieci. Mówi się dzisiaj, że w populacji ogólnoswiatowej jest 87%–94% dzieci z wadami postawy. Diagnozy w szkołach nie są stawiane. Nie ma próby odpowiedzenia na pytanie: dlaczego tak jest?

A to wszystko zaczyna się od wczesnego dzieciństwa, poprzez szkołę i brak właściwej wiedzy i świadomości rodziców. Ci, którzy wiedzę tę posiadają i próbują cokolwiek robić, w bardzo szybkim czasie mogą ogromnie dużo zmienić. Często naprawdę wystarczy odstawić dzieciom gimnastykę korekcyjną, zalecić stanie na określonej kończynie i nie robić wielu ćwiczeń katujących prostowniki grzbietu i to naprawdę pomaga – następuje autokorekta skrzywionego kręgosłupa. Także brak wiedzy na temat terapii kręgosłupowej i po-

prawnej oceny przyczyn problemów kręgosłupowych w wadach postawy jest pierwszą z zasadniczych przyczyn skolioz tzw. idiopatycznych.

### **Jakie są konsekwencje długotrwałych wad kręgosłupa? Co dzieje się z nami w wieku 30–40 lat?**

Patrząc na statystyki, możemy stwierdzić, że zaburzenia kręgosłupa pojawiają się dzisiaj wcześniej niż kiedykolwiek. Już dzieci w podstawówce narzekają na brak siły, bóle głowy, bóle kolan. We wcześniejszych pokoleniach w tym wieku ten problem nie był tak powszechny.

U dziewczynek asymetria miednicy powoduje często zaburzenia hormonalne, bolesne miesiączki, powikłania w przebiegu normalnej miesiączki. Dzisiaj młode dziewczyny często nie mogą zająć w ciąży i różnorodne badania ginekologiczne, hormonalne nie wykazują przyczyn, dlaczego tak się dzieje. A okazuje się, że zaburzenia symetrii miednicy, zaburzenia krążenia krwi, tworzą również zaburzenia energetyczne.

W medycynie chińskiej, japońskiej czy hinduskiej mówimy o tzw. energiach – czakramach znajdujących się wzdłuż kręgosłupa. Są to „zbiorniki” energetyczne na różnych poziomach kręgosłupa, w określonym jak gdyby zbiorniku energetycznym, który ma powiązanie z danymi narządami i zasila te obszary ciała w energię. Jeżeli cokolwiek jest zamknięte, uciśnięte, ograniczone w przepływie – to brakuje tam energii. Spójrzmy na przykład na miednicę, kręgosłup dolny. Zdarza się, że młode kobiety nie mogą zająć w ciąży, bo jak się okazuje ich centrum energe-



tyczne, które między innymi jest z prokreacją powiązane, nie ma energii. Nie raz działanie manualne, odblokowujące tę asymetrię, powoduje pobudzenie energii i panie nie mają później problemu z zajściem w ciążę.

Leczenie za pomocą technik manualnych bólów, szczególnie głowy jest dość powszechne. Natomiast jeżeli nie ma świadomości, że można manualnie bólowi przeciwdziałać albo samemu sobie radzić, zmieniając styl życia – niestety, muszą być późniejsze konsekwencje.

Dzisiaj mówi się o chorobie komputerowej, czyli całym zespole przeciążeń wynikających z koncentracji wzroku, określonego ustawienia głowy, szyi, karku, rąk. To jest ciągłe napięcie, naprężenie. Temu bardzo często towarzyszy zaburzenie energetyczne. Takie zmęczenie, znużenie – organizm musi protestować – właśnie bólem albo ograniczoną ruchliwością barku, łokcia. Bóle głowy są już w tym przypadku bólem niemal automatycznym.

### **Co się kryje za bólem głowy?**

#### **Co w tym czasie dzieje się w naszym organizmie? Co ból głowy oznacza?**

Przyczyn bólu głowy jest bardzo wiele. U kobiet może być to na przykład miesiączka, niedomaganie któregoś z narządów (na przykład obfity posiłek z grilla spożyty z większą ilością alkoholu – nie tylko obciąża wątrobę, ale często powoduje także ból głowy).

Ból głowy ma różne uwarunkowania.

Na pewno daje ogromny dyskomfort – paraliżuje cały organizm, jego prawidłowe działanie. Ból głowy jest to stan w centrum dowodzenia całego układu nerwowo-mięśniowego. Jest on często znakiem, że w organizmie dzieje się coś niebezpiecznego, czyli organizm nie może funkcjonować dobrze. Ból powoduje odruchowo również dyskomfort psychiczny, pojawia się stres. To się przenosi w sferę naszej psychiki. Człowiek staje się nerwowy, nadpobudliwy. Zmienia się ciśnienie krwi, czyli zamyka się koło przyczyn i skutków alarmu, który wystąpił w postaci bólu.

Tabletka nigdy nie załatwi sprawy, bo proces się rozwija. Tylko tłamsi tę bardzo cenną informację. Każdy ból powinien być sygnałem, że trzeba szukać przyczyny. Wiele z tych przyczyn można bardzo szybko ustalić. Jedną z pierwotnych przyczyn niedomagania układu nerwowego, krążenia i hormonalnego jest właśnie zaburzenie statyki krę-

gosłupa. Potwierdzając, że ból z tego płynie i wyciągając wnioski, że trzeba przeciwdziałać przyczynom, człowiek mądrzeje i z czasem zaczyna lepiej rozumieć swój organizm.

#### **Jaka jest zależność między sportem, ruchem a kondycją naszego organizmu? Czy ruch może spowodować, że organizm sam się wyreguluje?**

Zasadnicza, często bagatelizowana rzecz: ruch to życie! Kiedy spowalnia się ruch w naszych organach, to w pewnych częściach ciała starzejemy się, stajemy się niedołążni. Bez ruchu nie ma w zasadzie zdrowia! Nie ma życia! Zatrzymanie się procesu ruchu w naszym organizmie – na poziomie głęboko komórkowym – powoduje, że człowiek albo choruje, albo nie żyje. Ruch jest podstawą wszystkiego! Ruchu nam jednak brakuje. Ruchu się trzeba nauczyć, umieć go zastosować. Moi pacjenci często przy terapiach, które im pomagają, stawiają pytanie: „Co ja powinienem teraz robić?” Należy szczególnie mocno przeanalizować to, co może być przyczyną naszych dolegliwości. W działaniach holistycznych powinniśmy wziąć pod uwagę najpierw to, co stanowi przyczynę, usunąć ewentualnie te przyczyny i tam, gdzie jest to niezbędne zastosować odpowiednią formę ruchu. Czy to gimnastyka, czy spontaniczna forma ruchu, ale nie będąca w konflikcie z przyczynami – to też już będzie doskonałą profilaktyką.

#### **Prowadzi Pan swój gabinet/praktykę 20 lat...**

Działamy w tym kierunku 30–31 lat. Z poszerzeniem o wiedzę orientalną – 20 lat.

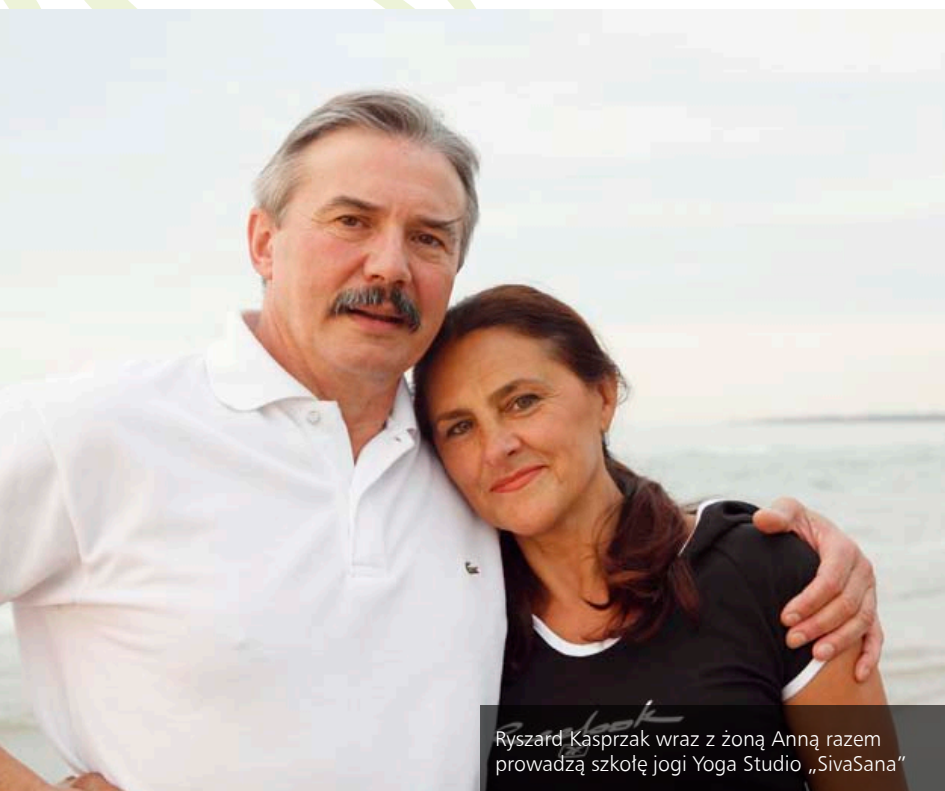
#### **Ma Pan bardzo duże doświadczenie. Czy zdarza się, że ktoś przychodzi, żeby sprawdzić czy wszystko jest z nim dobrze? Czy zazwyczaj ludzie trafiają już w sytuacji podbramkowej?**

Najczęściej ludzie trafiają do gabinetu w momencie, gdy sami nie są w stanie sobie poradzić, gdy pojawia się choroba, która swój początek mogła mieć 20 lat temu. Nie mając świadomości bądź ignorując wcześniejsze sygnały organizmu, doprowadzili do pojawienia się procesu chorobowego, który trwa dłuższy czas. Nie zawsze można go cofnąć, ale można go zatrzymać na jakimś poziomie lub cofnąć minimalnie. Nasza sprawność w ogólnym pojęciu będzie

ulegała ograniczeniu. Nasz organizm jest doskonały, tylko my bardzo często bagatelizujemy jego sygnały. Coraz częściej jednak zdarza się dziś, że pacjent pojawia się, żeby sprawdzić swój stan zdrowia. To jest sygnał potwierdzający, że wiedza poszerza się. Jest to zasługa między innymi różnych publikacji – chociażby tej gazety. Pojawia się też tzw. moda na zdrowie. Dzisiaj gwiazdy telewizji, aktorki chwalać się, że ćwiczą jogę, że chodzą na różne zabiegi, sięgają po niekonwencjonalne metody. To poszerza grono zainteresowanych ruchem. Dziś jogę ćwiczy już niemały procent osób – głównie pań, które chcą uniknąć następstw upływającego czasu. Gorzej jest z mężczyznami – oni przychodzą już „na czworakach” i wtedy dopiero sobie uświadamiają, jak daleko w swojej chorobie zaszli. Mężczyźni często chcieliby za pomocą jednego ruchu wrócić do pracy, do formy. Najbardziej popularnymi dziś formami ruchu są: basen, rower, spacer. Ci, którzy to zrozumieli, zaczęli korzystać z dobrodziejstw zorganizowanego, precyzyjnego ruchu, chociażby poprzez jogę – ćwicząc ciało, wyciszając umysł, przestali być pacjentami i stali się ambasadorami zdrowego stylu życia. Oni często inspirują potencjalnych pacjentów, którzy nie mają jeszcze problemów ze zdrowiem, którzy przychodzą profilaktycznie, bo nie chcą mieć w przyszłości tego typu problemów. Generalnie jednak w Polsce brakuje wiedzy o zdrowiu, profilaktyce.

#### **Skoro brakuje wiedzy o profilaktyce i zdrowiu, to spróbujmy wyjaśnić, czym jest zdrowie.**

Gdybyśmy zrobili sondaż uliczny, każdy powiedziałby pewnie, że zdrowie to brak choroby. To najprostsza definicja. Definicja, która często wyznacza niestety całe działanie i to struktur powołanych do dbania o zdrowie. Definicja zdrowia ustalona przez światową organizację zdrowia, czyli obowiązująca w Polsce i na całym świecie mówi, że zdrowie to równowaga między ciałem, umysłem, psychiką i duchem. Dobre samopoczucie w tej równowadze – to jest definicja zdrowia. Zaburzenie którejkolwiek sfery, któregośkolwiek z tych czynników burzy równowagę między nimi, czyli od razu nasze zdrowie przestaje przystawać do definicji. Trudno znaleźć dziś człowieka, który odpowiadałby tej definicji i równowadze. Ci, którzy zaczynają leczyć swoje ciało, swoje dolegliwości, a przyczyna zaburzeń tkwi w sferze psychicznej, nigdy nie wyzwolą się ze stanu chorobowego. Nieusunięte ▶



Ryszard Kasprzak wraz z żoną Anną razem prowadzą szkołę jogi Yoga Studio „SivaSana“

źródło będzie powodowało kolejne następstwa i choroby. Jeżeli nie spojrzymy na to kompleksowo, jeżeli nie będziemy nad tym pracować, usuwając przyczyny w sferze psychicznej naszego przeciążonego umysłu, ciągle będziemy chorzy.

#### **Czym jest joga? Jakie jest jej źródło?**

Dzisiaj joga jest bardzo powszechna, nawet modna. Ludzie, którzy uprawiają callanetics, często nieświadomie uprawiają jogę. Jest to jednak joga wyprana z wszystkiego, co tworzy bardzo cenną formę, metodę terapeutyczną, profilaktyczną. Dzisiaj jogę można spotkać w różnych fitness clubach, gdzie głośna muzyka wytycza rytm aerobowych ćwiczeń. Ale ta joga ma często charakter bardziej dynamiczny, sportowy, ukierunkowany tylko na ćwiczenie, na sprawność, gibkość ciała. To też ma swój walor i jest cenną rzeczą. Joga jednak, jak wspominałem, nawiązując do definicji zdrowia, działa bardziej kompleksowo. Jest to jej największa zaleta, nieporównywalna do innych form ruchu. Joga – w głębokim rozumieniu tego pojęcia – pozwala zrozumieć, co to jest zdrowie: jest wpływaniem na ciało i umysł. I właśnie przez to na ducha – na cały układ krążenia, układ oddechowy. Joga pozwala nabyć umiejętność panowania nad własnym ciałem, umysłem i psychiką. Uczy, przy pomocy m.in. odpowiednich ćwiczeń, jak wyciszyć umysł. Rozwija świadome kontrolowanie ciała. Joga uczy, jak się oddycha,

jak regulować oddechy, jak można za pomocą oddychania dotrzeć do poszczególnych komórek naszego ciała, wzbogacając je w tlen, doprowadzając substancje odżywcze do naszego ciała. Prawdziwa joga pozwala harmonizować możliwości naszego ciała z tym, co chcemy, żeby to ciało przy pomocy umysłu wykonało. Joga jest powiększaniem możliwości naszego ciała i naszych narządów wewnętrznych, za pomocą ćwiczeń relaksacyjnych, pomagających odreagować stres i osiągnąć harmonię ciała i umysłu. Prawdziwa joga to ogromna władza panowania nad własnym ciałem, nad własnym umysłem. To doskonała profilaktyka wielu stanów chorobowych.

#### **Jakie są konsekwencje naszego codziennego pędu i braku umiejętności odreagowania stresu?**

Ciągłe siedzenie w fotelu z nogą założoną na nogę, z zaciśniętymi tętnicami będzie w niedługim czasie skutkowało zaburzeniami krążenia w kończynach dolnych i bólem kręgosłupa lędźwiowego. Warto wspomnieć, że tego rodzaju przeciążenia rzutują również na sprawność seksualną. To są rzeczy, które nie zawsze bierzemy pod uwagę. A właśnie ograniczenie funkcji konkretnego odcinka kręgosłupa niesie ze sobą następstwa chorób okołokręgosłupowych. Dzisiaj niemal każde dziecko pracuje przy komputerze albo dużo czasu przy nim spędza. Ciągłe pochylona głowa, ciągle odkształcenie w krzywiźnie kręgosłupa, sprawia, że pracujemy na tzw. garb. To jest właśnie przejście szyjno-piersiowe, objaw, który będzie niósł następstwa takie jak: arytmie serca, nadciśnienie, objawy podobne do stanu zawałowego. Trzeba kojarzyć warsztat pracy z przeciążeniem konkretnego odcinka kręgosłupa. Jeżeli pracujemy w jednej pozycji przez wiele lat i nie stosujemy profilaktyki odreagowania zmęczonych nerwów, to muszą się pojawić konsekwencje. Osoby pracujące w biurach, siedzące przy komputerach są narażone na problemy krążeniowe. Pochylenie głowy wymusza również określony ucisk na tarczycę, więc mogą się pojawić problemy tarczycowe. Tarczyca to gruczoł, który decyduje o wielu rzeczach, choć nie zdajemy sobie z tego sprawy. Problemy z odcinkiem szyjnym kręgosłupa mogą powodować takie następstwa. Odcinek piersiowy kręgosłupa jest odpowiedzialny bardzo często za bóle okolicy piersiowej, ramion, ale także za choroby serca, za upośledzone oddychanie, prowadzące do chorób układu oddechowego. Bezpośrednimi następstwami pracy przy biur-

ku mogą być też bóle: barków, karku, łokci, drętwienie i mrowienie rąk. Wystarczy odpowiednia pozycja podczas snu, dobrze dobrana poduszka, ćwiczenia przy komputerze, żeby te objawy wyeliminować.

**Co powinno nas zaniepokoić? Kiedy powinniśmy poważnie zainteresować się swoim zdrowiem? Kiedy jest ten sygnał, który my lekceważymy, a który jest już tak ważny?**

Każdy organizm wyposażony jest we własny system informacji. Zdrowie to, jak już wspomniałem, równowaga: ciała, umysłu, psychiki. Przede wszystkim nie lekceważmy bólu – to sygnał, który daje nam organizm, że dzieje się z nim coś niedobrego. Do mojego gabinetu przychodzą dzieci ze szkoły podstawowej z bólami: kolan, kręgosłupa piersiowego, bólami głowy. Często wracając ze szkoły, nie są w stanie odrabiać lekcji z powodu bólu głowy. Bóle nóg także są często u dzieci sygnałem asymetrii: miednicy, kończyn.

Gdy mamy tendencję do trzymania jednej nogi założonej na drugą i nie mamy potrzeby zmieniać tego ułożenia – to jest to informacja mogąca świadczyć, że niedługo będziemy mieć problemy ze stawem kolanowym, biodrem, a wcześniej może kręgosłupem lędźwiowym. Informacje moglibyśmy mnożyć. Jeśli ktoś chodzi po schodach, ciągle zaczynać lewą nogą, albo wkłada spodnie ciągle nogą lewą – również jest to informacja, która mówi o asymetriach. Jeśli leżąc na plecach, zupełnie prostą we wszystkich stawach nogę podnosimy do góry i nie sięga ona 60 stopni, oznacza to, że w przyszłości możemy mieć problemy z odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa. Fakt, że bolą nas uda po jakimś dłuższym marszu albo że nie możemy usiąść na piętach, albo przyciągnąć pięt do pośladków, częste przykurcze ud, które tworzą cellul-

ty i szereg różnych następstw kosmetycznych świadczą również o pewnym zaburzeniu w obszarze odcinka lędźwiowego. To jest bardzo ważna informacja dla terapeuty, dla lekarza znajdującego się na kręgosłupie. Bez prześwietlenia kręgosłupa może on na podstawie takiej informacji antycypować, co wykaże zdjęcie rentgenowskie albo rezonans.

**Jaki wpływ na te wszystkie problemy związane z kręgosłupem ma nadmiar toksyn i niedożywienie naszego organizmu?**

Jeśli nie zapewnimy organizmowi codziennej „porcji” ruchu, toksyny zaczynają się gromadzić i tworzą złogi. Chemia żywnościowa, brak suplementów i diety pozwalającej oczyszczać nasz organizm – również powodują gromadzenie się toksyn. Ważną sprawą jest ruch – zamierzony ruch, szczególnie jeszcze raz wróć do jogi. Ruch z pompą oddechowo-krążeniową, świadomym docieraniem do każdej komórki naszego ciała, czyli właściwie odprowadzeniem tych złogów pomaga pozbywać się z organizmu toksyn. Zakwaszenie organizmu jest dzisiaj dość powszechne i stanowi jedną z przyczyn wielu dolegliwości. Ruch jest jednym ze sposobów unikania tego. Jeżeli jest jeszcze wspomagany przy pomocy medycyny holistycznej, która stanowi kompleksowe działanie, możemy pozbyć się zanieczyszczeń z naszego organizmu. Dlatego między innymi w naszym gabinecie znalazło się Alveo, bo ono jest integralną częścią naszych działań. Dzisiaj nie trzeba rozwodzić się naukowo, że nasze żywienie jest pozbawione wielu energetycznych, zdrowych substancji odżywczych albo witamin. Owoc cytrusowy dojrzały w sposób naturalny będzie nośnikiem zasadowych substancji dla naszego organizmu. Natomiast owoc zerwany jako surowy, potem sztucznie do-

barwiony w chłodniach będzie powodował zakwaszenie naszego organizmu. Brak tej informacji może powodować, że ciągle działamy przeciw sobie. Alveo jest jednym ze sposobów dobroczynnego wpływu na nasz organizm. Kiedy trafiła do mnie informacja o preparacie Alveo, w którym skumulowano 26 ziół, musiałem poeksperymentować i sprawdzić jego oddziaływanie na własnym organizmie. Dzisiaj wiem, że Alveo jest takim suplementem, który sprzyja oczyszczaniu i pomaga osiągnąć równowagę w organizmie.

**Podsumowując: co składa się na zdrowie?**

Światowa Organizacja Zdrowia mówi, co to jest zdrowie i jak należy właściwie postępować, żeby nie zrujnować swojej równowagi, jak korzystać z możliwości naszego ciała bez prowokowania bólu, nadwężania spokoju naszego umysłu. Uczy sterować w działaniach antystresowych. Częstą tendencją jest dziś unikanie stresu jako czegoś złego. Ale stres jest też dobroczynnym działaniem – to również pozytywna adrenalina. Umiejętność pozbywania się skumulowanego stresu i równoważenia naszej psychiki prowadzą do spokoju. A zdrowie to przecież równowaga ciała, umysłu, psychiki, ducha, czyli takie panowanie nad sobą, żeby osiągnąć harmonię. Jeżeli czuję się szczęśliwy, bo nic mnie nie boli, jeżeli jestem zadowolony z mojego ciała, nie boję się swojej pracy, nie martwię się o to, czy przeżyję do końca miesiąca, mam wsparcie w rodzinie, staram się zachować równowagę między materią i duchem, to znaczy, że mam poczucie szczęścia, równowagi. To jest sposób na to, żeby być zdrowym.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

fot. Katarzyna Piotrowska, rys. Marcin Rokosz



# Joga i Alveo – po

## Hanna Pietroniec

W Akunie sześć lat. Trafiałam na Alveo, bo szukałam jakiegoś preparatu, który wzmocniłby organizm córki, która od ósmego roku życia była leczona



z powodu alergii. Organizm dobrze zareagował na zioła. Dziś wiem, że Alveo to preparat dla wszystkich. Alveo jest jednak przede wszystkim dla zdrowych, po to, by mogli to zdrowie utrzymać. Wejście Alveo do naszego domu wiele zmieniło. Najpierw dietę. Zrezygnowaliśmy z wielu produktów, zaczęliśmy

uważać, co z czym powinno się łączyć, a jakie połączenia nam szkodzą. Pijemy dużo wody. Jemy mniej. I nie chorujemy, bo więcej dbamy o siebie. Mnie nie męczą migreny, córce nie dokuczają alergię, mąż wzmocnił odporność organizmu. Dopiero teraz wiem, co to znaczy profilaktyka. Trzeba wykorzystać możliwości, które daje sam organizm. Dlatego zmiana uległ nasz styl życia. Zaczęliśmy również panować nad emocjami, szukać w życiu pozytywów i nie pielęgnować w sobie negatywnych uczuć.

Szukałam równowagi i znalazłam ją. Pomaga mi w tym joga. Joga to program pracy nad sobą. Joga to taka aktywność fizyczna, gdzie nie ma rywalizacji, jest nauka wytrwałości, cierpliwości i samodyscypliny. Po tych ćwiczeniach czuję, że mogłabym cały świat przenieść. Joga odmładza, korzystnie wpływa na sprawność ciała i spokój umysłu. Jak Alveo. Ćwiczenia oddechowe wzmocniają cały organizm, polepszają witalność i oczyszczają płuca z toksyn. Dopiero teraz mam świadomość, jak ważny jest oddech.

Joga i Alveo dają wyciszenie i korzystnie wpływają na układ nerwowy, świetnie sprawdzają się również w radzeniu sobie w sytuacjach stresowych.

Jak duży wpływ na zdrowie człowieka ma sfera psychiczna, emocjonalna, to wszyscy wiemy. Jeśli o nią nie zadbamy, nie pomoże nawet najzdrowsze odżywianie i uprawianie sportu. Zawsze będzie coś w nas cierpieć. Ja postanowiłam dłużej cieszyć się zdrowiem i sprawnością fizyczną.

Podjęta przed laty decyzja daje dziś wiele korzyści. Oprócz zdrowia – bezpieczeństwo finansowe, więcej czasu dla siebie i rodziny oraz to, że na jogę mogę chodzić rano na godzinę dziewiątą (powinno się ćwiczyć przed po-

Działają w Akunie, promują zdrowy styl życia, piją Alveo i ćwiczą jogę w Yoga Studio „SivaSana” w Kołobrzegu. Oto grupa ludzi, którzy postanowili dłużej cieszyć się swoim zdrowiem.





# łączenie doskonałe

siłkiem), gdy inni muszą być w tym czasie w pracy.

## Maria Grabowska-Cholewa

Jestem w Akunie od 2004 roku. Po spotkaniu Akunowców w Wiśle, gdzie poznałam wielu wspaniałych ludzi, zdecydowałam, że chcę się zajmować promocją zdrowia. Z czego bardzo ucieszył się mój mąż, bo razem wychodzi nam to o wiele lepiej. I lubimy ze sobą pracować. Uważniej zaczęłam się przyglądać Alveo i stwierdziłam, że pijąc je, nie mamy nic do stracenia. Bardzo spodobała mi się formuła oczyszczająca tego preparatu. Jako była pielęgniarka wiem, że ma to ogromne znaczenie dla zdrowia. Dziś widzę, że organizmy członków mojej rodziny, od kiedy podaję im zioła, funkcjonują sprawniej. Kiedy już próbowałam pomagać rodzinie metodami naturalnymi, zwłaszcza homeopatią. Ale dawkowanie było dość skomplikowane. Przyjmowanie Alveo jest bardzo proste, wystarczy wypić rano jedną miarkę. Dzieci mają lepiej wyglądającą skórę, ja zresztą też. Alveo korzystnie wpłynęło na drogi moczowe u najmłodszego syna. Odnotowaliśmy wyraźny wpływ na odporność całej rodziny. Najbardziej cieszy mnie ustępowanie problemów mojego męża.

A jogę zaczęłam ćwiczyć ponad 10 lat temu. Szybko odczułam ogromne zmia-



ny samopoczucia. Dziś wiem, że wspólnie wpływa nie tylko na ciało, ale i umysł. Porządkuje myśli, uczy dystansu. Wycisza.

## Katarzyna Szyrwińska

Akuna zagościła w naszym domu w lutym 2007 roku. Profilaktyka – to był pierwszy powód, by wprowadzić Alveo do mojej rodziny. Bardzo chciałam korzystnie wpłynąć na odporność moich dzieci (Dominik 7 lat, Basia 5 lat). Wcześniej często się przeziębiały (długotrwały katar, u córki powtarzające się zapalenia ucha środkowego).

Kiedy odwiedzaliśmy lekarza, kończyło się to receptą na antybiotyk. Dlatego stwierdziłam, że dobrze byłoby znaleźć coś, co wzmocni ich organizmy. Zdecydowałam się podawać dzieciom Alveo. Udało mi się również nakłonić męża do picia preparatu. Zmiany były widoczne już po dwóch miesiącach. Więcej energii, ogólne lepsze samopoczucie, poprawił się stan mojej skóry, włosów i paznokci. Lepiej się wyspiam dlatego ustąpiły bóle migrenowe, na które wcześniej często się skarżyłam. Odkąd pijemy Alveo, nie ma potrzeby podawania dzieciom antybiotyków. W zamian za to staram się stosować naturalne sposoby leczenia ich przeziębienia, a ponieważ mają odporniejsze organizmy, szybko wychodzą z infekcji.



Zmieniliśmy sposób odżywiania, zwracamy uwagę na to, co jemy. Jemy więcej owoców i warzyw. Dużo mniej słodyczy. Dbamy o sprawność fizyczną, zażywamy więcej ruchu.

Od niedawna ćwiczę też jogę. Joga to dla mnie profilaktyka. Ruch daje mi poczucie bezpieczeństwa. Staram się dbać o siebie i swoją rodzinę, bo chciałabym, aby nasze organizmy lepiej funkcjonowały w przyszłości. Dziś w moim umyśle panuje harmonia, potrafię się wyciszyć. Akuna sprawiła, że zmieniło się nasze życie. Zapanowała równowaga między duszą, ciałem i umysłem. ▶

## Jerzy Stępniewski

Z Akuną związany jestem od sześciu lat. Zajmując się wówczas ubezpieczeniami, miałem wrażenie, że uczestniczę w „wysciugu szczurów”.



Miałem świadomość, że zaniedbuję własne zdrowie, a jest ono w każdym wieku warunkiem osiągnięcia pełni szczęścia i zadowolenia z życia. Niestety, najczęściej doceniamy je chorując. Na miarę możliwości staram się pływać, biegać, odbywać długie spacerunki, jeździć na rowerze. W młodości uprawiałem judo. Punktem zwrotnym w podejściu do własnego zdrowia, a właściwie do suplementacji była informacja o Alveo, którą usłyszałem od mojej koleżanki, późniejszej sponsorki – Hanny Pietroniec. Brakowało mi czegoś tak prostego w użyciu, jak ten preparat.

Pierwszą butelkę Alveo wypiliśmy sam i stwierdziłem, że nic mi nie jest, że żyję, wobec tego zachęciłem do regularnego przyjmowania preparatu moją rodzinę: żonę Jadwigę i trójkę dzieci, tym bardziej, że żona miała problemy z gardłem (dolegliwość zawodowa – jest nauczycielką w przedszkolu).

Ta wzrastająca świadomość potrzeby zdrowia i groźby jego utraty spowodowała kolejną rzecz, a mianowicie baczniej zaczęliśmy przyglądać się temu, co jemy, jak jemy, a przede wszystkim temu, co kupujemy w sklepach i marketach. Częściej zakładałam okulary i zapoznają się ze składem produktów, odrzucając niejednokrotnie te produkty, które do niedawna nie były jeszcze na mojej „czarnej liście”. Zmieniła się również jakość ich przyrządzania.

Trzymamy dietę – stosujemy już nie tylko Alveo, ale również Onyx Plus, a od niedawna Mastervit. Jak wspominałem, aktywność fizyczna, która mi towarzyszy od dawna, nabrała w kontekście większej świadomości prozdrowotnej właściwego wymiaru. Stąd decyzja o rozpoczęciu w lutym ubiegłego roku uprawiania jogi. Początkowo jogę postrzegałem jedynie jako ćwiczenia fizyczne. Dzisiaj już wiem, że joga to: holistyczna koncepcja zdrowia, to możliwość znalezienia wewnętrznej równowagi i harmonii z samym sobą. Joga to również terapia – prowadząca do wyzdrowienia.

Joga zwiększa naszą sprawność oraz siłę fizyczną i psychiczną, poprawia koncentrację.

Uspokaja umysł, a świadome oddychanie poprawia sprawność organizmu. Wreszcie joga to pewien styl życia, który znakomicie koresponduje z filozofią, jaką propaguje firma Akuna.





## Magdalena Dulęba

O Alveo dowiedziałam się w kwietniu 2005 r. Od razu zainteresowałam się preparatem, ponieważ moje dziecko miało problemy zdrowotne, a ja już wyczerpałam wszelkie możliwe sposoby, żeby wzmocnić jego organizm. Nie miałam już żadnej alternatywy. Alergia pokarmowa, do tego doszło atopowe zapalenie skóry, a gdy Mateusz miał 6 miesięcy na prawym nadgarstku urósł guz. Zdecydowałam się spróbować Alveo i piłam preparat razem z dzieckiem, aby zapewnić nam prawidłową odporność i sprawdzić, jak oddziałuje i wspomaga leczenie. Dzisiaj prawie wszystko wróciło do normy. Przez wiele lat byłam alergikiem wziewnym, cierpiałam na astmę wysiłkową, musiałam używać leków sterydowych i inhalatorów, do tego szczepionki odczulające. Wbijano mi do głowy, że to już tak będzie zawsze, że najlepiej unikać alergenów i wysiłku, a głównie byłam uczulona na roztozcza. Czyli nie oddychać i leżeć – absurd. Dziś mój organizm funkcjonuje świetnie, nie używam żadnych leków i nie boję się zmęczyć, mogę się śmiać od serca.

Od kiedy zaczęliśmy pić Alveo, bardziej dbam o zdrowie swojej rodziny, lepiej się odżywiamy, dbamy o sprawność fizyczną. Więcej uwagi poświęcam temu, co kupuję i gdzie. Dzięki fachowej wiedzy, którą daje mi Akuna, obalając wiele stereotypów, zmieniałam swój tok myślenia.

Dużo się u nas zmieniło nie tylko pod względem zdrowia, ale również od strony finansów i biznesu, ponieważ Akuna daje ogromne możliwości finan-



sowe. Wcześniej pracowałam na etacie w sklepie firmowym telefonii komórkowej jako specjalista ds. sprzedaży, uczestnicząc w wyścigu szczurów. Zaniedbałam przez to rodzinę, zwłaszcza (wtedy 2-letniego) synka, którego widywałam tylko rano i nie zawsze wieczorem, bo gdy wracałam z pracy, już spał. Czasami gonimy i tak naprawdę sami nie wiemy, za czym, nie widząc, ile nas w tym czasie omija. I mnie właśnie sporo ominęło. Byłam mamą weekendową. W Akunie poznałam życie zawodowe od zupełnie innej strony, ponieważ Akuna to ludzie pozytywnie nastawieni do świata, którzy mają w sobie wiele ciepła. Dzięki nim zrozumiałam, że wszystko jest możliwe i zależy tylko od nas samych. Wszyscy byli bardzo

otwarceni i życzliwi, starali się mi pomóc. Czułam się potrzebna i doceniona. Szybko zrezygnowałam z tamtej pracy. I to był dobry krok. Teraz więcej czasu mam dla dziecka i męża. Częściej się uśmiecham, jestem teraz bardziej otwarta, mam większą pewność siebie i uwierzyłam, że warto marzyć, bo marzenia się spełniają. Dzięki pracy nad sobą jestem po prostu lepszym człowiekiem. Joga? Zawsze kojarzyła mi się tylko z medytacją, a ja w pewnym momencie swojego życia potrzebowałam wyciszenia. Szybko się przekonałam, że joga to nie tylko medytacja, ale świetny sposób na poprawienie swojej sylwetki, różnych zaniedbań, związanych z trybem pracy siedzącej i zdecydowanie lepsze samopoczucie. Joga dla mnie jest idealnym sposobem na utrzymanie równowagi ducha i ciała. Pozwoliła mi bardziej otworzyć się na zmiany i uwierzyć w to, że jestem w stanie pokonać swoje słabości, związane nie tylko z umysłem, ale i z ciałem, bo tam również potrzebna jest cierpliwość i wytrwałość. Akuna w połączeniu z jogą daje mi wewnętrznego „powera”. Po prostu chce mi się chcieć!

■ Wystąpiła Zofia Rymszewicz

foto. Katarzyna Piotrowska

# Odddech, czyli życie

Rozmowa z Marcinem Kasprzakiem dr. nauk med., specjalistą rehabilitacji i odnowy biologicznej

## **Co to jest pranajama?**

Krótko mówiąc, to sztuka świadomego, kontrolowanego oddychania. Oczywiście, dla nikogo nie jest rzeczą zaskakującą, jeśli powiem, że oddech to życie. Życie zaczyna się od pierwszego oddechu. Czasami klaps jest potrzebny, żeby ten pierwszy oddech uaktywnić. Pielęgniarka klepie w pupę niemowlę i ono zaczyna oddychać, tym samym zaczyna żyć. I na odwrót, gdy oddech ustaje, życie kończy się. Oddech, życie, energia są ze sobą wewnętrznie związane. Jogini mają słowo, które wiąże, spleta te trzy pojęcia – prana. Czyli siła życiowa. Energia ta znajduje się w powietrzu, ale nie jest tlenem. Jest to subtelna postać energii, zawarta w powietrzu, pożywieniu, wodzie i świetle słońca. Ożywia ona wszelkie postacie materii. Dla uprawiającego jogę właściwe oddychanie spełnia 2 zadania: zwiększa ilość tlenu we krwi, a więc i w mózgu oraz pozwala panować nad energią życiową – praną, zapewniającą odpowiedni stan umysłu. Pranajama – to wiedza o kontroli oddechu – zawiera serię ćwiczeń, wychodzących naprzeciw tym potrzebom i zapewniających znakomite zdrowie ciała. Pranajama, stan, gdy oddech jest kontrolowany, zwiększa niewątpliwie witalność, koncentrację umysłu, rozszerza świadomość. Przez określone ćwiczenia pranajamy, czyli poprzez świadome oddychanie, organizowane w systemach oddechowych, ludzie mogą obserwować, jak głęboko związany jest oddech z umysłem. Podobnie jak oddech wpływa na nasz nastrój, tak stan psychiczny może zmienić nasze oddychanie. Świadome oddychanie dostarcza tlenu i energii do komórek i przyspiesza wszystkie procesy komórkowe. Jest to fantastyczne źródło energii. Zasada jest prosta – im lepiej oddychamy, tym lepiej się czujemy. Tym samym zupełnie inaczej wygląda nasze życie.

## **A jak oddychają Polacy?**

Posłużę się przykładem z grona ludzi, którzy przychodzą do naszego Studia na zajęcia jogi. Tu uczą się pozycji, ćwiczeń, a kiedy już ciało się „pootwiera”, kiedy klatka piersiowa pełniej, aktywniej może uczestniczyć w ćwiczeniach, zaczynamy się uczyć pranajamy, czy-



li przechodzimy przez cały system ćwiczeń oddechowych. Jest w naszej grupie jogi siedmiu lekarzy. Niech to będzie najlepszy przykład na to, że ludzie, którzy mają ogromną świadomość zdrowego życia, anatomii, fizjologii, ludzie, którzy leczą zaburzenia oddechowe, sami muszą uczyć się oddychania. Okazuje się, że nie potrafimy oddychać, czy to dotyczy ludzi z dużą wiedzą medyczną, czy przeciętnego śmiertelnika. Mamy oddech płtyki, oddech z ograniczonym użyciem przepony, mamy oddech, który nie angażuje mięśni wspomagających. Mamy oddech, który nie ma znaczenia pranicznego, czyli energetycznego. Większość ludzi zapomniała jak prawidłowo oddychać. Oddychają płytko, ustami, niemal wcale nie bierze w tym udziału przepona, gdyż podczas wdechu unoszą barki albo też wciągają brzuch. Wskutek tego tylko niewielka ilość tlenu dostaje się do płuc, których jedynie część górna pracuje. Aktywność człowieka spada, jest mniej odporny na choroby. Próba oddychania w sposób zorganizowany, w sposób świadomy, kontrolowany, prowadzi do tego, że gubimy się, że dusimy się, że nasze ciało usztywnia się, prowadząc do napięcia, a to ogranicza swobodny oddech. Kontrolowany oddech to jest niebywałe oręż, niebywałe narzędzie, żeby móc planować leczenie, żeby zacząć panować nad ciałem i umysłem.

### **Jakie znaczenie ma prawidłowy oddech?**

Opanowany, kontrolowany, sterowany oddech daje władzę nad umysłem, potrafi umysł wyciszyć, potrafi stworzyć relację naszego ciała z umysłem w taki sposób, że umysł nie przeszkadza nam, żebyśmy mogli również ciało doprowadzić do optymalnego rozluźnienia. A wiemy, że napięcie uwarunkowane jest w przeróżny sposób. Staje się przyczyną różnych chorób, nie tylko układu oddechowego, stresu, bólu, ale też asymetrii kręgosłupa, przeciążenia stawów, mięśni. Oddech pozwala odreagować, czyniąc swego rodzaju autoterapię. To zabieg, który bardzo często zastępuje wytrawnych masażyстів, prowadzi do rozluźnienia. Oddech może być też źródłem siły. Podstawą sportów wschodu, sportów walki jest skoncentrowany oddech. Oddech ten wyprowadza się z określonej przestrzeni naszego ciała. Jogini mogą powiedzieć, że posługujemy się energią poszczególnych czakramów. W walkach wschodu prowadzi się ten oddech z dolnej chary, czyli z po-

ziomu poniżej pępka. Pełna koncentracja i – razem z wdechem i wydechem – następuje cios, bądź określony chwyt. Wielokrotnie potęguje się to z pomocą energii. Spektakularnym tego typu zjawiskiem jest popisywanie się przez ludzi sztuki walki łamaniem desek, rozbijaniem cegieł – wszystko z pełną koncentracją.

### **Ponoć w naszym organizmie są takie miejsca, których sprawność można wytrenować tylko oddechem. Chodzi tu pewnie o mięśnie w okolicy kręgosłupa?**

Oddechem można w zasadzie trenować wszystkie mięśnie. Wdech i wydech to jest i napięcie, i rozluźnienie. Jeśli opanujemy techniki oddechowe, oddychanie tylko samym nosem, oddychanie tylko częścią nosa, oddychanie przez usta – możemy nauczyć się kierować oddech do ostatniego zakątka naszego ciała. Koncentrując się na oddechu, napinamy mięśnie, razem z wydechem rozluźniamy je, z takiej gimnastyki napięcia i rozluźnienia możemy uczynić trening. Bardzo często wykorzystuje się pranajamę w treningu ludzi chorych, leżących, przy bezwładach różnego typu, dyskwalifikujących siedzenie czy podnoszenie kończyny, czy ruszanie palcem – koncentracja z oddechem daje świetne rezultaty. Żeby uaktywnić nerv, żeby zmobilizować organizm do pracy.

### **Oddech ma tak niebywałą moc?**

Jogini za pomocą oddechu czynią przeróżne rzeczy, wyłączając swoje ciało i trwając tylko za pomocą swojej energii długie tygodnie bez pożywienia, przy tym zachowując pełną sprawność. Oddech to jest ogromny potencjał energetyczny. Nasz organizm korzysta z trzech źródeł energii – Chińczycy uważają, że stały potencjał energii zakodowany jest w nerkach. Jeśli tę energię wyczerpiemy, to w zasadzie nasze życie się kończy. To jest energia jak w akumulatorze samochodu. Ma stałą, określoną pojemność. Natomiast zmiennym źródłem energii jest nasze pożywienie. I oddech właśnie. Pożywienie jest nieczyste, zabrudzone chemią, spożywane w bezładzie, szybko, źle trawione. Często nie



daje takiej energii, jakiej organizm potrzebuje. Jeśli oddech jest także zaburzony, prowadzi to do wielu chorób. Podstawowa przyczyna wielu chorób to brak zasobów energetycznych. Ludzie, którzy ćwiczą jogę, stosują pranajamę, czyli opanowali techniki ćwiczeń oddechowych, nie mają potrzeby dostarczenia organizmowi takiej ilości pożywienia. Tę energię w dużej mierze zastępuje właśnie pranajama.

### **Czyli możemy pozbyć się zbędnych kilogramów, jeśli będziemy prawidłowo oddychać?**

Można takie założenie zastosować. Należy pamiętać, że tlen jest niezbędny w procesie zjawisk fizjologicznych, bez tlenu nie ma prawidłowego funkcjonowania organizmu. Umiejętność kontrolowanego oddychania dostarcza tlenu niezbędnego do lepszej przemiany materii. Każda komórka naszego organizmu będzie z tego zadowolona, jeśli do stanie optymalną ilość tlenu.

### **Jak długo możemy bez oddechu wytrzymać? I jakie są konsekwencje niedotlenienia mózgu?**

Bicie rekordów, by sprawdzić, jak długo wytrzymam w bezdechu – tego nie ▶

polecam. Kontrolowany oddech, ćwiczenia oddechowe nie tylko tworzą zupełnie inne potencjały energetyczne, ale też wspomagają cały nasz układ oddechowy, czyli zwiększają sprawność mięśni klatki piersiowej, wspomagają oddech, innej siły nabiera mięsień serca. Jeżeli trenujemy nasze mięśnie, to one nabierają wytrzymałości. Bezdech jest integralną częścią tych ćwiczeń. Przemienne wdech i wydech, i po drodze bezdech jest udziałem tego treningu. Nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy, ale po każdym naszym wdechu albo wydechu następuje również taka mikropauza bezdechu. W trakcie świadomego oddychania zaczynamy sobie to uświadamiać. I jeżeli ćwiczymy systematycznie oddech, to ta pauza bezdechu również ulega zmianie. Cały nasz oddech ulega zmianie, więc umiejętność trwania w dłuższej przestrzeni czasu na zatrzymanym oddechu jest o wiele prostsza. Jogini ćwiczący pranajamę przez szereg lat, potrafią ten czas rzeczywiście spektakularnie wydłużyć. Kontrolowany oddech pozwala spowolnić cały nasz układ fizjologiczny.

#### **Magia w oddychaniu.**

Prawdziwa kontrola oddechu oznacza kontrolę sposobu, w jaki wydychamy, a nie sposób w jaki wdychamy. Energia jest najlepiej odświeżona, kiedy systematycznie wypuszczamy powietrze, a nie gdy z wysiłkiem napompowujemy płuca powietrzem. W ten sposób podczas utrzymywania wysiłku fizycznego twoja siła wzrasta, kiedy koncentrujesz się na powolnym wydychaniu powietrza z płuc. Mówcy, piosenkarze, pływacy i biegacze wiedzą o tym. Reszta z nas może to sprawdzić w prostym teście. Kiedy wejdiesz pod zimny prysznic zazwyczaj zatrzymujesz oddech i spinasz mięśnie. To tylko wzmaga torturę. Jeśli zamiast tego spróbujesz spokojnie wy-

dychać, będziesz zaskoczony, w jak niewielkim stopniu temperatura wody wpływa na ciebie. Wydech pomaga cię dostosować się do zmian. Uważna kontrola oddechu, z naciskiem na wydech pomaga relaksacji. Większość z nas oddycha tylko połowicznie. Wdychamy powietrze, bo nie możemy temu zapobiec, ale nie umiemy w pełni wydychać. Napięcie i nawet depresję można pokonać, wykonując następujące ćwiczenie: złóż łopatki razem, ile dasz rady, bez napinania ich oddychaj delikatnie i głęboko. Zrób przerwę, weź głęboki, wolny wdech, aż płuca będą wypełnione komfortowo. Zrób powolny wydech nosem z długim westchnieniem bez zmieniania pozycji łopatek. Wykonaj to tuzin razy, a twoje napięcie zniknie. To stymuluje mózg i łagodzi nerwy.

#### **Gdzie leży przyczyna złego oddychania?**

Źródłem złego oddechu może być stres, emocje czy zła pozycja, brak kondycji, zablokowanie piersiowego odcinka kręgosłupa, astma czy inne choroby. Podstawową zasadą, która stanowi fundament w całym systemie ćwiczeń oddechowych, jest świadomość oddechu. To łatwo sprawdzić. Przeżycia, emocje, które powodują w nas jakiegokolwiek własnie reakcje gwałtowności, objawiają się spięciem. Wystarczy skoncentrować się – odwracając uwagę od sytuacji, która stres spowodowała – na obserwowaniu swojego naturalnego oddechu i zauważymy po chwili, że nasze napięte mięśnie, barki uniesione do góry, sztywność karku, zaczną ustępować. Zalecam zatem odwołać się do oddechu, skoncentrować na nim swoją uwagę. Wtedy ten oddech zacznie się normować, zacznie wracać do miarowości. Jeżeli wyciszymy, uspokoimy nasz oddech, to zejdzie napięcie. Jeśli ćwiczymy oddech, to w każdej sytuacji, gdzie stres nas doświadcza, możemy skoncentrować się i zastosować którąś z technik oddechowych. To jest wspaniały sposób na odreagowanie stresu. Weź głęboki wydech, zanim przystąpisz do jakiegokolwiek zadania. Jak zrozumiesz, na czym polega poprawne oddychanie, doznasz wielu korzyści w postaci zdrowia i witalności.

■ Rozmawiał Ernest Sobieraj

fot. Katarzyna Piotrowska (str. 20),  
Marcin Samborski / Fpress (str. 21), R.M. Kosiński (str. 22)



# Zdrowe oddychanie – co mu sprzyja, co przeszkadza

## *Warto zadbać o oddech*

Każdy człowiek wykonuje w ciągu dnia około 20 tys. wdechów i wydechów. Robi to nieświadomie, traktując oddychanie jako coś normalnego. Świadomie natomiast robimy wszystko, aby nasz oddech zamiast być siłą napędową organizmu, stał się powodem zmartwień – na przykład palimy papierosy.

Dom to nie tylko twierdza. Wrogami naszego oddechu są m.in. pomieszczenia, w których przebywamy: biura, mieszkania, domy itp. Amerykańska Agencja Ochrony Środowiska uznaje powietrze w pomieszczeniach za jeden z 5 czynników najgroźniejszych dla zdrowia! Śpiąc, oglądając telewizję czy czytając książkę, siedząc w ulubionym, wygodnym fotelu także bezwiednie wdychamy cząstki groźnych, chemicznych toksyn. Poziom zanieczyszczenia powietrza wewnątrz pomieszczeń może być nawet 50 razy wyższy niż powietrza na zewnątrz. Główną przyczyną są drobiny kurzu, dym tytoniowy, środki czyszczące, opary farb, gazy i opary powstające np. podczas gotowania czy ogrzewania.

Także kiedy wychodzimy z domu, nasz oddech „narażony” jest na niezwykle szkodliwe działanie toksyn – to uboczny efekt spalin samochodowych i przemysłowych, nawozów stosowanych do uprawy roślin czy nawet dziury ozonowej. Pozbycie się toksyn z organizmu daje nam skuteczną broń w walce o zdrowy oddech, a tym samym długie życie.



### Objawy groźnych chorób

Prawidłowy oddech uniemożliwia m.in. palenie. Palenie (oraz wdychanie dymu tytoniowego) jest jednym z największych wrogów prawidłowego oddychania! U każdego palacza wzrasta ryzyko zachorowania na tzw. Przewleklą Obturacyjną Chorobę Płuc. Według badań przeprowadzonych przez TNS OBOP (2005 r.) aż 94% Polaków nie zna terminu POChP. Jest to piąta przyczyna zgonów na świecie! WHO szacuje, że w roku 2020 może przesunąć się na trzecią pozycję! Objawami choroby są poranny kaszel, duszności i coraz to większe kłopoty z oddychaniem (szczególnie podczas wysiłku fizycznego).

Kłopoty z oddychaniem świadczą o różnych, groźnych chorobach. Oprócz POChP jest nią także tzw. bezdech senny, wynikający z zaburzeń oddychania podczas snu. W ciężkich przypadkach choroby bezdechu mogą trwać nawet ok. 60 sekund, w dodatku powtarzają się kilka razy w ciągu nocy.

### Takim jesteś człowiekiem, jak oddychasz

Właściwe oddychanie ma związek także z naszym umysłem! Może na przykład pomóc w nauce języków obcych. Przykładem jest uczenie przyspieszone metodą dr. Georgija Lozanowa. Według

uczonego oddychanie razem z określonym rytmem pozwala szybko opanować język obcy. Oddychając regularnie, miarowo i głęboko, dostarczamy organizmowi energii pobudzającej talenty umysłowe. Nasz umysł zaczyna zupełnie inaczej pracować niż przy niespokojnym i płytkim oddechu. Według dr. Lozanowa przyspieszone uczenie jest możliwe wtedy, kiedy potrafimy umiejętnie zatrzymać oddech pomiędzy wdechem a wydechem: mózg wtedy efektywniej pracuje.

Według psychologów obserwowanie oddechu u pacjenta pozwala określić, jakim jest człowiekiem. Oddech osoby spokojnej, rzadko wpadającej w gniew i poddającej się nastrojom, jest miarowy oraz regularny. Jeśli wydychamy więcej powietrza niż wdychamy – może to oznaczać, że jesteśmy ludźmi, którzy łatwo okazują słabości, rezygnują z realizacji zadania, jeśli tylko pojawią się kłopoty. Ludzie, którzy wydychają mniej powietrza niż wdychają są silni, rzadko się poddają. Stałe proporcje między wdechem a wydechem są domeną osób o silnym poczuciu własnej wartości.

■ Beata Rayzacher

foto: R.M. Kosiński

# Od „Lekcji Bezpieczeństwa” do Zdrowia



Alicja Rezmer urodziła się w Skarszewach. Skończyła Technikum Hodowlane i zaczęła się rozglądać za pracą. Tak naprawdę nie miała pomysłu na to, co chciałaby robić. Jedno jest pewne – rozsądzała ją energia i dlatego marzyła o pracy ciekawej, a przede wszystkim niezbyt monotonnej. Na pewno nie biurowej. Pomysł na życie podsunęła jej teściowa.

– Mama mojego męża pracowała jako nauczycielka religii. Zamierzała przejść

na zasłużoną emeryturę i potrzebowała godnej następczyni. Namówiła mnie, abym zdobyła odpowiednie kwalifikacje i spróbowała – opowiada Alicja. – Pomyślałam, że praca z dziećmi to jest to, czego szukam. Skończyła trzyletnie Kolegium Teologiczne w Pelplinie i zrobiła magisterkę w Akademii Teologii Katolickiej w Tcze-

wie. Zaraz potem zaczęła uczyć religii w Szkole Podstawowej w Skarszewach. W tym czasie małżeństwo Rezmerów szukało działki pod budowę domu. Ten wymarzony domek mógł być mały i ciasny, byleby tylko własny. Przeraziła ich widmo mieszkania w bloku. Znaleźli wymarzoną działkę i pomału zaczęli realizować swoje marzenia.

## Fajne pomysły

Praca w szkole nie dawała Alicji pełnej satysfakcji. Ciągłe poszukiwała pomysłów, jak by ją jeszcze urozmaicić. Chciała wymyślić coś takiego, co by porwało dzieci do wspólnej pracy, zachęciło do działania, pobudziło wyobraźnię. Najpierw zaprosiła do szkoły księdza dr. Romualda Szczodrowskiego, który akurat wrócił z misji w Zambii. W przygotowaniach do spotkania pomogły dzieci i inni nauczyciele. W szkolnej sali gimnastycznej zorganizowano galerię zdjęć i pamiątek z Afryki. Gości witał naturalnej wielkości słoń ze styropianu wykonany przez zaprzyjaźnionego artystę, Józefa Kiedrowskiego. Słoń tak się wszystkim spodobał, że do dzisiejszego dnia stoi przy wejściu do szkoły.

Spotkanie okazało się strzałem w dziesiątkę. Alicja zmotywowana przez dyrektora szkoły zaczęła myśleć o kolejnych tego typu imprezach. I tak się stało. Kilka miesięcy później Skarszewy odwiedził Krzysztof Hołowczyc, który opowiadał o bezpieczeństwie w ruchu drogowym. Dzieci przygotowały specjalne scenki, obrazujące sytuacje w ruchu drogowym i ogromny plakat z napisem „Hołek na prezydenta”. Hołowczycowi towarzyszył krajowy duszpasterz kierowców, ksiądz dr Marian Midura. Potem Alicji udało się zaprosić też Zbigniewa Zamachowskiego.

Dorota Stalińska od lat zajmuje się bezpieczeństwem na polskich drogach i od lat prowadzi edukacyjny program dla dzieci pt. „Lekcja Bezpieczeństwa”.

– W listopadzie zeszłego roku – mówi z uśmiechem – zadzwoniła do mnie Alicja Rezmer, prosząc o „Lekcję Bezpieczeństwa” dla dzieci w jej szkole. Byłam pewna, że to jakaś starsza pani nadużywająca alkoholu, bo głos miała taki potwornie ochrypnięty i skrzekliwy. Kiedy przyjechałam do Skarszew, okazało się, że jest to wspaniała, młoda kobieta, która z racji wykonywania swego zawodu od lat cierpi na zapalenie krtani.



Ale Alicja jest duszą niepokorną i zawsze uważa, że można zrobić jeszcze coś więcej. Założyła więc Fundację Na Rzecz Osób Poszkodowanych w Wypadkach, z zamiarem wybudowania ośrodka rehabilitacyjnego na własnej ziemi, którą na ten cel przekazała fundacji. A potem wymarzyła sobie „Lekcję Bezpieczeństwa” Doroty Stalińskiej.

– To nie było łatwe zadanie – przyznaje pomysłodawczyni tych przedsięwzięć. – Trzeba było zdobyć telefon, dopasować się do napiętych terminów... no i przekonać panią Dorotę, która wyjeżdżała właśnie do Kanady, żeby jednak przed wyjazdem do nas przyjechała.

### Od głosu do przyjaźni

Zaproszenie przez Alicję Doroty Stalińskiej stało się początkiem przyjaźni obu pań. Z racji podobnego temperamentu i poczucia humoru zaczęły świetnie się dogadywać.

– Kiedy Dorota przyjechała i spotkałyśmy się osobiście – opowiada z uśmiechem Alicja – przyznała, że jest zaskoczona, iż jestem tak młodą osobą. Aktorka stwierdziła, że mój głos, który słyszała w słuchawce telefonu, był głosem osoby co najmniej 30 lat starszej. Ponieważ ledwo mówiłam, Dorota dała mi zaraz po przyjeździe pół szklanki Alveo, żebym popłukała tym gardło i wypła. Na szczęście na drugi dzień mówiłam już znacznie lepiej i mogłam jakoś poprowadzić całą imprezę. Od trzech, czterech lat miałam poważne problemy ze strunami głosowymi i krtanią. Nie przejmowałam się tym specjalnie, bo to zawodowa choroba nauczycieli, chociaż przyznaję, że było to kłopotliwe, bo zdarzało się, że głos zanikał mi zupełnie i trudno mi było wówczas pracować.

Dorota Stalińska postanowiła pomóc Alicji w jej problemach. Sposobem na to miało być właśnie polecane i stoso-

wane przez nią Alveo. A ponieważ do Skarszew z Dorotą przyjechał jej producent odblasków Andrzej Sakowski, który potwierdził, że specyfik pozytywnie wpływał na jego zdrowie, oddziałując na poziom cukru we krwi, postanowiła spróbować.

– Zamówiłam od razu cały karton Alveo, żeby zachęcić do picia rodzinę. Tym bardziej, że wszyscy potrzebowaliśmy czegoś korzystnie wpływającego na odporność, a mąż miał od lat kłopoty ze snem – tłumaczy.

### Lepsze samopoczucie

Picie Alveo rozpoczęli w pierwszych dniach listopada 2007 roku. Alicja z mężem pili jedną miarkę dziennie, ich dwoje dzieci – po połowie tej dawki. Korzystne dla zdrowia oddziaływanie preparatu było bardzo szybko widoczne.

– Kiedy poszłam na wizytę kontrolną do lekarza, ten z zadowoleniem stwierdził, że antybiotyk okazał się skuteczny, gdyż stan zapalny krtani minął. Powiedziałam wówczas doktorowi, że również piję Alveo.

Dzięki temu mogła już w grudniu śpiewać z dziećmi kolędy. I normalnie funkcjonować.

Do ziół przekonała od tej pory bardzo wielu ludzi: nauczycielek, przedszkolank, a nawet proboszcza miejscowej parafii. Alveo zdobyło też uznanie męża Alicji, Macieja.

– Pierwszą miarkę wypilem też za namową Doroty Stalińskiej – przyznaje.

– Podczas jej wizyty chodziłem jak struty i przyznałem się, że mam problemy ze snem. I to od wielu lat. Zaserwowała mi wówczas miarkę Alveo. Jako że zdarzenie miało miejsce we wczesnych godzinach rannych, a dzień był męczący i pełen emocji, szybko o tym zapomniałem. Przypomniałem sobie rano, kiedy otworzyłem oczy i stwierdziłem, że jest już jasno na dworze. Okazało się, że przespałem ładnych kilka godzin! Trudno było o lepszą motywację do picia ziół.

Dzieci Rezmerów wiedzą, że dzień należy rozpocząć od Alveo. Stan ich odporności jest lepszy niż dawniej. Córeczka pani Alicji jest tak przekonana o niezbędności preparatu dla zdrowia, że kiedy



tylko widzi, że któraś z jej licznych przyjaciółek pociąga noskiem, mówi do swojej mamy:

– Pewnie zapomniała wypić swoje Alveo. Oczywiście w parze z suplementacją szła też zmiana diety. Przede wszystkim zniknęły wszystkie sztuczne przyprawy. Na stole pojawiło się dużo warzyw i owoców, słodkie napoje zastąpiła niegazowana woda mineralna. Składniki potraw są odpowiednio łączone, tłuszcze zredukowano do minimum. Wszystko w myśl zasady: zdrowie przede wszystkim.

■ Ewa Bukowska

fot. Anna Glinka





### Dzień z życia, grudzień 2007

Janusz źle śpi. W nocy 3–4 razy wstaje do toalety, przy okazji za każdym razem wypala papierosa. Rano spieszy się do pracy, zamiast śniadania pije kawę i pali papierosa. Telefon nie przestaje dzwonić. Janusz całuje w pośpiechu swoją partnerkę – 21-letnią Kasię i wychodzi. Wróci za 18 godzin. W tym czasie odbierze kilkadziesiąt telefonów, wypali prawie 3 paczki papierosów, przejedzie kilkaset kilometrów, odbędzie kilkanaście spotkań biznesowych, zje

Janusz bierze leki na nadciśnienie, które jest spowodowane otyłością. Ma ponad 20 kilo nadwagi, szybko się męczy, nie może swobodnie pokonać kilku schodów. Nie przejmuje się tym, nie zmienia swojego trybu życia ani sposobu odżywiania.

Bardziej dokucza mu alergia – szczególnie w podróżach służbowych, kiedy musi szukać hotelu, w którym pościel ma sztuczne wypełnienie. Na puchowych poduszkach Janusz nie zaśnie – kicha, puchnie, łzawią mu oczy. Gdy objawy nasiliły się, bierze leki przeciwalergiczne.

Po całym dniu ciężkiej pracy wraca do domu. Przelicza, czy starczy mu papierosów do jutra, jeśli nie – robi zakupy. Papierosy to nieodłączny element na każdym jego paragonie w sklepie. Często choruje na zapalenie płuc i oskrzeli, ma świszczący, ciężki oddech, niską wydolność płuc, słaby węch i smak, ale nałóg jest silniejszy. Kilka razy próbował rzucić palenie.

W domu Janusz zjada obiad albo śniadanie, którego nie tknął rano. Myje się i przygotowuje ubrania na jutro. Pachną papierosami, bo w domu pali też Kasia. I chociaż oboje wyjątkowo dbają o higienę, pralka pierze na okrągło, a ubrania suszą się na wietrze – pranie nie ma świeżego zapachu. Albo go nie czują. Janusz jest zbyt zmęczony, by wystąpić do końca relacji Kasi o tym, co dziś się zdarzyło. Ich córka – Julka rośnie jak na drożdżach i codziennie zaskakuje mamę nowymi umiejętnościami. Taty nie było przy jej pierwszym uśmiechu, pierwszym kroku, pierwszym „mama”. Można powiedzieć, że nie było go nawet przy porodzie rodzinnym, bo chociaż na porodówce był, to przez telefon omawiał z szefem projekt dostawy elementów elektrowni wiatrowej. Praca przeszkodziła mu także w innej ważnej chwili: prawie nie zdążył pożegnać się z umierającą babcią, która przez 3 dni wyczekiwała go w szpitalu.

### Dzień z życia, grudzień 2008

Janusz wysypia się i wstaje wypoczęty, nie pali już w nocy. Rano wypija miarkę Alveo. Je śniadanie z żoną i dziećmi. Na stole są m.in. warzywa, owoce, ciemny chleb, trzcinowy cukier. Popielniczka i papierosy zniknęły na dobre. Jest wolnym człowiekiem, nie ma szefa, nie ma telefonów od rana ani w nocy. Janusz współpracuje z Akuną, jest niezależny, sam dysponuje swoim czasem, dobiera sobie partnerów biznesowych. Pracuje na lepszą, spokojną przyszłość

# Priorytet – rodzina

Pracoholizm, nałóg papierosowy, nieregularne i niezdrowe jedzenie, otyłość, nadciśnienie, alergia, słaba odporność organizmu – jeszcze rok temu Janusz Bujnowski z Rzepina nie myślał o zdrowiu, o profilaktyce, o ruchu, nie myślał nawet o rodzinie – nie miał na to czasu. Na liście jego priorytetów królowały praca i pieniądze.

coś w fast foodzie, wypije 1–2 litry coli. Ma 32 lata, jest dyrektorem i prokurentem w dwóch międzynarodowych firmach spedycyjnych. Od 5 lat nie był na urlopie i nie wyłączył telefonu, jest dostępny całą dobę, 365 dni w roku. Zarabia bardzo dobrze, jego rodzina żyje na wysokim poziomie, są zabezpieczeni finansowo. Ale płacą za to wysoką cenę. W życiu rodzinnym Janusz prawie nie uczestniczy – albo go nie ma, albo jest zbyt zmęczony. Niedzielne obiady, święta, uroczystości rodzinne? Dzwiek telefonu i wyjście Janusza już nikt go nie dziwi. Spacer z Kasią czy wypad do kina? Tysiące razy zmieniali plany, bo Janusz był potrzebny w firmie. Właściwie żyje dniem dzisiejszym, nie planuje tego, co będzie za miesiąc, za pół roku. A dzisiaj liczy się głównie praca.

swojej rodziny. Pracy poświęca 6 godzin dziennie. Reszta to czas dla rodziny – dla Kasi, Julki, Kacperka i dla siebie, dla swojego zdrowia.

Odszedł z pracy w maju 2008 roku. Powiedział „dość”. Zbyt wiele stracił, zbyt wiele go w życiu ominęło. Chciał to nadrobić, chciał znaleźć normalną pracę przez 8 godzin dziennie. Chciał cieszyć się wolnymi sobotami, świętami, chciał do końca zjeść niedzielny obiad u mamy, chciał iść do kina z Kasią, na spacer z dziećmi, chciał patrzeć, jak rosną, jak się rozwijają, chciał w tym uczestniczyć. Chciał być wolny.

Ze swoimi kwalifikacjami w ofertach pracy mógł przebierać, ale szukał spokojnie, bał się znów wpaść w pułapkę. Kierował się już nie wysokością zarobków, ale czasem pracy. „Nienormalny!” – rezygnował.

W czerwcu 2008 roku z propozycją współpracy z Akuną zgłosił się do niego Bogdan Gałwa. Przetawił plan marketingowy firmy, jasne, uczciwe zasady. Janusz zgodził się i jak zawsze postanowił do swojej pracy podejść profesjonalnie. Ma być promotorem zdrowia – nie może mieć nadwagi, nie może palić, musi poprawić swoją odporność, uprawiać sport, a przede wszystkim dowiedzieć się, czym jest profilaktyka zdrowotna i suplementacja. Musi zacząć dbać o zdrowie swoje i najbliższych.

Nabył karton Alveo. Kasia spodziewała się drugiego dziecka, mama – Krystyna miała wiele dolegliwości związanych z odpowiedzialną i stresującą pracą. Pierwszym efektem działania preparatu było oczyszczanie. Detoksykację Janusz wspomina niechętnie – przez 3 dni nie wychodził z toalety. Dzięki temu, że organizm pozbył się zalegających resztek i toksyn, rzucił 12 kg, nie zmieniając przy tym radykalnie nawyków żywieniowych. Żadna dieta wcześniej nie dała takich rezultatów. Postanowił więc pójść za ciosem. Rzucił palenie z dnia na dzień, namówił też do tego Kasię. Początki były trudne, ale nawzajem wspierali się w postanowieniu i wytrwali. Następnie przeanalizowali swój sposób odżywiania. Wyeliminowali niezdrowe przekąski i jedzenie w fast foodach. Do swojej diety wprowadzili warzywa i owoce, przestrzegając właściwych połączeń pokarmów – mięso jedzą z surówką, nie z ziemniakami. Zamiast zgrzewek coli kupują zgrzewki wody mineralnej. Kolejnym celem na ich liście było zadbanie o aktywność fizyczną. Zaczęli od spacerów, potem dołączyli basen i bieganie. Łączą przyjemne z pożytecz-

nym, bo poprawiają swoją kondycję i rodzinie spędzają czas.

Na efekty zmiany stylu życia nie czekali długo. Świadomość prozdrowotna i potrzeba profilaktyki opłaciły się. Kasia w drugiej ciąży nie miała anemii. Urodziła zdrowe i śliczne dziecko – Kacperka. Jej organizm pozbył się toksyn zalegających z powodu wielu lat palenia papierosów. Teraz ma ładną, świeżą cerę, mocniejsze włosy i paznokcie. Ma więcej energii i siły do zajmowania się dziećmi.

Krystyna jest znacznie spokojniejsza. Do pracy wstaje wypoczęta i uśmiechnięta. Unormowało jej się ciśnienie. Zapomniała, co to ból głowy. Janusz waży 105 kg. Lepiej się czuje, ma większą wydolność organizmu, mniej się poci i męczy. Nie uskarża się na alergię, której objawy ustąpiły do tego stopnia, że może spać w pościeli z naturalnym, puchowym wypełnieniem. Poprawiła mu się odporność organizmu, w tym roku nie chorował ani na zapalenie płuc, ani na zapalenie oskrzeli.

Wraca do domu spokojny i zrelaksowany. Jest po południu, czas na obiad z rodziną. Telefon odbiera bez stresu, nigdzie nie musi wychodzić – umawia kolejne spotkania w sprawie Alveo. Ma wielu współpracowników, ponieważ wśród swoich byłych partnerów biznesowych nadal cieszy się dużym zaufaniem. Bardzo szybko został Liderem, ale jego plany sięgają pozycji Viceprezidenta. Po obiedzie ma czas dla Kasi i dzieci.

Może pójść do kina, może do babci Krysi, a może zaplanują wycieczkę do ciepłych krajów. Mogą sobie na to pozwolić – mają stabilną sytuację finansową i czas, aby realizować marzenia.



■ Katarzyna Mazur

fot. Adam Słowikowski

# Minerały a zdrowie



## **Dlaczego przyjmowanie Onyx Plus jest tak ważne dla naszego zdrowia?**

Naturalne produkty wspomagające zdrowie czy lepiej: odżywcze suplementy są obecnie nierozłącznie związane z troską o zdrowie. Odgrywają ogromną rolę w diecie, korzystnie wpływając na odporność organizmu i spowalniając procesy starzenia (np. przyjmowanie witaminy C w okresach, kiedy wymagana jest dobra odporność organizmu – m.in. podczas jesieni czy zimy zażywanie kompleksu najlepiej przyswajalnych witamin, czy minerałów – np. Onyx Plus). Każdy składnik odżywczy jest uzależniony od innego. Nie ma takiego, który działa sam. Warto więc uzupełniać dietę kompleksowo. Wprawdzie nic nie zastąpi zdrowej, zróżnicowanej diety, ale odżywcze suplementy uzupełniają ją jako skoncentrowane źródło substancji odżywczych, w ten sposób wzbogacając jadłospis. Obecnie suplementy są nie tylko uzupełnieniem ubogiej diety. Naturalne produkty, takie jak Onyx Plus pomagają chronić przed szkodliwym działaniem toksyn i korzystnie wpływać na stan komórek naszego organizmu. Kiedy jest stosowany wraz ze zdrową dietą i towarzyszą mu ćwiczenia fizyczne (treningi), Onyx Plus pomoże osiągnąć i utrzymać optymalny stan zdrowia.

Innymi przyczynami, dla których potrzebujemy suplementów, mogą być niesystematyczne przyjmowanie posiłków i bardzo szybkie tempo życia. Niewłaściwe trawienie dodatkowo uniemożliwia wchłanianie substancji odżywczych. Wielu ludzi doświadcza problemów z układem trawiennym jedynie w średnim stopniu. Trawienie i wchłanianie staje się gorsze z wiekiem, powodując, że zaczyna nam brakować najważniejszych substancji odżywczych w organizmie. Spożywanie przetworzonego, gotowanego, konserwowanego jedzenia rów-

Zdrowa dieta jest podstawą zdrowego i co za tym idzie ładnego wyglądu. Dlaczego jednak musimy wspomagać się suplementami?

Na to i inne pytania dotyczące minerałów odpowiada dr Jaromir Bertlik.

niez prowadzi do niedoborów substancji odżywczych. Jakość kupowanego jedzenia często jest niska. Wyjałowiona gleba rodzi warzywa i owoce o niższych wartościach odżywczych niż w czasach przedindustrianych. Onyx Plus rekompensuje niedobory także w indywidualnych, konkretnych przypadkach. Starszym ludziom zwykle brakuje wapnia, magnezu i innych ważnych minerałów, które są niezbędne dla prawidłowego przebiegu wielu funkcji fizjologicznych organizmu. Ci, którzy wiele trenują (entuzjaści fitnessu), z kolei potrzebują całego wachlarza minerałów i innych substancji odżywczych, aby zachować siłę i wytrzymałość.

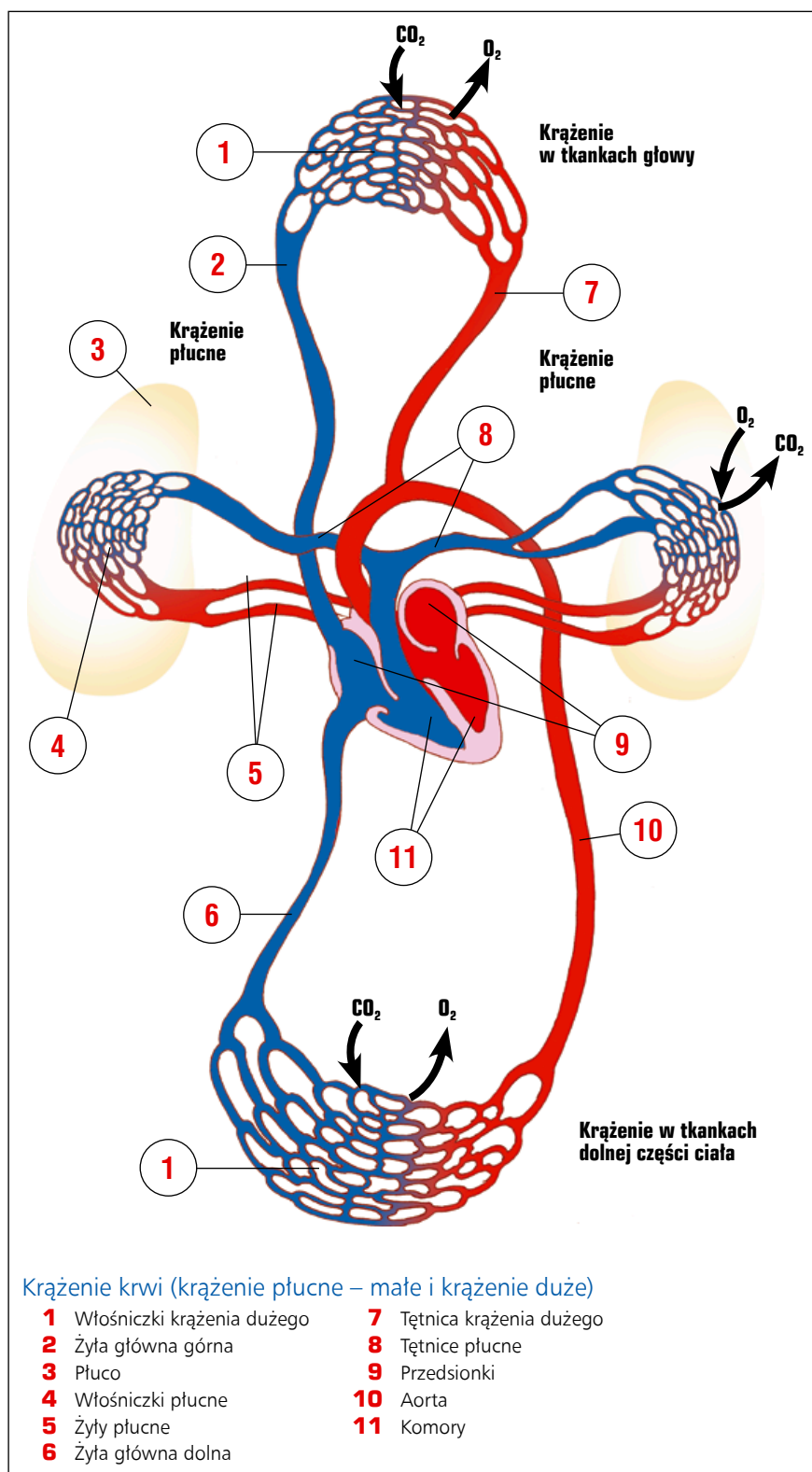
### W jaki sposób niedobór minerałów wpływa na nasz organizm?

Minerały mają podstawowe znaczenie dla funkcjonowania wszystkich organów w całym naszym ciele. Niektóre są w naszym organizmie obecne w dużych ilościach – na przykład wapń. Inne, takie jak mangan, występują tylko w śladowych ilościach, ale również są potrzebne dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Minerały są częścią składową wielu substancji w naszym organizmie – tworzą enzymy, hormony, kości, tkanki kostne, zęby i płyny ustrojowe. Wapń i fosfor są najbardziej popularnymi pierwiastkami w naszym organizmie. Inne ważne minerały, które występują w większych ilościach to między innymi cynk, sód, potas, magnez. Zbyt duża lub zbyt mała ilość minerałów w naszym organizmie wpływa niekorzystnie. Niski poziom wapnia powoduje skurcze mięśni, kości tracą swoją gęstość, naczynia stają się kruche, a mózg zaczyna działać nieprawidłowo.

Oto (w skrócie) jak działają główne minerały, na które nasz organizm ma zapotrzebowanie i do czego prowadzą niedobory każdego z nich.

**Wapń** – spełnia podstawową rolę w utrzymaniu zdrowych kości, w prawidłowym kurczeniu się mięśni i w krzepnięciu krwi. Wapń jest również istotny dla zdrowych zębów. Niedobór wapnia prowadzi do bólu i niekontrolowanych skurczów mięśni oraz zmniejszenia gęstości kości. Niezbędnym składnikiem podczas przyswajania i właściwego wykorzystania wapnia jest witamina D. U dorosłych niedobór wapnia prowadzi w konsekwencji do osteoporozy. Kobiety po menopauzie są bardziej narażone na niedobór wapnia, ponieważ w tej fazie życia spada u nich poziom estrogenów.

**Chrom** – jest obecny w procesach przemiany glukozy w energię. Jest rów-



niez obecny podczas wchłaniania kwasów białkowych (które następnie budują białka) i tłuszczów. Niedobory chromu powodują nietolerancję na glukozę, hiperglikemię (wysoki poziom cukru we krwi), spadek wagi ciała. Badania wskazują również na to, że przyjmowanie chromu wpływa korzystnie na poszczególne przypadki cukrzycy typu II.

**Magnez** – odgrywa ważną rolę w strukturze i prawidłowym funkcjonowaniu ludzkiego ciała. Jest potrzebny w ponad 300 reakcjach metabolicznych, również podczas „produkowania” energii. W ciele dorosłego, zdrowego człowieka jest 25 gramów magnezu. Wśród objawów niedoboru magnezu znajdują się: spadek poziomu wapnia w organizmie i dolegliwości z tym związane, niski poziom

potasu (hipokalemia), ubywanie sodu, niski poziom hormonu tarczycy (PTH – parathormonu), objawy neurologiczne i mięśniowe, takie jak drgawki i skurcze, tężyczka, utrata apetytu, mdłości, wymioty i zmiany w osobowości.

**Mangan** – to pierwiastek, który jest zarówno odżywczy i potrzebny naszemu organizmowi, jak i toksyczny. Jest zaangażowany w rozwój kości, odpowiada za gojenie się ran, ma właściwości przeciwutleniające. Mangan bierze również udział w metabolizmie (przemianie i wchłanianiu) węglowodanów, kwasów białkowych i cholesterolu. O niedoborze manganu mogą świadczyć zaburzenia wzrostu, zaburzenia układu płciowego, zwyrodnienia szkieletu, zaburzenia tolerancji glukozy, zmiany w metabolizmie węglowodanów i tłuszczów.

Inne minerały: selen, fosfor, potas, sód i cynk także odgrywają ważną rolę w utrzymaniu zdrowia i dobrego samopoczucia, a ich niedobory również prowadzą do wystąpienia problemów zdrowotnych.

#### **Jak minerały wpływają na nasz układ krążenia?**

Nasz układ krążenia jest zbudowany z serca, tętnic, żył i naczyń krwionośnych, które przenoszą substancje odżywcze do każdej komórki ciała. Cała sieć naczyń krwionośnych pracuje dzięki sercu. Sprawne krążenie zapewnia, że komórki naszego ciała są dotlenione, otrzymują białka i inne substancje odżywcze, które są im potrzebne do funkcjonowania. Prawidłowe krążenie usuwa również pozostałości przemiany materii i toksyny oraz sprawia, że pH całego ciała utrzymuje się w normie, a nasz organizm nie jest ani nadmiernie zasadowy, ani zakwaszony.

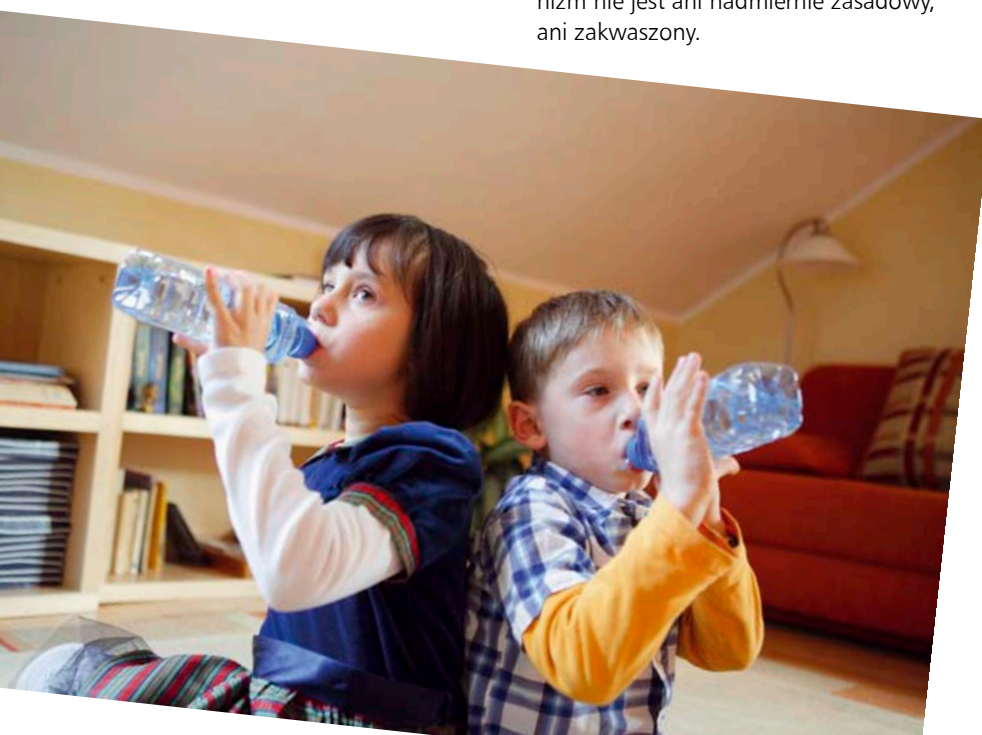
Jak każdy inny organ naszego ciała układ krwionośny zbudowany jest z tkanek, które również zgłaszają zapotrzebowanie na substancje odżywcze. Jeśli więc brakuje nam ważnych minerałów, to mogą pojawić się niekorzystne zmiany w układzie krążenia. Najpoważniejsze prowadzą do wylewów i zawałów. Kiedy krążenie ustaje, tkanki umierają.

#### **Dlaczego wapń jest ważny dla naszego serca?**

Serce to jest wielki mięsień, który nieustannie pracuje i cały czas dostarcza do komórek substancje odżywcze i tlen. Substancje odżywcze i tlen są dostarczane przez system naczyń krwionośnych i tętnic serca i wszystko, co zakłóca przepływ krwi, może prowadzić do poważnych uszkodzeń, a nawet śmierci (martwicy) części serca. Istotne jest również krążenie w przestrzeniach międzykomórkowych w całej tkance łącznej. Wapń jest minerałem niezbędnym dla prawidłowej pracy serca i układu krążenia. Nie należy jednak zapominać o równowadze – zbyt wiele wapnia, który się odkłada, także powoduje choroby serca i naczyń krwionośnych.

#### **Jak stres wpływa na nasz układ krążenia? Czy Onyx Plus pomaga redukować niekorzystne efekty działania stresu?**

Na początku powinniśmy zdać sobie sprawę z tego, czym jest stres. Często nie wiemy, o co tak naprawdę chodzi z tym stresem. Wielu ludzi wyobraża sobie, że stres związany jest z sytuacjami, których się doświadcza – takimi jak wypadki czy stan pobudzenia. Niekórzy sądzą, że stres przytrafia się naszemu umysłowi i ciału w odpowiedzi na dane wydarzenia – wtedy serce zaczyna bić mocniej, jesteśmy podenerwowani, obgryzamy paznokcie. Nasze nastawienie do danej sytuacji wydatuje się w tym momencie podstawowym zagadnieniem. Kiedy znajdujemy się w jakiejś sytuacji, momentalnie ją oceniamy. Decydujemy, czy dana sytuacja zagraża nam i w jaki sposób powinniśmy zareagować. Jeśli wydarzenie, którego jesteśmy uczestnikami, przerasta nasze możliwości, nazywamy je stresującym i reagujemy klasycznie – jak w sytuacji stresowej. Jeśli sytuacja nas nie przerasta i możemy stawić jej czoło, wtedy nie jesteśmy zestresowani. Każdy postrzega inaczej i ma inne umiejętności radzenia sobie. W związku z tym nie ma dwóch ludzi, którzy zareagują na dane wydarzenie dokładnie tak samo. Dodat-



kowo sytuacje opisywane jako „stresujące” niekoniecznie są negatywne. Narodziny dziecka, awans czy przeprowadzka do nowego domu nie stanowią przecież dla nas żadnego zagrożenia. A jednak mogą być one opisywane jako „stresujące”, ponieważ nie jesteśmy w pełni na nie przygotowani.

Niektóre sytuacje, które nas spotykają w życiu, wywołują stres, ale to myślenie o nich determinuje, czy są one dla nas problemem, czy nie. To, jak przyjmujemy sytuacje stresowe i jak na nie reagujemy, ma wpływ na nasze zdrowie.

W reakcji na stres niektórzy sięgają po alkohol czy narkotyki, które w ich mniemaniu pomagają. Te środki jednak powodują dodatkowe spustoszenia – sprawiają, że substancje odżywcze są wyłukiwane z organizmu, a jednocześnie wzrasta ilość magazynowanych przez organizm toksyn.

Wpływ stresu na choroby serca jest wciąż badany przez naukowców, ale pierwsze wyniki sugerują, że stres przyczynia się do rozwijania się chorób serca, prowadzi do wylewów i zawałów. Niektórzy są poddani długotrwałemu stresowi. Może on w efekcie doprowadzić do podniesienia się poziomu cholesterolu we krwi, nadciśnienia, nadmiernego zagęszczenia krwi (które prowadzi do zakrzepów).

Co więcej, wiadomo, że życie wypełnione stresem utrudnia utrzymanie zdrowia. Zamiast ćwiczeń fizycznych, które rozładują stres, ludzie przejadają się, spożywają niezdrowe jedzenie, nadużywają alkoholu i palą papierosy. Tego typu negatywne reakcje podwyższają ryzyko wystąpienia zawału i wylewu. Należy nauczyć się, jak bardziej efektywnie radzić sobie w sytuacjach stresowych. Zmiana nawyków spowoduje, że znacznie prowadzić zdrowszy tryb życia i zmniejszy się ryzyko chorób.

Wspomaganie się Onyx Plus i zachowanie właściwego poziomu minerałów w organizmie pomaga walczyć ze stresem na poziomie komórkowym i korzystnie wpłynąć na funkcje obronne organizmu. Najważniejszy jest wapń, magnez i fosfor.

### **Jak niedobór potasu wpływa na nasze ciało?**

Potas jest niezbędny, aby zachować zdrowie. Utrzymuje równowagę wodno-kwasową we krwi i komórkach tkanek, uczestniczy w budowie mięśni i przekazywaniu impulsów między komórkami nerwowymi. Pierwszymi oznakami nadmiaru lub niedoboru potasu jest sucha

skóra, osłabienie mięśni, zmęczenie i powolniejsze reagowanie (osłabiony refleks). Jeśli niedobór szybko się powiększa, może doprowadzić do chorób serca. Potas jest zawarty w bardzo wielu pokarmach. Znajdziemy go w wołowinie, drobiu i rybach, np. dorszu, łososiu, sardynkach. Bogatymi źródłami potasu są także warzywa, np. groszek, pomidory, zielone warzywa liściaste, ziemniaki (ze skórką). Owoce cytrusowe, banany, melony, brzoskwinie oraz orzechy i czekolada też zawierają potas. Niedobór potasu może prowadzić do rozwoju chorób tarczycy, np. nadczynności tarczycy. Mogą one być również spowodowane brakiem równowagi między potasem a magnezem, sodem i wapniem. Niedobór potasu może być związany z nieprawidłowym funkcjonowaniem nerek. Może też powodować reumatyzm. Nadmiar potasu jednak też szkodzi. Wiąże się go z chorobami nerek.

### **Jak możemy dbać o prawidłowy stan układu krążenia?**

Na to pytanie można odpowiedzieć bardzo krótko: należy zmienić styl życia. Całą książkę można by wypełnić propozycjami, jak i co zrobić – jak żyć, co jeść i jak dbać o układ krążenia. W skrócie: kontroluj swoje życie. Kiedy podejmiesz prawidłowe decyzje teraz, uda ci się zapobiec wielu chorobom w starszym wieku. Po pierwsze, aby zachować zdrowie układu krążenia, ruszaj się. Ćwiczenia fizyczne wspomagają układ krążenia i układ oddechowy, zwiększają masę mięśni, co pomaga chronić się przed osteoporozą.

Nie pal! Osoby palące są czterokrotnie bardziej narażone na dolegliwości serca niż niepalące. Nigdy nie jest za późno, aby zerwać z nałogiem. Pięć lat po rzuceniu palenia, u ekspalaczy występuje takie samo ryzyko zachorowania na serce, jak u osób, które nigdy nie paliły. Zaprzestanie palenia obniża ponadto ryzyko wystąpienia wylewu, raka i rozedmy płuc. Zmień dietę na zdrową. Jadłospis bogaty w owoce i warzywa także zmniejsza ryzyko zachorowania na serce i cukrzycę.



Wspomagaj się suplementami. Prawidłowa dieta teoretycznie dostarcza wszystkich potrzebnych organizmowi witamin i minerałów, ale u starszych osób i tak mogą wystąpić niedobory wapnia, magnezu i witaminy D<sub>3</sub>. Nasz produkt – Onyx Plus jest idealnym rozwiązaniem tego typu problemów.

Pij wodę, zmniejszaj poziom stresu przez odpowiednie odżywianie, przez medytację czy inne techniki relaksujące.

### **W jaki sposób Onyx Plus pomaga dbać o układ krążenia?**

W grece słowo lekarz jest równoznaczne ze słowem nauczyciel. Thomas Alva Edison powiedział: „Lekarze przyszłości nie będą zapisywali swoim pacjentom leków, ale będą się troszczyć o ich dietę i będą się starali zapobiegać chorobom”. Staram się wyjaśnić, dlaczego powinniśmy stosować suplementy, zdrowe produkty i jak dbać o zdrowie. Podzielę się jeszcze jedną radą. Otwórz oczy i rozejrzyj się. Zacznij od swojej rodziny, od najbliższego kręgu przyjaciół i zadaj sobie pytanie, czy wszyscy oni są zdrowi. Wtedy zaczniesz myśleć w inny sposób i zaczniesz zastanawiać się nad swoim zdrowiem. Nie wahaj się. Teraz jest właściwy czas, a właściwą osobą jesteś ty. Ty jesteś osobą, która musi głęboko przemyśleć kwestię dbania o zdrowie. Zacznij od najprostszych rzeczy, na przykład od miarki Onyx Plus dziennie. Być może nie doświadczysz pozytywnego działania preparatu od razu, ale z pewnością docenisz przyjmowanie Onyx Plus w przyszłości.

■ Tłum. Hanna Żurawska

fot. Katarzyna Piotrowska, rys. Fotosystem

# Tak dobrze, jak teraz nie czułam się przez 40 lat



– Moja lista chorób nie miała końca – mówi Danuta. – Znajomi otwierali oczy ze zdumienia, gdy wymieniałam: niewydolność i kołatanie serca, problemy z krążeniem krwi, łuszczycę, łuszczycowe zapalenie stawów, stan zapalny trzustki, kamienie żółciowe, chora wątroba i żołądek, nadżerki na dwunastnicy, owrzodzenie jelita grubego, słońowaczna, połamany kręgosłup. To nie wszystkie, a tylko te, które najbardziej dały mi się we znaki. Dobrym zdrowiem cieszyłam się do 25 roku życia, potem choroby posypały się lawinowo. Gdy sięgam pamięcią wstecz, to w ciągu prawie 40 lat nie było w moim orga-

Ze względu na stan zdrowia Danucie Niedziałek z Łodzi przyznano dodatkową powierzchnię mieszkalną. W uzasadnieniu było napisane, że jest uciążliwa dla otoczenia i wymaga stałej opieki. Miała wtedy 30 lat.

nizmie miejsca, narządu, który funkcjonowałby bez zarzutu. Przyzwyczałam się do tego, że ciągle niedomagam, stale coś boli, szwankuje. Przychodnie, prywatne gabinety lekarskie i szpitale odwiedzałam niemal codziennie. Tabletki łykałam garściami, a lekarze przepisywali coraz to większe, silniejsze dawki i nowe specyfiki. Sąsiadki wracały do domu dźwigając zakupy ze spożywczego, a ja tak wracałam z apteki. Byłam tam stałym klientem, co miesiąc wydawałam 400 zł, całą rentę. Na życie zostawały nam pieniądze, które zarabialiśmy z mężem, prowadząc magiel. Właściwie to Stanisław go prowadził, bo ja przez lata nie mogłam pomóc.

## Lawina chorób

– Zaczęło się od wypadku w pracy – wspomina Danuta. – Spadłam ze schodów, złamałam kręgosłup w trzech miejscach i kość piętową. Lekarze od razu zakwalifikowali mnie na rentę, dostałam też odszkodowanie, ale oddałabym je, co do grosza, za zdrowy kręgosłup. Półtora roku chodziłam w gipsowym gorsecie, ale i to nie uchroniło mnie przed skutkami takiej kontuzji. Od tej pory nawet najprostsza domowa czynność była dla mnie nie lada wyzwaniem. Obiad gotowałam na raty, dłużej odpoczywałam niż stałam przy kuchni. Podobnie sprzątałam; odkurzałam kawałek dywanu i robiłam przerwę. Bardzo szybko się męczyłam, a kręgosłup pękał mi z bólu. 100 metrów to był dla mnie dystans nie do pokonania, czułam, jak nogi wrastają mi w ziemię. Z łuszczycą Danuta walczyła od dziecka. – Tak dokładniej to z nią żyłam, bo żadne leki, maści czy specyfiki nie dawały poprawy – mówi. – Każdej wiosny moje ciało obsypywały setki drobnych krostek. Taki stan utrzymywał się do jesieni. Właściwie nie musiałam wyjmować letnich



ubrać z szafy, bo w sezonie i tak wstydziłam się je nosić. Długie rękawy bluzki i spodnie – pogodziłam się z tym, że nie mogę korzystać z uroków lata. Po kilkunastu latach łuszczyca zaatakowała moje stawy. Miałam opuchnięte nogi i ręce, pojawiły się zwyrodnienia, stany zapalne. Dostałam nowe recepty, w apteczce przybyło leków, a ja nie czułam się ani odrobinę lepiej.

Wkrótce potem lekarze stwierdzili u mnie stonowaciznę – wylicza dalej Danuta. – Nie wiem, co było jej przyczyną, być może długotrwałe stany zapalne stawów. Puchłam błyskawicznie, w ciągu 2 tygodni przytyłam 14 kilo. Wyglądałam, jakbym była napompowana. Z powodu opuchlizny i obrzęków nóg nie mogłam normalnie chodzić.

### Serce

– Niedoleczona angina spowodowała u mnie zapalenie mięśnia sercowego. Skutki tego zaniedbania były bardzo poważne – niewydolność i kołatanie serca. Dokuczał mi ból, ataki duszności, byłam coraz słabsza, gorzej znosiłam wysiłek. Wchodziłam na półpiętro i sapałam jak lokomotywa. Obowiązki w domu i w pracy powoli przejmował Stanisław. Ja szukałam pomocy, odwiedzałam kolejnych lekarzy, specjalistów i bioenergoterapeutów. Bez skutku. W 2004 roku moje serce było tak osłabione, że groził mi zawał. Koronarografia wykazała 4 zatkane żyły. Lekarze zalecili mi założenie bajpasów, nie było innej możliwości poprawienia ukrwienia serca. Po operacji, która odbyła się w grudniu, bardzo długo dochodziłam do siebie. Cztery miesiące spędziłam w łóżku, wycieńczona i obolała. Siadałam, podciągając się za pomocą sznurka, który Stanisław przyczepił mi przy łóżku. On i Emilia, nasza najmłodsza córka, zajmowali się mną na zmianę. Pomagali mi dojść do łazienki, umyć się, zmienić opatrunk. Przez cały czas byli przy mnie.

### Tylko piasek

Po raz pierwszy po operacji wyszłam z domu latem 2005 roku, a jesienią zaczęłam jeździć do Stanisława do pracy. Brakowało mi kontaktu z ludźmi, siedzenie w czterech ścianach było frustrujące. Lekarze zabronili mi pracować, dźwigać i przemęczać się. Siedziałam przed budynkiem na krześle, czytałam gazetę i rozmawiałam z klientami naszego magla. Małgorzata Przyrowska była jednym z nich. Znała mój stan zdrowia i wyniki z tego powodu kłopoty, chciała mi pomóc. Razem z Andrzejem Pomirskim za-

proponowali mi Alveo. Ja jednak straciłam nadzieję na to, że kiedykolwiek będzie lepiej. O wyzdrowieniu nawet nie marzyłam. Kolejne choroby już mnie nie dziwiły. Lekarze co jakiś czas diagnozowali następne schorzenie i przepisywali dodatkowe leki. Przyjmowałam ich tyle, że miałam uszkodzoną śluzówkę żołądka i chorą wątrobę, dostałam także zapalenia trzustki. Żartowałam, że ze mnie tylko piasek wyciągnie te wszystkie choroby.

Na spotkanie ze Zbyszkiem Kellerem wysłałam Emilię. Uznałam, że preparat bardziej przyda się jej – od dawna miała problemy z trądzikiem, oczyszczenie organizmu pomogłoby jej w pozbyciu się problemu. Poza tym nie miałam sił na żadną pracę. Wróciła do domu z butelką Alveo i przekonała mnie, że warto pić preparat. Zaczęłam 17 grudnia 2005 r. po 3 miarki dziennie.

### Rewolucja

– To, co działo się z moim organizmem przez kolejne miesiące, to prawdziwa rewolucja – mówi Danuta. – Nie sądziłam, że jeszcze kiedykolwiek powiem, że jestem zdrowa. Oczyszczony i dożywiony organizm powoli wracał do stanu równowagi. Po 8 miesiącach lekarz polecił mi odstawić wszystkie leki. Wszystkie! Przez 40 lat tabletki łykałam 3 razy dziennie. Teraz mogłam o nich zapomnieć. Szybko zauważyłam, że lepiej śpię. Do tej pory słyszałam każdy szmer na klatce schodowej, teraz mój sen jest mocniejszy, wstaję wyspana i wypoczęta. Ustąpiło przekrwienie błony śluzowej żołądka i nie mam już problemów z trawieniem. W trakcie detoksykacji na całym ciele dostałam wysypki, ale zwiększyłam ilość wypijanej wody i organizm szybciej pozbył się toksyn. To spowodowało, że lepiej się wypróżniam. Wiosną zauważyłam, że łuszczyca nie była tak nasiloną, jak zawsze, krostki były mniejsze i szybciej zniknęły. Bez skrupowania założyłam spódnicę i bluzkę z krótkim rękawem. Opuchlizna z rąk i nóg schodziła powoli. Teraz mam swobodę ruchów, bez trudu chodzę i pracuję. W ciągu roku schudłam 11 kilo, tym samym odciążając kręgosłup. Ze zdumieniem stwierdzam, że mogę wejść na 4 piętro i ani kręgosłup, ani stawy, ani serce nie protestują. Z tego, że moje serce prawidłowo funkcjonuje, cieszę się najbardziej. Nie boli, nie przyspiesza, bije jak dzwon. Jest mocne, dlatego lepiej znoszę wysiłek, mam więcej sił vitalnych. Najwyraźniej widać to w pracy. Rozpiera mnie energia i chcę nadro-



bić wszystkie lata bezczynnego siedzenia w domu. Na równi ze Stanisławem pracuję w maglu. Jestem szczęśliwa. Przystałam być „uciążliwa dla otoczenia”, pracuję, prowadzę dom i współpracuję z Akuną. Oboje z mężem jesteśmy na pozycji Liderów, córka jest Liderem Dywizji. Nasz budżet domowy wyraźnie „odetchnął”. Już nie obciążam go wizytami w aptecce, a dzięki pomocy Zbyszka Kellera ze współpracy z Akuną mamy dodatkowe dochody. Razem z nowymi możliwościami pojawiły się też pierwsze plany i nieśmiałe marzenia. Na początek – remont mieszkania, pomoc najmłodszej córce w realizacji jej celów mieszkaniowych. Wiem, że to możliwe, bo tak dobrze jak teraz, nie czułam się przez prawie 40 lat.

■ Grażyna Michalik

fol. Adam Słowikowski

# Ważne, że nie boli

– Od prawie pięciu lat prowadzę prezentacje Alveo – mówi z uśmiechem Dorota Stalińska. – Ale pierwszy raz spotkałam kogoś, kto po prezentacji (na którą został „na siłę” zaciągnięty przez żonę) powiedział: „Pani Doroto, chyba dobre anioły panią tu przystały. Kocham multi-level-marketing i od lat czekałem na filozofię i produkt, które pozwoliłyby mi pomagać w ten sposób ludziom. Jeśli, jak pani twierdzi, zmiana trybu życia, ćwiczenia i Alveo pomogą mi nie tylko na zgarę, ale i na mój kręgosłup, to uczynię z tego swoją misję”.

I słowa Marian Przybysz dotrzymał. Dziś pomaga ludziom zrozumieć, że możliwe jest życie bez bólu, pomaga zrozumieć, jaką zdolność samoregeneracji ma w sobie każdy organizm, jeśli pozwolimy mu się dogłębnie oczyścić, zmienimy tryb życia i będziemy stosować ćwiczenia fizyczne oraz jaką moc oczyszczania ma w sobie Alveo. Sam zresztą jest tego najlepszym przykładem. Jego znajomi widzieli, jak po kolejnej nieudanej operacji kręgosłupa z tygodnia na tydzień przegrywa walkę z bólem i staje się wobec tego bólu coraz bardziej bezsilny. A przecież wszyscy wiedzą, jak przedsiębiorczym był zawsze człowiekiem.

## Spotkanie w parku

W czasach, kiedy najpierw stało się w kolejce, a potem pytało, co dają, małżeństwo Wandy i Mariana Przybyszów na dobre rozkręcało własny biznes. Oboje pochodzą z Tomaszowa Mazowieckiego. Chodzili do tej samej klasy w szkole podstawowej, potem kontakt się urwał. Spotkali się po dziewięciu latach w parku, w rodzinnym mieście. Po roku byli już małżeństwem. Po ślubie wyjechali na Śląsk, gdzie Marian zatrudnił się jako górnik-elektryk. – Pod względem finansowym było super – mówi. – Były to czasy gierkowskie, górnicy mieli naprawdę dobrze. Zarabiałem 6 do 7 średnich krajowych. Niestety, była to praca nie-

wdzięczna. Postanowiłem poszukać czegoś innego.

Jego też zajmował się wówczas introligatorstwem i Marian wymyślił, że również poradzi sobie w tym fachu. Przeprowadzili się do Pruszcza Gdańskiego i zaczął pracować u teścia w zakładzie. Umowa była taka, że da z siebie wszystko, a w zamian dostanie pensję trzech pracowników.

Wytrzymał kilka lat. Potem postanowił spróbować pracować na własny rachunek. Otworzyli z Wandą butik w Pruszczu Gdańskim. Sklep miał świetną renomę, bo wyróżniał się niespotykanym wówczas, różnorodnym i naprawdę dobrym gatunkowo asortymentem.

W sklepie często przebywał z nimi najstarszy synek. Rodzicie, prywaciarze, mieli problem z załatwieniem dziecku przedszkola. Po prostu w tamtych czasach takim jak oni przedszkole nie przysługiwało. Tak jak i kartki na cukier. Obrotny 4-latek sam rozwiązał ten problem.

– Nasz synek z nudów nauczył się czytać. Kiedy do sklepu weszła jakaś pani, zainteresowała się maluchem, który na głos czytał „Kaczkę Dziwaczkę” – opowiada Wanda. – Pani zapytała: „A dlaczego ty chłopczyku nie jesteś w przedszkolu?” „Bo nie ma mi kto załatwić” odpowiedział rezolutnie nasz Przemusł.

„To przyjdź jutro z mamusią, ja ci załatwię” odpowiedziała, jak się okazało potem, dyrektorka jednego z przedszkoli.

## Kolejna zmiana

Niestety, kiedy właściciel lokalu, w którym mieścić się ich sklep, zobaczył, że im tak dobrze idzie, postanowił wypowiedzieć im umowę. I sam otworzył sklep. Przybyszowie wrócili więc znowu do introligatorstwa.

– W tamtych latach nie było tak łatwo zostać rzemieślnikiem. Trzeba było posiadać papiery czeladnicze itd. – opowiada Marian, dziś już mistrz w zawodzie. – Dlatego umówiłem się z teściem, że ten poddzierzawi mi swój zakład po godzinach pracy. Nie można było bowiem w jednym warsztacie uruchomić dwóch niezależnych firm.

Jedna z ich znajomych, która pracowała w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, ciągle podsyłała im do pracy osoby niepełnosprawne. Wtedy pomyśleli,



że pomagając tym ludziom, mogą również pomóc sobie. Po wielu perturbacjach podpisali pierwszą na Wybrzeżu umowę na zatrudnienie osób niepełnosprawnych. W tej chwili 80% pracowników ich firmy stanowią osoby niepełnosprawne, z czego 50% to osoby ze szczególnie trudnymi schorzeniami.

Robią głównie tubusy okolicznościowe, czyli tuby obciążone eleganckim materiałem do przechowywania i prezentacji różnego rodzaju dokumentów, kart z życzeniami, podziękowań itp. Realizują zamówienia urzędów miast, zakładów pracy, urzędów stanu cywilnego.

Ostatnim ich hitem są tribusy, czyli tuby w kształcie trójkąta. Jednym słowem mają pełne ręce roboty i ciągle tworzą coś nowego.

Ich wielką pasją jest również odbudowa zabytkowego dworku, który kupili kilka lat temu oraz las posadzony własnymi rękoma.

## Ważne, że nie boli

Ciężka praca i dźwiganie ciężarów spowodowało, że Marian zaczął mieć poważne problemy z kręgosłupem.

W 1993 roku miał pierwszą operację. Trzy lata temu dolegliwości zaczęły być na tyle poważne, że trzeba było zabieg powtórzyć. Niestety, nie udało się. Z jednej przepukliny zrobiły się trzy. Lekarz na pytanie Mariana, co ma teraz zrobić z tym bólem, odpowiedział: „Po prostu brać leki przeciwbólowe i żyć”. Marian załamał się kompletnie. Nie umiał i nie chciał żyć uzależniony od leków przeciwbólowych.

– Jestem człowiekiem wytrzymałym – tłumaczy. – Ale są pewne granice. Kiedy nie można wytrzymać z bólu, zwłaszcza w nocy, to po kilku miesiącach człowiek siada psychicznie. Wiem coś o tym. Chciał nawet zrezygnować z prowadzenia firmy.

– Najgorsze było to, że byłem u wielu lekarzy, głównie prywatnie, chodziłem na różne zabiegi. Robiono mi masaże, zakładano mi blokady, a po kilku dniach ból i tak powracał. Widziałem absolutny bezsens tego działania – opowiada.

Tak bardzo go nadal bolało, że jak źle stąpnął, musiał się od razu położyć. Pokazywał pracownikom, jak i co mają robić i zdarzało się, że w ciągu dnia 3–4 razy musiał się kłaść. Ból był nie do wytrzymania.

## Pierwsza prezentacja

I właśnie wtedy zadzwonił do nich (po raz kolejny) mąż Ali Rezmer, Marciej i zaprosił ich (po raz kolejny) na pre-



zentację prowadzoną przez Dorotę Stalińską. Marian znowu nie chciał jechać, ale Wanda tym razem nie dała za wygraną: sama miała problemy ze zdrowiem i miała już dosyć narzekania męża na uporczywą zgagę, spowodowaną przyjmowaniem ogromnej ilości leków przeciwbólowych.

Tego, że zioła mogą pomóc na ból kręgosłupa, nikt z nich nawet nie brał pod uwagę.

Pojechali. Razem, bo Wanda nie ma prawa jazdy.

Marian był taki zły, że nawet nie chciał wejść do środka i został w samochodzie. Ale długie siedzenie nasiliło jego bóle i postanowił wywołać żonę i zabrać ją do domu.

– I to był jedyny moment bólu, za który jestem wdzięczny Bogu – mówi z szerokim uśmiechem Marian – bo wszedłem na salę akurat w momencie, kiedy to Dorota Stalińska opowiadała o swoich poważnych urazach kręgosłupa, o tym jak każdy dzień okupowała kiedyś bólem i o tym, jak dzięki zmianie stylu życia i ćwiczeniom od czterech lat jest już wolna od bólu. Mało tego, ona w tym momencie – mówi dalej ze śmiechem – złożyła się jak scyzoryk, dotykając głową do kolan i robiąc niesamowite skłonokręty. I już wiedziałem, że to dobrzy aniotowie sprawili, że się tu znalazłem. Z wielką uwagą i rosnącym zaciekawieniem wysłuchałem wykładu o zmianie trybu życia, ćwiczeniach, Alveo i programie zniżek. Kupiłem wszystkie możliwe materiały i od razu 12 butelek preparatu! Dla siebie i dla żony, by wspomóc prawidłowe funkcjonowanie jej serca, układu odpornościowego i skóry.

## Szef nam ozdrowiał

Marian od razu zaczął pić duże dawki, które z czasem jeszcze zwiększał. Zapaścięta wykonywał zalecane w bólu krę-

gosłupa ćwiczenia. Zaczął też oszczędzać się w pracy. Przestał dźwigać ciężary. Po jakimś czasie odrzucił tabletki przeciwbólowe. Nic go nie bolało i nic go nie piekło w przełyku. Pracownicy, którzy znali dolegliwości swojego szefa, stwierdzili: „Szefie, pan nam tu ozdrowiał!” Ozdrowiał rzeczywiście. Najlepszym dowodem tego jest fakt, że kładzie się tylko raz dziennie. Wieczorem, kiedy idzie spać. Wanda też czuje się znacznie lepiej.

Utrzymuje prawidłowy poziom cukru i normalne ciśnienie. Skóra wygląda dobrze. Doskonale funkcjonuje układ odpornościowy.

Niektórzy byli pewni, że to efekt placebo. – Nieważne, czy to placebo, czy nie.

Ważne, że nie boli – podsumowuje Marian. A ponieważ mnie nie boli, staram się pomóc tym, którzy mają podobne problemy. Mam więc już sporą grupkę ludzi, którzy dzięki zmianie trybu życia, ćwiczeniom i programowi Alveo zapomnieli o koszmarnym bólu kręgosłupa i wielu innych problemach. I na pewno każdy, kto przy mnie powie, że go coś boli (a zwłaszcza kręgosłup), dowie się o programie związanym z Alveo.

W naszej rodzinie Alveo piją wszyscy, moja żona, nasi synowie, ich żony, ich dzieci, z którymi dziś mogę stanąć do wspólnej zabawy właśnie dlatego, że nic mnie nie boli.

Oczywiście Alveo piją też coraz liczniej nasi przyjaciele i znaczna część naszych pracowników.

A ponieważ program Alveo wymusza inne myślenie o odżywianiu i zdrowym stylu życia, wszyscy uczymy się żyć od nowa i cieszyć się największym darem życia, jakim jest zdrowie.

■ Ewa Bukowska

fort. Anna Glinka



Rafał Widuch z Łazisk Górnych ma 21 lat i dość niecodzienne wspomnienia z lat szkolnych. Nie pamięta surowego matematyka, gry w piłkę na szkolnym boisku czy pierwszej szkolnej miłości. Podstawówka kojarzy mu się ze złamaniami, gimnazjum z brakiem odporności, a technikum z problemami gastrycznymi.

# Mogę wszystko

Palce u stóp, kości śródstopia, kostki, kolana, piszczele, kości podudzia, żebro, palce u rąk, nadgarstki, kości przedramienia, łokcie, bark i kręgi szyjne – to nie lekcja anatomii człowieka, to potłamsane kości Rafała.

## Podstawówka

Zaczęło się, gdy miał 8 lat. W trakcie zabawy ze starszym bratem potrącił stopą kanapę, wystarczyło do złamania kości śródstopia. Przez kilka kolejnych lat jego kości łamały się jak suche gałęzie. Jedna nie zdążyła się zrosnąć, łamała się ko-

lejna. Właściwie nie rozstawał się z gipsem. Czasem miał złamane dwie kości jednocześnie. Myślał, że ma straszliwego pecha. Gra w piłkę, upadek, potknięcie, delikatne uderzenie – jego rówieśnicy w takich sytuacjach wstawali, otrzępywali się i ruszali do zabawy, on ze złamaniem jechał na pogotowie. Koledzy z klasy żartowali, że wystarczy go popchnąć, żeby się potłamał. W przychodni ortopedycznej znał go każdy lekarz i każda pielęgniarka. Dostał zwolnienie z wf., zakazano mu gry w piłkę, biegania, zabaw i wszelkiej aktywności ruchowej. Rafał przyzwyczał się do gipsu i bólu, a kolejne złamania już go nie dziwiły. Swoje chłopiące plany i marzenia dostosował do kruchych kości; zamiast strażakiem czy piłkarzem postanowił zostać mechanikiem samochodowym. Zajęcie mało kontuzyjne, a motoryzacja pasjonowała go od dziecka. Przestrzegał zaleceń lekarzy, uważał na siebie, przyjmował duże ilości witaminy D i pił mleko litrami. Uwielbiał nabiał i to zalecenie wypełniał nad wyraz chętnie. Gdy miał 11 lat, badania wykazały, że ma początki dziecięcej osteoporo-

zy. Mimo wypijanego codziennie mleka ubytek wapnia w kościach był bardzo duży. Dodatkowo osłabiał je szybki wzrost Rafała – w ciągu 2 lat urósł 20 cm. Mierzył 180 cm, był najwyższy w klasie i najchudszy. „Dużo wapnia, żelazo i spokojny tryb życia – wyrośniesz z tego” – mówili lekarze.

## Gimnazjum

Złamania skończyły się tak nagle, jak się zaczęły, ale Rafał niedługo cieszył się dobrym zdrowiem. Wcześniej nie mógł wychodzić na dwór w obawie przed kontuzją, teraz – żeby się nie przeziębici. Każda infekcja zaczynała się od banalnego kataru, przechodziła przez gardło w zapalenie krtań, kończyła się zapaleniem oskrzeli i antybiotykiem. Im częściej chorował i częściej przyjmował antybiotyki, tym mniej był odporny i częściej chorował. Przeziębiał się wszędzie i przy każdej pogodzie, nawet w upalne lato. W miesiącu miał 3 tygodnie chorowania i kilka dni przerwy. Mimo leków wzmacniających i zwiększających odporność organizmu nie udało się przerwać błędnego koła. W szkole już wcześniej był gościem, teraz pojawiał się okazjonalnie. Nie mógł poradzić sobie z zaległościami, więc przeszedł na indywidualny tok nauczania. Z domu wychodził tylko do lekarza, a i tak chorował. To zaraził się katarem od pacjenta w przychodni, to od nauczyciela, który do niego przychodził, to za długo stał przy otwartym oknie. „Jak pech, to pech” – myślał.

## Technikum

W technikum zaczęły się biegunki. W ciągu dnia biegał do toalety wielokrotnie, szczególnie po posiłku, wstawał także w nocy. Na początku podejrzewał, że to zatrucie, że coś mu zaszkodziło, więc ostrożniej komponował jadłospis. Wybierał gotowane, nieprzyprawione jedzenie. Objawy jednak nasilały się, pojawiły się bóle brzucha. Lekarze przepisywali mu środki przeciwzapalne i leki uzupełniające florę bakteryjną. Poprawy nie było. Biegunka utrzymywała się przez pół roku i była tak uciążliwa, że Rafał nie mógł chodzić do szkoły. Tracił apetyt i tym samym wagę. Przy wzroście 185 cm ważył 60 kg – to prawie 20 kg niedowagi. Był osłabiony, bledy jak ściana, na przemian apatyczny i nadmiernie pobudzony. W grudniu 2004 trafił na oddział pediatrii Śląskiej Akademii Medycznej. Po dwóch tygodniach szczegółowych badań stwierdzono u niego nadciśnienie wrotne, zakrzepicę żyły wrotnej, nieswoiste, nieokreślone zapalenie jelita grubego, zapale-

nie błony śluzowej żołądka i dwunastnicy, wtórny zespół złego wchłaniania, nietolerancję laktozy i żółtaczkę. Lekarze dziwili się, że jak na siedemnastolatka, to o wiele za dużo. Przepisali leki, które miały stabilizować błonę śluzową żołądka i jelit, preparaty osłonowe na wątrobę, zalecili uzupełnienie braków jelitowych, dietę lekkostrawną i niskolaktozową. Rafał był zaskoczony – ze względu na słabą budowę kości przez lata pił nieograniczone ilości mleka. Nagle okazało się, że mleko mu szkodzi. Nie wiadomo, czy nietolerancja laktozy była wrodzona, czy na skutek nadużywania produktów mlekopochodnych organizm się zbuntował i przestał ją przyswajać. To była jedna z głównych przyczyn biegunki. Po powrocie do domu Rafał wcale nie czuł się lepiej. Męczyły go wymioty, wysoka gorączka. Leki wzajemnie się wykluczały. Gdy przyjmował te na jelita, dokuczała mu wątroba. Gdy brał te na wątrobę, pojawiała się biegunka. A gdy przyjmował wszystkie naraz, doskwierała mu i wątroba i biegunka. Miał dość chorowania, lekarzy i ciągłych problemów. Zrobił się nerwowy, czasami nawet agresywny. Po długiej nieobecności, wracając do szkoły, musiał przejść badania. Ze względu na niestabilność emocjonalną i olbrzymie zaległości lekarz medycyny pracy nie wyraził zgody na jego dalszą naukę w technikum. Zdecydował się na liceum eksternistyczne.

## Liceum

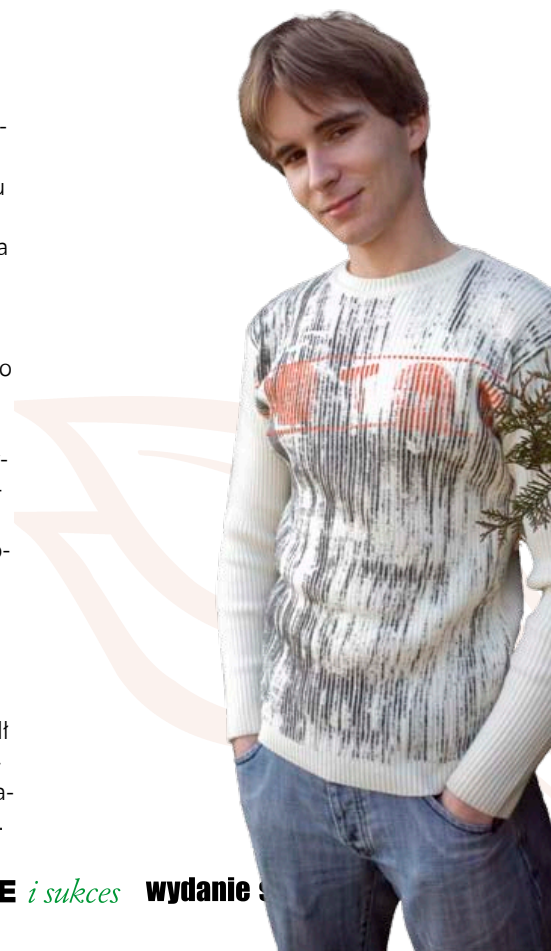
Mama Rafała, Sonia, już nie wiedziała, jak pomóc synowi. Jej dziecko marniało w oczach. Gdy dr Maria Bąk zasugerowała jej dodatkowo zmianę diety i suplementację preparatem Alveo, patrzyła z niedowierzaniem. „Nie pomogli mu pediatrzy, specjaliści gastrologów, gastroenterologów, jak pomoże nowa dieta i suplementacja?” – pytała. Nie widziała innej możliwości. Rafał, w trakcie terapii lekami, zmienił dietę wedle wskazań lekarza i zaczął pić Alveo w marcu 2005 roku, po dwie miarki dziennie w celu dostarczenia organizmowi odpowiednich substancji odżywczych. Gdy po 10 dniach biegunki ustały, z radości zjadł kilka kielbasek z keczupem. Tak był zmęczony jałowym, gotowanym jedzeniem i spragniony tego normalnego. Spodziewał się poważniejszych konsekwencji, ale dostał tylko lekkiego rozstroju żołądka. 4 miesiące później pojechał na badania kontrolne do akademii. Na pierwszy ogień poszedł skrzep w żyłę wrotnej, ponieważ w najbliższym czasie miał być wycinany. Badanie USG ciągnęło się w nieskończoność.

Lekarzy przybywało, każdy patrzył, szepotał coś, porównywał. „Kto postawił diagnozę o zakrzepicy?” – dziwił się jeden z nich. „Pan, panie doktorze”. Skrzep zniknął, nie ma co operować. Zniknęły też odczyny zapalne w żołądku i jelitach. Wszystko wróciło do normy.

Rafał odzyskiwał apetyt i przybierał na wadze; w czerwcu 2005 roku ważył już 70 kg. Oprócz leków, dieta i Alveo pomogły mu oczyścić i dożywić organizm, tym samym korzystnie wpłynęły na odporność. Przestała mu dokuczać wątroba, biegunki więcej się nie pojawiły. Chłopak wyciszył się i uspokoił. Wróciła dawna energia i pogoda ducha. Kolega namówił go na siłownię. Zaczął ćwiczyć powoli, rozsądnie, tak, żeby się nie przemęczał i nie połamiał. Dziś Rafał może i robi wszystko, co chce. Siłownia, kulturystyka, rower, kickboxing. Nie choruje, nie łamie się, ma prawidłową wagę ciała, bardzo dobrą odporność organizmu. Stosuje racjonalną dietę, a Alveo nadal pije regularnie. Je też to, na co ma ochotę, bo problemy gastryczne minęły bezpowrotnie. Skończył liceum, pracuje jako elektryk, rozwija swoje motoryzacyjne pasje, planuje przyszłość. Pójść na studia, założyć rodzinę i normalnie żyć – o tym marzy.

■ Katarzyna Mazur

fot. Adam Słowikowski



# Na początek – oczyszczyć organizm



Doktor Maria Bąk, specjalista II stopnia z zakresu chorób wewnętrznych, która prowadzi poradnię pierwszego kontaktu w Orzeszu, skomentowała dla nas sytuację zdrowotną Rafała

## **Z czego wynikała zła kondycja chłopca?**

Najprawdopodobniej z niedoborów w organizmie. Rafał rósł dynamicznie, w ciągu 2 lat urósł 20 cm. Hormon wzrostu produkował w ogromnej ilości, w parze z tym powinien dostarczać do organizmu wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Na pewno miał za mało witaminy D, która powstaje na skutek naświetlenia, a on nie miał kontaktu ze słońcem, bo większość czasu spędzał w domu. Witamina D przeciwdziała krzywicy i jest odpowiedzialna za wbudowywanie wapnia do kości. On pił mleko, ale organizm nie był w stanie dobudować tyle wapnia do kości, żeby nie były miękkie i łamliwe. To był początek osteoporozy.

## **A brak odporności?**

To poważny problem wśród dzieci i młodzieży. Po lekcjach spędzają czas przed komputerem czy telewizorem. Zamiast iść na spacer i porozmawiać, komunikują się za pomocą Internetu. Nie przebywają na powietrzu, więc nie mają odporności. Z drugiej strony tę odporność wyniszczają antybiotyki przepisywane w nadmiernych ilościach. Dziecko ma lekką gorączkę i mama z obawy przed poważnymi konsekwencjami od razu prosi o antybiotyk. A przyjmowany jeden za drugim może doprowadzić do spustoszenia w organizmie. Rafał często chorował i przyjmował antybiotyki. Jego odporność spadała i pojawiły się kolejne problemy.

## **Nadciśnienie wrotne, zakrzepica żyły wrotnej, zapalenie jelita grubego, błony śluzowej żołądka i dwunastnicy, wtórny zespół złego wchłaniania i nietolerancja laktozy.**

Nadciśnienie wrotne zazwyczaj występuje przy marskości wątroby, gdy jest blokada w obrębie wątroby. W tym przypadku nie było blokady w obrębie wątroby, ale pojawił się zakrzep w żyłę, która odprowadza produkty trawie-

nia z jelita do wątroby. Ponieważ w jelicie były stany zapalne, chłopak uskarżał się na biegunki, organizm był zatoksyczny i żyła wrotna zaciągnęła coś, co spowodowało zakrzep. On dawał objawy takie, jak przy marskości, wątroba nie spełniała swojej funkcji, bo nie przerabiała tego, co dostawała. W wyniku tego mogły powstać nawet żyłaki przełyku, których krwotok prowadzi do śmierci.

Oprócz tego Rafał cierpiał na wtórny zespół złego wchłaniania, to znaczy, że nic, co było dostarczane do organizmu, nie było wchłaniane. Brakowało mu witamin, mikro- i makroelementów, substancji odżywczych w ogóle. Nieodżywiony organizm nie mógł sobie sam poradzić z chorobą. Dlatego nie pomagały też leki.

## **W jaki sposób przerwać to błędne koło?**

Pierwszym etapem jest oczyszczenie organizmu i uzupełnienie niedoborów. Tu świetnie sprawdza się zdrowa dieta i suplementacja, na przykład preparatem Alveo. Czyści przewód pokarmowy, usuwa zalegające resztki. Dobrze oczyszczony przewód pokarmowy, w którym nie ma odczynów zapalnych, prawidłowo wchłania wszystko to, co mu dostarczamy, w tym mikro- i makroelementy, pierwiastki śladowe, witaminy. Już samo oczyszczenie organizmu pomaga uniknąć wielu schorzeń. Detoksykacja u Rafała spowodowała usunięcie skrzepu w żyłę wrotną. Toksyny, które gromadziły się przy nieprawidłowej pracy wątroby, zostały wyeliminowane i wszystko wróciło do normy. Zaczęły działać leki. Jednocześnie suplementacja Alveo uzupełniła wszystkie braki i odżywiła organizm, pomagając doprowadzić go do homeostazy.

■ Rozmawiała Katarzyna Mazur

foto. Adam Słowikowski

# Kłopoty z trawieniem

*Uwaga, problem!*

Choć wydaje się nam, że jemy zdrowo, wybieramy warzywa i owoce zamiast tłustych potraw, to jednak nasz organizm niedomaga. Dlaczego tak się dzieje? Gdzie popełniamy błąd?

Jemy w biegu, zamiast kilku posiłków serwujemy sobie góra dwa, za to bardzo obfite, niedokładnie rozdrabniamy jedzenie, połykając za duże kawałki. Do czego to prowadzi?

Specjaliści proponują przeprowadzić doświadczenie. Wystarczy resztki pożywienia zostawić na kilka dni w ciepłym miejscu. Jeśli po tym czasie sprawdzimy, co z nimi się stało, widok może być przerażający. A tak właśnie wygląda zawartość naszych jelit, w których znajdują się niestrawione resztki pokarmów podane działaniu toksyn, a czasami także pasożytów.

## Kilogramy niestrawionej żywności

Coraz więcej ludzi (w tym także młodych i dzieci!) ma kłopoty z jelitami, wątrobą i żołądkiem. Jedną z przyczyn jest niewłaściwe trawienie pokarmów. Trawienie to nic innego, jak rozkład substancji pokarmowych (węglowodany,



tłuszcze i białka) do związków prostych, tak aby mogły być wchłaniane przez błonę śluzową do jelit.

Proces trawienia najintensywniej odbywa się w jelicie cienkim. Podobno niektórzy z nas dorabiają się przez całe życie nawet do kilku kilogramów niestrawionej żywności w jelitach. Te „śmieci” są bardzo toksyczne, osłabiając nie tylko układ pokarmowy, ale całą odporność organizmu.

Układ trawienny jest centralnym układem organizmu, a wiele chorób (w tym także alergię) ma początek w złym trawieniu pokarmów.

W związku z tym, że według Światowej Organizacji Zdrowia coraz więcej osób cierpi na dolegliwości związane z kłopotami trawienia, 2008 rok był ogłoszony Rokiem Dbania o Zdrowie Układu Trawiennego.

Zmiana od dziś, nie od jutra! Według danych Światowej Organizacji Gastroenterologii problemy trawienne w Europie może mieć nawet ok. 80 mln osób! Aż 14% ludzi na świecie cierpi na zgagę (co czwarty Polak na nią się uskarża), a zespół jelita drażliwego dotyka 15–20% całej populacji. Niestety, z powodu raka jelita grubego umiera blisko 600 tys. ludzi na świecie.

## Zmiana od dziś, nie od jutra!

Zgaga, wzdęcia, ból w żołądku, uczucie ciężkości – zanim te z pozoru błahie dolegliwości, z którymi raczej próbujemy żyć niż im zapobiegać, przerosną się w poważne kłopoty, warto działać. Wprowadzenie do jadłospisu większej ilości ryb zamiast mięsa o wysokiej zawartości tłuszczu (np. wieprzowiny), ograniczenie smażonych potraw, picie wody, zmiana stylu życia na zdrowszy (więcej ruchu i odpoczynku) są skutecznymi krokami w tym kierunku. Ostatni posiłek należy zjeść minimum trzy godziny przed snem.

Nieustająca walka dobra ze złem

W jelitach znajduje się aż około 400 rodzajów różnych bakterii, które tworzą tzw. ekosystem jelitowy. Część bakterii wykonuje pożyteczną pracę dla organizmu, część jednak wpływa na niego chrobotwórczo. Ważną rolę bakterii jelitowych odkrył i udowodnił w 1908 r. rosyjski uczony Ilija Miecznikow. Podkreślił, co w kolejnych latach potwierdzili inni naukowcy, że dzięki bakteriom możemy żyć długo, ciesząc się zdrowiem. Trzeba się tylko o nie troszczyć – receptą jest dieta bogata w warzywa oraz witaminy i minerały, pomagająca oczyścić jelita.

## Nieustająca walka dobra ze złem

W jelitach znajduje się aż około 400 rodzajów różnych bakterii, które tworzą tzw. ekosystem jelitowy. Część bakterii wykonuje pożyteczną pracę dla organizmu, część jednak wpływa na niego chrobotwórczo. Ważną rolę bakterii jelitowych odkrył i udowodnił w 1908 r. rosyjski uczony Ilija Miecznikow. Podkreślił, co w kolejnych latach potwierdzili inni naukowcy, że dzięki bakteriom możemy żyć długo, ciesząc się zdrowiem. Trzeba się tylko o nie troszczyć – receptą jest dieta bogata w warzywa oraz witaminy i minerały, pomagająca oczyścić jelita.

## Cenny błonnik

Błonnik to zespół substancji ścian komórkowych roślin niestrawionych i niewchłanianych w układzie pokarmowym człowieka. Przy jego niedoborze niepożądane składniki pokarmowe gniją w jelitach, stwarzając tym samym warunki do rozwoju chorób i nowotworów.

Błonnik pomaga m.in. w zaparciach oraz bieguncie, oczyszcza organizm z toksyn i metali ciężkich. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca spożywanie 20–40 g błonnika dziennie. Co ciekawe, w krajach nieuprzemysłowionych i biednych, gdzie spożycie błonnika jest wysokie (nawet ponad 50 g dziennie), rzadziej występują choroby jelita grubego!

Błonnik nie zawierają produkty pochodzenia zwierzęcego, masła, oleje i produkty tłuszczowe. Bogate w błonnik są m.in. suszone owoce, orzechy, otręby pszenne, soja i fasola biała.

Równowaga jelitowa, a tym samym immunologiczna organizmu, zależy od wzajemnych relacji między pożytecznymi a chorobotwórczymi bakteriami. Jeśli równowaga zostanie zaburzona – zaczynamy chorować. Według francuskich naukowców z Instytutu Pasteura w Paryżu bakterie żyjące w jelitach komunikują się z systemem immunologicznym jelit za pośrednictwem receptora NOD1 i w efekcie powstaje tzw. tkanka limfatyczna.

Jednak nie tylko bakterie znajdują się w jelitach. Przez pokarm trafiają do nich także wirusy, grzyby oraz różnego rodzaju pasożyty. Układ pokarmowy musi się przed nimi skutecznie bronić, aby nie zaczęły się rozmnażać w zaskarżającym tempie. Problem jednak w tym, że przez niewłaściwy tryb życia oraz brak witamin i minerałów w naturalnym jedzeniu nie dostarczamy własnemu organizmowi niezbędnej broni do tej walki. Pomocną w higienie układu trawiennego oraz jelit jest suplementacja preparatami zawierającymi składniki, które stwarzają barierę ochronną i wsparcie dla „dobrych” bakterii.

■ Beata Rayzacher

foto. Katarzyna Piotrowska

# Najpierw były „Stokrotki”



Od dziecka kocha taniec i śpiew. By móc rozwijać swoją pasję, zapisała się do chóru. Dzięki temu nie tylko spełnia swoje marzenia, ale także ma możliwość nawiązania ciekawych znajomości. Do południa wychowuje i uczy dzieci w przedszkolu. Jadwiga Stępniewska z Kołobrzegu mówi, że jest szczęśliwa, bo robi to, co lubi najbardziej. I wie, jak łatwo to stracić.

Jadwiga od 20 lat mieszka w Kołobrzegu. Skończyła Studium Wychowania Przedszkolnego w Szczecinie. Postanowiła zostać nauczycielką w przedszkolu. – Odkąd pamiętam, zawsze chciałam pracować z dziećmi – opowiada Jadwiga. – To bardzo wdzięczne zajęcie. Pierwszą pracę rozpoczęła w Gorzowie Wielkopolskim, tam też poznała swojego przyszłego męża Jurka, z którym następnie zamieszkała w „zielonym garnizonie” – Rosnowie. Było to kolejne miejsce służby jej męża związanego z lotnictwem wojskowym.

Początkowo pracowała w szkole, ale ta praca nie dawała jej wystarczającej satysfakcji. Woląta pracować z młodszymi dziećmi, w przedszkolu. Zamieniła więc pracę w szkole na pracę w przedszkolu, mimo iż wiązało się to z codziennymi dojazdami. Pokonywała w jedną stronę 15 km, ale nie żałowała. Robiła to, co lubiła.

Po dziesięciu latach przenieśli się do Kołobrzegu, w którym mieszkają do chwili obecnej, a Jadwiga niezmiennie od 29 lat pracuje w swoim zawodzie – w przedszkolu.

– Podczas mojej pracy zajmowałam się dziećmi w różnym wieku od 3 do 6 lat, ostatnio przygotowuję dzieci sześciolatnie do podjęcia nauki w szkole – opowiada. – Dzieci starsze nie wymagają takiej pomocy, jak maluchy przy najprostszyc czynnościach samoobsługowych, tj. przy ubieraniu, rozbieraniu, myciu i zjedaniu posiłków. „Starszaki” są bar-

dziej samodzielne, natomiast uwaga nasza jest skupiona na odpowiednich zajęciach wychowawczo-dydaktycznych. Podkreśla, że w przedszkolu najważniejsza jest troska o bezpieczeństwo dzieci. Coraz więcej jest bowiem dzieci nadpobudliwych, czasami agresywnych, które swoim zachowaniem stwarzają groźne sytuacje nie tylko dla innych, ale i dla siebie. Trzeba bardzo na to uważać.

## Klasyka i pieśni żołnierskie

Taniec i śpiew uwielbiała, odkąd pamięta. Wspomina, że już w szkole podstawowej należała do zespołu wokalnego „Stokrotki”. Również przez cały okres szkoły średniej i Studium Wychowania Przedszkolnego śpiewała w chórze.

Po przeprowadzce do Kołobrzegu bardzo jej brakowało tego zajęcia. Tęskniła za śpiewem. Kiedy w 1997 roku przy Miejskim Ośrodku Kultury powstał chór „Cantores Colabregae”, nie zastanawiała się ani chwili i dołączyła do innych entuzjastów śpiewu. Chór koncertował nie tylko w kraju, ale i za granicą – w Berlinie i we Włoszech. Repertuar urozmaicony – od utworów klasycznych: Bacha, Beethovena, Mozarta, Rachmaninowa, Verdiego przez pieśni marynistyczne, ludowe, patriotyczne do żołnierskich. Przykładem tego ostatniego gatunku może być przebój kołobrzesckiego festiwalu „Wszystkie barwy lipca”.

– Chór liczy około 35 osób, są to głównie kobiety o różnych zawodach: pielęgniarki, nauczycielki, pracownice biuro-



we, lekarze – wylicza Jadwiga. – Zdecydowanie brakuje nam mężczyźni. Na razie jest ich tylko czterech.

Co daje zespołowe śpiewanie?

– Przede wszystkim relaks i spełnienie – twierdzi Jadwiga. – Wyciszenie. Ponadto możliwość spotkania ciekawych ludzi.

Te spotkania przenoszą się na grunt towarzyski. Po próbie panie chcą spokojnie wypić kawę i sobie porozmawiać. Mają wspólne zainteresowania, podobne podejście do życia, interesują się swoimi prywatnymi sprawami. Dzięki temu związały przyjaźnie na długie lata.

Próby odbywają się średnio 2 razy w tygodniu po 1,5 godziny.

Niestety, los często płata figle. I niewiele by brakowało, aby marzenia Jadwigi o pracy i śpiewie legły z gruzach. W codziennym nawale obowiązków nie zauważała, że coraz mniej czasu poświęca na odpoczynek i że jej zdrowie zaczyna pomału szwankować. Musiało wydarzyć się coś, co zmieniło jej nastawienie do życia.

## Choroba zawodowa

Po dwudziestu latach pracy Jadwiga zaczęła mieć problemy z krtanią i strunami głosowymi. To typowe problemy zdrowotne nauczycieli, które na początku są często bagatelizowane. Tak było i w tym przypadku.

– Co chwilę odchrząkiwałam – relacjonuje Jadwiga. – Średnio co dwa, trzy miesiące głos zanikał mi całkowicie. Byłam załamana. Nie mogłam pracować ani tym bardziej śpiewać.

A praca i śpiewanie to było to, co kochała przecież najbardziej. Bez tego nie wyobrażała sobie życia. Wiedziała, że musi zrobić wszystko, żeby wrócić do dawnej kondycji. Powrót do zdrowia był jednak stopniowy, powolny i wcale nie taki prosty.

Zaczęło się leczenie, wizyty w gabinetach laryngologicznych. Otrzymywała leki, syropy, bywała na zwolnieniach. Lekarz stwierdził, że jest to choroba zawodowa i zalecił urlop zdrowotny. Powiedział, żeby oszczędzała się i najlepiej w ogóle nie mówiła.

Wtedy na jej drodze pojawił się preparat Alveo. Dzięki niemu w Jadwigę wstąpiły nowe siły i stanęła na nogi. I to w pełnym tego słowa znaczeniu.

– A taki był spokój, kiedy nie wydawała z siebie głosu – żartuje mąż, Jerzy. – Te czasy jednak minęły bezpowrotnie. Dzięki nowym siłom Jadwiga nabrała optymizmu życiowego i zapału do dalszego leczenia.

## Od ubezpieczeń do Alveo

Mąż Jadwigi był żołnierzem zawodowym. Po ukończeniu Wojskowej Akademii Technicznej służył w lotnictwie – dbał o dobry stan techniczny samolotów, by piloci mogli bezpiecznie latać.

Potem trafił na morze, służąc przez kilka lat na jednostkach pływających w Straży Granicznej. Następnie związał się z firmami ubezpieczeniowymi. Jako agent ubezpieczeniowy przepracował 14 lat. Poznał wówczas Hannę Pietroniec, od której dowiedział się o Alveo.

Pierwszą butelkę preparatu wypił sam. Nie dlatego, że chorował, lecz w trosce o zdrowie, wiedząc, że profilaktyka jest najważniejsza. Potem zalecił preparat żonie. A następnie dołączyły dzieci.

– Pijemy Alveo już od sześciu lat – mówi Jerzy. – Ale nie tylko tym uzupełniamy swoją dietę. Regularnie stosujemy Onyx Plus, a od listopada również Mastervit, aby uzupełnić zapotrzebowanie na minerały i witaminy w organizmie.

– Po około pół roku picia Alveo i leczenia stan moich strun głosowych był na tyle dobry, że przestałam biegać po lekarzach, bo nie miałam takiej potrzeby – mówi Jadwiga. – Również koleżanki w pracy były zaskoczone stanem mojego zdrowia. Przestałam chodzić na zwolnienia.

Czuje się sprawniejsza. Dobrze funkcjonuje. Opowiada, że nie tylko zniknęły problemy z głosem, ale i ze sprawiającym wcześniej kłopot kolanem.

– Moja grupa w przedszkolu ma swoją salę na II piętrze – tłumaczy. – Pokonywanie tyłu stopni schodów od jakiegoś czasu było dla mnie nie lada problemem. Zwłaszcza wtedy, kiedy musiałam to robić kilka razy dziennie.

Jeden z rodziców dzieci, którymi opiekowała się Jadwiga, z zawodu ortopeda, zaoferował się nawet, że jej to kolano operuje. Okazało się jednak na szczęście, że nie było takiej potrzeby.

– Odkąd zaczęłam bardziej dbać o siebie i dożywiać organizm – problem okazał się coraz mniej uciążliwy, by po około roku całkowicie ustąpić. Sądzę, że nie tylko picie preparatu miało na to wpływ, ale również zmiana podejścia do wielu spraw. Zaczęliśmy bacznie przyglądać się temu, co jemy i zmodyfikowaliśmy naszą dietę – mówi Jadwiga. – W sklepach nie kupujemy tego, co nam wpadnie w ręce albo ma ładne opakowanie – tłumaczy. – Nakładamy okulary i dokładnie czytamy skład produktów. Odkładamy to, w czym jest dużo „chemii“.

To doświadczenie nauczyło ją też tego, że w codziennej bieganiu warto czasami zatrzymać się i pomyśleć, co tak naprawdę jest w życiu ważne. Głównie po to, żeby tego nie stracić.

## Maratończyk w rodzinie

Zaczęli jeszcze większą wagę przywiązywać do swojej sprawności fizycznej.

Najbardziej było to widoczne na przykładzie Jerzego. Z racji pracy zawodowej zawsze bardzo dbał o zdrowie i kondycję fizyczną. Lubił sport. W młodości uprawiał judo. Ta aktywność ruchowa również udzieliła się dzieciom: Ewie, Robertowi i Krzysztofowi.

Często chodzili na basen, spacerowali, jeździli na rowerach. Potrafili dziennie pokonać nawet 80 kilometrów.

– Lubimy również taniec. To mogło mieć wpływ na to, że nasze dzieci przez wiele lat tańczyły w zespole tańca nowoczesnego „Ga-ga” – dodaje Jadwiga.

Od kiedy Jerzy zaczął pić Alveo – ruch ma dla niego jeszcze większe znaczenie. Zapisał się na zajęcia jogi. Oprócz tego jeździ na rowerze, łyżwach, pływa.

– W tym roku syn przebiegł maraton londyński – zdradza Jerzy. – A wszystko zaczęło się od pierwszego przebiegniętego maratonu w Dublinie w 2004 roku. Od tego czasu Robert przebiegł 6 półmaratonów. W najbliższych planach jest maraton w Rzymie i w Paryżu.

– Dwa lata temu spędziliśmy noc sylwestrową na lodowisku. Była to impreza zorganizowana przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kołobrzegu. Przeznaczona dla ludzi, którzy chcieli tę jedyną noc w roku spędzić nieco inaczej – opowiada Jadwiga. – Nam taka forma jak najbardziej odpowiada.

Sylwestra 2008 spędzili też na świeżym powietrzu. Chcieli Nowy Rok przywitać w jeszcze lepszej kondycji.

■ Iwona Ciesielska

fort. Anna Glinka

# Po odporność do szkoły?

Twoje dzieci ciągle chorują? Jesień i zima kojarzą ci się ze stosami używanych chusteczek? Okresy nieobecności twojego dziecka w szkole są coraz dłuższe i coraz częstsze? To znak, że czas „wrócić do szkoły”, by nauczyć się na nowo, jak skutecznie wspierać układ immunologiczny dziecka. O problemach dzieci, nie tylko związanych z odpornością, mówi Ewa Łyszczarz, nauczycielka biologii i założycielka praktyki korepetycyjnej dla maturzystów „Trener”.



Układ odpornościowy uzyskuje pełną zdolność obronną dopiero ok. 6–7 roku życia. Do tego czasu uczy się rozpoznawać drobnoustroje i sobie z nimi radzić. Przedszkole i szkoła sprzyjają infekcjom nie tylko dlatego, że łatwiej tam o kontakt z chorą osobą. Rozłąka przedszkolaka z rodzicami to często ogromny stres, który jest jednym z ważniejszych czynników obniżających odporność. Dla ambitnego ucznia tydzień przeładowany sprawdzianami i nadmiarem obowiązków szkolnych również skutkuje długotrwałym stresem, okupionym obniżeniem odporności. W takich sytuacjach stres można zminimalizować. Rodzicom przedszkolaków radzę przeanalizować, jak wygląda rytuał wybierania się do przedszkola. Czy zdarza się, że poranny pośpiech wpływa na nerwową atmosferę? Jak często zostawiamy rano dziecko płaczące? Czy kiedyś maluch usłyszał w obecności innych, jak mama czy tato są dumni z niego? Jak często zdarzyło się, że dziecko zostawało dłużej w przedszkolu niż inne dzieci i bawiło się samo w wielkiej sali? Analiza tego typu pytań plus miłość rodzicielska powinny podpowiedzieć sposób na minimalizację stresu.

## Stres w szkole

Uczniowie stresują się szkołą z dwóch prostych powodów: albo nie radzą sobie z wymaganiami, albo słabo zarządzają własnym czasem. Zanim rodzic

zacznie wymagać od własnego dziecka świetnych wyników w nauce, radzę, by zadał sobie trud i poznał wszystkie przeszkody, które utrudniają osiągnięcie dobrych wyników. Czasem wystarczy nauczyć gimnazjalistę, jak ma zaplanować swój czas w tygodniu i uszanować jego plany, a efekty pojawią się w szkole. Jednocześnie uruchomimy mechanizm minimalizacji stresu, a tym samym wesprzemy układ immunologiczny. Pamiętajmy, że niska odporność uruchamia u uczniów niebezpieczną machinę: uczeń choruje – nie nadrabia – nie rozumie nowych treści – zniechęca się niską oceną – znów choruje – nie ma motywacji do nadrobienia, bo sądzi, że i tak nie da rady – wpadają gorsze oceny – nie wierzy we własne możliwości – nie cierpi szkoły – choruje. Aby przerwać ten niebezpieczny proces, przede wszystkim należy wspierać odporność ucznia.

## Odporność dziedziczna

Naturalną odporność przenosi się przez dziedziczenie, według ogólnie przyjętych praw i jest ona mechanizmem fizjologicznym, niezależnym od warunków otoczenia. Jeśli naturalna odporność zawiedzie, nastąpi zakażenie i choroba, to po jej przebyciu pozostaje często odporność na powtórne zakażenie tym samym zarazkiem. Ta odporność jest także odpornością naturalną, ale swoistą tzn. skierowaną przeciw określone-

mu zarazkowi. Odporność swoista może być nabyta czynnie – przez przechorowanie albo biernie – drogą łóżyskową lub z mlekiem matki. Zarówno czynną, jak i bierną odporność można wywołać sztucznie przez szczepienia ochronne. Dzieci są szczepione wg kalendarza szczepień. Te, które często chorują, warto zaszczyścić przeciw pneumokokom oraz grypie.

Kluczem do immunostymulacji jest prawidłowe żywienie. Dziecko powinno jeść pięć wartościowych posiłków dziennie. Gdy dieta jest zbyt uboga, organizm nie ma siły produkować odpowiedniej ilości leukocytów – białych ciałek krwi, odpowiedzialnych za zwalczanie drobnoustrojów. Dieta powinna obfitować w owoce i warzywa zawierające dużo witaminy C, która wspomaga walkę z wirusami. Jej najlepszym źródłem jest czarna porzeczka, natka pietruszki, kiwi, kiszona kapusta, pomarańcze, grejpfruty. Dziecko powinno jeść też chude mięso, jaja, nabiał i morskie ryby, dostarczające składników działających przeciwwzpalnie. Ważnym składnikiem diety są produkty bogate w witaminę A (zapobiega zakażeniom): marchew, morele, brzoskwinie, a także te z witaminami z grupy B, które wzmacniają organizm – można je znaleźć w warzywach strączkowych, bananach, śliwkach i figach. Niezbędne dla prawidłowej pracy układu odpornościowego jest żelazo – składnik czerwonych ciałek krwi. Żelazo jest w czerwonym mięsie, soi, zielonych warzywach.

## Zamiast drożdżówki

Niestety na szkolnym korytarzu najczęstszym obrazkiem jest uczeń z drożdżówką i kolorowym napojem – bombą cukrową. Nie byłoby to tak niepokojące, gdyby nie fakt, że taki zestaw śniadaniowy towarzyszy mu 5 dni w tygodniu. Taki posiłek jest kaloryczny, ale też mało wartościowy. Gimnazjaliści, którzy na lekcjach biologii poznają składniki pokarmowe, często sami dochodzą do wniosku, że takie żywienie nie jest korzystne, ale nawyku nie zmieniają. Łatwiej jest w drodze do szkoły w pobliskiej piekarni kupić słodką bułkę niż przygotować kanapkę z sałatą i wędliną. Młodzież chętniej jada mięso drobiowe. Dobrze jest, jeśli w jadtospisie od czasu do czasu pojawi też mięso czerwone, które zawiera dużo żelaza. Często młodzież, która jada tylko mięso drobiowe, cierpi na anemię z niedoboru żelaza. Okres dojrzewania to często czas wyboru innej diety niż rodzinna. Młodzi lu-

dzie decydują się np. na wegetarianizm. Jeśli szanujemy taką decyzję, w diecie obok roślin strączkowych muszą pojawić się inne źródła pełnowartościowego białka: ryby, sery, jajka.

W cyklu kształcenia szkolnego zdarzają się okresy wzmożonego wysiłku intelektualnego, np. przygotowanie do egzaminu czy matury, egzaminu maturalnego czy nawet klasyfikacja semestralna, kiedy stres może tak bardzo dać się we znaki, że znacznie obniży odporność ucznia. Warto, żeby wtedy właśnie pojawiły się w zasięgu ręki orzechy, migdały oraz suszone owoce. Są one źródłem wielu witamin, potasu, fosforu, magnezu i żelaza.

Pamiętajmy, że nawyki rządzą nami. Na szczęście pojawiają się inicjatywy, które zamieniają gorsze nawyki żywieniowe na lepsze. W niektórych przedmiotach wprowadza się miód jako substancję słodzącą, wiele szkół przystąpiło do akcji „szklanka mleka”.

## Zdrowy dodatek

Często wydaje się nam, że kupujemy żywność urozmaiconą i bogatą w pełen zestaw składników odżywczych, niestety nie mamy pewności, że zawiera ona wszystko, co niezbędne. Wzbogacenie posiłków bezpieczną suplementacją optymalizuje efekt. Alveo jest wygodnym, zbilansowanym suplementem, który bezpiecznie można podawać dzieciom, mając świadomość, że już z samego rana dostają coś wartościowego. Odporności sprzyjają ruch na świeżym powietrzu oraz hartowanie metodą ciepło-zimno. Gwałtowne zmiany temperatury uczą organizm, jak ma sobie radzić ze zmianą pogody. Jeśli dziecko chce chodzić zimą na basen, to wspólnie, niech tylko dobrze wysuszy po kąpielach włosy i włoży czapkę lub kaptur. Zachęcaj je do uprawiania ulubionego sportu, najlepiej na świeżym powietrzu, a jeśli nie jest chętne, to chociaż do spacerów (nawet w paskudną pogodę!). Jednak rodzic ciągle musi być czujny, np. jeżeli syn lub córka obsesyjnie zaczyna dbać o swą fizyczność. Nietrudno zauważyć, że w naszym społeczeństwie panuje kult ciała. Dziewczęta prześcigają się w gubieniu kilogramów, a chłopcy niezmordowanie walczą o jak największe bicepsy. Sam fakt dbania o wygląd zewnętrzny nie jest czymś groźnym, ale niebezpieczeństwo tkwi w braku umiaru w dążeniu do wymarzonej figury i w metodach jej osiągania. Nauczyciele i rodzice bardzo często zbyt późno spostrzegają symptomy anorek-

sji czy nadużywania sterydów. Oprócz zmiany wagi, której nie zauważa się na co dzień, pojawiają się coraz częstsze infekcje wirusowe. Nadużywanie sterydów niesie za sobą wiele poważnych konsekwencji, między innymi zmniejszoną odporność organizmu. Motywy obsesyjnego odchudzania czy popularnego „koksowania” leżą w psychice młodych ludzi. Główną przyczyną to niska samoocena, brak wiary w siebie i realizację założonych celów.

## Wspólny wyjazd

Mądry rodzic będzie szukał rozwiązań, które dowartościują dziecko, pozwolą mu na samoakceptację. Często wcześniej nieplanowany wyjazd z dzieckiem pozwoli zbudować płaszczyznę porozumienia. Zmiana klimatu również kształtuje odporność. Gdy organizm musi się dostosować do nowych warunków atmosferycznych, mobilizuje wszystkie siły, dzięki czemu wzrasta odporność. Jeśli tylko możemy, korzystajmy z wyjazdów i możliwości zmiany klimatu, zwłaszcza jeśli dziecko często choruje. Każdy rodzic chciałby swemu dziecku dać wszystko, co najlepsze, więc warto wspomnieć, że przy całej dbałości o odporność rodzice często zapominają się i palą przy dziecku. W strumieniu wydychanego dymu jest więcej szkodliwych substancji niż w tym, którym zaciąga się osoba paląca. Bierne palenie osłabia serce, upośledza pracę układu odpornościowego, podrażnia gardło i oskrzela. Powodując kaszel, zwiększa też ryzyko infekcji ucha środkowego i sprzyja rozwojowi astmy oskrzelowej i alergii. Ciągłe uczymy się budować odporność własnej rodziny. Decyzja wyboru preparatu Alveo jest wspieraniem immunologii, ale nie tylko. Często sięgnięcie po ten naturalny suplement uruchamia analizę naszego żywienia. Interesujemy się tym, co jest na etykiecie produktu, który jada nasze dziecko, uczymy się obserwować własny organizm. Czyli stajemy się mądrzejsi, a o to właśnie chodzi. Życząc osiągnięcia wysokich wyników odporności!

■ Ewa Łyszczarz

fot. Michał Gluszek



# Im szybciej, tym lepiej

Obie energiczne jak pchełki i bardzo reżolutne. Co chwila wybuchają śmiechem. Skąd tyle dynamizmu?

– Prowadzą bardzo aktywny tryb życia – tłumaczy Tomasz Zalewa, tata 10-letnich bliźniaczek Dominiki i Michaliny z Kołobrzegu. – I mają tysiące pomysłów.

Bliźniaczki świetnie radzą sobie w szkole. Dlatego większość czasu po lekcjach mogą przeznaczyć na rozmaite zajęcia. Oprócz nauki języków przede wszystkim na ukochany sport. Obecnie namiętnie pływają i kiedy z nimi rozmawiałam, właśnie przygotowywały się do zawodów na 50 metrów stylem grzbietowym. Obie zgodnie twierdzą, że nie stresują się tymi przygotowaniem i wcale nie boją się startu.

Kiedy pytam Dominikę, która jest lepsza w pływaniu, odpowiada Michalina:

– Obie pływamy tak samo!

Ich tata chwali bliźniaczki za upór w dążeniu do celu i sprawność fizyczną. Już jako 4-latki tańczyły w balecie. Jednak nie miały motywacji, aby dłużej zakładać puenty.

Noszą innego koloru czapeczki. Tylko dzięki temu wiadomo, która jest którą. Na pierwszy rzut oka trudno je rozróżnić – obie szczuplutkie, z jasnymi włosami, bardzo energiczne. Lubią to samo i te same dziedziny sportu uprawiają. Mają podobne hobby i prośby do Mikołaja. Jeżdżą na nartach, rowerze, pływają i tańczą. Kiedy pytam Dominikę, czy zamierza wziąć udział w telewizyjnym programie „You Can Dance”, odpowiada za siebie i siostrę: „Jesteśmy za małe. Ale myślimy o tym!” Wierzę im. Są diabelnie uparte.

– Kiedy miały po 5 lat, pojechaliśmy pierwszy raz na stok narciarski – opowiada Tomasz. – Myślałem, że będą się bały albo trzeba je będzie długo uczyć. Nic bardziej mylnego. Po prostu po 2 godzinach zajęć umiały jeździć. Nie mogłem wyjść z podziwu.

Podobno teraz narty trochę im się znudziły i mają zamiar przetrzucić się na snowboard. Jeżdżą też świetnie na łyżwach.

– Kochamy zimę i sporty zimowe – przekonuje Michalina. I zaraz dodaje: – Letnie też lubimy bardzo. Obie. Tylko nie bardzo lubimy leżeć na plaży. Co to, to nie. Takie leżenie nas strasznie męczy. Bliźniaczki lubią śpiewać, tańczyć i przebierać się. Tworzą nawet własne choreografie. W końcu epizod z baletem na coś się przydał. Tylko że wolą hip hop.

Czy wystąpią w programie „You Can Dance”?

– Jesteśmy za małe – mówi za siebie i siostrę Dominikę. – Ale myślimy o tym. Nawet trochę trenujemy.

Jaką mają filozofię? Im szybciej, tym lepiej.

### Chociaż chomiczek...

Michalina i Dominika mają jedno niezrealizowane marzenie – chciałyby mieć pieska. Albo chociaż królika. No, na chomika też nie kręciłyby nosem. Ale nic z tego. Rodzice tłumaczą, że przy takim trybie życia, jaki prowadzą, nie byłoby czasu na należyte zajmowanie się zwierzątkiem. Tylko by się męczyło.

– Mają mnóstwo zajęć. Po dwa razy w tygodniu chodzą na angielski, basen. Dochodzi jeszcze lodowisko i weekendowe szaleństwo na rolnkach, które to z pasją uprawiamy na nieczynnym lotnisku w Bagiczu. – wylicza tata. – Jak znaleźć czas na spacer z zwierzątkiem? Kiedy wracamy do domu, nikt nie miałby na to siły i cała odpowiedzialność spadłaby jak zwykle na nas, rodziców. Zwłaszcza poranne wychodzenie z psem. A po co sobie komplikować życie?

Dlatego bliźniaczki muszą zadowolić się zwierzątkami z gumy albo plastiku. Obie namiętnie zbierają zwierzątki z serii „Littlest Pet Shop”. Pod choinkę dostały kolejne egzemplarze.

Babcia dziewczynek namówiła też Świętego Brodacza, aby przyniósł im dużą mapę.

– One kochają geografię – śmieje się ich ojciec. – Mogłyby ślęczeć nad nią w każdej wolnej chwili.

### Trenują we trójkę

Tato Dominiki i Michaliny jest zawodowym wojskowym. Towarzyszy dziewczynkom we wszystkich zajęciach i sam też uprawia sport. Musi, ze względu na rodzaj wykonywanej pracy, dbać o kondycję, a przy okazji ma obie córki na oku.

Kiedy pytam, czy w domu panuje wojskowa dyscyplina, zaprzecza stanowczo:

– Proszę je o to zapytać. Sądzę, że jestem bardzo pobłażliwy. Ale wpoilem im zasadę, że warto być konsekwentnym w działaniu, bo to przynosi efekty. Tylko mama bliźniaczek nie zawsze towarzyszy swojej trójce w eskapadach na rolki czy basen.

– Jest nauczycielką – tłumaczy Tomasz.

– Przynosi do domu całe sterty klasówek. Siedzi popołudniami i je sprawdza. Ale czasami uda nam się ją wyciągnąć na łyżwy albo rower.

Energii i zapału do nauki i sportu dziewczynki zawdzięczają jednak nie tylko zapobiegliwości i trosce rodziców czy własnym pomysłom. Bywało, że zapał był

tłumiony przez pewne dolegliwości zdrowotne, którym na szczęście udało się zapobiec.

### Ziółka – tradycyjna metoda

Opowiadają o tym, jak to jeszcze nie tak dawno bliźniaczki cierpiały na atopowe zapalenie skóry i alergię. Obie nawet zostały poddane specjalnym testom. I ku zdziwieniu wszystkich okazało się, że każdą z nich uczuła co innego.

– Wyszło na to, że Dominika ma alergię na kurz i roztocza, a jej siostra na kakao – opowiada Tomasz. – Wysypane były potwornie i ciągle się drapały.

Oprócz alergii lekarze stwierdzili u bliźniaczek wspomniane wyżej atopowe zapalenie skóry.

Oczywiście leczono je różnymi maściami i tabletkami. Pomagało na jakiś czas, a potem znowu wracało. I tak w kółko.

– Kiedy przeczytałem skład tych leków, które aplikowano moim dzieciom, to się przeraziłem – mówi tata Dominiki i Michaliny. – Antybiotyki w nich zawarte mogły spowodować blokadę połączeń nerwowych, uszkodzenie nerek, wątroby albo sluchu. Postanowiłem wtedy wspomóc starania, które zresztą nie do końca były skuteczne, jakimiś naturalnymi metodami suplementacji. Moja koleżanka, a zarazem jedna z nauczycielek dziewczynek, Joanna Kozak, poleciła nam Alveo.

Alveo zaczęły pić w listopadzie 2007 roku.

W ślad za naturalnymi metodami suplementacji poszła także zmiana świadomości dotycząca spożywanego jedzenia.

– Jemy mniej produktów mlecznych, tym bardziej, że jak się okazało, nie słuzą one dziewczynkom, które w dzieciństwie cierpiały na skazę białkową – tłumaczy Tomasz. – Zamiast sztucznie barwionych

i słodzonych napojów pijemy niegazowaną wodę mineralną. I to w dużych ilościach. Pijemy też różnego rodzaju herbaty. Tradycyjny cukier został zastąpiony cukrem trzcinowym albo naturalnym miodem. Dbamy z żoną o to, żeby dziewczynki nie objadały się nadmiernie słodzcami. Wiadomo, że czasami muszą

zjeść jakiegoś batonika, bo tak, jak ich rówieśnicy bardzo lubią takie słodkości. Ale wszystko musi być w pewnych granicach przyzwyczajenia.

Dziewczynki wiedzą już, że zamiast batonika lepiej zjeść słodki, soczysty owoc. Jedzą też dużo warzyw, także surowych. Zmiana diety, sposobu życia i dożywianie organizmu poskutkowało poprawą stanu zdrowotnego dziewczynek.

Na początku kwietnia ponownie zrobiono testy i okazało się, że dolegliwości minęły. Skóra bliźniaczek zaczęła stopniowo błędnąć i tracić brzydkie „łuski”, które były wynikiem atopowego zapalenia skóry.

Minęły też inne dolegliwości. Bliźniaczki zaczęły lepiej spać, gdyż wcześniej często budziło je potworne swędzenie. Prawie w ogóle się też nie przeziębiają. A jak coś jest nie tak z ich zdrowiem – biegną do lodówki.

– Jak tylko którąś brzuch zaboli, czy uderzy się w nogę podczas zabawy, to wyciąga fłaszeczkę Alveo – śmieje się Tomasz. – Dziewczyny zakodowały sobie, że jak raz pomogło, to i pomoże kolejnym razem. Cieszy mnie to, bo efekty są widoczne. Dominika i Michalina są zdrowe, uśmiechnięte i pełne energii. Jak zresztą widać. I o to chodziło.

■ Iwona Ciesielska

fort. Anna Glinka



# Nowości w Akunie

Obok dobrze nam znanych Alveo i Onyx Plus na polski rynek wchodzi dwa nowe suplementy – witaminowy Mastervit oraz kompozycja witamin i minerałów Pinky. Dla kogo zostały przygotowane nowe preparaty? Czy należy je przyjmować równolegle z Alveo i Onyx Plus? Na te pytania odpowiada dr Jaromir Bertlik z zespołu naukowego Akuny.



**Akuna rozszerza na polskim rynku ofertę o dwa nowe preparaty: Mastervit i Pinky. Jaki jest ich skład i działanie?**

Mastervit jest preparatem multiwitaminowym w formie płynnej. Kombinacja najważniejszych substancji odżywczych w Mastervit dostarcza organizmowi całe spektrum witamin i ziół w proporcjach, które są mu niezbędne do prawidłowego funkcjonowania i najlepiej przyswajane. W mieszance witaminowo-minerałowej Pinky stosujemy odpowiednią ilość ziół, witamin i minerałów. Ich główną funkcją jest wspomaganie zdrowia ogólnego organizmu i pomoc w jego zachowaniu. Każde zioło ma swoje właściwości, zbadane przez naukowców oraz tradycję stosowania. Najważniejsze jest, aby korzystnie wpłynąć na pracę przewodu pokarmowego i usprawnić działanie systemu immunologicznego.

**Do kogo są skierowane te preparaty?**

Mastervit jest przygotowany dla ludzi dorosłych, a Pinky powstał z myślą o dzieciach – szybko rosną i ich organizm potrzebuje wsparcia. Suplementy odżywcze są obecnie integralną częścią diety i pozostają istotne dla zachowania zdrowia, niezależnie od tego, czy przyjmujemy witaminę C, np. by wspomóc organizm w walce z czynnikami zewnętrznymi w okresie jesienno-zimowym, czy cały zestaw witamin i minerałów uzupełniają-

cych codzienną dietę. Każdy składnik ma swoje działanie, ale każdy również zależy od innych składników, w których towarzystwie jest dostarczany do organizmu – brak danego składnika może np. utrudnić wchłanianie innego.

**Czy Mastervit i Pinky można łączyć z Alveo i preparatem Onyx Plus?**

**A jeśli tak, to jak?**

Alveo jest produktem flagowym Akuny i może być przyjmowany z innymi preparatami. Onyx Plus to suplement zawierający minerały, a Mastervit – witaminy. Oba są adresowane do dorosłych i mogą być przyjmowane razem. Nic nie zastąpi zdrowej, zróżnicowanej diety, lecz suplementy dostarczają składników odżywczych, których z dzisiejszym, nawet najlepiej dobranym pożywieniem bardzo trudno organizmowi dostarczyć. Suplementy nie są już tylko uzupełnieniem nieprawidłowej diety. Wielu ludzi zdaje sobie sprawę z tego, jak są ważne i przyjmuje je, aby zachować zdrowie. Pomagają chronić organizm przed toksynami i komórkami przed uszkodzeniami. Skutecznie i szybko podnoszą odporność oraz zapobiegają przedwczesnemu starzeniu się. Suplementy pomagają w osiągnięciu i utrzymaniu efektywnego stanu zdrowia, jeśli towarzyszy im zdrowa dieta i aktywność fizyczna. Te same zasady dotyczą Pinky, ale w stosunku do dzieci.

**Jakie mogą być konsekwencje niedoborów minerałów i witamin u dzieci, a jakie u dorosłych?**

Organizm dziecka intensywnie się rozwija. Wszystkie organy, czy to mózg, czy szkielet powinny rozwijać się odpowiednio. Zauważamy obecnie, że dzieci doświadczają takich symptomów, jak osłabiona koncentracja, zmęczenie, brak energii. Są one spowodowane niewłaściwymi nawykami żywieniowymi i obniżonym stopniem wchłaniania substancji odżywczych. Kiedy przybywa nam lat, trawienie i wchłanianie pogarsza się, co w rezultacie powoduje duże niedobory substancji odżywczych u dorosłych. Przetworzone, gotowane, zakonserwowane jedzenie nie ma tyle wartości odżywczych, ile powinno. Jakość produktów spożywczych, które kupujemy, jest często niska. Wiele warzyw i owoców jest genetycznie zmienionych, aby wyglądać lepiej, a jednocześnie są bardziej narażone na rozwijanie się na nich grzybów (pleśni). Nie służy im również długi transport. Smak i wartości odżywcze stoją na drugim miejscu. Na spadek substancji odżywczych warzyw i owoców

## MASTERVIT

**Skład:** woda, melasa, sok wiśniowy, sok z czarnej marchwi, naturalny aromat wiśniowy, wyciąg z jeżówki (jeżówka purpurowa), wyciąg z traganki (traganek błoniasty), wyciąg z ostropestu (ostropest plamisty), regulator kwasowości: kwas cytrynowy, kwas jabłkowy, stabilizator: guma ksantanowa, substancja konserwująca: sorbinian potasu, substancja słodząca: sukraloza.

**Zawartość witamin:** witamina A, witamina E, witamina C, witamina B<sub>1</sub>, witamina B<sub>2</sub>, niacyna, witamina B<sub>6</sub>, kwas foliowy, witamina B<sub>12</sub>, biotyna, kwas pantotenowy.

## ALVEO

**Ekstrakt wodny 26 ziół:** lucerna siewna, skrzyp polny, lawenda, męczennica cielistą, żeń-szeń syberyjski, dzika róża, cierniopląt guarany, kardamon malabarski, drzewo cynamonowe, koniczyna łąkowa, chrząścica kędzierzawa, rdest wielokwiatowy, lukrecja, drapacz lekarski, koper włoski, wąkrota, goryczka żółta, tymianek pospolity, krwawnik pospolity, sadziec przerośnięty, czeremcha amerykańska, aloes prawdziwy, żeń-szeń koreański, miforzeb dwukłapowy, morszczyn pęcherzykowaty, pieprzowiec owocowy.

**Alveo oferowane jest w dwóch smakach:** winogronowym i miętowym.

## PINKY

**Skład:** woda, sok jabłkowy, syrop klonowy, sok cytrynowy, sok winogronowy, wyciąg z prawoślazu (prawoślaz lekarski), naturalny aromat bananowo-truskawkowy, wyciąg z rumianku (rumianek pospolity), wyciąg z dzikiej róży (dzika róża), wyciąg z szalwii (szalwia lekarska), wyciąg z melisy (melisa lekarska), sok z czarnej marchwi, stabilizator: guma ksantanowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, kwas jabłkowy, substancja konserwująca: sorbinian potasu, substancja słodząca: sukraloza.

**Zawartość witamin i mineralów:** witamina A, witamina E, witamina C, witamina B<sub>1</sub>, niacyna, witamina B<sub>6</sub>, kwas foliowy, witamina B<sub>12</sub>, biotyna, kwas pantotenowy, wapń (Ca), żelazo (Fe), jod (I), magnez (Mg), miedź (Cu).

## ONYX PLUS

**Skład:** woda dejonizowana, koncentrat soku jabłkowego, koncentrat soku z winogron, ekstrakt lukrecji, melasa, ekstrakt lucerny siewnej, ekstrakt kopru włoskiego, ekstrakt kardamonu malabarskiego, kwas cytrynowy, kwas jabłkowy, ekstrakt bzu czarnego, sorbinian potasu, czereśniowy aromat naturalny.

**Zawartość witamin i mineralów:** magnez, wapń, potas, fosfor, mangan, sód, cynk, chrom, selen, witamina D.

Sorbinian potasu – to inaczej sól potasowa kwasu sorbowego, naturalnie występującego w owocach europejskiej jarzębiny (*Sorbus aucuparia*), od której wywodzi się nazwa kwasu. Jeden z najstarszych i najbardziej bezpiecznych środków konserwujących.

ma również wpływ gleba. Uboga w minerały i witaminy takie też wyda owoce. Suplementy są również komponowane pod kątem określonych potrzeb indywidualnego organizmu. Kobiety w ciąży potrzebują stosunkowo więcej kwasu foliowego i innych substancji odżywczych. Ortodoksyjni wegetarianie muszą uzupełniać witaminę B<sub>12</sub>, wapń i cynk. Starsi ludzie miewają niedobory witamin B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, kwasu foliowego i wapnia. Kobiety w okresie menopauzy doświadczają problemów z osteoporozą i potrzebują większych ilości minerałów, aby powstrzymać degenerację kości. Entuzjaści fitnessu z kolei muszą pamiętać o różnych substancjach odżywczych, zwiększających siłę i wytrzymałość.

**Jakie są rezultaty i po jakim czasie je zauważymy, gdy przyjmujemy**

### **Mastervit? Jak długo powinno się przyjmować ten preparat?**

Tak jak powiedziałem wcześniej, każdy potrzebuje innych substancji odżywczych z różnych powodów. Żaden z produktów Akuny nie jest lekarstwem i dlatego nie jesteśmy w stanie określić, kiedy zauważy się efekty. To zależy od konkretnych przypadków. Substancje odżywcze chronią ciało i powodują, że organizm pozostaje zdrowy. Pomagają również organizmowi prawidłowo funkcjonować i pozbywać się nagromadzonych toksyn. Suplementy wspomagają usuwanie toksyn i zapobiegają ich magazynowaniu. Badania prowadzone nad witaminami dowodzą, że pomagają one obniżyć poziom stresu i utrzymywać prawidłowy poziom odporności, które pojawiają się np. przy niedoborach witaminy C. Z kolei witamina E na przykład wspomaga dostarczanie do komórek tlenu,

co jest dla nich niezbędne, aby prawidłowo funkcjonowały. Jak długo powinniśmy przyjmować suplementy? Odpowiedź jest prosta – tak długo, jak chcemy być fizycznie i psychicznie zdrowi, tak długo, jak chcemy szczęśliwie żyć.

### **Czy minerały i witaminy zawarte w preparatach Akuny można przedawkować?**

Nasze ciało jest tak sprytnie skonstruowane, że samo usuwa nadmiar minerałów. Podobnie jest z witaminami. Radzę stosować suplementy zgodnie z zaleceniami. Wówczas nie grozi nam, że dostarczymy ich organizmowi więcej niż potrzebuje. Jednak nawet jeśli zwiększymy zalecaną dawkę, od razu nie przedawkujemy.

**Dlaczego klienci powinni wybrać właśnie Onyx Plus, Mastervit czy**

## Czy każdy potrzebuje suplementów?

Prawidłowe odżywianie jest gwarancją prawidłowego rozwoju i zachowania zdrowia na długie lata. Nie jesteśmy dzięki niemu w stanie wyeliminować wszystkich dolegliwości ani starzenia się, ale dobrze odżywiony organizm znacznie lepiej poradzi sobie z problemami, które spotka na swojej drodze i będzie sprawnie funkcjonował znacznie dłużej niż organizm niedożywiony. Na każdym etapie życia organizm potrzebuje odpowiednich składników odżywczych w nieco odmiennych proporcjach – inne wymagania ma organizm dziecka na różnym etapie rozwoju, młodego człowieka, osoby dorosłej i w końcu w podeszłym wieku. Dlatego ważne jest, aby suplementację dobierać według naszych potrzeb. W dokonaniu właściwego wyboru pomoże lekarz lub farmaceuta. Warto zaznaczyć, że nie powinno się – a nawet nie wolno – wybierać na chybił trafił z aptecznej półki. Przyjmując suplementy „na wszystko” – np. osobne na włosy, skórę i paznokcie, osobne redukujące stres, osobne na usprawnienie działania przewodu pokarmowego itp. – możemy zafundować naszemu organizmowi „mix”, który ciężko mu będzie wykorzystać. Nadmiar witamin i minerałów nie służy zdrowiu. Część z nich (np. witamina C) jest bezpieczna, bo organizm sam usunie ich nadmiar. Są jednak takie, których nadmiar może wpędzić nas w poważne dolegliwości (np. nadmiar witaminy E, zachwiana równowaga między wapniem i magnezem). Właśnie z tego powodu firmy farmaceutyczne opracowują zestawy multiwitaminowe i mineralne, w których proporcje poszczególnych składników są tak dobrane, aby organizm mógł jak najbardziej skorzystać z przyjmowania preparatu. Warto czytać napisy na opakowaniach i stosować się do zaleceń – zestaw witamin dla dzieci nie zaszkodzi wprawdzie dorosłemu, ale i nie zaspokoi w pełni wymagań jego organizmu. Alveo – preparat oczyszczający, usprawniający wchłanianie i poprawiający odżywianie na poziomie komórkowym jest uniwersalny. Skorzystają z niego i dzieci, i dorośli czy starsi. Pinky to produkt dla dzieci, a Mastervit dla dorosłych.

## Pinky? Czym różni się one od szerokiej gamy preparatów dostępnych na polskim rynku?

Najważniejszą różnicą pomiędzy produktami Akuny a innymi dostępnymi na rynku jest to, że nasze preparaty mają formę płynną. Płyny są łatwiej wchłaniane przez organizm i oczywiście łatwiejsze w przyjmowaniu. Poza tym Onyx Plus i Pinky zawierają wapń i magnez w formie bardzo dobrze wchłanialnej przez organizm. Laktoglukonian wapnia (CLG – *calcium lactate gluconate*) jest mieszkanką mleczanu wapnia i glukonianu wapnia. Jest szeroko wykorzystywany w farmaceutykach i stanowi doskonałe bioźródło wapnia o doskonałej wchłanialności. Ma wysoką rozpuszczalność i neutralny smak, co stanowi dodatkowe zalety i dlatego jest używany w najlepszych suplementach. Badania naukowe wykazały, że laktoglukonian wapnia najskuteczniej poprawia gęstość kości wśród innych postaci soli wapnia. Laktoglukonian wapnia wykazuje największą rozpuszczalność. Osiąga ona 20–40%. Różni ludzie potrzebują różnej ilości wapnia. Zbyt mało wapnia stwierdzono u ponad 90% kobiet (wyłączając ciężarne) i mężczyzn. Niedobory ma młodzież (ponad 90% dziewcząt i ponad 50% chłopców) oraz dzieci w przedziale wiekowym 8–11 lat (ponad 75%) i ponad 50% dzieci młodszych.

## Jak należy zadbać o swój organizm, aby zdrowo żyć? Na co jeszcze musimy zwrócić uwagę oprócz suplementacji, aby cieszyć się dobrym zdrowiem?

To bardzo ogólne pytanie, na które można odpowiedzieć pisząc bardzo szczegółową książkę. Jak żyć zdrowo? W skrócie – powinniśmy wybrać zdrową okolicę zamieszkania, dostarczać organizmowi odpowiedniej ilości witamin i minerałów, prowadzić zdrowy tryb życia, umieć się relaksować i odpoczywać, mieć zdrowe i udane życie intymne i zredukować poziom stresu, na który się narażamy. Większość odpowiedzi na pytania „Jak zdrowo żyć?” znajduje się w mojej książce, która jest już w sprzedaży od połowy października 2008. Można ją kupić w biurze Akuny.

## Jaki wpływ na wykorzystywanie przez organizm minerałów i witamin ma zbyt szybkie tempo życia i stres?

Wciąż żyjemy szybciej, staramy się wykorzystać czas do maksimum i jesteśmy coraz bardziej zajęci. Stres stanowi coraz

większy problem. Jest nie do końca zidentyfikowaną odpowiedzią organizmu na czynniki zewnętrzne. Każda choroba czy dolegliwość jest spowodowana jakiegoś rodzaju stresem.

Czynniki stresogenne mogą być emocjonalne, chemiczne i fizyczne. Stres emocjonalny dotyczy głębokich uczuć, takich jak miłość, nienawiść, przygnębienie, złość czy zazdrość. Chemiczne czynniki stresujące to wirusy, bakterie, trucizny, braki substancji odżywczych, niedobór tlenu, medykamenty i narkotyki, skażenie środowiska, papierosy, alkohol i niezdrowe jedzenie. Wśród czynników fizycznych stresu znajdują się promienie X, fale dźwiękowe, hałas, grawitacja i temperatura.

Czynniki stresogenne nie zawsze wywołują stres. To, czy nasz organizm odpowie na nie, zależy od genów, systemu immunologicznego, poziomu odżywienia organizmu i nastroju (nastawienia) psychicznego.

Organizm jest wyposażony w różne narzędzia do walki ze stresem – w takich sytuacjach serce zaczyna szybciej pompować krew, wzrasta ciśnienie krwi.

Mięśnie, mózg, płuca i serce otrzymują więcej krwi, aby mogły pracować szybciej, a organy, które nie są wykorzystywane podczas walki ze stresem – np. układ pokarmowy – otrzymują jej mniej i zwalniają pracę. To bardzo efektywny mechanizm, ale nie wystarcza on, aby pokonać dzisiejszy poziom stresu. Skutki owej walki potrafią być długotrwałe. Należą do nich napięcie mięśni, uczucie ucisku w żołądku, bóle głowy, bezsenność i inne. Na poziomie emocjonalnym stres może powodować problemy z koncentracją i zapamiętywaniem, depresję, a nawet ataki paniki. Stres powoduje także zmniejszenie odporności, przez co może nas narażać na różne choroby. Zdrowy styl życia i odpowiednia dieta pomogą zredukować skutki stresu. Suplementy to dodatkowa ochrona. Witamina C, B complex, wapń i magnez – między innymi – pomagają ukoić system nerwowy i dostarczają dodatkowej energii, kiedy jest ona potrzebna dla utrzymania siły układu nerwowego i immunologicznego dla lepszej walki z problemami.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska  
Tłum: Hanna Żurawska

foto: Katarzyna Piotrowska



# Suplementy diety ważne jak tlen

*Aby cieszyć się zdrowiem*

Są ubezpieczeniem zdrowotnym.

Przyjmowane regularnie zapewniają organizmowi witaminy i minerały, które potrzebuje każdego dnia. Kiedyś niedoceniane, dziś zajmują jedno z czołowych miejsc na półkach w domach ludzi świadomie dbających o zdrowie.

## Wybór jest ogromny – co najlepsze?

Dzięki suplementom diety organizm zostaje wzbogacony w niezbędne do prawidłowego funkcjonowania witaminy, minerały, białka oraz węglowodany. Suplementy mogą mieć postać pastylek, żeli, napojów musujących oraz płynów. Bardzo ważną jest przyswajalność cennych składników z danego suplementu. Przyjmuje się, że lepiej przyswajalne niż tabletki są produkty płynne, m.in. dlatego, że szybciej docierają do miejsc przeznaczenia: tkanek, mięśni, kości itd. Wchłaniania suplementów w płynie jest tym większa, im na lepszej „bazie” zostały przygotowane. Dlatego zanim sięgniemy po któryś z suplementów, warto zapoznać się z technologią jego produkcji: jakich surowców użyto do jego przygotowania, czy posiada wszystkie niezbędne atesty, skąd pochodzą jego części składowe (np. ziola).

Nie są lekami, choć pomagają dbać o zdrowie. Suplementy diety (w postaci tabletek, proszku lub płynów) są to gotowe produkty, których spożywanie pomaga uzupełnić organizmowi niezbędne składniki mineralne oraz witaminy. Stanowią źródło składników odżywczych. W krajach Unii Europejskiej nigdy nie były i nie są traktowane jak leki – nie służą bowiem do leczenia! Zanim konkretny suplement zostanie wprowadzony na rynek, musi uzyskać zgodę Głównego Inspektora Sanitarnego oraz podległych mu urzędów. Skład suplementu rze-

czywiście pomagającego w profilaktyce zdrowotnej nie powinien być przypadkowy! Po pierwsze – nie może przekraczać dziennych dawek zapotrzebowania organizmu na daną substancję. Po drugie – właściwy suplement zawiera te witaminy, minerały oraz wyciągi z ziół, które pomagają dbać o cały organizm, jego poszczególne układy oraz organy.

## Długowieczni mieszkańcy Tybetu

Jak wynika z badań przeprowadzonych przez TNS OBOP (2006 r.) w Polsce najchętniej po suplementy diety sięgają osoby młode, do 24 roku życia oraz ludzie starsi, powyżej 65 lat. Jako powody zainteresowania suplementami diety badani wymieniali: poczucie osłabienia fizycznego (31%), przeziębienia oraz choroby (30%) oraz profilaktykę (28%).

W USA suplementy diety coraz częściej sugerowane są pacjentom przez samych lekarzy!

Według badań opublikowanych w 2007 r. przez CRN (Council for Responsible Nutrition) poleca je aż 75% amerykańskich medyków.

Orędownikiem suplementacji w USA jest m.in. dr Joel Wolles, nominowany w 1991 r. do prestiżowej nagrody Nobla. Jako sztandarowy przykład, przemawiający za wspomaganie diety witaminami i minerałami zawsze podaje długowieczność mieszkańców z takich rejonów świata, jak: zachodnie Chiny, Tybet, Pakistan, Azerbejdżan, gdzie ludzie dożywają nawet 140 lat, przy czym wiek 100 lat na nikim nie robi takiego wrażenia.

– To efekt życia w środowisku mniej „skażonym” rozwojem cywilizacji i toksynami, unikania stresu wiążącego się z pośpiechem i pracą oraz regularnego sięgania po witaminy i minerały oraz zioła – zauważa dr Joel Wolles. – Ludzie, którzy mieszkają w USA czy w Europie nie mają

## Im więcej, tym lepiej

Naukowcy zajmujący się badaniem wpływu suplementów diety na zdrowie podkreślają, że najskuteczniejsze są te, w których występują kompleksy związków, a nie duże dawki pojedynczych np. witamin. Jako przykład często wymieniają witaminę C. Organizm lepiej ją wchłania, jeśli występuje ona np. ze starannie dobranymi ekstraktami związków z owoców (chronią ją m.in. przed rozkładem).

możliwości zaopatrywania organizmu we wszystkie składniki odżywcze (dziennie potrzebujemy ich ok. 90) dzięki pożywieniu. To m.in. efekt zanieczyszczenia środowiska toksynami. Dlatego powinni wspomagać się właściwie dobranymi suplementami. Witaminy chronią przed starzeniem się, chorobami serca i nowotworami.

■ Beata Rayzacher

foto. R.M. Kosiński



## Statystyczny Polak a witaminy

Z badań przeprowadzonych przez Instytut Żywności i Żywienia wynika, że niedobory witaminy A oraz witaminy E występują w diecie co czwartego mężczyzny, natomiast w codziennym pożywieniu kobiet jest zbyt mało – oprócz wyżej wymienionych witamin – dodatkowo także tych z grupy B (przede wszystkim B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> oraz B<sub>6</sub>). Niedobór witamin prowadzi do poważnych kłopotów ze zdrowiem: próchnicy zębów oraz osteoporozy (brak witaminy D), częstych infekcji oraz zaburzenia widzenia (brak witaminy A), przyspieszonego procesu starzenia skóry (brak witaminy E), zaburzenia pracy układu pokarmowego oraz niewydolności krążenia (brak witaminy B<sub>1</sub>).



Od lat kupowała włóczkę u tej samej osoby. To ona namówiła ją na zioła. Kupiła Alveo dla mamy. Potem dla siebie, na Dzień Dziecka. Poleca zioła innym. Co tydzień uczestniczy w spotkaniach miłośniczek szydełkowania na zapleczu jednego ze sklepów w Elblągu. Elżbieta Sowińska dzierga zapamiętałe i z ogromną przyjemnością. Nie tylko dla siebie, ale także dla domowników, znajomych i koleżanek z pracy, które nawet potrafią zdjąć jej „z grzbietu” upatrzoną przez siebie fajną rzecz.

# Od szydełka po angielski

Na co dzień jest księgową. Uwielbia liczy i porządek wokół siebie. Kiedy tylko może, oddaje się swojej pasji – szydełkowaniu i robieniu na drutach. Koleżanki z pracy zazdroszczą jej tych umiejętności i chętnie podziwiają na niej dziergane swetry, narzutki i bluzeczki. Czasami zdarzy się, że poproszą o zrobienie jakiejś rzeczy na specjalną okazję lub zdejmą ją „z grzbietu” właścicielce. Kipi energią i zadowoleniem. Ma 42 lata i czuje, że cały świat należy właśnie do niej. Elżbieta jest zdrową, energiczną osobą, ma wspaniałą rodzinę i hobby. W wolnym czasie uczy się języków i rozpieszcza swoje ukochane koty. A wszystko zaczęło się nie tylko od miłości do motków, drutów i szydełka, ale także od „Świata Haftu i Włóczek”. To tu poznała ludzi, z którymi chętnie spędza wolne sobotnie wieczory. Tu znalazła receptę na aktywne życie. Jej uporządkowany świat i rozliczne zajęcia sprawiają, że czuje się naprawdę szczęśliwa.

## Zaplecze, jakich mało

„Świat Haftu i Włóczki” mieści się w pawilonie na jednym z elbląskich osiedli. Nie sposób wyjść stąd z pustymi rękoma, ponieważ każdy znajdzie coś dla

siebie. Aż trudno uwierzyć, że na tak małej powierzchni sklepu można zgromadzić tak dużo towaru. Wyobraźcie sobie: mięciutki włóczki i kudłate mohery we wszystkich kolorach świata, kordonki, mouliny i ten zapach... Nie czułam go od czasu świetności naszych sklepów Pewexu. To był całkiem inny świat. Tak jest i teraz. Ten inny świat to „Świat Haftu i Włóczek”. Inny choćby dlatego, że zaglądamy tu także mężczyźni. Okazuje się, że i oni lubią szydełkować i haftować, choć często wstydzą się swoich pasji. „Świat Haftu i Włóczki” ma pięciu stałych klientów płci męskiej. Liczy, że pojawi się ich więcej. Danusia Miernik, właścicielka sklepu wyzarowała na zapleczu punkt konsultacyjny Alveo. Nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie fakt, że tam właśnie zaprasza wszystkie swoje znajome w sobotnie wieczory, aby wspólnie wypić kawę, porozmawiać i oczywiście poszydełkować w miłej atmosferze. Każda półka czy szafka przyozdobiona jest wytworami ich rąk. A chwalą się, że potrafią robić rzeczy, o których przeciętnemu zjadaczowi chleba nawet się nie śniło. Co takiego? Przepiękne włóczkowe bombki na choinkę czy usztywnio-

ne, piękne misy. Są też kolorowe kule. Jak powstały? Najpierw trzeba było nadmuchać balon, potem zrobić mu włóczkowy sweterek, korpus odpowiednio usztywnić, a potem przebić balon i wyciągnąć na zewnątrz.

– Ciągłe dopracowujemy metody usztywniania włóczkowych form – mówi Elżbieta. – Okazuje się, że najlepszą metodą jest klej stolarski.

## Najpierw dla mamy, potem dla siebie

Elżbieta lubiła szydełkować i robić na drutach od pierwszych klas szkoły podstawowej, czyli od pamiętnych zajęć praktyczno-technicznych (w skrócie ZPT). Dzięki temu nawet zdobyła uznanie w oczach męskiej części klasy, która to przymilała się, aby zdobyć włóczkowy sweter. Wiadomo, w latach siedemdziesiątych trudno go było kupić, trzeba było zdobywać podstępem albo sprytem. Pierwszy piękny, długi sweter wydzierała sobie w ósmej klasie. Ma go do dzisiaj. Na początku robiła proste ścięgi – prawo, lewo i tyle. W latach osiemdziesiątych pojawiły się pierwsze wydania „Burdy”, a w nich nowe wzory. To była dla niej biblia. „Burdy” ma do dzisiaj i chociaż są mocno podniszczone, ciągle do nich wraca.

Dzierała każdemu, kto o to poprosił. Mąż chodził we włóczkowych swetrach, syn również. Ale do pewnego czasu. Gdy miał około 10 lat, nie chciał już maminych swetrów, wolał te kupione w sklepach. Na szydełkowanie miała i ma sporo czasu. Wętnę nosi zawsze w torebce, nawet w pracy. Zdarza się, że w czasie godzin etatowej pracy wylączy prąd, a że w dobie komputerów nic wówczas nie można zrobić, może bez przeszkód oddać się swojej pasji.

## Od nitki do Alveo

Po włóczki chodziła zawsze do tego samego sklepu. Kiedyś, gdy szperała między motkami, usłyszała, jak właścicielka sklepu, Danusia Miernik rozmawia ze swoją klientką o jakimś ziołowym preparacie. Bardzo ją to zaciekawiło. Tym bardziej, że zbliżał się Dzień Matki, a butelka z ziołowym preparatem wydawała się idealnym prezentem dla mamy. W ten sposób zamiast włóczki kupiła pierwszą butelkę Alveo. Kolejna była już dla niej samej. Zrobiła sobie po prostu prezent na Dzień Dziecka.

– Od lat cierpiałam na straszne bóle głowy – tłumaczy. – W mojej firmie znała bym nie tylko z powodu mojej pa-

sji szydełkowania, ale także z powodu tego, iż byłam zawsze zaopatrzona w tabletki przeciwbólowe, z których to wszyscy skwapliwie korzystali. Miałam też kłopoty z układem trawiennym. Dlaczego? Nie od dziś wiadomo, że praca w księgowości jest bardzo stresująca. Zwłaszcza w okresie, kiedy trzeba było sporządzać różnego rodzaju bilanse i sprawozdania, szczególnie pod koniec roku i na początku kolejnego. Początkowo nikt nie wiązał jej problemów trawiennych z pracą. Po prostu chodziła po lekarzach, skarżąc się na ciągłe bóle brzucha i rewolucje jelitowe. Zdarzało się, że mdlała w łazience. Problem zaczął być bardzo poważny.

## Jesień niestraszna

Skierowano ją na wiele badań. W końcu postawiono diagnozę: zespół jelita nadwrażliwego. Nie wiadomo było, co z tym fantem zrobić.

– Zmieniłam dietę, zaczęłam pić Alveo i więcej się ruszać – opowiada. – Stosuję to już prawie półtora roku. Z jakim skutkiem? Wyrzuciłam wszystkie tabletki, a o bólach brzucha po prostu zapomniałam.

Nie od razu jednak było dobrze. Przez pierwsze dwa tygodnie organizm musiał się przyzwyczaić do zmian. Objawiało się to przede wszystkim niepokojem wewnętrznym. Mocz przybrał zielonkawą odcień. Tłumaczy, że to za sprawą tych wszystkich tabletek, które dotąd brała. Na twarzy pojawiła się drobna pokrzywka.

Pierwszym objawem zdrowia był mocny sen. Po trzech miesiącach pojawiło się pulsowanie i ciepło w okolicach stawów, w których przedtem odczuwała bóle reumatyczne.

– Zaczęły się wówczas jesienne chłody. Ja, dotąd osoba wrażliwa na zimno i podatna na przeziębienia, nie czułam żadnych dolegliwości związanych z tą porą roku, żadnego kręcenia, łamania w kościach – opowiada.

Przestała ją też boleć głowa. Poczula taki wewnętrzny spokój. Problemy nerwicowe zaczęły odchodzić do lamusa.

– Przeczytałam, że podczas zmiany diety i brania Alveo ważne są trzy etapy oddziaływania na organizm: oczyszczanie, odżywianie i wchłanianie. Zaczęłam traktować je poważnie – tłumaczy.

## Będą trzy kieliszki

Dzięki stosowaniu się do tych zasad poczuła się nie tylko lepiej, ale i zrzuciła kilka zbędnych kilogramów. Pomogła na pewno w tym poranna gimnasty-

ka. Elżbieta przyznaje, że nie przepada za ćwiczeniami gimnastycznymi i nie ma na nie specjalnie czasu, ale rano, jeszcze w łóżku wykonuje przynajmniej 30 „brzuszków” i rowerek.

– Najważniejsze jednak, że obok wszelkich dolegliwości, o których wspomniałam, minął mi stan ciągłego zmęczenia. Zanim zaczęłam stosować opartą o dietę kurację, padałam z nóg po przyjeździe z pracy i musiałam przespać się co najmniej godzinę. Jak jest teraz? Nie dość, że skończyłam te popołudniowe drzemki, to jeszcze zorganizowałam sobie tyle zajęć, że nie wyrabiam się czasowo. Realizuję swoje dawne marzenia. Przede wszystkim uczę się języków.

Alveo pije też syn Elżbiety, Paweł.

– Nie ma po prostu innego wyjścia – śmieje się Elżbieta. – Początkowo traktował to jak jakąś dziwną maminą miksturkę, którą brał dla świętego spokoju. Ale od momentu, kiedy stwierdził, że zioła pomagają mu skupić się w nauce, zaczął pić regularnie.

Tylko mąż nie daje się przekonać do zmiany diety i Alveo. Wprawdzie zmienił dietę i zaczął przyjmować preparat, kiedy miał problemy z woreczkiem żółciowym, ale był to krótki epizod.

– Postaram się jednak przekonać go do ziół – mówi Elżbieta. – Nie będę go absolutnie zmuszała. Po prostu zamiast dwóch kieliszków zacznę stawiać co rano trzy. To powinno wystarczyć.

■ Iwona Ciesielska

foto. Anna Glinka



# Trudny czas dojrzewania



Okres dojrzewania: pierwsza miłość, szkolne przyjaźnie „na zawsze”, wkraczanie w tak upragniony, jak do tej pory niedostępny świat dorosłych i uczucie, że wszystko, co najlepsze dopiero przed nami – to czas, który po latach wspomina się z rozrzewaniem. Michał Gołdyn z Ochojca koło Katowic wolałby ten okres wymazać z pamięci. Koszmarne dwa lata pomiędzy czternastymi a szesnastymi urodzinami opowiada niechętnie. To przez chorobę, która zakłóciła rytm jego życia, przystoniła plany i marzenia, a wszystko skupiła wokół problemów gastrycznych i jelitowych. Michał zachorował na zespół jelita nadwrażliwego.

Zaparcia, wzdęcia, bóle w podbrzuszu, odbijanie, gazy, nudności i wymioty – tak wyglądała jego rzeczywistość przez dwa lata. Zaczęło się w Walentynki 2006 roku – pierwsze problemy pojawiły się po tym, jak Michał zjadł czekoladowe serce. Najpierw ból brzucha, potem wzdęcie, w końcu zaparcie i ból głowy. Nie był w toalecie przez 14 dni. Po każdym posiłku ból w podbrzuszu wzrastał się, a brzuch wydymał się jeszcze bardziej. Gdy wszystkie znane mamie domowe sposoby na zaparcia zawiodły, zgłosił się do lekarza po pomoc. Był obolały, zmęczony, osłabiony i wychudzony. Ponieważ dolegliwości nasilały się po jedzeniu, nie jadł prawie wcale – w efekcie w ciągu 2 tygodni schudł 20 kilo. Przy wzroście – 176 cm i wadze 60 kg jego wygląd budził politowanie.

– Lekarka zbadała mnie i stwierdziła, że są trzy możliwości – zwykłe zaparcie, zespół jelita nadwrażliwego lub nowotwór – wspomina Michał. – Byłem przerażony, płakałem razem z mamą. Nigdy wcześniej nie byłem u lekarza, nie chorowałem

na żadną poważną chorobę, w przychodni nie miałem jeszcze założonej karty. Podejrzenia, że w wieku 14 lat mogę chorować na raka, wstrząsnęły mną.

Lekarka zaleciła lewatywę i skierowała chłopca na szczegółowe badania. Wyniki utrzymywały się na granicy normy. Nie było zmian nowotworowych, lekarka stwierdziła zespół jelita nadwrażliwego. „To normalne w okresie dojrzewania – mówiła – wyrosnie z tego, a na razie niech unika stresu i bierze leki przeciw zaparciom.” Spokój trwał dwa dni. Wszystkie objawy powróciły, w ciągu jednej nocy brzuch wyduł się tak, że chłopak nie zmieścił się w swoje spodnie.

## Zaparcia i ból

Przez dwa kolejne lata jelita nie dawały mu chwili wytchnienia. Tygodniowe zaparcia, wzdęcia, ból i wymioty prawie po każdym posiłku. Całe jego życie toczyło się wokół tego, czy może zjeść bez dolegliwości i normalnie się wypróżnić. Szkoła, rodzina, znajomi i pasje – zostały na drugim planie. W pierwszym roku gimnazjum miał ponad 300 godzin nieobecności, a w drugim – 200. Na lekcjach był gościem, z kolegami nie zdążył nawiązać bliższej znajomości, niczym się nie interesował, nic nie potrafiło odwrócić jego uwagi od choroby. Wiedział, że stres nasila objawy, ale denerwował go sam fakt, że jest chory, więc błędne koło zamykało się. Michał wstydził się tego, jak wygląda – wychudzony, z dużym brzuchem. Nie wychodził z domu. Nie zgadzał się też na odwiedziny kolegów z klasy i z podwórka.

– Miałem tylko jednego przyjaciela, który mnie rozumiał, przed którym nie musiałem udawać, że dobrze się czuję – wspomina Michał. – On przynosił mi zeszyty i książki z zadaniami z lekcji, był moim łącznikiem ze szkołą. W ciągu dnia Michał drzemał albo patrzył na zegarek. Nie interesował go komputer ani telewizja, nie chciał czytać książek. Nawet ulubiony „Harry Potter” nie poprawiał mu nastroju. Cekał, kiedy nastanie wieczór i wszyscy domownicy pójną spać. Wiedział, że martwią się, ale męczyło go ciągle dopytywanie, jak się czuje i testowanie nowych metod na zaparcia.

## Nieskuteczne terapie

Mama Michała, Renata nie pracowała zawodowo, zajmowała się domem, więc całą swoją energię i czas poświęcała na pomoc synowi. Na temat zaparcia przeczytała wszystkie książki, ulotki i informacje w Internecie. Z lekarzem i farmaceutką była w stałym kontakcie, w aptece zo-

stawiała majątek. Kupowała i sprowadzała dla Michała wszystkie leki, które mogły mu pomóc, także te z zagranicy. Przynosiła do domu preparaty naturalne i homeopatyczne. Podawała synowi herbatki przeczyszczające i ziołowe. Michał wlewał w siebie hektolitry siemienia lnianego, mięty, szalwi, wody z ogórków czy kapusty kiszzonej, wody czystej i z miodem. Jadł śliwki suszone, jabłka, delikatne zupy z warzyw z własnej uprawy i gotowane mięso. Próbował czopków, ćwiczył, żeby pobudzić perystaltykę jelit. Łykał leki przeciwbólowe i rozkurczowe. Każdą radę dla syna, którą Renata dostała na ulicy czy w sklepie, natychmiast wcielała w życie. Za każdym razem miała nadzieję, że w końcu coś zadziała. Wszystko na nic – chłopak męczył się nadal.



## Małe sukcesy

Po pierwszej miarce Alveo Michał sięgnął w maju 2007 roku. Mama znalazła informacje o preparacie w Internecie i dotarła do sklepu, w którym był sprzedawany po 200 zł za butelkę. Chłopiec zaczął suplementację od 3 miarek dziennie nie zaprzestając dotychczasowych metod. Już drugiego dnia jego organizm zaczął gwałtownie się oczyszczać – jelita pozbywały się zalegających resztek i toksyn. Michał spędził cały dzień w toalecie, wieczorem był lżejszy o kilka kilogramów i szczęśliwy jak nigdy przedtem. Detoksykacja trwała kilka tygodni. Gdy jelita i cały organizm chłopca oczyściły się, jego stan zaczął się poprawiać. Małe sukcesy dawały mu nadzieję na lepsze samopoczucie: 3, 4 dni bez wzdęcia czy wypróżnianie 2 razy w tygodniu, potem coraz częściej. Dolegliwości bólowe i wymioty nie występowały już po każdym posiłku.

Potem okazało się, że w sklepie skończyły się zapasy Alveo. Renata przeczesała Internet w poszukiwaniu kogoś, kto mógłby im pomóc i dotarła do Moniki Strzelec. – Na spotkaniu pani Monika udzieliła nam pełnej informacji o preparacie oraz o znaczeniu zdrowej diety – wspomina – i o programie zniżek konsumentskich. Byłam zaskoczona, że mogę kupować Alveo dużo taniej.

Powrót Michała do zdrowia trwał ponad pół roku. Problemy ustąpiły, ponieważ jelita funkcjonowały prawidłowo, a wraz z codziennym wypróżnianiem organizm na bieżąco pozbywał się toksyn. Alveo pozytywnie wpłynęło też na układ nerwowy, więc Michał był spokojniejszy, wysypiał się.

## Wymarzony skuter

Następstwem oczyszczenia i dożywiania organizmu było lepsze wchłanianie, więc chłopiec szybko wrócił do właściwej wagi i dawnej formy.

– Miałem mnóstwo zaległości do nadrobienia – wspomina. – Postanowiłem po gimnazjum dostać się do jednego z najlepszych techników w Polsce, do klasy elektronicznej. Nie mogłem sobie pozwolić na zmarnowanie roku i powtarzanie klasy. Miałem tym większą motywację, że rodzice obiecali mi skuter, jeśli zdam. Chcieli mi zrekompensować ten trudny czas i zachęcić mnie do nauki. Uparłem się i zmobilizowałem. W szkole spędzałem po 9 godzin dziennie, po lekcjach uczęszczałem na wszystkie dodatkowe zajęcia, jakie organizowali nauczyciele. Pisałem zaległe klasówki z całego roku, zaliczałem zaległy materiał. Nauczyciele mieli dla mnie dużo zrozumienia, ale nie mogłem liczyć na ulgową taryfę. Moja praca przyniosła same korzyści – skończyłem gimnazjum z dobrym wynikiem, dostałem się do wymarzonej klasy, a od rodziców dostałem obiecany skuter. Teraz w technikum Michał nadrabia stracony czas – ma mnóstwo przyjaciół, rozwija się, snuje plany o pracy informatyka, marzy. W domu czasem przez przypadek otworzy szufladę pełną leków na zaparcia, jest ich coraz mniej, bo nieużywane tracą ważność i lądują w koszu. Zamiast nich w jego jadłospisie królują zdrowe potrawy, warzywa i owoce z własnego ogródka. A żeby mieć pewność, że dostarcza organizmowi wszystkich niezbędnych składników, Michał stosuje suplementację – głównie preparat, który zna i któremu ufa – Alveo.

■ Katarzyna Mazur

fot. Adam Słowikowski

# Za barem i na bramce



Mimo że ma mnóstwo zajęć z prowadzeniem własnej restauracji, nie opuszcza jej poczucie humoru. Ostatnio wmaszerowała na stację benzynową z maleńkim kucykiem na smyczy, wzbudzając powszechne zainteresowanie wszystkich klientów. Poszło o zakład. Wygrała. Jolanta Dudek żeby odreagować stres spowodowany ciężką pracą, dużo podróżuje. Najlepiej tam, gdzie mocno grzeje słońce.

Nie wygląda na osobę, która codziennie po kilkanaście godzin ciężko pracuje. Delikatna, wesoła i bardzo młoda, mimo swoich 33 lat. Sama wybrała sobie tę trudną formę zarobkowania. Jest to tradycja rodzinna. Rodzice Jolanty Dudek mieli pub i restaurację w Starogardzie Gdańskim. Od dziecka widziała więc, jak prowadzi się tego rodzaju biznes, pomagała rodzicom i sama powoli nasiąkała tą atmosferą. Wspomina, że jeszcze jako studentka ekonomii przyjeżdżała z Koszalina niemal w każdy weekend, żeby pomóc w rodzinnym interesie. Dziesięć lat temu rodzice Jolanty kupili działkę, na której zbudowali kolejną restaurację. Prowadzi ją Jolanta z mamą. Studia ekonomiczne bardzo się przydały, chociażby po to, żeby poradzić sobie z całą masą papierkowych spraw. Mama Jolanty dba za to, aby od strony kuchni było jak należy. Obie przygotowują wszystkie imprezy, które odbywają się w tygodniu. Jolanta ponadto pracuje w weekendy, kiedy są organizowane dyskoteki. Musi dopilnować całego interesu. Często staje za barem, a zdarza się, że jest bramkarzem.

Pracują po kilkanaście godzin dziennie. Obie obliczyły, że chociaż prowadzą swój biznes od 10 lat, to tak naprawdę, zliczając wszystkie godziny, okazałoby się, że pracują o 15 lat dłużej. Nie narzekają na to, że praca zajmuje im tyle godzin. Bardziej mężczy je fakt, że przy takim jej charakterze nie sposób czegokolwiek zaplanować. Nigdy nie wiadomo bowiem, co się wydarzy. I czy będą miały chwilę wolną dla siebie.

## Hit to Nasza Klasa

Początkowo swoją restaurację nazwały „Restauracja na piekiefkach”. Po pewnym czasie przemianowano ją na „Słoneczną”. Zmiana nazwy nie była przypadkowa.

– W naszej restauracji często wyprawiane są stypy. Pewnego razu zauważyłam, że ludziom uczestniczącym w tego typu imprezach „piekielna” nazwa nie najlepiej się kojarzy. Co zresztą chyba było

zrozumiałe. Zmieniliśmy więc nazwę na „Słoneczna” i tak już zostało. Wprawdzie w „Słonecznej” odbywają się dyskoteki, jednak restauracja nastawiona jest przede wszystkim na imprezy firmowe i rodzinne. Ostatnim hitem są spotkania towarzyskie, a raczej klasowe w ramach „Naszej Klasy”.

– Na spotkania przyjeżdżają różni ludzie, w różnym wieku, często z najbliższych miejsc w całej Europie – opowiada Jolanta. – Charakterystyczne jest to, że w przeciwieństwie do osób biorących udział w imprezach firmowych, ci nie mogą się rozstać. Potrafią tańczyć do białego świtu i jeszcze nie mają się do siebie dość. Często umawiają się na kolejne spotkania.

Czasami „Słoneczna” organizuje nietypowe imprezy. Tak było, kiedy Wspólnota Katolicka postanowiła uczcić zbliżające się Święta Wielkanocne.

– Nie mogłam wyjść z podziwu, jak pięknie i stylowo przeobrażono całe wnętrze na prawdziwą świątynię – mówi Jolanta. – Nasza restauracja zmieniła całkowicie swój charakter. Był prawdziwy ołtarz, ksiądz, chrzcielnica. Obrzędy trwały całą noc. A na zakończenie odbyło się śniadanie wielkanocne.

## Cztery kucyki i bryczka

Na razie restauracją zarządzają obie z mamą. Ale rośnie im pomocnik, 7-letni syn Jolanty. Michał już teraz wyręcza mamę i babcię w drobnych pracach, chociażby przy pakowaniu towarów. Na razie chłopczyk głównie zajmuje się nauką, chodzi na lekcje tańca i języka angielskiego. W wolnych chwilach pielęgnuje ukochane kucyki.



– Mamy cztery kucyki: Kaprysa, da Vinci, Picasso i Princessę. Mamy też małą bryczkę – wyciża Michał. – Często jeżdżę na moich konikach, zwłaszcza latem.

Michał ma strój do konnej jazdy, ale zdarza się, że jeździ na oklep. Na kucykach jeżdżą też inni domownicy oraz goście.

Zwierzęta są piękne i wyglądają słodko. Należy jednak ich dobrze pilnować, bo zdarza się, że rozbrykane pokłusują gdzieś w wiadomym tylko sobie kierunku i trzeba ich szukać po całej wsi. Nie zawsze zdaje egzamin nawet specjalne ogrodzenie. Mali spryciarze wiedzą, jak sobie dać z nim radę.

Kucyki zostały przywiezione z różnych miejsc w Polsce. Są tak niewielkich rozmiarów, że do ich transportu wystarczyły mały bus.

Jolanta opowiada o tym, jak kupiła jednego z koników i wiozła go z południa Polski. Musiała wówczas zatrzymać się na stacji benzynowej. Znudzony długą podróżą kucyk rżał w samochodzie. Oczywiście na stacji zrobiło się zbiegowisko, a któryś z pracowników stwierdził, że pierwszy raz w życiu widzi konia w samochodzie osobowym.

Wiedząc, że pojawienie się koników wywołuje niemałą sensację, brat Jolanty założył się z nią, że ta weźmie najmniejszego kucyka, zwanego przez nich „Konio-psem” na smycz i jak gdyby nigdy nic przespaceruje się z nim do najbliższej stacji benzynowej. Jolancie nie trzeba było tego dwa razy powtarzać. Zabrała zwierzaka na przechadzkę. Opowiada, że na stacji nie było osoby, która by nie zwróciła uwagi na miniaturowe-



go konika dumnie drepającego za swoją panią. Ale wcale jej to nie krępowało. Ani tym bardziej kucyka. A zakład wygrała.

### Wrzody ze stresu

Ta odrobina humoru i rozrywki potrzebna jest Jolancie, bo ze względu na charakter swojej pracy narażona jest na nieustanny stres. Od lat cierpiąca na wrzody dwunastnicy.

– Spotykałam się z opiniami, że nie widać po mnie żadnego stresu ani nadmiernej nerwowości – opowiada. – Jednak wszystko zawsze dusiłam w sobie. Pewnie to była główna przyczyna moich dolegliwości. I oczywiście ogromny stres, jaki towarzyszył pracy z ludźmi. Wiadomo, nie jest łatwo kierować grupą, uczyć zawodu i wymagać. Tym bardziej, że nie wszyscy chcą sumiennie przykładać się do swoich obowiązków. Wspomina, że najgorszy był ból. Ciągły, właściwie niezależny od pory dnia ani zawartości żołądka. Bolało, gdy była głodna i po jedzeniu. Trudno to było wytrzymać. Przeszła nawet operację dwunastnicy. Brała różne leki i zmieniła lekarzy. Była u bioenergoterapeutów, piła różnego rodzaju mikstury. Kilka razy leżała w szpitalu i to w różnych miastach Polski. Żartuje nawet, że zwiedziła wszystkie oddziały gastroenterologiczne w całym kraju. Owszem, dostawała leki, które na jakiś czas uśmierzały ból, ale problem ciągle powracał. Podejrzewano u niej nawet chorobę Leśniowskiego-Crohna. Po etapie w jej życiu, kiedy jeden z profesorów zalecił zabieg resekcji części dwunastnicy i żołądka, postanowiła uciec na jakiś czas od tego wszystkiego. Może znaleźć inną formę pomocy sobie? Choćby na jakiś czas, żeby odpocząć.

### Alveo w Egipcie

Naszym życiem często rządzą przypadki. Tak było i tym razem. Mama Jolanty dowiedziała się od jednego z klientów o Alveo. Postanowiła spróbować, tym bardziej, że sama również miała różnego rodzaju problemy zdrowotne, głównie ze snem. Zamówiła butelkę ziół dla siebie i córki, ale nie mając właściwej informacji na temat możliwości działania Alveo, piła bardzo nieregularnie. Dopiero od stycznia 2008 roku, po spotkaniu prowadzonym przez Dorotę Stalińską, na które zaprosił ją Ryszard Adamkiewicz, zaczęła pić Alveo każdego dnia. Zrozumiała wówczas, że oczyszczanie organizmu to proces długotrwały i wymagający systematyczności. I zrozumia-



ła przede wszystkim, że kiedy organizm zwalczy chorobę, najważniejsza w utrzymaniu stanu zdrowia jest profilaktyka i że dlatego właśnie trzeba pić Alveo codziennie – profilaktycznie.

W marcu odstawiła już większość leków, stwierdziła, że wszystko idzie ku dobremu. Zaczęła zażywać większe porcje, trzy razy dziennie po pół szklanki. Jak mówi, to dało stosunkowo szybki efekt. Nie dość, że w marcu minął ból, to jeszcze teraz udało jej się przytyć. I to całe 9 kg!

– Mam jeszcze inny problem gastryczny – zwężenie odźwiernika dwunastnicy. Jednak wiem, że na to nie pomogą żadne zioła – wyjaśnia Jolanta. – Mimo wszystko czuję się o niebo lepiej niż rok temu.

Oczywiście cały czas przestrzega diety i stara się ograniczyć stres. O ile się oczywiście da to zrobić.

Butelkę Alveo zabiera nawet na zagraniczne wojaże.

– Zdarzyło się tak, że wiele osób w hotelu w Egipcie, w którym nocowałam, uskarżało się na problemy z układem pokarmowym, biegunki. Wtedy ja po prostu wyciągałam moje Alveo i zwiększałam dawki. I jakoś mnie to omijało.

■ Ewa Bukowska

fot. Anna Glinka

# Układ pokarmowy – niedoceniany „napęd” witalności



Dzisiejsze produkty spożywcze, tj. te, które spożywamy od drugiej połowy XX wieku, różnią się od dawnych w sposób zasadniczy. Technologiczne „usprawnienie” pokarmu, przedłużające jego świeżość, wygląd i smak, obniżyło równocześnie wartość odżywczą, a podwyższyło ogólną toksyczność tego, co jemy. Jesteśmy zdani na pokarm pozbawiony witamin, minerałów, enzymów i wielu innych cennych substancji – podkreśla lek. med. Józef Krop w swojej książce „Ratujmy się – elementarz medycyny ekologicznej”.

Aby każdy z nas mógł normalnie funkcjonować, potrzebuje węglowodanów, tłuszczów, białek, witamin oraz minerałów. Składniki te są pobierane m.in. z żywności. W procesie trawienia ulegają rozpadowi, dzięki czemu mogą być wchłonięte przez komórki organizmu. Nasz układ pokarmowy rozpoczyna się od jamy ustnej i tak naprawdę proces trawienia odbywa się już w momencie gryzienia, żucia i miażdżenia pokarmów, które jemy każdego dnia. Niezwykle ważne jest, aby przez gardło i przełyk pokarm trafiał do żołądka mocno rozdrobniony. Im bardziej, tym lepiej – ponieważ żołądek nie tylko transportuje pokarm, ale także go trawi. Ma tym mniej pracy, im dokładniej jest on pogryziony i przeżuty. Papka pokarmowa z żołądka dostaje się do jelita cienkiego (którego pierwszym odcinkiem jest dwunastnica), a niestrawione resztki przez jelito grube przesuwane są do odbytu.

Czas trwania tego procesu zależy od indywidualnych predyspozycji metabolicznych organizmu, tzw. przemiany materii.

## Związki organiczne – co o nich trzeba wiedzieć?

W układzie pokarmowym odbywa się analiza zdrowych i niezdrowych substancji, toksyn – jednym słowem wszystkiego, co trafia do naszego brzucha. Najważniejsze grupy związków orga-

### Jelita alarmują!

Każdy z nas w każdej chwili może sprawdzić, czy jego jelita nie potrzebują pomocy i natychmiastowego oczyszczenia. O kłopotach w jelitach (zaleganiu niestrawionej papki pokarmowej oraz toksyn) świadczą:

- wypryski na twarzy
- zaparcia
- nieswieży oddech
- kamień na zębach
- nalot na języku
- bóle głowy
- bezsenność
- długotrwałe, kiepskie samopoczucie
- częste przeziębienia
- trądzik
- brak energii

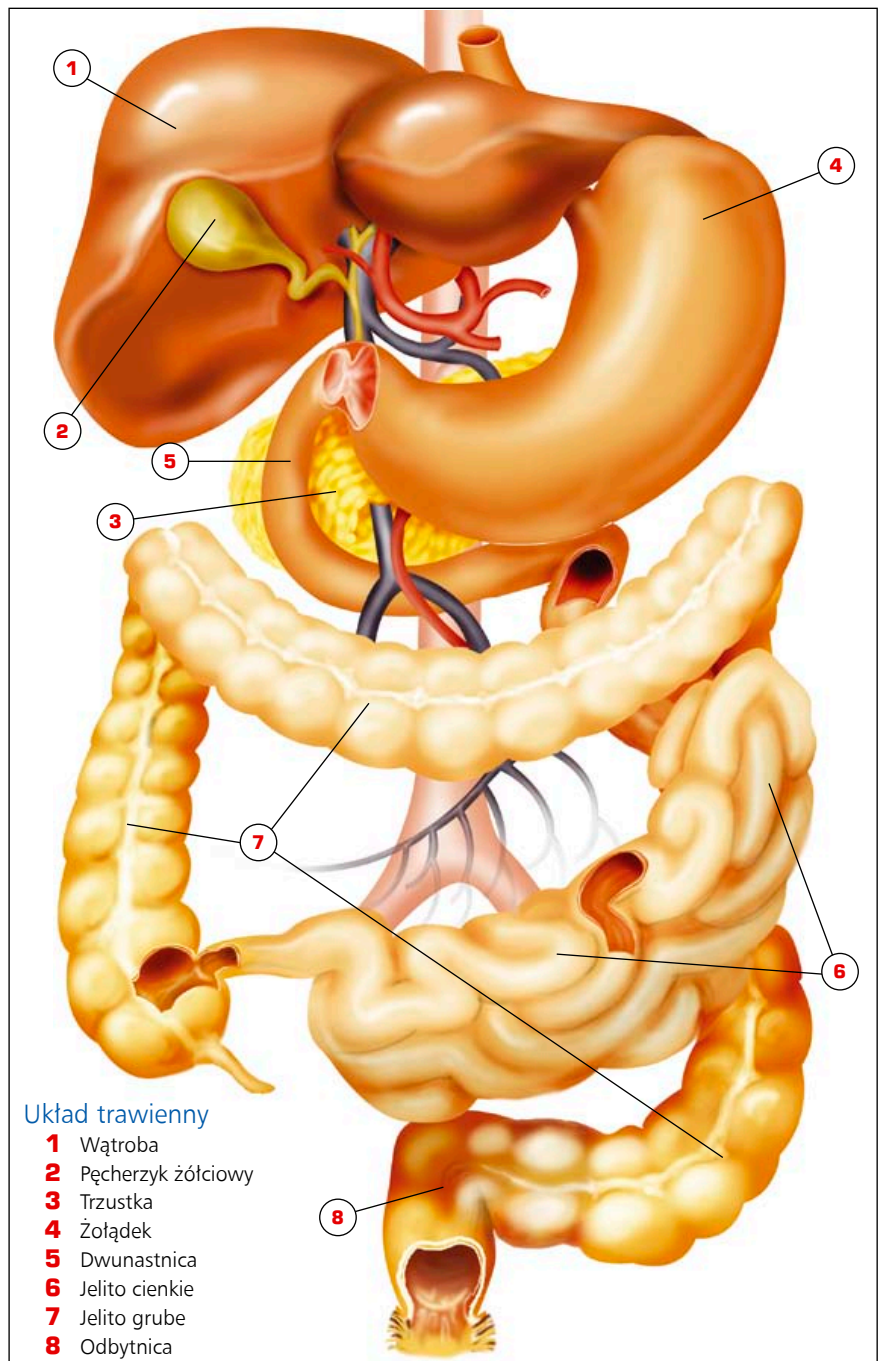


nicznych w produktach spożywczych to węglowodany, białka oraz tłuszcze. Węglowodany dostarczają organizmowi energię, ograniczają zużycie białek oraz asystując w procesie rozkładu tłuszczów, pomagają wykorzystywać je jako dodatkowe źródło energii. W procesie trawienia węglowodany rozkładane są na cukry proste. Pokarmy bogate w węglowodany to: korzenie i bulwy roślin, rośliny strączkowe oraz orzechy i nasiona. Białka to związki organiczne niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Są podstawą budulcową każdej komórki. Białka zawarte we krwi transportują m.in. hormony i tlen, dostarczając je zarówno do wewnątrz komórek, jak i między nimi. Odgrywają także niebagatelną rolę odpornościową; w postaci tzw. przeciwciał zwalczają obecność mikroorganizmów oraz alergenów. Białka powinny stanowić co najmniej 10% całości spożywanych pokarmów. Źródłem wysokowartościowego białka jest przede wszystkim mięso, w roślinach zawarte jest tzw. białko niepełnowartościowe.

Tłuszcze wraz z białkami budują błony komórkowe wszystkich żywych komórek. Syntezowane są na kwasy tłuszczowe, hormony sterydowe oraz witaminy (A, D). Tłuszcze decydują m.in. o sprawności układu krążenia, wpływają na stan skóry i włosów, chronią przed nadmierną utratą ciepła, ułatwiają odczuwanie smaku i przetykanie pokarmu, amortyzują wstrząsy narządów wewnętrznych (np. nerek, wątroby, śledziony). Zaleca się, aby tłuszcze nie stanowiły więcej niż 30% dziennego zapotrzebowania kalorycznego.

Te trzy podstawowe grupy związków organicznych stanowią podstawę naszej diety.

Niestety, czasy, w jakich obecnie żyjemy, sprawiły, że produkty, które trafiają na nasz stół, nie mają tyle samo niezbędnych witamin, minerałów i wartości odżywczej, co choćby 50 lat temu. To efekt rozwoju przemysłu, używania chemicznych nawozów, toksyn, które towarzyszą nam przez 24 godziny na dobę bez względu na to, gdzie się znajdujemy. Technologicznie „usprawniony” pokarm – dzięki czemu ma dłuższy czas przydatności do spożycia, czy ładniej wygląda, atrakcyjnie jest opakowany – ma jednocześnie obniżoną wartość odżywczą, a tym samym podwyższoną toksyczność. Jesteśmy coraz bardziej zdani na pokarmy pozbawione niezbędnych do życia witamin i minerałów, kwasów tłuszczowych czy enzymów



#### Układ trawienny

- 1 Wątroba
- 2 Pęcherzyk żółciowy
- 3 Trzustka
- 4 Żołądek
- 5 Dwunastnica
- 6 Jelito cienkie
- 7 Jelito grube
- 8 Odbytnica

(tym samym istnieje konieczność ich uzupełniania gotowymi preparatami). Według lek. med. Józefa Kropa, praktyka medycyny ekologicznej od ponad 25 lat, autora książki „Ratujmy się – elementarz medycyny ekologicznej” – największą szkodliwych substancji wprowadzanych jest do żywności w czasie produkcji. Dotyczy to zarówno tej pozyskiwanej drogą uprawy roślin, jak i hodowli zwierząt. Przykładem może być np. jabłko, którego zalety wszyscy znamy. Niestety, nie jest ono tym samym, zdrowym jabłkiem, z których nasze prababce robiły szarlotkę. Znamienne opisuje jego zmianę Józef Krop w swojej książce: „Z chwilą ukazania się kwiatostanu,

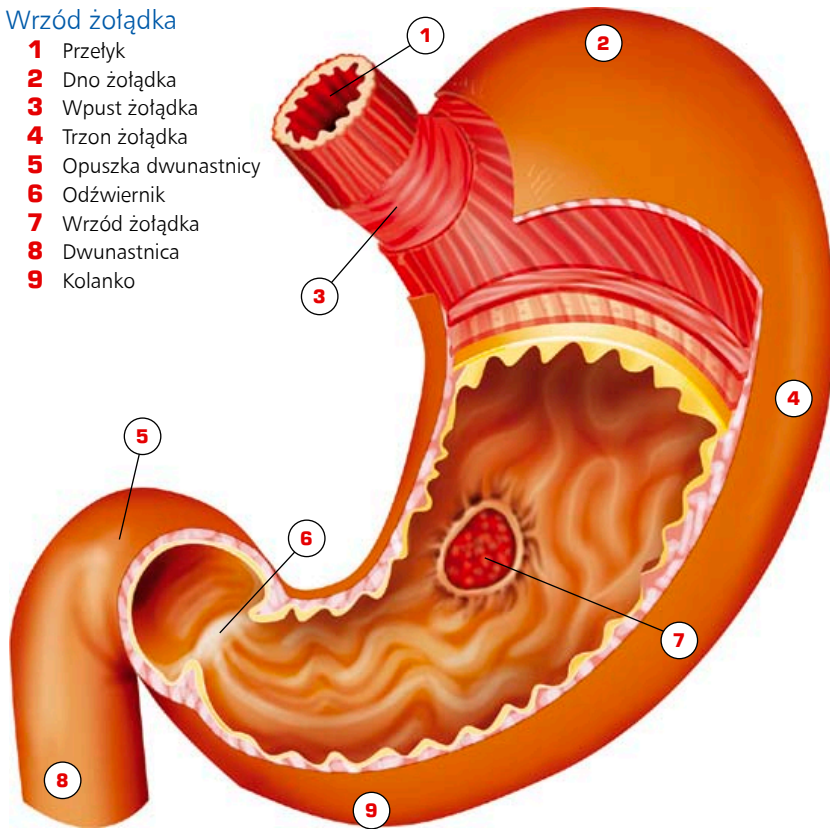
z którego po zapyleniu wyrasta jabłko, do dnia zbiorów przeciętna liczba oprysków pestycydami wynosi aż 17. Ani mycie, ani obieranie owocowej skórki nie chroni przed szkodliwym działaniem pestycydów!”

#### Wszyscy popełniamy błędy żywieniowe

Większość chorób ma swój początek w jelitach – kłopoty są wynikiem zaburzeń trawiennych. Jakie są tego przyczyny? Przede wszystkim odpowiada za to niewłaściwy sposób odżywiania się oraz zła jakość produktów spożywczych. Zespół zaburzeń trawienia wynika z niedostatecznego trawienia składników po- ▶

**Wrzód żołądka**

- 1** Przełyk
- 2** Dno żołądka
- 3** Wpust żołądka
- 4** Trzon żołądka
- 5** Opuszka dwunastnicy
- 6** Odźwiernik
- 7** Wrzód żołądka
- 8** Dwunastnica
- 9** Kolanko



Wiele osób cierpiących na nadwrażliwość chemiczną lub alergię pokrywą podkreśla, że często niepożądane reakcje i kłopoty pojawiają się po spożyciu niektórych pokarmów. Tyle tylko, że w większości przypadków powodem dolegliwości nie jest sam pokarm, ale chemikalia stosowane do jego produkcji czy uprawy. Nasz organizm dodatkowo czasami potrafi zaskakiwać! Bo jak inaczej nazwać fakt, że im częściej sięgamy po nasz ulubiony pokarm (np. chleb, mleko), tym istnieje większe ryzyko, że wystąpią u nas reakcje niepożądane. Teoretycznie czujemy się dobrze, ale – niestety – coraz więcej osób posiada tzw. ukrytą nadwrażliwość. Z jednej strony organizm domaga się ulubionego produktu, z drugiej wywołuje on niepożądane reakcje (np. nudności).

Jednym z najczęściej występujących alergenów pokarmowych jest krowie mleko. Jest ono obecne w życiu każdego z nas, ponieważ występuje jako składnik wielu przetworzonych produktów (np. sery). Innymi częstymi alergenami są: mięso, pszenica, soja, jajka.

Trudno znaleźć osobę, która nie popełniałaby błędów żywieniowych. Rzecz w tym, aby popełniać ich jak najmniej. Nie tylko Polacy jedzą posiłki o nieregularnych porach. Ludzie często ostatni posiłek spożywają późno wieczorem, dodają między posiłkami (głównie sięgając po słodczyce albo jedzenie typu fast-food), nie kontrolują jakości spożywanych posiłków ani ilości!

Przypadki błędów można mnożyć: jemy w trakcie oglądania telewizji, w chwili silnego stresu, zdecydowanie za mało jest w naszej diecie warzyw i owoców. W efekcie przeciążamy nasz układ pokarmowy do granic, dodatkowo uniemożliwiając prawidłową pracę jelitom.

**Oczyszczanie – podstawa zdrowego stylu życia**

Aby wspomóc nasz układ pokarmowy, a tym samym cały organizm, należy pamiętać o konieczności usuwania z organizmu szkodliwych toksyn. Pocho- dzą one w dużej mierze właśnie z tego, co zjadamy i dodatkowo z tego, czym oddychamy. Równowaga w naszym organizmie (homeostaza) zostaje zachwiana, kiedy spożywamy substancje toksyczne i kiedy np. jemy za dużo. Na równowagę biologiczną np. flory jelit ma wpływ ilość zażywanych leków (według danych statystycznych Polacy sięgają po nie coraz częściej, nawet wtedy, kiedy nie jest to potrzebne).

**Choroba wrzodowa żołądka – czy to już epidemia?**

Coraz więcej ludzi żyje w pośpiechu, ciągłym stresie, odżywia się bardzo niezdrowo. Każdej z takich osób grozi choroba wrzodowa żołądka (niektórzy z nas mają wrzody od lat, nie wiedząc o tym!). Szacuje się, że może na nią cierpieć nawet ok. 10% dorosłych Polaków. Mamy z nią do czynienia wtedy, kiedy dochodzi do uszkodzenia fragmentu ściany ochronnej żołądka.

Czynniki zewnętrzne, przyczyniające się do tego, to wszystkie substancje, które dostały się do żołądka ze środowiska pokarmowego: zbyt gorące lub zbyt zimne posiłki, ostre przyprawy, alkohol, kawa, niektóre leki (głównie niesterydowe leki przeciwzapalne) i inne.

Jednym z najniebezpieczniejszych czynników wewnętrznych jest stres, który zwiększa wydzielanie soku żołądkowego.

Objawy choroby wrzodowej: ból oraz dyskomfort w nadbrzuszu, który pojawia się po posiłkach (ok. 2–3 godziny). Ból jest dokuczliwy, czasami utrzymuje się przez kilka tygodni! Bólom mogą towarzyszyć nudności, zgaga, odbijanie, brak łaknienia.

Przedziurawienie wrzodu powoduje stan zapalny, nazywany zapaleniem otrzewnej. Skutecznym leczeniem jest szybka operacja.

Profilaktyka polega na unikaniu czynników, które wywołują wrzody żołądka.

Przed wszystkim warto:

- posiłki spożywać powoli, o tych samych porach
- wzbogacać dietę suplementami, które wzmacniają i pobudzają siły obronne organizmu
- zrezygnować z picia alkoholu i zbyt dużej ilości kawy oraz palenia papierosów
- zmienić dietę na lekkostrawną.

karmowych. Zaburzenia spowodowane są m.in. dysfunkcją i chorobami narządów trawiennych. Potocznie takie kłopoty nazywa się niestrawnością (objawy to np. uczucie pełności, ból brzucha, gazy, nudności, biegunki lub zaparcia).

Prawidłowa perystaltyka jelit zależy od obecności w nich naturalnej mikroflory i jeżeli zostanie ona zniszczona lub zmieniona, mamy np. kłopoty z oddawaniem stolca. Tymczasem to właśnie z kałem pozbywamy się niestrawionych resztek pokarmu i toksyn.

Przemiana materii to całokształt przemian biochemicznych, które umożliwiają wymianę energii i materii pomiędzy środowiskiem a organizmem. Składają się na nią procesy syntezy związków organicznych, tzw. anaboliczne (wymagające dostarczenia energii z zewnątrz) oraz rozkładu – kataboliczne (podczas których wytwarza się energia chemiczna, a rozpadowi ulegają węglowodany, tłuszcze i białka). Przemiana materii jest wówczas prawidłowa, kiedy procesy anaboliczne są we wzajemnej równowadze z przemianami katabolicznymi.

Niestety, istnieje wiele czynników, które skutecznie przeszkadzają nam we właściwej przemianie materii. Jednym z nich jest tzw. syndrom leniwego jelita, który ściśle wiąże się z trybem życia, jaki prowadzimy (zwykle niestety siedzącym) oraz złą dietą. Wiąże się on z tzw. zaparciami nawykowymi. Te zaś wiążą się z kłopotami zdrowotnymi.

Długotrwałe zaleganie resztek pokarmowych w organizmie, a tym samym substancji toksycznych, znacznie pogarsza pracę jelit. Może to grozić nawet ich

### Zapamiętaj

- pokarm z jamy ustnej do żołądka dostaje się w ciągu 7 sekund (postać stała) lub 4 sekund (postać płynna)
- okres trawienia w żołądku trwa ok. 3 godziny, w jelicie cienkim ok. 6 godzin, a w jelicie grubym ok. 13 godzin

stanami zapalnymi! Objawiają się one złym samopoczuciem, ogólnym rozbiściem, bólami głowy. Często myślimy, że nasz stan ma związek ze zmianą pogody, przeziębieniem, alergiami i innymi problemami, tymczasem to nasze jelita sygnalizują kłopoty i proszą o pomoc. Dlatego tak ważna jest profilaktyka i dbanie o jelita, a tym samym prawidłową pracę całego układu pokarmowego. Jednym z elementów wspomagania pracy jelit jest dostarczanie im bakterii kwasu mlekowego (tzw. laktobakterii), które wykorzystywane są do produkcji np. jogurtów i kefirów. Bakterie te pobudzają jelita do pracy. Równocześnie hamują rozwój bakterii gnilnych, które mogą uszkodzić błonę śluzową jelita).

Podobną rolę spełnia błonnik pokarmowy, nazywany także „naturalną miotłką jelit” (m.in. pomaga regulować rytm wypróżnień). Błonnik pokarmowy nie jest jednorodną grupą substancji. W jego skład wchodzi związek o różnej budowie chemicznej i właściwościach fizycznych. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby w codziennej diecie znalazło się 35 g błonnika. Błonnik zapobiega m.in. nowotworom jelita grubego, kamicy żółciowej oraz chorobom żył kończyn dolnych.

### Najpierw chore jelito, potem cały organizm

Nie zdajemy sobie sprawy z tego, że nasz układ pokarmowy ma niezwykle ważny wpływ na układ odpornościowy. Ogromna część komórek obronnych znajduje się w jelitach – aż 70%! Znaczy to, że jelito jest najważniejszym immunologicznym organem naszego organizmu. Można więc sobie wyobrazić, co dzieje się z naszą odpornością, jeśli tzw. resztki kałowe gniją i zatrują nasz organizm toksynami. W zasadzie zostajemy pozbawieni odporności albo mamy ją ograniczoną do minimum.

Zdecydowana większość kłopotów ze zdrowiem ma swój początek w jelitach. Jelito grube wpływa na pracę 14 organów, w tym tych najważniejszych: serca, płuc i żołądka.

Całe jelito powinno być „czyste”, ponieważ każdy jego odcinek odpowiada za inny organ.

Jeśli proces trawienny zostaje zaburzony, szkodliwe substancje i toksyny zatrują cały organizm! Przenikają razem z wodą do krwi. Przedostają się przez cieniutkie ścianki jelita grubego do jamy brzusznej, zatruwając także wątrobę, narządy płciowe i inne. Efektem działania m.in. toksyn są nowotwory, choroby układu krążenia, czy – według niektórych specjalistów – nawet stwardnienie rozsiane! Bez naszej własnej pomocy (oczyszczanie organizmu, suplementy diety, zmiana stylu życia) przez całe lata mogą zalegać w jelitach tzw. złogi (np. kamienie kałowe, śluz, toksyny), których organizm sam nie potrafi wydalnąć. I odwrotnie – kiedy jelita są czyste, my także jesteśmy zdrowi. Czyste jelito może być bowiem pierwszą linią obrony organizmu.

Toksyczne jelito jest źródłem hodowli najróżniejszych, groźnych pasożytów, którym pozwalamy bezkarnie żerować w naszym wnętrzu, zakażając tym samym płuca, nerki, mięśnie, skórę, oczy... Jednym słowem – wszystko.

### Aktywność fizyczna na... zdrowe jelita

Siedzący tryb życia i brak ruchu osłabiają mięśnie jamy brzusznej, co jest jedną z najważniejszych przyczyn powstawania tzw. syndromu leniwego jelita. Codzienne ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha (i jednocześnie likwidujące nadmiar tkanki tłuszczowej w tym obrębie) są więc nie tylko pomocne w zachowaniu szczupłej sylwetki. Równocześnie usprawniają pracę jelit. Trenerzy fitness osobom zabiegającym proponują codzienny, szybki marsz. Zamiast np. jechać samochodem po zakupy, warto iść do sklepu na piechotę!

Gdyby każdemu z nas zadano pytanie: jak często dba o higienę ciała: skóry, włosów, paznokci itd., z pewnością zdecydowana większość odpowiedziałaby: codziennie! No właśnie. A jak często dbamy o czystość naszych jelit? Codziennie, raz w tygodniu czy bardzo rzadko, a czasami nigdy?

■ Na podstawie książki lek. med. Józefa Kropa „Ratujmy się – elementarz medycyny ekologicznej” opracowała Beata Rayzacher

fot. Katarzyna Piotrowska, rys. Fotosystem



# Zadbaj o jelita



Wchłanianie polega na przetransportowaniu produktów trawienia przez błony komórkowe nabłonka śluzówki do naczyń krwionośnych i limfatycznych. Proces ten w głównej mierze zachodzi w jelicie cienkim, a precyzyjnie w jego odcinku czczym. Gdy organizm źle wchłania minerały i inne substancje, mamy problemy z odpornością, możemy zachorować na anemię lub miażdżycę. O problemach z wchłanianiem mówi lek. med. Mirosław Łyszczarz, specjalista chirurgii ogólnej.

## Sprawność wchłaniania warunkują trzy podstawowe elementy:

- pofałdowane ściany jelita
- kosmki i mikrokosmki
- przenośniki błonowe

## Wchłanianie może zachodzić w dwojaki sposób:

**na drodze dyfuzji ułatwionej** – substancje przenikają przez błony komórkowe zgodnie z różnicą stężeń; od stężenia wyższego do niższego do wyrównania stężeń.

- 1) do naczyń krwionośnych:
  - jony jednowartościowe Na, K
  - witamina C, B<sub>2</sub> i B<sub>6</sub>
  - fruktoza

- 2) do naczyń limfatycznych:
  - krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe
  - witaminy A, D, K, E

**na zasadzie aktywnego transportu**, przy udziale nośników – substancje przenikają niezgodnie z różnicą stężeń, proces wymaga nakładów energetycznych

- 1) do naczyń krwionośnych:
  - aminokwasy
  - glukoza
  - jony dwuwartościowe Ca
  - witamina B<sub>12</sub>
  - kwas foliowy
  - puryny
  - pirymidyny

- 2) do naczyń limfatycznych:
  - długołańcuchowe kwasy tłuszczowe
  - mono- i dwuglicerydy

W dużo mniejszym stopniu w procesie wchłaniania biorą udział pozostałe odcinki przewodu pokarmowego. W jamie ustnej wchłaniają się substancje łatwo dyfundujące przez błony, np. nikotyna, alkohol, trucizny (cyjanki), nitrogliceryna, hormony jako leki.

Żołądek bardzo szybko wchłania alkohol, cyjanki i salicylany.

W jelicie grubym natomiast głównie wchłania się woda (z każdego 1000 ml treści płynnej, przechodzącej z jelita cienkiego wchłonięte zostaje nawet do 850 ml wody), ponadto sól, chlor, witamina K, B<sub>1</sub>, amoniak.

## Gdy organizm źle wchłania

Konsekwencje złego wchłaniania najczęściej wiążą się z niedoborami w naszym organizmie, ale należy pamiętać, że niezwykle niebezpieczne są również dolegliwości czy choroby, których powodem jest nadmiar prawidłowo wchłoniętych składników pokarmowych. Oczywiście te nadmiary wynikają z upośledzenia funkcji układów wydalniczych, jednak w konsekwencji mają ogromny wpływ na funkcjonowanie organizmu.

Rezultaty złego wchłaniania wiążą się bezpośrednio z tym składnikiem pokarmowym, który w niedostatecznej ilości się wchłonał.

## Odwodnienie

Podstawą egzystencji żywego organizmu jest woda. Odwodnienie o charakterze ostrym objawia się głównie przyspieszoną akcją serca, zmniejszonymi wartościami ciśnienia tętniczego krwi oraz zmniejszonym wydzieleniem moczu. Do objawów stopniowo rozwijającego się odwodnienia należą: zmniejszone napięcie skóry, wzmożone pragnienie, zmiany temperatury ciała i zaburzenia stanu psychicznego. Niedobór wody wpływa istotnie na wchłanianie pozostałych składników, biorących udział w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej.

### Niedobór sodu

Niedobór sodu wiąże się z drażliwością, wzmożeniem odruchów ścięgnistych, pojawiają się niekontrolowane drżenia i skurcze mięśniowe, a w stanach skrajnych napady drgawek.

### Niedobór potasu

Brak odpowiedniej ilości potasu to głównie upośledzenia czynności układu nerwowego, mięśnia sercowego i mięśni szkieletowych. Do najpoważniejszych z nich należą: zaburzenia rytmu serca, zaburzenia motoryki przewodu pokarmowego, osłabienie pracy mięśni, zaburzenia psychiczne.

### Niedobór wapnia

Zmniejszone poziomy wapnia o charakterze ostrym wynikają głównie z zaburzeń funkcjonowania przytarczyc. Przewlekłe niedobory wapnia mogą wynikać ze złego odżywiania lub też z powodu małej podaży tego pierwiastka. Główne objawy to: pobudliwość nerwowo-mięśniowa, uczucie drętwienia kończyn i wokół ust, czasami drgawki.

### Niedobór białek

Złe wchłanianie białek wiąże się ze spadkiem masy ciała, obniżeniem odporności, zaburzeniami krzepnięcia, utratą wydolności i siły mięśniowej.

**Układ nerwowy i mięśniowy** potrzebuje energii – węglowodanów, wody, sodu, potasu, wapnia, białek. Jeżeli tylko w tej kompozycji brakuje któregośkolwiek ze składników, dochodzi do zaburzeń w postaci osłabienia siły mięśniowej, zaburzeń przewodnictwa, drgawek, zaburzeń psychicznych.

**W układzie krążenia** są dwie podstawowe składowe, czyli serce z naczyiniami krwionośnymi i krew. Nieprawidłowe wchłanianie tłuszczów doprowadza do zmian w naczyniach krwionośnych i w sercu, w istotny sposób wpływając na funkcjonowanie tego układu. Dzieje się tak z powodu zaburzeń gospodarki cholesterolowej – powstaje miażdżyca. Zaburzenia we wchłanianiu żelaza, białek w istotny sposób wpływają na funkcję i skład krwi, doprowadzając do anemii i zaburzeń krzepnięcia. Niskie poziomy wapnia, potasu, magnezu bezpośrednio wpływają na pracę mięśnia sercowego, mogą powstawać zaburzenia rytmu serca.

Krew oprócz wyżej wspomnianych elementów posiada w swoim składzie krwinki białe (leukocyty), odpowiedzial-

ne za reakcje odpornościowe. Ich główną funkcją jest rozpoznawanie i uniczywnianie szkodliwych i obcych dla organizmu czynników, które wtargną do niego lub wskutek nieprawidłowych przemian biochemicznych zostaną w nim wytworzone. Pierwszą linię obrony stanowią granulocyty i monocyty – reagują najszybciej. Drugą linię obrony pełnią limfocyty, których podstawową czynnością jest wytwarzanie immunoglobulin spełniających funkcję przeciwciał. Przeciwciała zaś są białkami, stąd niedobory prowadzą do zaburzeń ich powstawania, co w konsekwencji wpływa na zaburzenia odporności.

### Praca jelit

Upośledzenie wchłaniania występuje wtedy, gdy sprawność nawet jednego z elementów prawidłowego wchłaniania zawodzi. Aby zrozumieć funkcję jelita cienkiego, niezbędna jest mała powtórka anatomii tego narządu. Błonę śluzową znamionują obfite, większe fałdy okrężne i nader liczne drobne wyniosłości zwane kosmkami jelitowymi. Fałdy okrężne wpuklają się do środka. Nie licząc powierzchni utworzonej przez kosmki, fałdy okrężne powiększają powierzchnię jelita mniej więcej o 35%, wynosi ona ok. 0,6–1 m<sup>2</sup>. Dalszym czynnikiem, który powiększa powierzchnię błony śluzowej, są kosmki. Dzięki nim powierzchnia wewnętrzna wzrasta mniej więcej o 600%, a cała powierzchnia jelita osiąga 4–7 m<sup>2</sup>, jest więc parokrotnie większa niż powierzchnia ciała. Do czynności wchłaniającej przystosowana jest budowa komórek nabłonka jelitowego. Są one zaopatrzone w rąbek prążkowany, który zawiera enzymy odgrywające czynną rolę w procesie resorpcji. W komórkach nabłonka znajdują się liczne nitkowate mitochondria, bogate w enzymy oksydacyjne. Właściwość ta świadczy o czynnym udziale komórek nabłonka w procesach wchłaniania. Stąd też, gdy wskutek choroby, nieprawidłowego odżywiania dochodzi do zmniejszenia się tej ogromnej powierzchni, nasz organizm zacznie odczuwać skutki upośledzonego wchłaniania. Taki stan chorobowy określa się mianem zespołu złego wchłaniania.

### Przyczyn zespołu złego wchłaniania jest wiele:

- 1) czynniki infekcyjne (np. przewlekłe biegunki, zakażenia pasożytnicze)
- 2) nieprawidłowości błony śluzowej (np. celiakia, nietolerancja mleka krowiego)

- 3) zaburzenia procesu trawienia (np. niewydolność zewnątrzwydzielnicza trzustki, mukowiscydoza, żółtaczka mechaniczna)
- 4) wady strukturalne (np. zespół ślepej pętli, choroba Crohna, choroby naczyńniowe)
- 5) niedobór enzymów (np. znaczny niedobór laktazy, powodujący nietolerancję laktozy)
- 6) inne choroby układowe (np. cukrzyca, nadczynność i niedoczynność przytarczyc, nadczynność i niedoczynność tarczycy)

### Ważna dieta

Jednak nie tylko choroba może wpływać na efektywność wchłaniania. Powierzchnia błony śluzowej może również zmniejszyć się w wyniku stosowania nieodpowiedniej, mało urozmaiconej diety. Nadmierne używanie produktów mącznych, brak w diecie błonnika, niedostateczna podaż wody powodują zlepianie kosmków, wzdęcia prowadzą do wygładzania się fałdów błony śluzowej, spowolnienia ruchów perystaltycznych. Taki mechanizm zaburzeń pracy przewodu pokarmowego prowadzi do powstawania toksyn w obrębie jelita. Przeważają produkty przemian azotowych, produkty przemian metabolicznych bakterii gnilnych. Kumulacja substancji toksycznych powoduje dalsze zmiany destrukcyjne błony śluzowej jelita cienkiego i grubego, co przy postępujących zaburzeniach motoryki prowadzi do patologii.

### Pomocna suplementacja

Każdy żywy ustrój czerpie z pokarmu substancje niezbędne do życia. Prawidłowe żywienie człowieka polega na pokrywaniu zapotrzebowania na wszystkie składniki pokarmowe. Aby zapewnić organizmowi optymalne warunki wchłaniania, przede wszystkim należy zadbać o jakość pożywienia oraz kondycję układu pokarmowego. Suplementacja pozytywnie wpływa na funkcje wchłaniania jelit i pracę błony śluzowej. Umożliwia korzystanie ze składników pożywienia, ale i w bezpieczny sposób uzupełnia niedobory. Z pewnością nie jest alternatywą mało urozmaiconej diety, nie zastąpi pożywienia, ale jest krokiem w kierunku optymalizacji żywienia, a co za tym idzie i pełnego zdrowia.

■ Mirosław Łyszczarz

fot. Michał Gluszek

# Drugie życie

Edward Twardzik z Orzesza nie miał problemów zdrowotnych. Jego karta u lekarza była pusta, a w domowej apteczce leżał tylko bandaż.

- Moje życie to rodzina i praca zastępcy naczelnika sekcji PKP w Żorach – mówi.
- W 2004 roku dowiedziałem się, że jestem chory. Choroba postępowała bardzo szybko. Lekarze nie mówili tego głośno, ale domyślałem się, że śmierć zagląda mi w oczy. Dziś wiem, że nie wolno tracić nadziei, bo nie ma rzeczy niemożliwych.



Biesiady, uroczystości, święta, spotkania towarzyskie – Edward miał wiele okazji, aby spotkać się z rodziną i znajomymi, a przy tym dobrze zjeść. Z zastawionego stołu wybierał to, co niezdrowe i ciężko strawne. Nie patrzył na warzywa i owoce, skrupulatnie omijał drób i chude mięso, zdarzało się, że i schabowy był dla niego za mało treściwy. Golonka i żeberka, byle więcej tłuszczu, byle więcej sosu – to ulubione jedzenie Edwarda. Przy takim posiłku, nie mogło zabraknąć alkoholu – no, bo co to za świętowanie bez piwa czy wódeczki. Na co dzień dieta Edwarda niewiele różniła się od tej świątecznej. Koledzy zazdrościli mu, że mimo takiego odżywiania, cały czas jest szczupły.

– Myślałem, że mam dobrą przemianę materii – przyznaje. – Nigdy nie narzekałem na zagę czy niestrawność, więc grzeszyłem do woli.

## Zła dieta

W grudniu 2004 roku Edward zaczął tyć.

– Na początku cieszyłem się z każdego przybranego kilograma – tłumaczy.  
– Przez wiele lat miałem stałą wagę ciała – 61 kilo, a to przy moim wzroście trochę za mało. Po miesiącu zaobserwowałem, że rośnie jedynie mój brzuch i brakuje mi już dziurek na pasku do spodni. Martwiło mnie to, bo z nieproporcjonalnie dużym brzuchem wyglądałem jak kobieta w ciąży. Gdy pojawiły się dolegliwości bólowe, udałem się do lekarza, do dr Marii Bąk, która prowadzi poradnię pierwszego kontaktu. Ze względu na niepokojące objawy wodobrzusza skierowała mnie do poradni hepatologicznej. Tam okazało się, że mam stłuszczenie i marskość wątroby, chorobę niedokrwienną serca, stan po przebytych zapaleniu trzustki oraz żółtaczkę. Leka-

rze sprawdzili, że przyczyną marskości wątroby prawdopodobnie są błędy dietetyczne.

Życie Edwarda stało na głowie. Oszczędny tryb życia, dużo odpoczynku, regularne badania i restrykcyjna dieta: mnóstwo gotowanych jarzyn, chude mięso, najlepiej drób lub cielęcina i zupy. Żadnych golonek, żeberek, schabowych, pikantnych, marynowanych potraw i oczywiście żadnego alkoholu. Oprócz tego przepisano mu leki osłaniające i regenerujące wątrobę, z nadzieją, że marskość cofnie się albo przynajmniej zatrzyma.

### „Ja umieram”

Edward przestrzegał zaleceń lekarzy niezbyt sumiennie. Gdy jałowe jedzenie mu zbrzydło, wracał do dawnych przyzwyczajeń.

– Bratem leki i nie myślałem o konsekwencjach – tłumaczy.

Choroba powoli rozwijała się. Parametry uszkodzenia wątroby utrzymywały się na wysokim poziomie. Płyn puchlinowy przez cały czas schodził do jamy otrzewnowej, powodując wodobrzusze. Musiałem poszerzać spodnie i robić nowe dziurki na pasku, nie mogłem dopiąć marynarki. Gdy leżałem na kanapie, brzuch zasłaniał mi telewizor. Nie mogłem się schylić ani zawiązać sznurowadeł. Na odciążenie płynu puchlinowego zgłaszałem się do szpitala co miesiąc. Leki, które Edward przyjmował, zamiast zmniejszać wodobrzusze, ściągały wodę z ciała, co dodatkowo go osłabiało. Brzuch rósł, a reszta ciała chudła, ważył 47 kilo.

W ciągu roku odwiedził wielu specjalistów, leżał w klinikach w Ligocie, Sosnowcu, Bielsko-Białej i w Katowicach. Ze względu na zaawansowanie marskości wątroby nigdzie nie dawali mu nadziei na znaczną poprawę.

Jesienią 2005 nastąpiło gwałtowne pogorszenie. Nadciśnienie wrotne spowodowało żylaki przełyku, a marskość wątroby uległa dekompensacji.

– Według lekarzy to już końcowy etap choroby – tłumaczy Edward. – Moja wątroba nie pracowała w ogóle. Żółć była wyrzucana do krwi, więc doszło do zatrucia całego organizmu, byłem żółtozielony. Badania dodatkowo wykazały powiększoną śledzionę i przepuklinę. Wodobrzusze narastało tak szybko, że co dwa tygodnie musiałem zgłaszać się na odciąganie płynu puchlinowego. 10 litrów płynu w ciągu 2 tygodni! Byłem bardzo słaby, wejście po schodach na pierwsze piętro graniczyło z cudem.

W listopadzie Edward po raz kolejny opuścił klinikę. Tym razem nie dostał żadnych zaleceń ani leków. Wpisano go na listę osób oczekujących na przeszczep wątroby.

– Dowiedziałem się, że mogę czekać nawet 3 lata – wyjaśnia. – Do tego czasu miałem odpuszczać płyn puchlinowy, gdy będzie potrzeba. Dopiero wtedy zrozumiałem, jak poważny jest mój stan. Żadne leki nie mogły mi już pomóc, a lekarze zrobili wszystko, co mogli. Pozostało mi tylko czekać na cud, bo do przeszczepu raczej nie dożyję – myślałem.

### Iskierka nadziei

Edward odwiedził dr Marię Bąk.

– Był wycieńczony, zielony na twarzy, wychudzony, z dużym brzuchem – mówi pani doktor. – Prosił, aby go ratować, bo umiera. Obejrzałam jego wyniki badań i uznałam, że nie ma sensu zaczynać leczenia konwencjonalnego od początku. Zasugerowałam pacjentowi zdrową dietę i Alveo jako jej element oraz skontaktowałam go z Bernadetą Jańczak, aby szczegółowo wyjaśniła mu znaczenie preparatu w zdrowym żywieniu.

– Dowiedziałem się, że Alveo pomoże mi się wzmocnić, oczyścić i odtruc organizm – wspomina Edward. – Zacząłem je pić 24 listopada, po 2–3 miarki dziennie. Przestrzegałem też odpowiedniej diety. – Przez 2 tygodnie pacjent nie pokazywał się w mojej przychodni – kontynuuje pani doktor. – Byłam bardzo niespokojna, bo powinien już zgłosić się na odpuszczenie płynu puchlinowego. Wypytywałam koleżanki, czy nie widziały, jak zabiera go pogotowie albo czy nie wiszą na mieście klepsydry z jego nazwiskiem. W końcu pan Twardzik pojawił się u mnie uśmiechnięty, brzoskwiniowy na twarzy, z niewielkim wodobrzuszem. – Pierwsze efekty prawidłowego żywienia z udziałem Alveo zauważyłem po tygodniu – wspomina Edward. – Mój brzuch nie powiększał się już – nie musiałem poszerzać paska od spodni. Dwa tygodnie później wodobrzusze zaczęło się stopniowo zmniejszać, aż w końcu ustąpiło całkowicie. Zauważyłem też, że lepiej śpię, wstaję wypoczęty i moja cera traci żółte zabarwienie. Nie odczuwałem problemów po jedzeniu ani w trakcie przełykania. Poprawa następowała błyskawicznie.

### 1 przypadek przez 30 lat

W ciągu 4 miesięcy pani doktor co tydzień sprawdzała stan zdrowia Edwarda. Ku jej zdziwieniu parametry uszkodzenia wątroby spadały. Wątroba zaczę-



ła pracować, więc zmniejszył się poziom bilirubiny, a płyn puchlinowy nie gromadził się i nie powodował wodobrzusza. Organizm odtruwał się z żółci i zalegających toksyn. Oczyszczone komórki zaczęły lepiej pracować i wchłaniać z pokarmowego to, co potrzebowały. Pani doktor na bieżąco modyfikowała dietę Edwarda oraz przekazała inne zalecenia, a on równomiernie przybierał na wadze.

W kwietniu 2007 roku ważył już 61 kilo i czuł się na tyle dobrze, że w Święta Wielkanocne zapomniał o wszelkich zakazach żywieniowych.

– Pogrzeżyłem tak, że wymiotowałem krwią – przyznaje. – Trafiłem do szpitala. Bałem się, że cała praca poszła na marne. Tymczasem okazało się, że krwawienie było ze śluzówki żołądka, a wątroba jest nienaruszona. Przy okazji endoskopia wykazała, że w przełyku pozostał mi tylko jeden żylak, a wszystkie pozostałe zniknęły. To znaczy, że minęło nadciśnienie wrotne. Nie wiem, kto z nas był bardziej zaskoczony, czy ja, czy pani doktor. Ona przez 30 lat swojej praktyki lekarskiej nie słyszała o tym, żeby ktoś wyszedł ze zdekompensovanej marskości wątroby. Mnie się to udało w ciągu kilku miesięcy. To tak, jakbym dostał drugie życie. Dzięki pani doktor Marii Bąk, Bernadecie Jańczak i dzięki zdrowej diecie z udziałem Alveo. Teraz już nie zmaruję tej szansy.

■ Katarzyna Mazur

fol. Adam Słowikowski

# Jako lekarz cenię działanie Alveo



O komentarz do artykułu na temat marskości wątroby poprosiliśmy doktor Marię Bąk, specjalistę drugiego stopnia z zakresu chorób wewnętrznych, która prowadzi poradnię pierwszego kontaktu w Orzeszu

## **Na czym polega marskość wątroby?**

Mówiąc o marskości wątroby, mamy na myśli stan, w którym prawidłowa tkanka wątroby zostaje zastąpiona tkanką łączną, co powoduje niewydolność tego narządu, upośledzenie funkcji metabolicznych, utrudnia odpływ żółci oraz jest przyczyną powstania nadciśnienia wrotnego. Na początku choroba rozwija się bezobjawowo. Później pojawia się osłabienie, brak apetytu, a więc chudnięcie, ból brzucha, w zaawansowanej fazie dochodzi do wodobrzusza, żylaków przełyku, wskutek nie odprowadzania żółci pojawia się żółtaczka i zatrucie całego organizmu.

## **Z czego wynika ta choroba?**

Marskość powstaje wskutek przewlekłego stanu zapalnego wątroby. Najczęściej dochodzi do niej z powodu wirusowego zapalenia wątroby typu B lub C albo w wyniku błędów dietetycznych i nadużywania alkoholu. W przypadku złej diety sprawa jest bardzo indywidualna, niektórzy piją pół litra alkoholu dziennie i nic im nie jest, a są tacy, którzy potężną odrobinę alkoholu i błędy żywieniowe i dochodzi u nich do marskości wątroby. Jeśli chodzi o pana Edwarda w klinice nie potwierdzono jednoznacznie, jakie były przyczyny choroby.

## **Kiedy dochodzi do dekompensacji marskości wątroby?**

To jest najcięższy, można powiedzieć ostatni etap choroby. U pana Twardzika doszło do tego bardzo szybko, praktycznie pół roku od postawienia diagnozy. Choroba rozwijała się lawinowo, szczególnie przy nieprzestrzeganiu diety i zaleceń lekarzy.

W swojej praktyce bardzo często miałam kontakt z pacjentami chorującymi na marskość wątroby. Jeśli dbali o siebie, choroba utrzymywała się na tym samym poziomie, a jeśli nie, rozwijała się błyskawicznie, uruchamiał się mechanizm

wodobrzusza, pojawiały się żylaki i już nie można było tego zatrzymać. Przy zdekompensowanej marskości wątroby pacjent umiera albo na skutek niewydolności krążenia, albo na skutek krwotoku z żylaków, albo z powodu śpiączki wątrobowej.

Gdy u pana Twardzika stwierdzono dekompensację marskości wątroby, nie wiedziałam, jak mu pomóc. Według medycyny konwencjonalnej na tym etapie już nic nie można zrobić. Wszystkie możliwości zostały wyczerpane. Pozostaje jedynie oczekiwanie na przeszczep.

## **Wtedy, obok terapii, zasugerowała Pani dietę i Alveo.**

Był w bardzo ciężkim stanie, miał świadomość tego, że umiera. Poleciłam mu dietę i preparat jedynie, żeby się wzmocnił, nabrał apetytu i oczyścił organizm. W przewodzie pokarmowym zalegały duże ilości toksyn, które nie były usuwane, bo wodobrzusze uciskało również jelita. Tam zatrzymywały się toksyny, gazy, resztki azotowe, a to z kolei było wchłonięte do uszkodzonej wątroby i koło się zamykało. Z jednej strony błędy dietetyczne, nieprawidłowe żywienie, a z drugiej wchłanianie przez wątrobę zalegających szkodliwych substancji. Dieta i Alveo korzystnie wpłynęły na przewod pokarmowy. Wspomagały komórki wątrobowe, usprawniły przepływ żółci. Żółć i toksyny zostały wydalone do przewodu pokarmowego i usunięte z organizmu. Oczyszczone komórki zaczęły lepiej funkcjonować, poprawiło się wchłanianie mikro- i makroelementów. Pan Edward wtedy już bardzo dbał o dietę, nie jadł tłustych, ciężko strawnych pokarmów, więc jego organizm był prawidłowo żywiony. Dzięki temu zmniejszyło się nadciśnienie wrotne, zaczął się wchłaniać płyn puchlinowy. Poprawa następowała błyskawicznie. Co tydzień robiliśmy badania. Pan Twardzik miał lepszy apetyt, więc przybierał na wadze, był coraz silniejszy, jego skóra odzyskała zdrowy kolor. Po prostu organizm wracał do równowagi. Przez 30 lat nie spotkałam się z tym, żeby zdekompensowana, marska wątroba na nowo zaczęła normalnie funkcjonować. Dieta i Alveo wspomogły oczyszczenie organizmu i prawidłowo go odżywiły. Jako lekarz wysoko cenię znaczenie tego preparatu dla prawidłowej diety.

■ Rozmawiała Katarzyna Mazur

foto. Adam Słowikowski



# Niedoceniany organ niezbędny do życia

*Zadbaj już teraz o wątrobę*

Aż 700 tysięcy Polaków może być zarażonych wirusem HCV, odpowiedzialnym za marskość i raka wątroby. Aż 90% z nich nie wie o rozwijającej się chorobie! Do tego dochodzą chorzy na wątrobę np. w wyniku picia alkoholu oraz innych infekcji wirusowych czy zatrucia toksynami.

Specjaliści biją na alarm – im później chorzy na marskość wątroby zaczną się leczyć, tym bardziej są narażeni na krok ostateczny, czyli przeszczep chorego narządu. Brak dawcy jest jak wyrok – chorej wątroby, zakwalifikowanej do przeszczepu nie da się wyleczyć.

**A, B, C – trzy groźne rodzaje**  
Za choroby wątroby, powodujące jej uszkodzenia w dużym stopniu odpowiadają przedostające się do organizmu drobnoustroje (wywołują infekcje wirusowe) oraz toksyny, np. alkohol, niektó-

re leki, niewłaściwa dieta, uboga w witaminy i minerały. Wirusowe zapalenie wątroby typu A to inaczej tzw. „choroba brudnych rąk”. Można się nią zarazić np. jedząc nieumyte owoce i warzywa. Wirus B wywołuje tzw. wszczeniowe zapalenie wątroby o długim okresie inkubacji, a przedostaje się do organizmu w wyniku np. przetaczania krwi i dializy. Na wirusowe zapalenie wątroby typu B co roku notuje się ponad 2 tys. nowych zachorowań (dane z Polskiego Portalu Transplantacyjnego). Jeszcze gorzej przedstawia się sytuacja z wirusowym zapaleniem wątroby typu C (zwanym także żółtaczką typu C), uznanym przez Światową Organizację Zdrowia za „cichą epidemię” XXI wieku. Do zakażenia wirusem HCV dochodzi najczęściej podczas zabiegów inwazyjnych w szpitalach (np. operacji) lub w gabinetach medycznych (m.in. podczas zabiegów stomatologicznych), które nie do końca wystarczająco dbają o higienę. HCV dziedziczą noworodki urodzone przez kobietę, która jest zarażona wirusem. Ostre zapalenie wątroby przechodzi często w postać przewlekłą i prowadzi do marskości wątroby.

**Toksyny – groźny wróg**  
Wątroba nie boli – to niestety działa przeciwko nam, ponieważ ból jest informacją, że w organizmie dzieje się coś

## Co to jest wirus HCV?

HCV (Hepatitis C Virus) jest wirusem powodującym zapalenie wątroby typu C. Objawy są często niecharakterystyczne, a tym samym nie wzbudzają podejrzeń, że w organizmie dzieje się coś złego. Należą do nich m.in. apatia, depresja, zmęczenie, bóle mięśni i stawów, zaburzenia czynności tarczycy, niedobór płytek krwi. Zdarza się, że wirus rozwija się w organizmie nawet przez 30 lat!

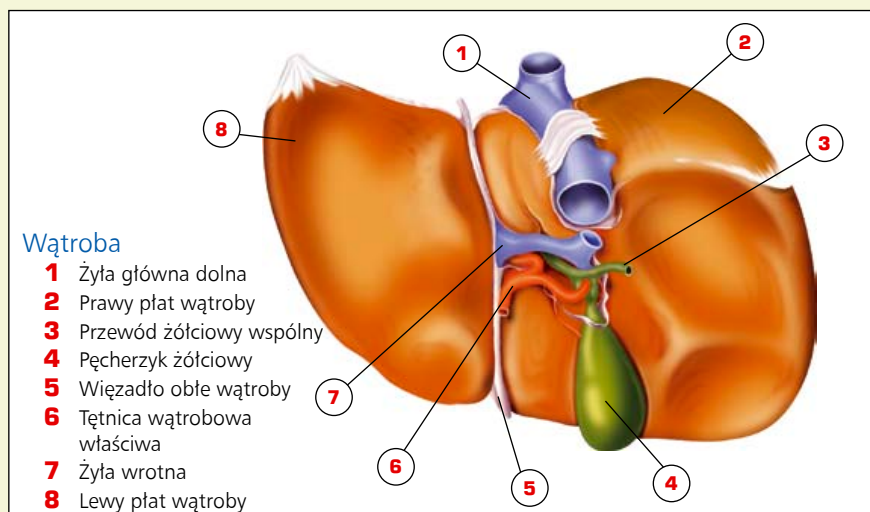
złego. Zabójcze dla niej są nie tylko infekcje wirusowe. Plagą naszych czasów, która szczególnie zagraża wątrobie, są: zła dieta, otyłość, toksyny, które zjadamy lub wdychamy (np. dym tytoniowy, opary farb, metale ciężkie, pestycydy), a nawet diety odchudzające, które powodują utratę kilogramów (i tkanki tłuszczowej, przez co nadmiar uwolnionego tłuszczu obrasta wątrobę) w błyskawicznym tempie, jednocześnie odbierając organizmowi cenne witaminy i minerały. Choć organ ma zdolność do regeneracji, to nawet najdrobniejsze uszkodzenia skutecznie mu ten proces utrudniają. Uwaga! W przypadku marskości wątroby zmiany są nieodwracalne!

## Życiowe funkcje

Wątroba produkuje żółć niezbędną do trawienia, przechowuje niektóre witaminy (np. A, E, D), filtruje krew i ją oczyszcza (jest także jednym z głównych magazynów krwi), zamienia cukry i białka na tłuszcz. Każdego dnia możemy pomóc w pracy swojej wątrobie, tak aby służyła nam przez długie lata. Warto w tym celu jeść zamiast dwóch obfitych posiłków dziennie – pięć, a nawet sześć. Dzięki temu wątroba nie jest mocno obciążona, pracuje na pełnych obrotach, regulując przemianę materii oraz oczyszczając organizm z toksyn. Wątrobie służą preparaty ziołowe, działające odtruwająco i przeciwwzapalnie.

■ Beata Rayzacher

rys. Fotosystem



# Żywnienie a choroby – choroby a żywnienie



Problemy ze zdrowiem mogą mieć początek jeszcze przed poczęciem. Jak to możliwe? Wyobraźmy sobie, że przyszła matka nie planuje zajść w ciążę, więc nie przygotowuje się specjalnie do tego, aby jej organizm był odpowiednio odżywiony, bez braków niezbędnych składników mineralnych (np. żelaza) i witamin (np. kwasu foliowego). Stało się – mamy nieplanowaną ciążę. Rzadko która kobieta jest w stanie wcześniej poczuć, że w jej łonie rozpoczęło się nowe życie – zwłaszcza, gdy się tego nie oczekuje. Zanim młoda mama dowie się, że za 9 miesięcy jej życie stanie do góry nogami, odżywia się cały czas tak samo – często bardzo nieodpowiednio, np. powszechne jest picie alkoholu we wczesnych stadiach ciąży, co może przynieść fatalne skutki w rozwoju dziecka. Złe odżywianie i nieprawidłowa dieta matki to wolniejszy rozwój malucha po urodzeniu, choroby na tle niedoborowym (np. krzywica, anemia). Jeśli kobieta decyduje, że woli podawać dziecku mleko sztuczne – zamiast naturalnego – to też powstaje większe ryzyko wystąpienia otyłości w przyszłości, alergii i nietolerancji pokarmowych.

## „Zaprogramujmy” nasze dziecko prawidłowo

W czasie wzrostu i rozwoju małego dziecka aspekt urozmaiconej i pełnowartościowej diety jest nadal aktualny – i wcale nie mniej ważny. Nawyki żywieniowe – tworzą się właśnie u dwu- i trzylatków. Nawyki żywieniowe, czyli co będę lubić, a czego nie przez okres całego życia. W późniejszym czasie pewne przyzwyczajenia zostają i bardzo trudno z nimi walczyć – dziecko już zostało „zaprogramowane”. Jeśli np. młoda mama dosalała danie ze słoiczka dla dzieci, to maluch też będzie dosalać pomidory, jaja, warzywa, mięsa w przyszłości. Czym może się to skończyć? Nacisnieniem tętniczym już w młodym wieku.

Przyjrzyjmy się teraz nastolatkowi. Modnie ubrany młody człowiek, pełen energii, mający możliwości rozwoju, o wspólnych perspektywach na przyszłość.

Zdecydowana większość chorób, na jakie cierpimy w ciągu swojego życia, zależy od tego, jak się odżywiamy. „Powiedz mi, jak się żywisz, a powiem ci, na co będziesz chorować.” Może trochę na wyrost sparafrazowane przysłowie, ale w wielu przypadkach znajduje odzwierciedlenie. Wiele chorób określamy jako dietozależne. Tylko u niektórych ludzi zapala się żółte światło ostrzegawcze w chwili sięgnięcia po niezdrowe jedzenie. Przecież nikt nie chce chorować, a jednak wiele chorób, schorzeń, dolegliwości można unikać właśnie poprzez odpowiednio skomponowaną codzienną dietę. Również od jakości naszych posiłków będzie zależało, jak szybko uporamy się z przeziębieniem, anginą czy grypą. O znaczeniu diety dla naszego zdrowia mówi Ewa Ceborska, dietetyczka.

Jednak ma on mało ruchu, bo wolny czas spędza przy komputerze lub telewizji, żywi się fastfoodami – hamburgerami lub kebabami w mieście albo mrożoną pizzą w domu. Na krojenie warzyw szkoda czasu, czasem sięgnie po banana, bo „przecież trzeba jeść dużo owoców”. Skutki? Nadmierna masa ciała, wczesne powstawanie blaszki miażdżycowej, nadciśnienia tętniczego. W późniejszym okresie młodemu człowiekowi grozi już cała lista chorób cywilizacyjnych – m.in. cukrzyca typu II, miażdżycy, choroba niedokrwienna serca, choroby nowotworowe.

O ile nie mamy wpływu na to, jak nasza matka odżywiła się w czasie ciąży, czy byliśmy karmieni piersią wystarczająco długo i czy we wczesnym dzieciństwie dostawaliśmy jedzenie byle jakie, byle szybko, o tyle teraz, kiedy jesteśmy dorosłymi ludźmi, możemy, a nawet musimy zadbać o to, aby nie rujnować sobie zdrowia niewłaściwą dietą.

### Problem wielkiej wagi

Najważniejszym elementem profilaktyki chorób cywilizacyjnych jest niedopuszczenie do powstawania nadwagi i otyłości. Jeśli już mamy o te kilka lub kilkanaście kilogramów za dużo, to czym prędzej zabierzmy się za rozsądne, zdrowe i skuteczne odchudzanie. Według badań ACS Cancer Prevention Study, gdzie obserwacją objęto 70 tysięcy ludzi z różnych grup społecznych, ras, o różnym wykształceniu, narodowości, wykazano, że współ-

czynnik masy ciała BMI (masa ciała w kilogramach, dzielona przez kwadrat wzrostu w metrach) większy niż 25 kg/m<sup>2</sup> u kobiet i 26,4 kg/m<sup>2</sup> u mężczyzn zwiększa znacznie ryzyko zgonu. Z kolei w bardzo dużych badaniach Framingham udowodniono, że osoby z BMI  $\geq$  30 kg/m<sup>2</sup> mogą żyć nawet 6–7 lat krócej w porównaniu z ludźmi o prawidłowej masie ciała. Badań i dowodów tego typu jest bardzo wiele. Przytoczyłam tylko dwa, aby pokazać, że należy dbać o to, aby masa ciała była w granicach zdrowej normy.

### Nadmierna masa ciała to choroba, która pociąga za sobą bardzo wiele innych chorób i schorzeń:

**Nadciśnienie tętnicze i miażdżycy naczyń krwionośnych** – krew musi dotlenić i odżywić większą objętość ciała, a co za tym idzie, serce musi wykonać więcej uderzeń i o silniejszej mocy. Skutkiem tego jest podwyższone ciśnienie krwi, które może być niebezpieczne. Jeśli dodatkowo tętnice są węższe niż normalnie na skutek odłożonej blaszki miażdżycowej, ryzyko wylewu jest już bardzo duże.

**Jak zapobiegać?** Utrzymywać prawidłową masę ciała, nie spożywać produktów, które w naturalny sposób podnoszą ciśnie-

nie krwi, np. sól i produkty mocno solone, kawa prawdziwa, alkohol, wyeliminować cholesterol z codziennej diety (np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, słodczyce, jaja).

**Co pomoże?** Schudnięcie – spadek masy ciała już o 10% przynosi znaczącą poprawę stanu zdrowia. Dodajemy do jadłospisu produkty rybne każdego dnia. Tłuszcz rybi jest bogatym źródłem kwasów omega 3, które korzystnie wpływają na leczenie chorób układu krążenia. Wykorzystujemy także produkty o działaniu hipotensyjnym, np. czosnek, łagodne herbatki ziołowe. Zamiast soli i mieszanek z dużą zawartością sodu dodajemy zielone łagodne zioła, które w doskonały sposób poprawią smak dania. Ruch dobry na wszystko – i tym razem także. Aktywność fizyczna o lekkiej lub średniej intensywności pomoże nam w walce z nadmiernymi kilogramami.

**Cukrzyca typu II** – mechanizm wchłaniania glukozy do tkanek ciała (za pomocą insuliny) nie radzi sobie już z ciągłym nadmiarem cukrów we krwi. Skutkiem tego po krwioobiegach krążą cząsteczki glukozy, niszcząc naczynia krwionośne, nerwowe, kłębki nerkowe oraz oczy. Zbyt wysokie stężenie cukru we krwi może powodować śpiączkę, z której można się już nie wybudzić.

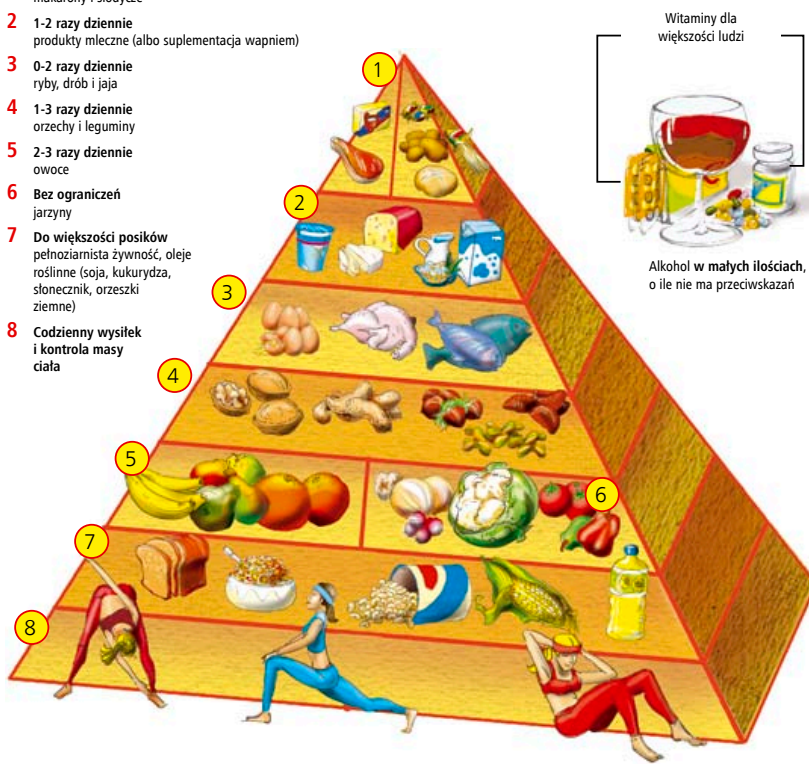
**Jak zapobiegać?** Utrzymanie prawidłowej masy ciała. Komponowanie swoich jadłospisów z produktów mało przetworzonych, z pełnego przemiału, ze świeżych warzyw i owoców. Rezygnacja z dużych ilości słodkości, rafinowanych produktów zbożowych (np. białych pszennych bułeczek, białego ryżu), ograniczanie słodkich napojów.

**Co pomoże?** Schudnięcie – w początkowych fazach choroby (przy nietolerancji glukozy) można jeszcze przy pomocy redukcji masy ciała i zwiększonej aktywności fizycznej powrócić bez leków do dobrych wyników stężenia glukozy we krwi. W kolejnych etapach choroby niezbędna jest



## NOWA PIRAMIDA ŻYWIENIA

- 1 Spożywać rzadko czerwone mięso i masło, biały ryż, białe pieczywo, ziemniaki, makarony i słodycze
- 2 1-2 razy dziennie produkty mleczne (albo suplementacja wapniem)
- 3 0-2 razy dziennie ryby, drób i jaja
- 4 1-3 razy dziennie orzechy i leguminy
- 5 2-3 razy dziennie owoce
- 6 Bez ograniczeń jarzyny
- 7 Do większości posiłków pełnoziarnista żywność, oleje roślinne (soja, kukurydza, słonecznik, orzeszki ziemne)
- 8 Codzienny wysiłek i kontrola masy ciała



farmakoterapia plus dieta oparta na produktach o niskim indeksie glikemicznym (produkty, które w łagodny sposób podnoszą stężenie glukozy we krwi).

**Nowotwory** – procesy nowotworowe trwają zawsze latami. Na chorobę taką pracujemy więc bardzo długo. Nie znaczy to jednak, że możemy patrzeć na nią łagodniejszym okiem. Wystarczy spojrzeć na statystyki – mamy coraz więcej chorych na raka. Obecnie przybywa szczególnie dużo chorych z nowotworami przewodu pokarmowego (rak jelita grubego, żołądka, okrężnicy). Czyja to wina? Przede wszystkim nieprawidłowej diety (ubogiej w składniki mineralne, witaminy antyoksydacyjne, błonnik pokarmowy) oraz zbyt dużej zawartości związków nowotworogennych w organizmie (zatrucie toksynami) i nadmiernej masy ciała. Szacuje się, że nawet 80–90% przypadków zachorowań można było zapobiec poprzez zmianę stylu życia, czyli wprowadzenie prawidłowych nawyków żywieniowych, zwiększenie codziennej aktywności fizycznej i rezygnację z palenia papierosów.

To tylko kilka przykładów chorób, które związane są z nieprawidłowym żywie-

niem. Pamiętajmy także o chorobach kości (np. osteoporozie), dnie moczanowej, chorobach przewodu pokarmowego (np. wrzodach żołądka i dwunastnicy, kamieniach w woreczku żółciowym, stłuszczeniu wątroby) czy chorobach nerek (np. kamieniach nerkowych). Ostatnio mówi się także o wpływie nieodpowiedniej diety na powstawanie chorób wieku starczego (np. choroby Alzheimera, demencji starczej, choroby Parkinsona).

### Obciążenie nie tylko dla chorých

Mówiąc o sposobie żywienia, musimy wiedzieć także o tym, że nieprawidłowa dieta bardzo obciąża nawet zdrowy organizm, a efektem tego są lekkie lub przewlekłe choroby i schorzenia powstające w kolejnych latach. Odpowiednia dieta jest również bardzo ważna w chorobach niezwiązanych bezpośrednio z wpływem żywności na stan zdrowia. Dobrym przykładem są tu choroby przebiegające z podwyższoną temperaturą ciała, np. grypa, zwykłe przeziębienie czy choroby wirusowe.

### Żywność w gorączce

Podczas gorączki organizm zużywa zdecydowanie więcej energii na walkę z wirusem czy bakteriami. Pojawiające się dreszcze są natomiast naturalną metodą wykrzesania dodatkowej energii na tę walkę.

Jak można wspomóc się dietą?

Przede wszystkim zadbajmy o to, aby nasz jadłospis nie obciążał dodatkowo organizmu. Typowo polski schabowy w panierce z ziemniakami polanymi tłuszczem i zasmażaną kapustą jest całkowicie zabroniony. Takie danie nie tylko nie odżywi chorego w prawidłowy sposób, ale jego organizm będzie musiał skupić swoje siły na trawieniu, a nie na walce z patogenem. Zabierzmy z diety wszystkie produkty ciężkostrawne, tłuste i smażone, a dodajmy łagodne, gotowane, bogate w witaminy i składniki mineralne. W czasie gorączki organizm potrzebuje więcej niż normalnie witaminy C, witaminy A, wapnia, sodu oraz witamin z grupy B.

Posiłki powinny być podawane częściej (mniej więcej co 2 godziny) i w małych ilościach. Jeśli chory nie ma apetytu, bardzo ważne jest, aby wykorzystać czas, w którym czuje się stosunkowo lepiej (najczęściej jest to pora śniadaniowa). Dbajmy o to, aby posiłki były smaczne i skomponowane z ulubionych produktów. Przy bardzo wysokiej gorączce zaleca się podawanie posiłków półpłyn-

nych (np. koktajli owocowych, owsianki, świeżo wyciskanych soków owocowych i warzywnych).

Dobrze jest także zwiększyć energetyczność posiłków – niekiedy nawet o 50%. Wynika to ze zwiększonej podczas gorączki podstawowej przemiany materii. Podawajmy także więcej produktów bogatych w pełnowartościowe białko, np. chude mięso, jaja, produkty mleczne odtłuszczone. Będą one niezbędne do budowania komórek odpornościowych, walczących z infekcją. Ograniczmy natomiast tłuszczy, który jest w takiej sytuacji mniej potrzebny.

W czasie każdej choroby przebiegającej z gorączką, wymiotami lub biegunką niezwykle istotne jest odpowiednie nawadnianie chorego. Podczas wypacania można utracić bardzo wiele wody i elektrolitów, co może prowadzić do niebezpiecznego w skutkach (szczególnie u dzieci) odwodnienia. Butelka wysokozmineralizowanej wody lub doustny płyn nawadniający musi stać zawsze w zasięgu ręki chorego.

## Żywnienie w zatruciu pokarmowym

Zatrucia pokarmowe przeważnie wiążą się z całkowitym brakiem apetytu. Zależnie od zatrucia można zastosować ścisłą dietę lub dietę łatwostrawną – najlepiej półpłynną. Przy bieguncie i wymio-

tach priorytetowe jest uzupełnianie płynów. Można także podawać typową marchwiankę, która skutecznie przyspiesza powrót do zdrowia. Podczas zatruc pokarmowych nie wolno stosować diety bogatobłonnikowej, gdyż będzie to zbyt duże obciążenie dla chorego przewodu pokarmowego. Pamiętajmy, aby przy biegunkach zadbać o to, aby jak najszybciej odbudować prawidłową florę jelitową. Podawajmy więc jak najwięcej produktów mlecznych fermentowanych, np. jogurt, kefir, maślanek. Wybierajmy produkty ze szczepami bakterii probiotycznych (np. specjalnie izolowane szczepy bakterii *Bifidobacterium bifidum* lub *Lactobacillus acidophilus*), które najlepiej poradzą sobie z bakteriami gnilnymi i nagromadzonymi toksynami.

## Żywnienie w zaparciach

Zaparcia – bardzo powszechny problem dzisiejszych czasów, najczęściej leczony herbatkami o działaniu przeczyszczającym lub specjalnymi lekami, których skuteczność czasem jest niewystarczająca. Najprostszą jednak metodą pozbycia się obstrukcji jest wymiana produktów spożywczych w codziennej diecie: białe pieczywo – na ciemne, słodczyce – na surowe owoce, herbata czarna – na zieloną i wodę mineralną oraz dodatek otrąb pszennych i dużej ilości surowych warzyw. W ten sposób organizm sam się oczyści z zalegających resztek i toksyn, problem zaparcia zniknie, a my poczujemy się znów lekko.

## Niepotrzebne leki

Warto zdać sobie sprawę z tego, że farmaceutyki podawane są niekiedy w zbyt dużych ilościach w stosunku do faktycznej potrzeby. Znamy osoby, które przyjmują medykamenty „tak na wszelki wypadek”. Postępowanie takie może prowadzić do obciążenia organizmu chorego m.in. poprzez powstawanie dużych ilości wolnych rodników, związków toksycznych. Dużo lepiej jest wzmacniać swoją odporność i zdrowie naturalnymi metodami. Jeśli przykładowo ktoś z naszych bliskich choruje na przeziębienie, zadajmy także o własną dietę. Dodajmy do niej więcej produktów bogatych w witaminę C, która skutecznie podnosi odporność. Również produkty bogate w cynk, selen, witaminę E oraz β-karoten wzmocnią naszą odpowiedź



immunologiczną i jednocześnie nie obciążą organizmu.

Jeśli pojawia się konieczność podania antybiotyków, należy wzbogacać jadłospis w bakterie kwasu mlekowego, ponieważ antybiotyk niszczy bakterie chorobotwórcze i jednocześnie „przy okazji” – bakterie korzystne dla naszego przewodu pokarmowego, upośledzając pracę jelit. Tak więc przy antybiotykoterapii konieczne są naturalne jogurty, a najlepiej biojogurty.

Mam nadzieję, że udało mi się przekonać, że sposób żywienia jest ważny jako główna metoda profilaktyki wielu chorób i schorzeń, a także podczas choroby. Nieprawidłowe żywnienie, nadmiar leków może powodować, że nasz organizm stanie się zaśmiecony nadmierną ilością toksycznych związków, które doprowadzą nas do przewlekłej choroby. Dbajmy więc o to, aby każdego dnia dostarczyć jak najbardziej urozmaicone i zdrowe produkty spożywcze, a nie tylko nie będziemy dostawać jesiennego kataru, ale uchronimy się przed większością chorób cywilizacyjnych.

■ Ewa Ceborska

fot. Marcin Samborski / Fpress (str. 66),

Katarzyna Piotrowska (str. 67, 69),

rys. Fotosystem

Bogate w witaminę C	czerwona papryka, czarna porzeczka, natka pietruszki, owoce cytrusowe, truskawki, kiwi
Bogate w witaminę E	awokado, orzechy, pestki dyni i słonecznika, kielki pszenicy
Bogate w β-karoten	marchewka, dynia, mango, morela, brzoskwinia, pomidory, warzywa zielone
Bogate w cynk	pestki dyni, olej z pestek dyni, orzechy, produkty zbożowe pełnoziarniste
Bogate w selen	orzechy brazylijskie, ryby, owoce morza, jaja, pomidory, grzyby
Inne produkty wspomagające odporność	czosnek, cebula, echinacea

# Muzyka w ekonomii

Dobrze być księgową z pasją muzyczną, tak jak Róża Bralewska. Po pracy w biurze dorabiała sobie grą na ślubach. W domu niemal każdy miał swój instrument. Nawet jej pies foksterier miał świetny słuch muzyczny i „śpiewał”, słysząc grę na skrzypcach albo na pianinie, chociaż nikt go tego nie uczył. Muzyka to nie tylko jej odskocznia od problemów dnia codziennego, ale także od choroby.

54-letnia Róża Bralewska z Elbląga skończyła podstawową szkołę muzyczną i liceum ekonomiczne. Muzyka w jej życiu miała być głównie przyjemnością, szkoła średnia – miała jej dać konkretny zawód. Nie do końca tak się stało. Została księgową, by po pracy dorabiać sobie grą na pianinie podczas ślubów w urzędzie stanu cywilnego albo w kościele. Uprawiała także z pasją i pomocą rodziny dwie działki ogrodniczo-warzywne. Była to kolejna przyjemność połączona z aspektem ekonomicznym – w tamtych czasach niewiele można było bowiem kupić w sklepach i domowe przetwory spełniały bardzo ważną rolę w domowej spiżarni. Hodowała również kwiaty. I to nie tylko na swoich działkach, ale także w ogródku przydomowym. W wolnych chwilach grała na pianinie.

## Tradycja rodzinna

Muzyka w rodzinie Róży zajmowała zawsze ważne miejsce.

– Pochodzę z muzycznej rodziny – opowiada. – Mój ojciec grał na skrzypcach i na perkusji. Dorabiał sobie na różnych imprezach, głównie na ślubach.

Mnie do szkoły muzycznej posłała mama. Kiedy byłam nastolatką, wraz z braćmi stworzyliśmy zespół i przygrywaliśmy nowożeńcom. Ja wtedy grałam na organach, moi bracia na saksofonie, gitarze, a jeden z kuzynów – na perkusji. W domu było jeszcze pianino. Grywały na nim starsze siostry.

Pasję muzyczną zaszczerpiła swoim córkom – Marcie i Kindze. Obie skończyły szkoły muzyczne. Starsza prowadzi w szkole chór i uczy muzyki. Młodsza, choć obecnie nie pracuje zawodowo, pięknie gra na skrzypcach.

– Proszę sobie wyobrazić, że te skrzypce uwielbiał nasz pies foksterier – wspomina. – Kiedy córka ćwiczyła, stawał na tylnych łapkach i „śpiewał”. Był w tym naprawdę dobry. Lubił też, gdy graliśmy mu na pianinie. Najciekawsze było to, że nikt go nie ćwiczył w zakresie tych występów ani specjalnie do nich nie namawiał. Taką miał „muzyczną duszę”.

## Ekonomia dawała chleb

Po muzycznej szkole podstawowej Róża zaczęła uczęszczać do liceum ekonomicznego. Umiejętności muzyczne bardzo się jej przydały. Nie tylko dlatego, że mogła sobie dorobić grą na ślubach. Koleżanki ze szkoły bardzo lubiły, kiedy grała. Uświetniała swoją muzyką imprezy szkolne, a zwłaszcza domowe. Zresztą tak jest i do tej pory. O ile oczy-



wiście pozwala jej na to zdrowie. W liceum okazało się bowiem, że jest chora na bardzo poważną chorobę – stwardnienie rozsiane. Początek choroby był dość nietypowy.

– W 1972 roku, jeszcze w liceum, zostałam zaszczepiona przeciwko gruźlicy. Odczyn na rękę był dość duży, skierowano mnie więc do przychodni przeciwgruźliczej i tam przepisano mi jakieś tabletki. – opowiada. – Po miesiącu przyjmowania leków coś się zaczęło dziać. Odczuwałam dziwną sztywność w nogach i rękach. Były nie tylko drętwe, ale i zimne.

Nie pomagało ani rozgrzewanie, ani masowanie. Lekarze kazali odstawić leki przeciwgruźlicze. Różę skierowano na różne zabiegi – parafinę, naświetlania. Potem na neurologię do elbląskiego szpitala. Miała mieć tam przeprowadzoną punkcję.

– Bałam się strasznie, słyszałam, że ludzie mieli różnego rodzaju powikłania po tym badaniu – opowiada. – Moja mama stwierdziła, że zawieszę mnie do szpitala w Olsztynie, który cieszył się lepszą renomą. Po punkcji tamtejsi lekarze postawili diagnozę – stwardnienie rozsiane. Dostałam leki, zaczęłam chodzić na zabiegi rehabilitacyjne. Dostałam również serię zastrzyków.

Ta diagnoza przeraziła ją strasznie. Bała się, że zostanie przykuta do łóżka, nie będzie mogła chodzić ani grać.

## Starła się żyć normalnie

Po jakimś czasie, a zwłaszcza po intensywnej rehabilitacji, objawy nieco ustąpiły. Choroba miała jednak tzw. rzuty. Między nimi brała leki i mogła jakoś funkcjonować. Niestety, nadal bardzo męczyły ją różne dolegliwości związane z SM. Miała zawroty głowy. Żeby dojść do łazienki, musiała trzymać się ścian, na ulicy ludzie brali ją często za osobę pod wpływem alkoholu, bo się zataczała.

Z przerwami chodziła do szkoły. Starła się żyć normalnie, mimo że choroba bardzo ją wycieńczyła. Potem poznała swojego przyszłego męża i zapragnęła mieć dzieci. Oczywiście bała się, że choroba może być dziedziczna, jednak nie musiało tak być. Z mężem postanowili zaryzykować i stworzyć normalną rodzinę. Mąż zaakceptował chorobę Róży. Wzięli ślub, po czterech latach na świat przyszła pierwsza z córek, potem druga. Cały czas była pod opieką poradni neurologicznej.

– Pomagała mi rodzina, zwłaszcza mama, brat i siostry – opowiada. – Bez

ich pomocy trudno byłoby mi egzystować, zwłaszcza kiedy po latach zostałam sama z dziećmi. Ciągłe szukaliśmy różnych metod, żeby złagodzić objawy choroby. Korzystała nawet z usług jasnowidzów. Brała różnego rodzaju zioła.

– Mama wysłała moje zdjęcie do ojca Klimuszko. W odpowiedzi przysłano mi zioła, z których napar piłam przez wiele lat – wspomina.

Kuracja bardzo jej pomogła. Swoje zdjęcie do Klimuszki wysłał wówczas również mąż Róży. Okazało się, że cierpi na jakąś przypadłość wzroku. On także dostał zioła, które pił regularnie.

## SM to nie wszystko

Dołączyły się też inne schorzenia – problemy ze wzrokiem, z zachowaniem równowagi, wrzody żołądka (związane z liczbą przyjmowanych leków), kłopoty z sercem (przeszła nawet zawał) i tachycją.

Były okresy, kiedy rzuty przykuwały ją do łóżka, a po mieszkaniu poruszała się tylko na wózku inwalidzkim.

– Zdarzało się, że przez bardzo długi okres nie wychodziłam w ogóle z domu. Było mi wstyd przed ludźmi, że tak źle wyglądam i tak się poruszam – opowiada Róża. – W tamtych czasach ludzie nie byli przyzwyczajeni do inności, do osób niepełnosprawnych. Ci głównie siedzieli w domu, bo na ulicy wywoływali zaciekawione spojrzenia, czasem pełne litości, a czasem drwiny.

Kiedy tylko mogła, robiła wszystko sama. Chciała, żeby dziewczynki wyrosły w normalnym domu, dlatego często zaciskała zęby i próbowała udawać, że wszystko jest w porządku. Nie zawsze się to udawało, ale starała się być silna i nie poddawać chorobie, zwłaszcza, że miała dla kogo żyć.

– Zazwyczaj po każdym rzucie jest nieco gorzej. Organizm nie wraca już całkowicie do stanu poprzedniego – mówi.

– Tak było i w moim przypadku.

## Ruch to zdrowie

Kiedyś siostra Róży przywiozła z Białogardu butelkę Alveo. Chora zaczynała od najmniejszych miarek, po to, aby specyfik starczył na jak najdłużej. Trwa-



Róża Bralewska z córką Martą i zięciem Marcinem

ło to kilka miesięcy. Zaczęła się gimnastykować. Początkowo szło to bardzo opornie, potem coraz lepiej. Regularnie uczęszczała na rehabilitację. Cały czas brała również leki na SM. Starła się w miarę możliwości wychodzić z domu.

Potem zrobiła wyniki. Opowiada, że nawet neurolog zauważył poprawę. Największe zaskoczenie było u okulisty. Zrobiono jej badanie i okazało się, że wyniki bardzo się poprawiły.

To ją podniosło na duchu. Niestety, kiedy zaczęła odczuwać poprawę – zaniechała picia Alveo, gimnastyki i rehabilitacji. Kiedy kłopoty zdrowotne wróciły – znowu po nie sięgnęła. Nie było łatwo znaleźć specyfik w Elblągu. Pomogła jedna z sąsiadek, Franciszka Korzuń, którą, zmęczona chorobą, spotkała w sklepie.

Alveo piją także inni domownicy. Starsza córka i zięć. Początkowo podchodzili do tego nieufnie, jednak widząc postępy, zaczęli pić je regularnie. Jakie były tego powody?

– Marta często się przeziębiała i wtedy nie mogła zbić gorączki, zięć cierpiał na nawracające alergie – mówi. – Widząc, jak Alveo pomogło mnie, zaczęli również stosować ten preparat w celu wzmocnienia organizmu.

Róża pije Alveo już od 10 miesięcy. Mówi, że dzięki temu i dzięki zmianie trybu życia lepiej chodzi. Jej kończyny są bardziej ciepłe i gdy lepiej się czuje, siada i gra na pianinie. Najchętniej Czajkowskiego, Chopina, Beethovena. To znakomicie odpręża i pomaga zapomnieć o chorobie. Codziennie chodzi na rehabilitację. Dużo też ćwiczy. Czasami spaceruje. Mówi, że musi być zdrowa, bo ciągle ma dla kogo żyć.

■ Iwona Ciesielska

foto. Anna Glinka

# Energia z Ziemi i kontaktów



## Co to jest pole magnetyczne?

Nasza planeta jest jednym wielkim magnesem, tzn. wytwarza pole magnetyczne, które otacza naszą Ziemię, ale jest też odczuwalne na jej powierzchni, a nawet pod nią. To pole jest emitowane cały czas, jest stymulacją naszego życia. Ciekawe, że pole magnetyczne ziemskie zmieniało się na przestrzeni wieków. Okazuje się, że jego wartość wraz z upływem czasu wyraźnie maleje. Z tego powodu naukowcy zastanawiają się, czy przypadkiem niektóre problemy cywilizacyjne nie wynikają z obniżenia naturalnego pola magnetycznego.

## Ma ono duże znaczenie dla naszego życia i zdrowia?

O znaczeniu ziemskiego pola magnetycznego dla życia można przekonać się, obserwując załogowe loty kosmiczne. Kosmonauci i pracownicy stacji orbitalnych przebywają podczas lotu poza polem. Wracają na ziemię wyraźnie osłabieni, mają problemy z oddychaniem i poruszaniem się. Dlatego też w ubraniach i skafandrach astronautów amerykańskich zaszywa się magnesy w celu zapewnienia stymulacji polem magnetycznym. Życie jest możliwe nawet bez istnienia grawitacji. Bez ziemskiego pola magnetycznego absolutnie nie.

Okazuje się, że niektóre choroby cywilizacyjne mogą być spowodowane obniżeniem naturalnego pola magnetycznego, a także przebywaniem w bliskiej odległości od urządzeń elektrycznych, emitujących smog elektromagnetyczny. O działaniu pola magnetycznego na zdrowie i życie ludzkie, a także leczeniu magnetoterapią rozmawiamy z lek. med. Wojciechem Hartenbergerem, chirurgiem urazowym i ortopedą.

## Skoro jego wartość maleje wraz z wysokością, to mieszkańcy wieżowców nie są w zbyt komfortowej sytuacji.

Istnieją doniesienia mówiące o tym, że brak lub osłabienie naturalnego pola magnetycznego w mieszkaniach usytuowanych na wysokich kondygnacjach może szkodliwie wpływać na zdrowie i kondycję człowieka.

## Jak pole magnetyczne wpływa na organizm człowieka?

Już od dawna ludzie zauważali zależność swojego życia i zdrowia od niego. Stąd prawdopodobnie wzięły swój początek tańce murzyńskie czy indiańskie. Ludzie w tańcu dreptali boso głównie po to, by naładować się energią. Pole magnetyczne powoduje przemiany metaboliczne na poziomie komórki, wpływając na jej funkcje oddechowe i odbudowę wysokoenergetycznych substratów. Poza tym rozszerza naczynia krwionośne, zmniejsza krzepliwość krwi oraz zdolność płytek krwi do zlepiania się i zwiększa wychwytywanie tlenu. Wszystkie organizmy żywe mają również własne pola elektromagnetyczne, ale potrzebują stymulacji pola elektromagnetycznego ziemskiego. Problem z wpływem pól elektromagnetycznych na zdrowie człowieka pogłębia się wraz z rozwojem elektroenergetyki i radiokomunikacji.

## Co to znaczy?

Każda komórka naszego organizmu wytwarza pole elektromagnetyczne, które harmonizuje z polem magnetycznym Ziemi i z oddziaływaniem z kosmosu. Co to daje? Dzięki temu i naszym wewnętrznym siłom może płynąć krew w żyłach i tętnicach, proces przemiany materii, a także przemieszczania się jonów w płynach zewnątrz- i wewnątrzkomórkowych przebiega prawidłowo. W dzisiejszych czasach, przy tym poziomie rozwoju techniki pole magnetycz-



## Wojciech Hartenberger

jest absolwentem Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi. Był m.in. lekarzem wojskowym, kierownikiem Przychodni Sportowo-Lekarskiej w KS Flota w Gdyni, kierownikiem Przychodni Sportowej w Centralnym Ośrodku Sportu w Cetniewie. Ma dwie specjalizacje: chirurgii urazowej i ortopedii oraz medycyny sportowej.

ne naszej planety zaburzone jest ogromną liczbą sztucznych pól, wytwarzanych przez urządzenia zasilane prądem (tzw. smog elektromagnetyczny). Zakłóca on nasze biopole i komórki przestają normalnie funkcjonować. Z coraz większym trudem utrzymują wewnętrzną równowagę biologiczną.

Każdy człowiek w życiu codziennym jest narażony na działanie pól elektromagnetycznych, wytwarzanych chociażby przez sprzęty gospodarstwa domowego, jak np. odkurzacz, kuchenka mikrofalowa, suszarka czy telewizor. Pola elektromagnetyczne wytwarzają wszystkie urządzenia elektryczne. Jeżeli mamy wiele takich urządzeń, to następuje zwielokrotnienie całkowitego pola, a jego wpływ na organizm zależy przede wszystkim od odległości dzielącej człowieka od jego źródła. Im dalej od pola – tym natężenie mniejsze.

### Jakie są objawy?

Ludzie, którzy mają kontakt z polami elektromagnetycznymi, zwłaszcza przez wiele godzin w pracy, mogą skarżyć się na bóle i zawroty głowy, zaburzenia pamięci, dolegliwości sercowe i ogólne zmęczenie. Przypuszcza się, że pola elektromagnetyczne mogą być przyczyną rozwoju niektórych rodzajów nowotworów.

Energia pola elektromagnetycznego, która została zgromadzona w tkankach, może doprowadzać do zmian pH. Zaburzeniom może ulegać również aktywność enzymów, a nawet może zostać zachwiany cały metabolizm.

Najgorsze jest to, że nasz organizm nie odczuwa bezpośredniego działania pola elektromagnetycznego. A ono mu szkodzi. Nie bez powodu przecież ludzie, którzy pracowali w obrębie tzw. mikrofal, mieli skrócony czas pracy i musieli przechodzić okresowe badania lekarskie, gdyż stwierdzono, że środowisko, w którym pracowali, było szkodliwe dla zdrowia. Niestety, nie do końca zbadano to zjawisko i jego wpływ na człowieka. A szkoda.

### Jakie jest zastosowanie pól magnetycznych w medycynie?

Początki magnetoterapii sięgają czasów egipskich (wcześniej niż akupunktura). Kleopatra używała magnezu, aby przedłużyć swoją młodość. Potem okazało się, że magnez ma ogromne znaczenie przy problemach w zasypianiu. Obecnie prowadzi się wiele prac badawczych (szczególnie w Stanach Zjednoczonych) nad polem magnetycznym.

Magnetoterapia zajmuje istotne miejsce wśród metod fizykoterapeutycznych, stosowanych we współczesnej medycynie. Jest jednym z najczęściej zalecanych zabiegów rehabilitacyjnych.

W ostatnich latach wiedza na ten temat znacznie się poszerzyła. Przed wszystkim przestano traktować pole magnetyczne wyłącznie jako element przemiany pola w energię elektryczną. Jako konsultant jednej z firm produkujących urządzenie do terapii polem magnetycznym znam wyniki leczenia pacjentów ambulatoryjnych właśnie przez to pole.

### Taki seans trwa długo?

Nie, wystarczy być pod działaniem pola przez 8 minut dziennie.

### Na jakiego rodzaju schorzenia działa to urządzenie?

Szczególna skuteczność udowodniona została w schorzeniach ortopedycznych, zwyrodnieniach stawów, kości, reumatyzmie, osteoporozie, urazach, złamaniach (wiązanych z układem nerwowym); SM, porażeniach mózgowych, nerwicach, nerwobólach, migrenach (układ krążenia); miażdżycy, zakrzepicy, udarach, zawałach, problemach z ciśnieniem (układ trawienny) – i w dermatologii. Od razu mówię – jeżeli mamy do czynienia z chorobami przewlekłymi, to nie dokona się tutaj żadnego cudu. Nie traktuję pola magnetycznego jako panaceum na wszelkie dolegliwości, tylko jako wspomaganie leczenia.

### Co daje taka kuracja?

Prowadzone były liczne badania naukowe. Udowodniono, że terapia poprawia ukrwienie organizmu, podnosi poziom odporności organizmu, wpływa na przebudowę tkanki kostnej, poprawia odżywianie chrząstki stawowej, zmniejsza lepkość krwi, ogranicza procesy zapalne, a także normalizuje pracę jelit czy wątroby.

Dla udowodnienia, iż efekt nie jest tylko skutkiem autosugestii, podobne doświadczenie przeprowadzono na koniu, przykładając mu aplikator miejscowo do szyi.

Musimy jednak pamiętać, że ulegamy nie tylko niekorzystnemu działaniu pola elektromagnetycznego, ale także dwutlenku węgla czy metali ciężkich. Spędzamy wiele godzin w pozycji siedzącej, w pracy przy komputerze, potem w samochodzie. Nasz organizm ma mniejszą odporność. Musimy zmienić podejście do życia, a zwłaszcza do nasze-

go zdrowia. Inaczej się odżywiać, więcej się ruszać. Tak, żeby nie przemieszczać się z fotela do telewizora i komputera, a potem do samochodu.

Na to ostatnie kładłbym specjalnie duży nacisk. Jako lekarz ortopeda mogę stwierdzić, że Polacy za mało się ruszają. Czasami mają takie zrywy, chcą coś ze sobą zrobić, ale nie są systematyczni i szybko mija im ten zapał.

### Na jakiej podstawie Pan tak sądzi?

Dziesięć lat temu brałem udział w pewnym programie badawczym. W jednym z nadmorskich kurortów zorganizowano tygodniowy turnus, który miał za zadanie pomóc biznesmenom w odreagowaniu stresu i powrocie do dobrej kondycji. Opracowałem specjalny test wydolnościowy, przy pomocy którego podzieliłem ludzi na grupy. Chodziło o to, żeby mogli ćwiczyć na jednym poziomie. Ludzie ci otrzymali też specjalne zalecenia dotyczące diety. Chcieliśmy również zorganizować im codzienny seans psychologiczny, ale nie spotkało się to z ich entuzjazmem. Ostatecznie eksperyment nie powiódł się. Wszystko się rozsypało. Dlaczego? Przez brak systematyczności. Wszyscy mieli wielki zapał, ale jak przyszło co do czego, nie stosowali się ściśle do zaleceń. To zaś nie rokowało na przyszłość. Nie sądzę, żeby trzymali się narzuconego przez nas reżimu, zwłaszcza po powrocie do domu i do swoich zajęć. Może gdyby turnus trwał dłużej niż tydzień, to ci ludzie mieliby szansę wpaść w jakiś rytm, ale tydzień to stanowczo za krótko, żeby zmienić przyzwyczajenia człowieka i odpowiednio go ukierunkować. Myślę jednak, że udało im się odreagować stres, a to było też jednym z założeń programu. Efekt dietetyczny chyba nie wyszedł za dobrze.

### Tylko dlatego, że trwało to tak krótko?

Złe były założenia. Samo słowo – odchudzanie czy dieta nie brzmi zbyt do-

brze, a nawet odstrasza­jąco. Kojarzy się ludz­iom z czymś nies­tonym, goto­wanym, papkowatym. Ja nie mówię ludz­iom o diecie, raczej zmianie sposobu odży­wiania się. Dla każdego trzeba ten sposób dopasować indywidualnie. Wie pani, jak ja to robiłem, żeby nie odstra­żyć ludzi? Kazałem im spisać listę potraw, które lubią najbardziej. Potem brałem tę listę, trochę tam wykreślałem, dopisywałem, innymi słowami modyfikowa­łem, ale tak, żeby nie wyglądała groź­nie ani przygnębiająco, czyli była do zaakceptowania, a jednocześnie spełniała swoje zadania. Uprzedzałem też pacjen­tów, że pierwsze efekty zobaczą dopiero po trzech miesiącach. Dopiero bowiem po takim czasie organizm przestraja się na inne tory energetyczne. Ponadto uczu­lałem, jak ważne jest nawodnienie. Żeby osiągnąć zamierzony efekt, trzeba dostarczyć organizmowi odpowied­nią ilość płynu, minimum 2 litry dzien­nie. Jeżeli tego się zaniecha – organizm sam będzie zatrzymywał wodę.

#### **I to wystarczy, żeby osiągnąć zamierzony efekt?**

Nie do końca. Dieta musi być bogata w witaminy i mikroelementy. Jeśli tak nie jest, trzeba zadbać o suplementację diety.

Musimy się zastanowić, czy w sposób naturalny, czy sztuczny. Zalecałbym oczywiście ten pierwszy sposób, czyli zjedanie dużych ilości warzyw i owoców oraz posiłkowanie się takimi suplementami, jak choćby Alveo,

czyli ekstrakt z roślin hodowanych i zbieranych metodą tradycyjną, bez jakichkolwiek środków chemicznych. Wyciągi z ziół są ekstrahowane na gorąco bez użycia alkoholu i rozpuszczalników. Czyli naturalnie.

Nie polecam systemu mieszanego: sztuczno-naturalnego. A z tym naturalnym też nie należy przesadzać. Wszystko musi mieć odpowiednie proporcje.

#### **Co Pan ma na myśli?**

Czytałem kiedyś w pewnym czasopiśmie naukowym o jakimś plemieniu, które gdzieś tam, zdaje się na Borneo, żyło tak, jak w czasach kamienia łupanego. Żywili się w sposób typowo wegetariański. Przeprowadzono potem różne badania i wyniki cytowano w tymże czaso-

pismie. Mnie zainteresowała jedna kwestia – waga odchodów tych ludzi. Ona dochodziła do 2 kg dziennie. Dla porównania – waga odchodów dziennych konia wynosi 5 kg. Proszę sobie zatem wyobrazić, ile tych korzonków i jagód musieli zjeść, żeby zaspokoić głód, bo o suplementacji pewnie nikt z tego plemienia nie myślał. Dlatego dieta wegetariańska budzi we mnie pewne wątpliwości. Tak jak niektóre reklamy telewizyjne. Chodzi mi np. o reklamę wody mineralnej, w której zawartość magnezu pokrywa dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek. I to jest bzdura. Dzielne zapotrzebowanie na magnez to jest 600 mg. To zapotrzebowanie jest największe między godz. 8.00 a 16.00 po to, abyśmy mogli dobrze i wydajnie uczyć się oraz pracować. Organizm nie jest w stanie sam wytworzyć tego pierwiastka i musi on być dostarczony. Żeby suplementować się w tym zakresie tylko reklamowaną wodą, musielibyśmy wypić jej w tych godzinach ok. 5 litrów. Gratuluję temu, kto da radę i nie dostanie wodowstrętu.

Ludzie często naiwnie podchodzą do tego typu spraw. Wierzą we wszystko, co gdzieś tam usłyszą. Pracuję jako lekarz rehabilitant i mam wiedzę, jak to wygląda.

#### **A jak wygląda?**

Ludziom się zdaje, że jeżeli ich podłączą do jakiegoś urządzenia – ultradźwięku, pola magnetycznego, to sam ten zabieg spowoduje wyleczenie. A przecież te urządzenia tylko zmniejszają odczucie bólu po to, żeby można było ćwiczyć. Po wyjściu ze szpitala rehabilitacja musi być kontynuowana w warunkach domowych. Pacjenci nie chcą zrozumieć, że nic samo nie przyjdzie, wszelkie efekty przychodzą najczęściej wraz z ciężką pracą. Pracą nad sobą, własnymi siłami, własnym ciałem. Dopiero takie kompleksowe podejście da naprawdę dobre rezultaty.

#### **A jaka jest Pana prywatna recepta na zdrowie?**

Żeglarstwo, działka, trochę ruchu. Generalnie staram się odreagowywać na bieżąco wszelkie stresy. I dobrze się odżywiać. Dużo pracować, ale też uśmiechać się do ludzi. To wszystko.

■ Rozmawiała Iwona Ciesielska

fot. Anna Glinka (str. 72), Katarzyna Piotrowska (str. 74)



W pracy przez wiele godzin mamy kontakt z polami elektromagnetycznymi

# Smog elektromagnetyczny

## Specyficzny rodzaj zanieczyszczenia powietrza

Według badań WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) promieniowanie elektromagnetyczne może burzyć wzorce genetyczne i powodować manipulację w genach. Natomiast Agencja Ochrony Środowiska w USA już w 1990 r. podkreślała możliwość istnienia związku między działaniem tzw. niefizjologicznych pól magnetycznych a białaczką oraz rakiem.



Istnieją dwa źródła pola elektromagnetycznego: naturalne (np. Kosmos i Ziemia) oraz sztuczne (m.in. sieci elektroenergetyczne, nadajniki radiowo-telewizyjne i telefonii komórkowej, urządzenia sterowania bezprzewodowego, instalacje i urządzenia elektryczne).

Sztuczne źródła od lat są przedmiotem sporów i badań naukowców, jeśli chodzi o ich szkodliwy wpływ na zdrowie człowieka. Co do jednego są oni zgodni: niektóre układy i narządy człowieka (przede wszystkim centralny układ nerwowy, mózg oraz układ krwionośny i gruczoły płciowe) są szczególnie wrażliwe na emisję fal elektromagnetycznych, pochodzących ze sztucznych źródeł.

Światowa Organizacja Zdrowia od 1998 r. przeznaczona ogromne sumy pieniędzy na badania wpływu pola elektromagnetycznego na zdrowie ludzi. Badania wynikają z tego, że żaden człowiek nie jest przez naturę wyposażony w receptory, które ostrzegąłyby go, że znajduje się w obrębie szkodliwego działania pola magnetycznego. Dopiero po pewnym czasie (nieraz po wielu latach) organizm wysłał niepokojące sygnały (ból głowy, zmę-

czenie, alergie, kłopoty z zasypianiem oraz zapamiętywaniem), które bardzo często są mylone z konsekwencjami niezdrowego trybu życia (stresem, pracą), a nie napromieniowaniem, prowadzącym do poważnych chorób, w tym nowotworów.

### Nie ma przed nim ucieczki?

Każdy z nas choć raz zastanawiał się, czy korzystanie z telefonów komórkowych może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie, przede wszystkim na mózg i centralny układ nerwowy. Nawet naukowcy nie potrafili dać jednoznacznej odpowiedzi. Wiadomo, że promieniowanie telefonów nie jest jonizujące. Co to znaczy? W skrócie, że teoretycznie nie powoduje trwałych uszkodzeń w tkankach (przyczyny wielu groźnych chorób, m.in. raka). Jednak badania prowadzone na zwierzętach w pewnym sensie podważają tę tezę. Australijscy naukowcy z Royal Adelaide Hospital przez półtora roku napromieniowali falami niskiej mocy (takimi, jakie płyną m.in. z komórek) myszy. Po zakończeniu badań okazało się, że były dwa razy bardziej podatne na nowotwory niż te, których nie napromieniowywano.

Na wszelki wypadek specjaliści z Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem radzą, aby mądrze korzystać z telefonów komórkowych – w miarę możliwości rozmawiać jednorazowo nie dłużej niż kilka minut oraz trzymać aparat jak najdalej od głowy. Bo właśnie głowa pochłania prawie 40% energii emitowanej przez telefon komórkowy.

Podobne badania trwają, jeśli chodzi o wpływ komputerów, telewizorów i urządzeń domowych typu kuchenka mikrofalowa. Naukowcy podkreślają, że „zanieczyszczenie” organizmu smogiem elektromagnetycznym jest porównywalne do zanieczyszczenia np. toksynami. Podkreślają, że to specyficzny rodzaj zanieczyszczenia powietrza, z którego należy „odtruć” nasz organizm. Specyficzny, ponieważ nie można nigdzie się przed nim schronić.

### Zapamiętaj: natężenie, czas, odległość

Choć my sami dopiero po pewnym czasie możemy odczuć promieniowanie, to niemal natychmiast odczuwają je nasze komórki oraz tkanki. Wpływ działania pola zależy od jego natężenia, czasu działania oraz odległości od źródła. Nawet słabe pola elektromagnetyczne wpływają na produkcję melatoniny – ograniczają jej produkcję, co prowadzi do osłabienia odporności organizmu i szybszego starzenia się. Melatonina jest hormonem produkowanym przez szyszynkę, czyli gruczoł dokrewny, znajdujący się w centralnej części mózgu. Jest wytwarzana po zapadnięciu ciemności (np. w trakcie snu). Ma ogromną rolę w usuwaniu wolnych rodników, które uszkadzają zdrowe komórki, prowadząc tym samym do powstawania nowotworów.

Zakłócenia naturalnych źródeł pola magnetycznego oraz smog elektromagnetyczny wpływają negatywnie nie tylko na funkcjonowanie organizmu człowieka, ale także na rośliny i zwierzęta. Skutecznie niszczą część witamin i minerałów, tym samym uszczuplając znacznie ich poziom w naszym codziennym pożywieniu.

■ Beata Rayzacher

foto: R.M. Kosiński



# Polecają żurek i gołąbki siekane

Spełnili swoje marzenie – mają dom, a obok własny bar. Nie oszczędzają się. Codziennie od wczesnego rana przyrządzają świeże zupy, surówki i inne potrawy z bogatego menu. Dbają o wysoką jakość i kieszeń konsumentów. To przynosi efekt. Lokal jest pełen ludzi, nawet z odległych stron miasta. Dlatego Jacek i Grażyna Wiszniewscy nie boją się kryzysu gospodarczego. Wiedzą, że do nich ludzie zawsze przyjdą. Po prostu będzie im smakować i będzie ich na to stać.

Nie od razu wiedzieli, co chcą w życiu robić. Szukali pomysłu na swoje miejsce w świecie. Oboje ukończyli marketing i zarządzanie. Zanim postanowili mieć coś własnego, Jacek pływał jako steward

w PZB. Potem, kiedy się ożenił, stwierdził, że to praca dla kawalera i postanowił zejść na ląd. Marzył o własnej restauracji. Tym bardziej, że przed ślubem pracował w Stanach Zjednoczonych w dwóch włoskich restauracjach. Zdobył więc odpowiednie doświadczenie i zgromadził mały kapitał, który postanowił przeznaczyć na własny biznes w kraju.

Najpierw był dworzec. Pierwszym pomysłem było wynajęcie w 1991 roku pomieszczeń po byłym Warsie na dworcu kolejowym w Koszalinie i otwarcie tam baru i restauracji zdecydowanie innej niż dotychczasowa. Przedsięwzięcie zrealizował wraz ze współnikiem. Cóż, spółki nie zawsze okazują się strzałem w dziesiątkę. Wytrzymał siedem lat i, jak podkre-

śla, to więcej niż niektóre małżeństwa. W końcu rozstali się ze współnikiem w 1998 roku. Podjęli wraz z żoną radykalną decyzję; sprzedali dom i przenieśli się do Kołobrzegu. Kupili tam lokal i otworzyli w nim delikatesy.

– To była straszna harówka – wspomina Jacek. – W roku miałem tylko pięć dni wolnych, bo pracowaliśmy bez wytchnienia. Rozpoczęliśmy nawet budowę nowego domu blisko morza. Jednak rynek jest nieubłagany i nasze obroty zaczęły spadać. Było to wynikiem zniesienia restrykcji handlu detalicznego alkoholem w strefie uzdrowskiej miasta.

– Minęły trzy lata i znowu stanęliśmy przed ważną decyzją: co dalej? Znowu sprzedaliśmy wszystko, co mieliśmy w Kołobrzegu. Wróciliśmy do Koszalina – wspomina Jacek.

Po drodze zaliczył jeszcze jeden epizod związany z pracą – został dyrektorem ds. gastronomii w jednym z warszawskich hoteli. To jednak nie było to, co lubił.

– Zniechęciła mnie zbyt daleko posunięta idea dyspozycyjności – tłumaczy. – Jestem osobą bardzo otwartą i lubię pracować, ale to zajęcie wyjątkowo nie spełniało moich oczekiwań.

## Szukali pomysłu

Po powrocie do Koszalina zasilił rzesze bezrobotnych. I to na dwa długie lata. – Był to dla nas wyjątkowo trudny okres – wspomina jego żona, Grażyna. – Ciągłe zastanawialiśmy się, co dalej robić. Szukaliśmy pomysłu. Wiedzieliśmy tylko, że chcemy być razem i razem pracować. W końcu zdecydowali się na kupno niewielkiego domu w Koszalinie. Dobudowali do niego pomieszczenie i w 2003 roku otworzyli tam bar „Łasuch”. Największym ich sukcesem jest to, że nie muszą się reklamować. Wyrobili sobie taką markę, że od lat przychodzą do nich ci sami ludzie. I przyprowadzają ze sobą następnych. Jako ktoś raz skosztuje wybornych dań – zawsze tu wróci. Nie boją się kryzysu gospodarczego. Dlaczego?

– Ten, kto stawia na jakość, może spać spokojnie – podkreśla Jacek. A oni właśnie tak postępują. Wszystko w ich barze jest świeżutkie i własnoręcznie robione. Ceny też przystępne – na kieszeń studentów. Co można znaleźć w jadłospisie? Głównie tradycyjne dania kuchni polskiej. Pierogi, zupy. Hitem są siekane gołąbki i domowej roboty cepeliny (pokaźnych rozmiarów pyzy z mięsem).

– Pracujemy od wczesnych godzin rannych, nie oszczędzamy się – mówi z dumą Jacek. – Zatrudniamy sześć osób. Nie jest łatwo, ale mamy satysfakcję z tego, że robimy coś dobrze.

## Zaczęło się od jelit

Starsza córka Jacka i Grażyny, Magda, miała dolegliwości żołądkowe, problemy z jelitami i nadwagę oraz częste anginy ropne, które były leczone antybiotykami. Już jako niemowlak cierpiała na kolki jelitowe. Poza tym była dziewczynką nerwową i nadpobudliwą. Trudno było im sobie poradzić z tymi dolegliwościami. Jedną z konsumentek, a zarazem przyjaciółką Grażyny – Joanna Jarczewska przedstawiła preparat ziołowy Alveo. Od października 2006 roku zioła zagościły na stole w rodzinie. Magda oprócz tego korzystała z porad dietetyczki. Wszystko zaczęło iść w dobrym kierunku. Radykalnie poprawiła się odporność, jelita zaczęły lepiej funkcjonować, a waga zaczęła spadać. I taki był początek. Kiedy Magda poczuła się lepiej, a zwłaszcza kiedy zaczęła lepiej wyglądać (przez zgubienie kilku kilogramów), Alveo zainteresowała się jej matka.

– Czytałam gazety wydawnictwa Akuna. Wydawało mi się to wszystko bardzo sensowne, więc sama postanowiłam spróbować – opowiada. – Od lat cierpiałam na różnego rodzaju alergię na środki chemiczne, konserwanty w artykułach spożywczych i kurz. Postanowiłam zmienić dietę, żyć zdrowo i pić Alveo.

## Aspekt ekonomiczny

Soki kupowane w sklepach zostały zamienione na niegazowaną wodę mineralną. Za to kupili sobie sokowirówkę i piją świeże soki przyrządzane domowym sposobem.

Za namową lekarzy Grażyna zaczęła zwracać większą uwagę na zawartość konserwantów w kupowanych produktach. Stanowczo odrzucała te, w których E przekraczała wartość 400. Kuracja poskutkowała. Pieczenie, swędzenie i plamy na skórze pomału zaczęły błędnąć.

Był jednak jeszcze jeden problem – ekonomiczny.

– Mój mąż stwierdził, że zioła są bardzo drogie. Sugerował nawet, że zbyt drogie, jak na naszą kieszeń – zdradza. – Policzyłam mu wtedy, ile wydaje miesięcznie na papierosy. Wyszło, że o wiele więcej. I one specjalnie jakoś na zdrowie mu nie wychodziły, w przeciwieństwie do ziółek. Za sugestią żony Jacek przyrzekł rzucić palenie. Nawet zaczął brać specjal-

ne leki, które mają spowodować wstręt do papierosów. Pije także Alveo.

– Mam problem z cukrzycą – tłumaczy. – Biorę leki i wspomagam się dietą. Piję też Alveo. Stężenie glukozy we krwi ustabilizowało się na stosunkowo niskim poziomie. Zdrowo się odżywiają i piją Alveo już prawie od dwóch lat. Zachęcili do tego także młodszą córkę Emilię.

– Emilka miała problemy z nadmierną łamliwością kości – tłumaczy Grażyna. – Zaliczyła 6 złamań między trzecim a dwunastym rokiem życia. Od dwóch lat Emilka nic nie złamała i z powodzeniem kontynuuje naukę w gimnazjum szkoły muzycznej – gra na fortepianie.

## Trudne początki

Grażyna wspomina, że początki nie były łatwe.

– Gdy włączyłam Alveo, to mój organizm zaczął tak mocno oczyszczać zatoki, że nie mogłam sobie z tym poradzić – wspomina. – To było bardzo kłopotliwe. To oczyszczanie powtórzyło się w kolejnym roku wiosną i jesienią. Potem problem z nadmiernym katarem zniknął. Twierdzi, że przy okazji lepiej funkcjonują oskrzela.

– Najpierw mój organizm poradził sobie z alergią – tłumaczy. – Zniknęło to zaczerwienienie. W ślad za tym kłopoty z oskrzelami. Stosunkowo rzadkie infekcje zatrzymywały się na poziomie problemów z gardłem, z którym łatwo było sobie poradzić. Wspomina jeszcze, że na początku

zmian żywieniowych i picia Alveo bardzo się pocila. Ten pot miał taką przykrą woń acetonu. Co jeszcze działo się, gdy zaczęła dbać o siebie i pić ziółka?

– Na początku mocno mnie wysypało na ciele – przypomina sobie Grażyna. – Ta wysypka jednak szybko minęła.

Wprawdzie mają dużo obowiązków i niewiele czasu na relaks, jednak wykończają, jak mogą, wolne niedziele.

– Lubimy ruch i sport na świeżym powietrzu – tłumaczy Jacek. – Latem staramy się spędzać jak najwięcej czasu nad morzem. Jeździmy też na żagle. Często spacerujemy po lesie. Zwłaszcza jesienią. Uwielbiamy rodzinne wyprawy na grzyby.

■ Ewa Bukowska

fot. Anna Glinka

# Józef do nich

Mimo, że pracował jako tokarz, bardzo interesował się przyrodą. Zawsze interesował się zwierzętami. W swoim ogródku w Starogardzie Gdańskim hodował przepiórki. Były też kanarki, gołębie, nutrie, a potem sznaucery. Ta pasja pozwoliła mu nie tylko pogłębiać zainteresowania, podreperować domowy budżet, ale nawet urozmaicić kuchnię. Bo co, jak co, ale rosół z gołębia czy jajko przepiórki, to były prawdziwe rarytasy.



Takie rarytasy, jak futro z nutrii. Krystyna Szultk, żona Józefa, była szczęśliwą posiadaczką dwóch takich „futranych egzemplarzy”.

– W czasach zamierchłej komuny to było prawdziwe „coś” – przyznaje. – Obiekt zazdrości i pożądania wielu elegantek. Na skórkach można było też niezłe zarobić.

Niestety, trzeba było również немало się napracować. Józef przyznaje, że pogodzenie pracy zawodowej i hodowli wymagało wiele zachodu. Tym bardziej, że hodowla nutrii była dość okazała – około 200 sztuk. Było jednak z tego wiele korzyści, np. bardzo smaczne mięso.

– Mięso nutrii jest dużo smaczniejsze od drobiu i wieprzowiny – przekonuje Józef. – Chociaż muszę przyznać, że nie wszystkim tak smakowało. Moim zdaniem było rewelacyjne.

Tym bardziej, że jak przyznaje, jego żona świetnie gotuje i potrafi przyrządzać tego rodzaju potrawy wprost wybornie.

– Takie specjały, jak rosół z przepiórek czy ich jajka pojawiały się często na naszym stole i wzbudzały powszechny zachwyt – opowiada Józef. – Wtedy nasze dzieci były jeszcze małe, potrzebowały witamin i pożywnego jedzenia, a jak wiadomo, sklepy świeciły pustkami. W owym czasie Józef hodował też sznaucery. Pieski potrafiły zrobić niezłe zamieszanie. W domu przebywało jednocześnie sześć, siedem szczeniactków plus ich matka. Trzeba było wszystkie nakarmić, posprzątać po nich, a i nie raz wsta-

wać do nich w nocy. Za to odchowane nieco zwierzaki sprzedawały się jak świeże bułeczki. Józef opowiada, że przyjeżdżali po nie ludzie nawet z centralnej Polski. Jako hodowca miał swoją renomę i wiadomo było, że szczeniaki będą zrównoważone i posłuszne. Te cechy miały w genach. Zwierzęta to nie jedyna pasja rodziny. Ich kolejną miłością jest muzyka. Józef pięknie gra na organach i chętnie to demonstruje, zwłaszcza na rodzinnych imprezach. Kocha także taniec. Te zamiłowania ujawniają się też podczas spotkań towarzyskich.

## Konkurencja dla poczty

Syn Grzegorz jest również przedsiębiorczy, jak jego ojciec. Od dwóch lat prowadzi własną firmę, która zajmuje się sprawami pocztowymi i kurierskimi. Zarzuca, że próbuje podkopać nieco monopol Polskiej.

– Firma działa na zasadzie franczyzy. Odpowiadam za przemieszczanie się przesyłek na terenie powiatu starogardzkiego. Zatrudniam 2 osoby – relacjonuje. Po ojcu odziedziczył zamiłowanie do zwierząt. Jest hodowcą owczarków niemieckich. Dlaczego nie sznaucerów? – Bardziej mi się podobają – uzasadnia. – Są chyba inteligentniejsze i mniej uparte. Obaj panowie nieraz spierają się o wyższość obu ras – sznaucerów i owczarków. Grzegorz ma też trzecią pasję – współpracuje z firmą Akuna.

– Zaczęło się zupełnie przypadkowo – opowiada. – Mój kolega Ryszard Adamkiewicz, z którym znam się od wielu lat, za-

# wrócić

prosił mnie na spotkanie, zorganizowane przez Dorotę Stalińską. Było to w czerwcu tego roku. Ponieważ bardzo sceptycznie podchodziłem zawsze do wszelkich preparatów ziołowych, zabrałem na to spotkanie moich rodziców. Pierwszą butelkę Alveo wziąłem z myślą o moim ojcu, który od dłuższego czasu miał bardzo poważne problemy ze zdrowiem.

## Tracił kontakt

Józef cierpi na wiele chorób. Przede wszystkim żylaki odbytu, które miał już usuwane operacyjnie, poważne bóle głowy i nadciśnienie tętnicze. W marcu tego roku jego stan zdrowia jeszcze się pogorszył. Zaczął mieć problemy z pamięcią, koncentracją. Zdarzało się, że zapominał, gdzie jest, nie potrafił się ubrać, nie wiedział, jak się obsługuje telefon komórkowy, który ma już od dłuższego czasu. Do tego doszły zaburzenia równowagi i drętwienia. – Wpadł w depresję – opowiada Krystyna, jego żona. – Zaczął odsuwać się od ludzi. Nie chciał nawet zejść na taras. Dla mnie to był szok.

On, do tej pory człowiek żywotny i niezwykle aktywny, przestał w ogóle sam wychodzić z domu. Neurolog podejrzewał chorobę Alzheimera.

Przeprowadzony rezonans magnetyczny, zrobiony w czerwcu 2008 roku, wykazał liczne ogniska zapalne w okolicach pnia i lewego konaru mózdzku.

Diagnoza lekarzy brzmiała: stwardnienie rozsiane.

– Z tym wynikiem od nowa zaczęliśmy chodzić po różnych specjalistach, przede wszystkim byliśmy u neurologa i psychiatry. Niestety, mimo tego wciąż dochodziły nowe objawy. Najgorsze było zatrzymanie moczu. – relacjonuje Krystyna. – Wszyscy lekarze, u których byliśmy, mówili jedno: to objawy typowe dla SM. Pytała, co ma robić? Jak ma przywrócić męża do normalności? Czy jest to w ogóle jeszcze możliwe?

– Lekarze nie dawali specjalnych nadziei. Mówili, że raczej nie będzie lepiej, ale muszę się przygotować na to, że będzie jeszcze gorzej – wspomina.

## Nadzieja w ziołach

Na czerwcowym spotkaniu z Dorotą Stalińską Krystyna dowiedziała się, że war-

to spróbować wspomagać siły organizmu ziołami.

– Byłam strasznie zmęczona i zniecierpliwiona. Chciałam, żeby efekty były widoczne niemal od zaraz. Dlatego zaczęłam podawać Alveo mężowi rano i wieczorem. Niepotrzebnie. Spożycie preparatu wieczorem powodowało, że był pobudzony i nie spał. Zaczął chodzić nocami, a ja znowu byłam przerażona – opowiada.

Postanowiła zrezygnować więc z wieczornego podawania Alveo. Józef zaczął pić Alveo regularnie, ale tylko rano.

Po jakimś czasie rodzina zauważyła poprawę. Poprawiła się nie tylko koordynacja ruchów, ale przede wszystkim kondycja psychiczna Józefa. Zmianę na lepsze zauważył nawet lekarz psychiatra.

– Powiedział do Józefa: „Widzę, że pan jakoś lepiej się czuje” – wspomina Krystyna. – Zmniejszył ilość podawanych tabletek. Kiedy powiedziałam mu, że mąż pije Alveo, skomentował to: „I bardzo dobrze!” Po następnej wizycie lekarz zredukował leczenie farmakologiczne o kolejną tabletkę.

## Wrócił do życia

Na następne wizyty Józef chodził już sam. Nie potrzebował opieki. Jego żona kontrolowała tylko, czy niczego nie zapomniał.

– Zaczął po prostu wracać do życia, do nas – mówi. – Co mam na myśli? Ano to, że zaczął zachowywać się jak normalny, przytomny człowiek, z którym mogliśmy nawiązać kontakt. Zaczął być znanym nam Józefem – do brym, otwartym i wesołym człowiekiem.

Nie wiadomo, czy stan mózdzku poprawił się. Na razie nie powtarzali rezonansu magnetycznego.

– To duży wydatek, prawie 500 złotych – mówi Józef. – Na razie cieszymy się, że jest lepiej. Na rezonans przyjdzie jeszcze pora.

Krystyna sama zaczęła pić Alveo.

– Musiałam wyciszyć nerwy – tłumaczy. – Choroba męża tyle mnie kosztowała, myślałam, że zwariuję, a przede wszystkim sama wpadnę w depresję. To był prawdziwy koszmar.

Śmieje się jednak, wspominając, jak mąż złościł się, widząc zdziwienie sąsiadek, spotykających go samego na spacerze albo u lekarza. Józef nie pamięta, w jakim stanie widzieli go ludzie.

Krystyna liczy, że minęło już pięć miesięcy, odkąd oprócz terapii lekami sięgnęli po Alveo i zaczęli sobie z tym wszystkim jakoś radzić.

Podkreśla, że czuje się spokojniejsza, zwłaszcza, że widzi poprawę – i u męża, i u siebie. Żeby podreperować kondycję, mimo że jest babcią i prababcią, chodzi na basen. Pływanie dobrze wpływa na jej stan psychiczny. Poza tym jakoś mniej dokuczają jej żylaki.

Ich syn Grzegorz pije również Alveo. On też miał problemy ze snem i zbytnią nerwowością.

– Poleciłem też zioła mojej żonie – mówi. – Na początku nie chciała dać się przekonać. Kiedy jednak zaatakowała ją opryszczka i za moją radą zaczęła pić Alveo – zmieniła zdanie. Po prostu musiała sama na własnej skórze przekonać się, że preparat pozytywnie wpływa na odporność.

■ Iwona Ciesielska

fol. Anna Glinka



# Lepiej zapobiegać niż leczyć



O tym, że bezalkoholowe gazowane napoje zawierają sporo cukru i nie sprzyjają utrzymaniu szczupłej sylwetki, doskonale wiemy. Ale czy bąbelki mogą wpłynąć na zdrowie naszych kości? W tej sprawie oddajemy głos dr. Jaromirowi Bertlikowi z naukowego zespołu Akuny.

## Jak odzwyczaić się od napojów gazowanych?

Napoje gazowane nie są nam potrzebne w dzieci i w przeważającej większości nie zawierają żadnych substancji odżywczych – poza nadmierną dawką cukru. Cukier wywołuje uzależnienie, więc im więcej napojów gazowanych spożywamy, tym bardziej mamy na nie ochotę. Nie warto bagatelizować zagrożenia. Walka z uzależnieniem wygląda bardzo podobnie, jak w każdym innym przypadku. Tak naprawdę musisz znaleźć własną metodę na zredukowanie bądź wyłączenie z diety napojów gazowanych – jedni wolą terapie szokowe i „odstawienie”, inni wolą stopniowo odzwyczajając się od ulubionego napoju. Możesz się jednak wspomóc: pij dużo wody i niedosłodzonych soków, w fazie pierwszej spożywaj owoce – zwłaszcza te słodsze. Po odstawieniu napojów gazowanych (i o ile nie zrekompensujemy ich braku czymś równie kalorycznym) nasza waga spadnie. A to chyba najprzyjemniejszy skutek uboczny, jaki można sobie wyobrazić!

Nikt nie zaprzecza, że prawidłowe odżywianie pomaga zachować zdrowie. Jesteśmy stale ostrzegani przed wieloma składnikami produktów spożywczych, które nie służą naszemu organizmowi. Wśród nich znajdują się tłuszcze trans (rodzaj tłuszczów z grupy nienasyconych, które zawierają m.in. dania typu fast food i smażone potrawy) oraz stanowiące składnik większości przetworzonego pożywienia konserwanty, ulepszacze i barwniki. Powinniśmy kontrolować poziom przyjmowanej soli i cukru. Nie zapominajmy o tym, że konserwowane warzywa, soki warzywne czy owocowe zawierają sporo soli bądź cukru. Czytanie etykietek i sprawdzanie, czy dany produkt został dodatkowo posłodzony czy posolony, pozwoli nam uniknąć żywieniowej wpadki. Poza tymi składnikami na listę niekorzystnych produktów spożywczych wchodzi również napoje gazowane – z kilku przyczyn: zawierają sporo cukru, a poza tym konserwanty, barwniki, ulepszacze i wzmacniacze smaku. Wśród naukowców rozgorzała nowa dyskusja o ich wpływie na kości. Na ile przyjmowanie napojów gazowanych pogarsza ich stan? Czy są groźne? I w jakich dawkach?

## Nasze kości nie lubią bąbelków

W artykule zamieszczonym 16 października 2007 roku w „Wall Street Journal” („Magazyn Wall Street”) Betsy McKay pisze, że niektóre wnioski z przeprowadzonych badań łączą spożycie popularnych napojów gazowanych ze słabą gę-

stością mineralną kości. Badania epidemiologiczne przeprowadzone w 1994 roku, opublikowane w „Journal of Adolescent Health” („Magazyn Zdrowia Dorosłego Człowieka”) przeprowadzone na 127 nastolatkach oraz przeprowadzone w 2000 roku badania na 460 uczniach szkół średnich opublikowane w „Archives of Pediatric & Adolescent Medicine” („Periodyk Zagadnień Pediatrycznych i Medycyny dla Dorosłych”) wykazały związek pomiędzy spożyciem gazowanych napojów a złamaniami kości u aktywnych fizycznie nastolatków. Kolejne badania epidemiologiczne przeprowadzono na grupie 2538 mężczyzn i kobiet, a następnie opublikowano jego wyniki w 2006 roku w „American Journal of Clinical Nutrition” („Amerykański Magazyn Klinicznego Żywienia”). W tym badaniu z Tufts University, polegającym na pomiarze gęstości kości i analizie nawyków żywieniowych, stwierdzono znaczący wpływ napojów gazowanych na kobiety, które wypijały ponad trzy szklanki tych płynów tygodniowo. Sponsorowane przez Amerykański Departament Rolnictwa i Narodowy Instytut Zdrowia (U.S. Department of Agriculture and National Institutes of Health) badania wykazały brak szkodliwego wpływu na stan kości wypijanych okazjonalnie napojów gazowanych. Okazjonalnie należy odczytywać dosłownie – szklanka napoju raz na kilka miesięcy nie zrobi nam krzywdy. W powiązanej tematycznie artykule znajdującym się na stronie internetowej Tufts University Katherine Tucker, epidemiolog z uniwersyteckiego Centrum Ba-



dania Żywnienia USDA i główna autorka studiów nad popularnymi napojami gazowanymi napisała: „Im więcej napojów gazowanych wypily badane kobiety, tym mniejsza była gęstość ich kości”.

## Wskazanie winowajcy

Zdania na temat tego, jaki wpływ na stan zdrowia kości mogą mieć napoje gazowane są podzielone. Jedni badacze podkreślają, że wchłanianie wapnia zostaje zaburzone na skutek przyjmowania kofeiny, cukru, kwasu fosforowego i gazu zawartego w bezalkoholowych słodzonych napojach gazowanych. Jeśli weźmiemy pod uwagę tylko cukier – puszka dowolnego napoju gazowanego zawiera około 1/4 filiżanki cukru. Wpływ na poziom insuliny budzi niepokój argumentowany faktem, że cukier (zwłaszcza w połączeniu z kofeiną) pozbawia organizm witamin grupy B, magnezu i cynku. To razem tworzy podstawę do zmniejszonej gęstości kości. Według niektórych ostatnich badań pewne witaminy grupy B pomagają w tworzeniu mocniejszych kości poprzez obniżanie poziomu homocysteiny (aminokwasu), która w innym przypadku, obniżałaby zdolność kolagenu do trzymania kości razem. Magnez odgrywa kluczową rolę w metabolizmie wapnia, a kwas cynkowy w tworzeniu kolagenu. Istnieją jednak zwolennicy teorii, że to nie same napoje gazowane należy winić, ponieważ ludzie wypijający duże ilości tego typu płynów zazwyczaj odrzucają zdrowsze opcje, takie jak napoje i produkty spożywcze bogate w wapń.

## Prawda o zdrowiu twoich kości

Każdy jest zagrożony – osteoporoza nie wybiera. Może przerodzić się w osłabiającą chorobę, powodującą ból prowadzący do depresji, restrykcyjnych chorób płuc (krótki oddech, spowodowany złą sylwetką i ugniatanymi płucami), czego konsekwencją jest ryzyko wystąpienia zapalenia płuc, największego infekcyjnego zabójcy. Szacuje się, że do 2010 roku 52 miliony mężczyzn i kobiet w wieku 50 lat i powyżej będzie cierpieć na osteoporozę lub znajdzie się w grupie zwiększonego ryzyka niskiej masy kości. Do 2020 roku ich liczba sięgnie 61 milionów.

Dodatkowo, osoby cierpiące na osteoporozę są bardziej narażone na złamanie kości biodrowej. Średnio 20% osób ze złamaniem kości biodrowej umrze rok po złamaniu, zazwyczaj w wyniku pooperacyjnych komplikacji, takich

jak zapalenie płuc czy zakrzepy krwi w płucach.

W rzeczywistości zagrożenie kobiet złamaniem kości biodrowej jest porównywalne do zagrożenia rozwoju raka piersi, macicy czy jajnika.

## Niepokojące dane

- Około 2 miliony mężczyzn żyje z osteoporozą, a kolejnych 12 milionów jest zagrożonych tą chorobą.
- Rozwój osteoporozy u mężczyzn postępuje o 12 lat wolniej niż u kobiet.
- Choroba ta nie jest często diagnozowana u mężczyzn ze względu na celowe pomijanie jej przez środowisko medyczne, ignorujące fakt, że osteoporoza dotyka nie tylko kobiety.
- Kobiety w wieku 50 lat doświadczają większej utraty masy kostnej niż mężczyźni – pod koniec 60 roku życia kobiety i mężczyźni tracą masę kostną w podobnym tempie.
- Połowa kobiet po 50 roku życia zanim umrze, doświadczy złamania spowodowanego osteoporozą.
- 1/4 mężczyzn po 50 roku życia doświadczy złamania kości powiązanego z osteoporozą.
- Po menopauzie – zwłaszcza u białych kobiet lub Azjatek o drobnej budowie ciała – ryzyko osteoporozy wzrasta.
- 2% kobiet około 20 roku życia może już mieć osteoporozę – a kolejnych 15% mogło już utracić gęstość kości.
- Palenie i nadużywanie alkoholu zwiększają ryzyko zachorowania.

## Lepiej dmuchać na zimne

To prawda stara jak świat. Zdrowy tryb życia dzisiaj opłaci się i teraz, i w przy-

szłości. Odpowiednie żywienie i aktywny tryb życia należy uzupełnić o suplementy. Wśród promotorów zdrowego podejścia do życia i starzenia znajduje się także Akuna. Oferowane przez firmę produkty mają za zadanie pobudzić optymalną siłę kości i mięśni. Przykładowo: Mastervit zawiera wszystkie ważne witaminy, a Onyx Plus dostarcza minerałów potrzebnych w procesie metabolizmu.

## Powstrzymać osteoporozę

Rozwój osteoporozy może zostać zdecydowanie powstrzymany głównie dzięki odpowiedniej diecie. Zmiana siedzącego trybu życia na aktywny też ma ogromny wpływ.

### Kilka porad:

- zwiększ spożycie warzyw, dzięki czemu dostarczysz organizmowi więcej antyoksydantów
- wybieraj produkty o niskim indeksie glikemicznym
- ćwicz regularnie i utrzymuj prawidłową wagę ciała – komórki tłuszczowe generują stany zapalne
- regularnie wspomagaj się suplementami, także uzupełniającymi poziom wapnia i magnezu w odpowiednich proporcjach.

■ Dr Jaromir Bertlik

Tłum. i oprac: Hanna Żurawska

foto: Katarzyna Piotrowska, rys. Marcin Rokosz

## Osteoporoza





# ONYX Plus™

Idealne połączenie

# ALVEO™



Fundacja Rozwoju kardiologii  
rekomenduje preparat ONYX PLUS  
w profilaktyce chorób serca

Fundacja Rozwoju kardiologii  
rekomenduje preparat ALVEO  
w profilaktyce chorób serca



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

Dr Khoshbin jest członkiem Rady Naukowej w Akuna Health Products Inc. oraz członkiem-założycielem Kanadyjskiego Kolegium Holistycznej Opieki Zdrowotnej w Toronto. W ciągu minionych dziesięcioleci zastosował on innowacyjne, ziołowe i żywnościowe produkty

uzupełniające. Poświęcił się badaniu naturalnych produktów ziołowych i suplementów. Ponadto pełni on funkcję Przewodniczącego Stowarzyszenia Lekarzy Holistycznej Opieki Zdrowotnej. W minionych latach wykładał na Uniwersytecie York w Toronto, jak również był gościem wielu programów radiowych.

*„Zdecydowaliśmy się przygotować produkt wysokiej jakości.. Miał być naturalny, kompleksowy i odpowiednio zrównoważony. Naszym zadaniem było wyszukanie i wykorzystanie roślin najlepszej jakości. 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 Palackiego (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 Center 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.

*„Jeżeli wasza dieta nie jest idealnie zrównoważona, z całą pewnością wasz organizm nie został wzbogacony w odpowiednie witaminy i minerały. Należy zadbać o uzupełnienie brakujących składników. Oddzielne przyjmowanie poszczególnych minerałów nie jest tak skuteczne, jak dostarczenie ich w kombinacji z niektórymi składnikami. Na przykład wapń zostaje odpowiednio wchłonięty wyłącznie w obecności 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 D<sub>3</sub>, fosforu oraz magnezu wspomaga wchłanianie wapnia;
- ✦ **odpowiednią wchłanialność wapnia** magnez wspomaga wchłanianie oraz gwarantuje poprawne rozprowadzanie wapnia w kościach, przyczynia się również do poprawnego funkcjonowania układu nerwowego;
- ✦ **gwarancję jakości użytych składników** wszystkie składniki, poszczególne wyciągi i produkt końcowy są na bieżąco testowane w specjalistycznych laboratoriach.



### Ekstrakty z ziół zawartych w Alveo oferują nam

- ✦ Odporność na codzienny stres związany ze stylem życia
- ✦ Wspomaganie działania układu odpornościowego
- ✦ Wspomaganie funkcjonowania serca
- ✦ Wspomaganie pracy układu trawiennego
- ✦ Wspomaganie mikroflory jelitowej oraz funkcjonowania wątroby i pęcherzyka żółciowego
- ✦ Wspomaganie odbudowy tkanek, poprawianie ich stanu, w szczególności wytwarzanie kolagenu, poprawa stanu skóry i włosów
- ✦ Korzystny wpływ na elastyczność mięśni i stawów
- ✦ Przeciwtlenianie i zwalczanie szkodliwych wolnych rodników na poziomie komórkowym
- ✦ Utlenianie komórek mózgu, prowadzące do poprawy koncentracji, ukojenia i uzyskania jasności umysłu
- ✦ Wspomaganie witalności, zdrowego i aktywnego stylu życia oraz dobrego samopoczucia
- ✦ Korzystny wpływ na elastyczność stawów
- ✦ Wspomaganie odporności komórek na procesy starzenia



Inspired by nature ...

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

**Biurowo – centrala:** 0 602 126 326, 0 602 126 726, 032 608 55 32, 0 602 126 526, 0 694 475 677

**Dział finansowy:** 0 694 475 678, 0 602 129 629, 0 602 129 529

**Kierownik biura – Aneta Gawrońska:** 0 694 475 675

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

Kontakt do redakcji: mailowy [redakcja@akuna.pl](mailto:redakcja@akuna.pl)

lub telefoniczny – 0 660 737 893, 0 660 039 078, w godz. 9-17

**Drzewo cyjanowe**  
reguluje funkcjonowanie układu trawiennego, opóźnia wypróżnianie

**Żeń-szeń koreański**  
Pozwala zachować silny organizm i serce, korzystnie wpływa na metabolizm

**Morszczyk pęcherzykowy**  
ułatwia zachowanie prawidłowej masy ciała i wspomaga trawienie, korzystnie wpływa na poziom cholesterolu

**Chrzęstnica kędzierzawa**  
korzystnie wpływa na trawienie

**Żeń-szeń syberyjski**  
korzystnie wpływa na siłę organizmu, wspomaga go w zmęczeniu i wyczerpaniu

**Bez czarny**  
korzystnie wpływa na oddawanie moczu, łagodnie przyspiesza przemianę materii, korzystnie wpływa na naczyń krwionośne

**Na Sód**  
reguluje gospodarkę wodną naszego ciała, bierze udział w metabolizmie białek i węglowodanów, korzystnie wpływa na ciśnienie w naczyniach

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

**Mn Mangan**  
wpływa na aktywację dużej ilości enzymów, minerałów i witamin, pozytywnie wpływa na poziom cukru we krwi

**Goryczka żółta**  
poprawia apetyt, działa korzystnie na funkcjonowanie wątroby

**Aloes prawdziwy**  
wspomaga zachowanie prawidłowej mikroflory przewodu pokarmowego

**Mg Magnez**  
pomocny materiał budulcowy tkanki kostnej, wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego

**Ciemiopłat guarany**  
rozluźnia układ nerwowy i mięśniowy

**Lukrecja**  
łagodzi dyskomfort ze strony układu pokarmowego, rozluźnia

**K Potas**  
korzystnie wpływa na rytm bicia serca i ciśnienie krwi oraz na sprawność umysłową

**Mangan**  
wpływa na aktywację dużej ilości enzymów, minerałów i witamin, pozytywnie wpływa na poziom cukru we krwi

**Skrzyp polny**  
korzystnie wpływa na stan naczyń krwionośnych, ułatwia odbudowę komórek i odnowę tkanki łącznej

**Zn Cynk**  
jest niezbędnym składnikiem ponad 200 enzymów, które uczestniczą w procesach trawienia, rozmnażania i odbudowy tkanek

**Drapacz lekarski**  
może wpływać na problemy menstruacyjne, stres i efekty wahanie nastrojów

**Tymianek pospolity**  
oddziałuje bakteriostatycznie, wspomaga prawidłową mikroflorę układu pokarmowego

**P Fosfor**  
ważny dla metabolizmu węglowodanów, tłuszczu i białek, korzystnie wpływa na rozprowadzanie substancji odżywczych w organizmie

**Wąkrota**  
korzystnie wpływa na ciśnienie i komórki mózgu

**Pieprzowiec owocowy**  
obniża stopień wrażliwości organizmu, wspomaga układ krążenia, pomaga w problemach ze stawami i narządów ruchu

**Chrom**  
Korzystnie wpływa na stan naczyń krwionośnych, stymuluje przemiany energetyczne

**Męczennica cielistą**  
obniża poziom stresu, pomaga w trudnościach ze snem

**Lawenda**  
oddziałuje kojąco

**Witamina D3**  
wspomaga utrzymanie 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**  
pozytywnie wpływa na prawidłowy poziom cholesterolu, czynności nerek i wątroby

**Czeremcha amerykańska**  
korzystnie wpływa na funkcjonowanie nerek, reguluje funkcjonowanie układu trawiennego

**Dzika Róża**  
bogata w witaminę C, wspomaga odporność, pozytywnie wpływa na wątrobę

**Kardamon malabarski**  
reguluje funkcjonowanie układu trawiennego

**Lucerna siewna**  
zawiera liczne witaminy, pozytywnie wpływa na stan naczyń krwionośnych

**Miłorząb dwukłapowy**  
pomaga przy nadwrażliwości na czynniki zewnętrzne

**Sadziec przerośnięty**  
wspomaga odporność, poprawia apetyt i trawienie

**ONYX PLUS ALVEO**  
Idealne połączenie

**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.

**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 red. naczelnego:** Joanna Baranowska; **Opracowanie graficzne:** Maciej Wieczorek; **Okładka:** Agencja Reklamowa House of Concepts, Beata Kmiecik; **Zespół redakcyjny:** Anna Glinka, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Zofia Rymaszewicz, Ernest Sobieraj; **Współpracownicy:** Iwona Ciesielska, Beata Rayzacher, Hanna Żurawska, Ewa Bukowska; **Tłumaczenie z języka angielskiego:** Hanna Żurawska; **Korekta:** Nina Nowakowska; **Zdjęcia:** BDH / Katarzyna Piotrowska, Marcin Samborski / Fpress, Michał Gluszek, Anna Glinka, R. M. Kosiński, Adam Słowikowski; **Rysunki:** Fotosystem, Marcin Rokosz;  
**Nakład 30 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 wiedzieli, jak 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 na temat sensu choroby, o wpływie diety i ruchu fizycznego na układ krążenia oraz o roli, jaką spełnia krew w pracy naszego organizmu.

„Organizm” nr 3 poświęcony jest sportowi i aktywności fizycznej. Przygotowany został przez sztab ludzi, zarówno specjalistów z Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej, wielu lekarzy współpracujących stale z Akuną, jak i samych sportowców. To wydanie w obrazowy sposób podkreśla rolę i potrzebę profilaktyki jako możliwości zachowania dobrej kondycji oraz wsparcia dla procesu powrotu do zdrowia.