

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



Ekstra!!! Dodatek specjalny „Jak pracować, żeby nie zachorować?” – 36 stron



# 6

Na pełną harmonię człowieka składa się zachowanie równowagi w trzech podstawowych sferach: fizycznej, emocjonalnej i duchowej. Warto o to zadbać, aby prowadzić zdrowe, satysfakcjonujące i szczęśliwe życie – mówi dr Sohrab Khoshbin, twórca preparatu Alveo.



# 12

Kłopoty ze snem i koncentracją, bóle brzucha, głowy, kołatanie serca – to często nie są oznaki choroby, tylko przepracowania. Jest ono wynikiem zaburzenia równowagi w życiu codziennym człowieka. I niestety – dotyczy tysięcy Polaków. W dodatku z roku na rok ich przybywa.

# 52

Każda pacjentka jest zagadką – Rozmowa z dr Preeti Agrawal, lekarzem ginekologiem-położnikiem



# 16

Tak, nie pomyliłem się. Nie chodzi mi tylko o zdrowe odżywianie, ale o zdrowy styl życia mimo dużej ilości pracy. Chcę odpowiedzieć na pytanie: czy można ciężko pracować i w przyszłości nie zapłacić za to poważnymi chorobami – mówi lek. med. Michał Mularczyk, kardiolog.



# 22

Odpowiednio się odżywiać, stosować suplementy, ćwiczyć, pracować z pasją, doksztalcać się, znaleźć czas dla rodziny i dla siebie, mieć hobby, odpoczywać, jeździć na wakacje, witać dzień z uśmiechem, zapanować nad stresem... Czy to wszystko naraz jest możliwe w jednym życiu? O potrzebie zachowania harmonii i o tym, jak ją odnaleźć, opowiada ktoś, komu się ta sztuka udaje – dr Jaromir Bertlik z Rady Naukowej Akuny.

# W numerze

- 3 **Słowo wstępne**
- 4 **Napisali dla nas**
- 6 **Witalność przez długie lata**  
mówi dr Sohrab Khoshbin, twórca Alveo
- 8 **Nasze piękne, domowe rewolucje**  
rozmowa z Dorotą Malik-Ferfecką
- 10 **W kosmos? Proszę bardzo!**  
rozmowa z Bogumiłą Cichocką
- 12 **Przepracowanie – gdzie leży granica?**  
raport
- 16 **Czy w obecnych czasach można zdrowo pracować?**  
mówi lek. med. Michał Mularczyk, kardiolog
- 20 **Przebiegnę cały świat!**  
rozmowa z Franciszkiem Wiesławem Florkiem
- 22 **O harmonię i radość w życiu**  
mówi dr Jaromir Bertlik z Rady Naukowej Akuny
- 24 **Zdrowie jest najważniejsze**  
reportaż o Elżbiecie Bentkowskiej
- 26 **Życie zmieniło się na lepsze**  
reportaż o rodzinie Kolberów
- 28 **Życie w dwóch odślonach**  
reportaż o Beacie Oziębłej
- 30 **Uczmy się chorować, wtedy będziemy zdrowi**  
mówi lek. med. Elżbieta Deńca-Radke, pediatra
- 32 **Zaufałam komuś, komu się udało**  
reportaż o Wiesławie Watale
- 34 **Najważniejsze to się uśmiechać**  
reportaż o Marii Zbyradowskiej
- 36 **Harmonia ducha i materii**  
wywiad z prof. Krzysztofem Wilczkiem
- 38 **Od techniki do zdrowego żywienia**  
reportaż o Cecylii Pabiś
- 40 **Parasol dla naszego organizmu**  
mówi lek. med. Iwona Jakubczak, dermatolog
- 44 **Trzy lata życia w lęku**  
reportaż o Annie Grzywnie
- 46 **Dziadek prawdę wam powie**  
reportaż o Oliwii Węglarz
- 48 **Z biznesu po zdrowie**  
reportaż o Annie Stoici
- 50 **Pomoc, która daje siłę**  
reportaż o Agnieszce Kliś
- 52 **Każda pacjentka jest zagadką**  
wywiad z dr Preeti Agrawal, ginekologiem
- 54 **Zostać mamą**  
raport na temat problemów z zacięciem w ciąży
- 56 **Zmień swoje życie na lepsze**  
porady Petera Lorenza, brytyjskiego terapeuty
- 60 **Odnaleźć w życiu pasję**  
reportaż o Stanisławie Steciuku
- 62 **Najbardziej jakościowe ze wszystkich**  
Your Akuna Medical Day
- 64 **Siedem systemów równowagi**  
wykład dr. Jaromira Bertlika
- 66 **W okularach zdrowiej**  
wykład lek. med. Wojciecha Urbaczki, pediatry
- 70 **Szeroki uśmiech z Akuną**  
wykład Pawła Klimka, Prezesa Zarządu Spółki DNT
- 72 **Jaka zaprawa, taka budowla**  
wykład Ewy i Mirosława Łyszczarzy
- 76 **Co robić, żeby sobie nie szkodzić?**  
wykład lek. med. Michała Mularczyka
- 80 **Nie wiesz – zadzwoń**  
wykład lek. med. Iwony Jakubczak

## Akuna<sup>®</sup> wydanie specjalne **ZDROWIE** *i sukces*



foto. Katarzyna Piotrowska

Szanowni Państwo!

Zdrowie jest cenne. To może banal. Ale czyż nie utraty zdrowia boimy się najbardziej? Czyż za odzyskanie utraconego zdrowia nie oddalibyśmy największych pieniędzy? Tak. Zdrowie cenniejsze jest niż złoto. Dlatego podstawą wszelkich naszych działań powinna być przede wszystkim świadomość, jak żyć, by być zdrowym. Tę świadomość

wciąż musimy budować w sobie. Jeśli stracimy zdrowie w wyniku jej braku, w wyniku własnego zaniedbania, to wszelka postawa roszczeniowa, z pretensjami do systemu zdrowia nie będzie miała racji bytu. Jest jedna tylko osoba odpowiedzialna za nasze zdrowie – my sami.

Żyjemy w świecie, gdzie wymaga się od nas coraz więcej. By sprostać zadaniom, czasami podejmujemy wręcz nadludzki wysiłek. Presja ze strony naszych pracodawców, konkurencja, wymagania ze strony otoczenia, bywa, że to nas przerasta. W wydaniu, które właśnie trafia do Państwa rąk, przedstawiamy historie ludzi, którzy mieli dobre intencje, chcieli jak najlepiej, oddali się całkowicie pracy czy spełnianiu marzeń innych, ale... zapomnieli o sobie. Jaką cenę ponieśli za takie podejście do życia? Rozpad rodziny, samotność, utratę zdrowia... Może te historie nauczą nas, żebyśmy nie popełniali tych samych błędów?

Zdrowie jest cenne. Jaką zrobimy dziś inwestycję w swoje zdrowie, taką będziemy mieć kondycję w przyszłości. Wszystkie choroby cywilizacyjne, które nas dopadają, to nie jest pechowe zrządzenie losu, to przede wszystkim wynik naszej „systematycznej pracy” nad tym, by czuć się gorzej: brak ruchu, odpoczynku, niewłaściwa dieta. Żeby odwrócić ten bieg, musimy wykonać pewien wysiłek. Zadać sobie trud, żeby nasze zdrowie, jeśli jest rujnowane, odbudować. Wybór należy do nas. Droga do choroby jest leniwa i słodka, droga do zdrowia jest w gruncie rzeczy mało atrakcyjna, wymaga sporego wysiłku i przynosi rezultaty dopiero po pewnym czasie. Dlatego musimy potraktować siebie poważnie i przeprowadzić ze sobą szczerą, poważną rozmowę. Czego tak naprawdę chcemy i na ile nasze działania prowadzą nas we właściwym kierunku? Przecież tak często mówimy, że chcemy być zdrowi, ale żadne z naszych działań nie świadczy o tym. Dlatego trzeba czasem wiele zmienić, byśmy wciąż, niezmiennie trwali i cieszyli się życiem. Warto podjąć wszelkie zmiany, nawet małymi krokami. Bo nawet niewielka zmiana, systematycznie wprowadzana daje rezultaty. Zdrowie jest cenne. Niech slogan ten stanie się naszym mottem. Niech przypomina nam o tym, co najważniejsze.

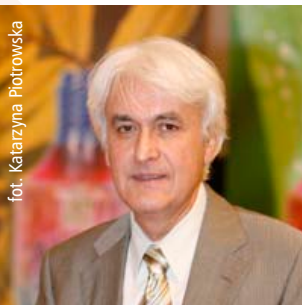
Tomasz Kwolek  
Prezes Akuna Polska



Okładka: Marcin Rokosz / materiały reklamowe Akuna / © Beboy – Fotolia.com

# Napisali dla nas

foto. Katarzyna Piotrowska



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

W tym wydaniu tekst o życiu w harmonii, s. 6–7.

**Michał Mularczyk** – ukończył Akademię Medyczną w Warszawie, II Wydział Lekarski (obecnie studiuje na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym). Z zawodu jest specjalistą chorób wewnętrznych, od pewnego czasu zajmuje się jednak kardiologią interwencyjną.

Pracuje w Pracowni Hemodynamiki Oddziału Kardiologii w Międzyzleskim Szpitalu Specjalistycznym w Warszawie, dyżuruje w 3 pracowniach hemodynamiki: w Szpitalu Bródnowskim, w Wojskowym Instytucie Medycznym i w Szpitalu Grochowski. „Odcudza” w swoim gabinecie i w kilku innych przychodniach. Mieszka w Warszawie.

Zainteresowania – nurkowanie, narciarstwo, rowery przełajowe, nordic walking. Ma 10-letniego syna. W Akunie na pozycji Lidera.

Dla nas napisał tekst o tym, czy ciężka praca idzie w parze ze zdrowiem, s. 16–19 oraz o wpływie suplementacji na zachowanie harmonii organizmu, s. 76–79.



foto. Marcin Szmorski / Epress

foto. Katarzyna Piotrowska



**Wojciech Urbaczka** – lekarz medycyny z ponad 20-letnią praktyką, specjalista chorób dziecięcych, od kilkunastu lat zajmuje się medycyną naturalną, od kilku homeopatią i homotoksykologią. Genezy wielu chorób upatruje w schorzeniach przewodu pokarmowego. W diagnozowaniu posługuje się biorezonansem komórkowym, wykonywanym za pomocą aparatu Mora. Od 5 lat wykorzystuje Alveo w praktyce lekarskiej. Szczególnie poleca preparat w profilaktyce chorób dzieci. Konsultant medyczny wydał „Zdrowia i Sukcesu”, autor książki „Szlachetne zdrowie...”.

Artykuł o tym, jak przetrwać w XXI wieku, s. 66–69.



foto. Katarzyna Piotrowska

**Dr Jaromir Bertlik** – jest absolwentem medycyny Uniwersytetu Palackiego w Olomuńcu w Czechach. Przed emigracją do Kanady w 1985 r. pracował w miejskim pogotowiu ratowniczym, następnie jako lekarz oddziału ginekologicznego i położniczego w szpitalu w Teplicach. W Kanadzie pracował w laboratorium EEG jako asystent badawczy w Sunnybrook Medical Centre. W tym okresie współpracował z dr. A.J. Lewistem. Pracował w zespole zajmującym się badaniem noworodków w kanadyjskim Sick Childrens Hospital.

Pod koniec lat 80. ukończył studia w Instytucie Medycyny Naturalnej (College of Naturopathic Medicine) w Toronto, uzyskując tytuł „doctor of naturopathy”. Prowadzi własną klinikę medycyny naturalnej w okolicach Toronto. Poświęca się badaniom nad leczeniem chorób nowotworowych. Pracuje jako czynny doradca w dziedzinie odżywiania i zdrowego trybu życia. Równocześnie jest ekspertem w dziedzinie medycyny biologicznej, homotoksykologii, tradycyjnej medycyny chińskiej i medycyny naturalnej. Jest wykładowcą w Instytucie Medycyny Naturalnej w Toronto.

Dla nas pisze o tym, jak pracując zachować radość życia, s. 22–23 oraz o siedmiu systemach równowagi, s. 64–65.

foto. Katarzyna Piotrowska



**Elżbieta Deńca-Radke** – lekarz pediatra. Od ponad 30 lat leczy w poradni dziecięcej w Gdyni. Od kilkunastu lat wdraża naturalne metody leczenia – pracuje w poradni homeopatycznej „Evi Med” w Gdyni. Studia w tym kierunku rozpoczęła kursami Boirona, potem ukończyła kursy homeopatii klasycznej w Poznaniu. Kontynuuje naukę, uczestnicząc w seminariach i wykładach homeopatów polskich i zagranicznych. Od kilku lat razem z rodziną pije Alveo – z pozytywnym skutkiem. Poleca też preparat swoim pacjentom. Szczególnie podkreśla jego rolę jako wspianego uzupełnienia leczenia naturalnego.

W tym wydaniu opracowała tekst o tym, jak należy chorować, żeby być zdrowym, s. 30–31.

**Krzysztof Wilczek** – lekarz ortopeda. Absolwent Akademii Medycznej we Wrocławiu. Pracował m.in. w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym we Wrocławiu na Oddziale Ortopedycznym, był także zastępcą Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego. Założyciel, a następnie Prezes Stowarzyszenia Inspektorów Sanitarnych RP. Obecnie prowadzi własny gabinet ortopedyczny we Wrocławiu. Żonaty, jedno dziecko. Hobby to sport i historia.

Wywiad o harmonii ducha i materii, s. 36–37.



foto. Janusz Wójciszewski



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

W tym wydaniu tekst o wpływie stresu na stan naszej skóry, s. 40–43 oraz o pytaniach zadawanych jej za pomocą Infolinii Akuny, s. 80–81.



foto. Katarzyna Piotrowska



foto. Janusz Wojtowicz

**Dr Preeti Agrawal** – jest doktorem nauk medycznych, specjalistą II stopnia z ginekologii i położnictwa. Ukończyła studia medyczne w S.M.S. Medical College Jaipur w Indiach w 1990 roku. Pierwszy stopień specjalizacji z ginekologii i położnictwa zrobiła w 1995 roku w Akademii Medycznej we Wrocławiu. Doktorat z położnictwa obroniła w 1996 roku, a drugi stopień specjalizacji z ginekologii i położnictwa uzyskała w 1999 r. W okresie 1995–2001 odbyła szereg naukowych staży specjalizacyjnych w Niemczech, Danii, Anglii i Kanadzie. Jest zwolennikiem podejścia holistycznego w ginekologii i położnictwie, łączy wiedzę medycyny tradycyjnej z medycyną naturalną i medycyną psychosomatyczną. Od dwóch lat prowadzi fundację „Kobieta i Natura” i Szkołę Świadomego Macierzyństwa we Wrocławiu. Jest członkiem Międzynarodowego Stowarzyszenia APPPAH (Association for Prenatal & Perinatal Psychology & Health).

Dla nas pisze o przyczynach problemów z zająciem w ciąży, s. 52–53.

**Peter Lorenz** – jest Słowakiem, od lat mieszka i pracuje w Londynie. Zajmuje się terapią i coachingiem. Jego pasją jest człowiek i jego potencjał, dlatego specjalizuje się w programach skutecznej transformacji życia oraz odkrywania i wzmacniania potencjału. Jest wyspecjalizowanym analitykiem rozwoju społecznego i ekonomicznego krajów byłego bloku wschodniego – korzystał ze swojego doświadczenia i pracował m.in. jako konsultant dla ONZ w strefie rozwiązywania konfliktów w krajach powojennych – Bośni i Kosowie, a także w Haifie w Izraelu. Prowadzi wykłady i warsztaty, których głównym celem jest skuteczne i efektywne wprowadzanie zmian. Jego pasją są motory oraz gra na gitarze.

W tym wydaniu próbuje odpowiedzieć na pytanie – jak zmienić swoje życie na lepsze, s. 57–59.



foto. arch. prywat.



foto. Katarzyna Piotrowska

**Paweł Klimek** – radca prawny, absolwent Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Śląskiego. Przez kilka lat nauczał studentów w Katedrze Prawa Administracyjnego. Ukończył uzupełniające studia biznesowe w Akademii Ekonomicznej w Katowicach oraz kurs administracji w Leicester Politechnik (Wielka Brytania). Jest Prezesem Zarządu Dental Nanotechnology, spółka z o.o. – przedsiębiorstwa zajmującego się nowatorskimi rozwiązaniami w stomatologii. Żonaty, córka Zuzanna 15 lat.

Hobby: badminton – z sukcesami w rozgrywkach weteranów, narty oraz podróże.

W tym wydaniu wykład na temat zastosowania Alveo i Onyx Plus w stomatologii, s. 70–72.

**Ewa Łyszczarz** – biolog i położna. W czasie studiów pracowała jako położna w szpitalu w Katowicach Janowie. W szkole pracowała jako nauczyciel biologii, potem jako wicedyrektor. Obecnie jest szefem Praktyki Korepetycyjnej „Trener” dla matryzystów. 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). Przyznaje, że nie wyobraża sobie innych wakacji. W Akunie od lutego 2005 r., aktualnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej.

W tym numerze pisze o witaminach i minerałach, s. 72–75.



foto. Katarzyna Piotrowska



foto. Katarzyna Piotrowska

**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 wino.

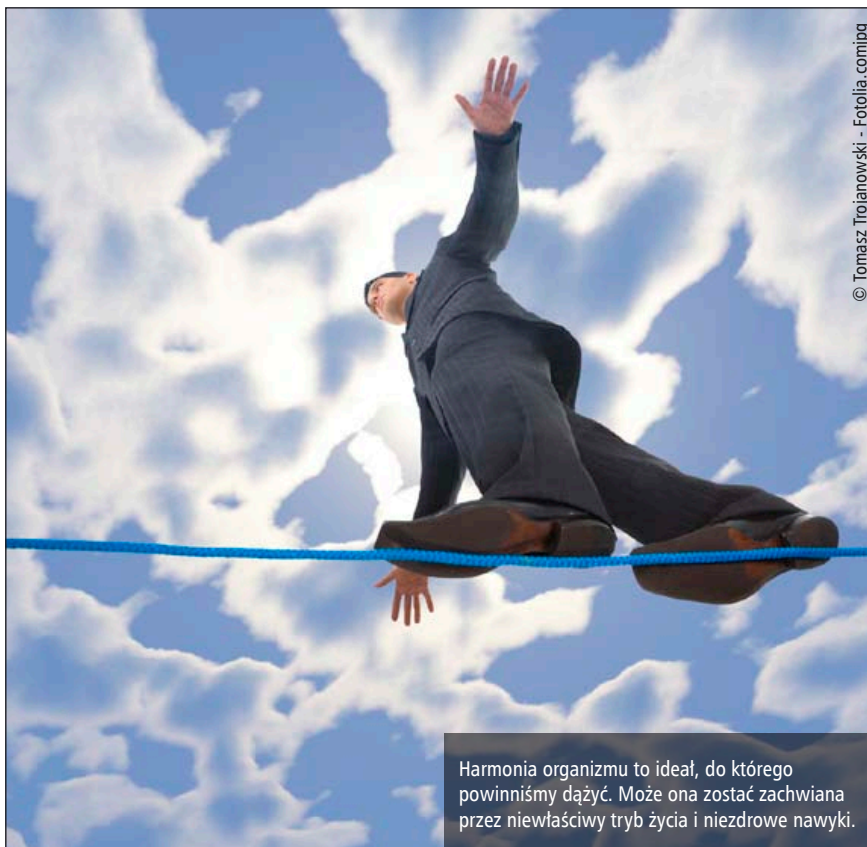
Artykuł o witaminach i minerałach, s. 72–75.

© JulietPhotography - Fotolia.com/jp

# Witalność przez długie lata

Na pełną harmonię człowieka składa się zachowanie równowagi w trzech podstawowych sferach: fizycznej, emocjonalnej i duchowej. Warto o to zadbać, aby prowadzić zdrowe, satysfakcjonujące i szczęśliwe życie – mówi dr Sohrab Khoshbin, twórca preparatu Alveo.

Nasze ciało jest niezwykłym instrumentem, który czujnie monitoruje, utrzymuje i rozprowadza wszystkie niezbędne substancje odżywcze, wykorzystywane przez organizm i utrzymuje wszystkie jego elementy w doskonałej harmonii. Idealna równowaga między przyjmowanymi witaminami i minerałami oraz warunkami naturalnymi, takimi jak temperatura, wilgotność, skutkuje zachowaniem zdrowia. Jednakże taka piękna harmonia może zostać zachwiana przez niewłaściwy tryb życia i niezdrowe nawyki. To powoduje, że w organizmie zaczyna się rozwijać choroba.



© Tomasz Trojanowski - Fotolia.com/jpg

Harmonia organizmu to ideał, do którego powinniśmy dążyć. Może ona zostać zachwiana przez niewłaściwy tryb życia i niezdrowe nawyki.



foto. Katarzyna Piotrowska

## Sami niszczymy sobie zdrowie

Nasze ciało przechodzi długą drogę, aby dostosować się do takich niedogodności, jak niewłaściwa dieta, brak ćwiczeń fizycznych, niekorzystne zwyczaje higieniczne i niezdrowe nawyki, np. palenie tytoniu i przyjmowanie wielu innych rujnących zdrowie substancji. Podczas gdy nasz organizm walczy z przeciwnościami, mogą się pojawić objawy rozwijających się chorób. W ten sposób ciało wysyła nam głośny i czytelny sygnał, że potrzebujemy pomocy, aby przywrócić stan równowagi i zdrowia. Życie w zgodzie z naturą oraz z naszymi fizycznymi i emocjonalnymi potrzebami wymaga niekiedy wprowadzenia pewnej dyscypliny, ale w nagrodę otrzymujemy młodzieńczą witalność, energię, stabilność emocjonalną i atrakcyjność, jaką zapewnia zdrowie.

## Właściwa dieta

Możemy wiele zrobić, aby żyć na najwyższym poziomie w każdym aspekcie. Bez wątpienia najważniejszą i jednocześnie najprostszą rzeczą jest dokonanie wyboru i zdecydowanie się na zbilansowaną, właściwą dietę. Pożywienie, które spożywamy, ma natychmiastowy i bezpośredni wpływ na organizm. Jeśli nie utrzymujemy prawidłowych proporcji między węglowodanami, warzywami, owocami i produktami pochodzenia zwierzęcego w naszym jadłospisie, zmiana w poziomie energii i witalności od razu staje się zauważalna.

## Praca i odpoczynek

Innym ważnym aspektem harmonii życia jest zachowanie równowagi między czasem poświęconym na pracę i odpoczynek. Zarówno obowiązki zawodowe, jak i relaks są integralnymi częściami życia i wpływają na poczucie satysfakcji oraz samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Wszystkie organy naszego ciała odczuwają dobroczynną moc odpoczynku. Nasze serce stale pracuje, ale odpoczywa między ude-



zreniami. Nasza wątroba także stale pracuje podczas dnia, jednak nocą, kiedy śpimy, „zwalnia obroty”. Nasz umysł również potrzebuje wytchnienia i czerpie z tego korzyści. Bez odpowiedniego odpoczynku i okresów relaksu nasze ciało będzie gromadziło toksyny, a organizm znacznie gorzej funkcjonować i spadnie jego zdolność do samoleczenia. Bardzo wyraźnie odczuwamy, że kiedy utrzymujemy właściwą proporcję między pracą a odpoczynkiem, nasz organizm będzie w dobrej kondycji zarówno fizycznej, jak i psychicznej i będzie pracować wydajnie.

## Życie w pudełku

Nowoczesny styl życia w społeczeństwach wysoko rozwiniętych powoduje, że pojawiają się nowe problemy i nowe choroby. Wciąż przyspieszające tempo życia i powiększająca się presja, którą odczuwamy, pozostawiają nam bardzo mało czasu w ciągu dnia na jedzenie. W związku z tym, aby dotrzymać kroku czasom, zaczynamy korzystać z tak zwanych ułatwień, jak fast foody czy przygotowywanie pożywienia w kuchenkach mikrofalowych.

Taki sposób życia przypomina życie w pudełku. Mieszkamy w domach, które są podobne do pudełek, wstajemy rano, spożywamy śniadanie wyjęte z pudełka, potem w innym pudełku jedziemy do pracy, przez osiem godzin siedzimy w pudełku i pracujemy, a następnie wracamy do domu. Jesteśmy zmęczeni, wyjmujemy pudełko z zamrażarki, władcą je do pudełka, jakim jest kuchenka mikrofalowa i ogrzewamy pożywienie do odpowiedniej do spożycia temperatury. Ludzie powoli i systematycznie zmieniają swoje życie i swoje ciała w maszyny. Nie dostarczamy ciału koniecznych substancji odżywczych i nie odpoczywamy.

## Trzy komponenty

Życie człowieka opiera się na trzech podstawowych komponentach lub sferach: ciało, umysł i dusza. Te trzy sfery współdziałają ze sobą i bardzo mocno na siebie wpływają. Każda zmiana fizyczna odbija się zarówno na umyśle, jak i na duchu, podobnie jak każda stymulacja duchowa lub umysłowa będzie oddziaływała na ciało.

Przykładowo, kiedy nasz umysł nie jest spokojny – niezależnie od tego, czy przyczyną niepokoju jest stres czy smutek – nie mamy apetytu i nie możemy jeść. Kiedy doświadczamy strachu, nasze serce zaczyna bić bardzo szybko (wpada w częstoskurcz), co wpływa również na funkcjonowanie nerek. Współczesny styl życia obfituje w stresy, strach, niepokój i niepewność, co stale wpływa na to, że nasze siły fizyczne, duchowe i umysłowe systematycznie słabną. Wiele chorób przewlekłych ma swoją przyczynę

właśnie w złym stanie emocjonalnym i umysłowym. Te negatywne stany mogą prowadzić do braku harmonii we wszystkich aspektach naszego życia i powodować, że stajemy się podatni na całą masę chorób.

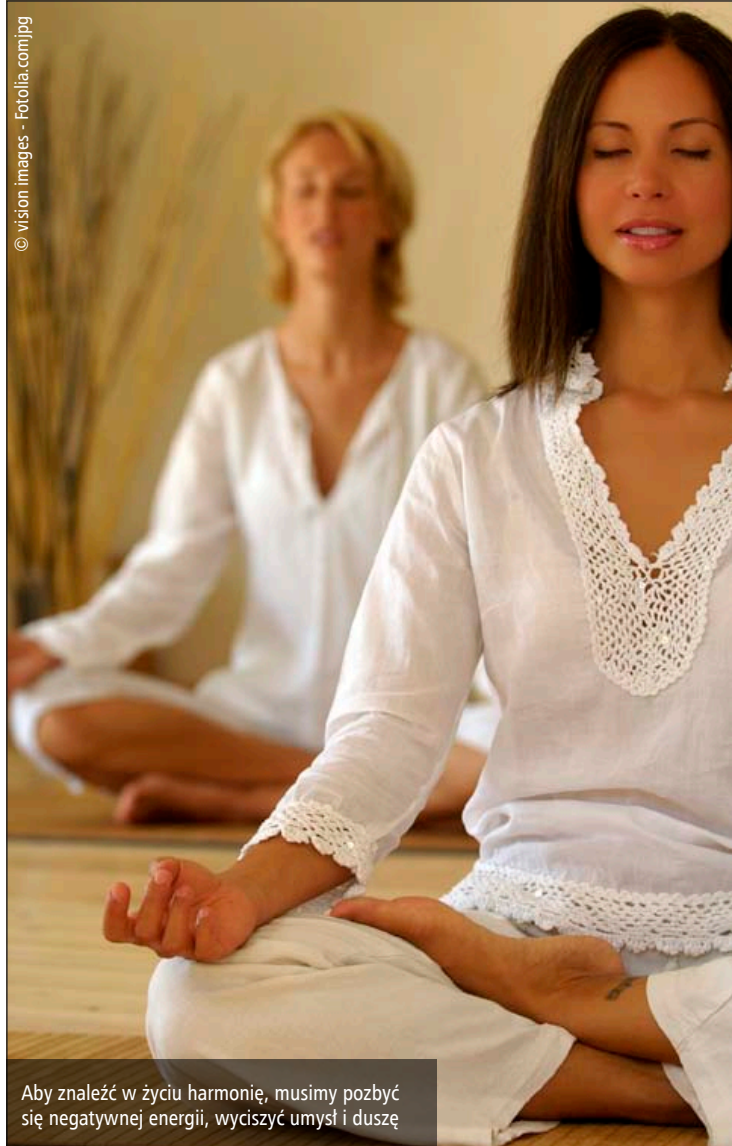
## Nowoczesne życie

Życie w „nowoczesny” sposób powoduje, że nie możemy już funkcjonować w zgodzie ze środowiskiem naturalnym i często nie dajemy już sobie rady. Stan umysłu jest bardzo ważny – naprawdę jesteśmy tym, co myślimy. Aby znaleźć w życiu harmonię, musimy pozbyć się negatywnej energii z pomocą naturalnego pożywienia. Możemy wyciszyć swój umysł i duszę medytacją lub modlitwą. Takie działania są pomocne w odzyskiwaniu równowagi w naszej osobowości, w emocjach i podnoszą stan naszego umysłu.

Należy odnaleźć satysfakcjonującą równowagę między pracą a życiem osobistym. Jeśli większość czasu spędzasz w pracy, twoje życie osobiste z pewnością zapłaci za to cenę. Problemy związane ze spędzaniem długich godzin z pracy polegają na tym, że nie znajdujemy miejsca w życiu na odpoczynek i relaks. Za to potem trzeba sporo zapłacić...

## Przewlekłe zmęczenie

Zmęczenie przechodzi w stan przewlekły i w związku z tym spada nasza zdolność do jasnego myślenia, oczy zaczynają gorzej funkcjonować, a koordynacja zaczyna szwankować. Stajemy się coraz mniej produktywni i zaczynamy popełniać coraz więcej błędów. Te błędy prowadzą do uszczerbków na zdrowiu w pracy (wypadków podczas pracy) oraz negatywnie wpływają na naszą opinię jako pracownika.



Aby znaleźć w życiu harmonię, musimy pozbyć się negatywnej energii, wyciszyć umysł i duszę

Jednocześnie relacje osobiste w rodzinie zaczynają się pogarszać. Może cię ominąć wiele bardzo ważnych wydarzeń, takich jak pierwsza jazda na rowerze twojego dziecka czy jego urodziny. Niebranie udziału w takich wydarzeniach, które są kamieniami milowymi, może poważnie wpłynąć na relacje z twoimi najbliższymi i powodować dalszą dysharmonię i rozpad życia rodzinnego oraz negatywnie wpłynąć na twój stan emocjonalny. Przyjaciele również są bardzo ważnym elementem zbalansowanego życia. Zaufani przyjaciele służą ci pomocą i są twoim filarem. Jeśli spędzasz zbyt dużo czasu pracując, zamiast spędzać czas z przyjaciółmi, zauważysz, że nie pielęgnujesz znajomości i wkrótce się one rozpadną, a są one najważniejszym powiązaniem społecznym, które także sprawia, że twoje życie znajduje się w pełnej harmonii.

■ Zapisała Hanna Żurawska

# Nasze piękne, domowe rewolucje



O świadomości profilaktyki zdrowotnej, godzeniu pracy zawodowej z prowadzeniem domu i wychowywaniem dzieci oraz zmianach w życiu mówi Dorota Malik-Ferfecka

■ *Człowiek uczy się dbać o swoje zdrowie głównie wtedy, gdy zaczyna chorować. Albo gdy zaczynają chorować ci, których kocha, zwłaszcza dzieci. Od czego zaczęło się Pani zainteresowanie profilaktyką zdrowotną?*

W naszej rodzinie na szczęście nie było poważnych problemów ze zdrowiem. Wynikało to pewnie z tego, iż zawsze starałam się dbać o to, aby w naszym pożywieniu nie zabrakło owoców, warzyw, bogatych w potrzebne nam witaminy i minerały. Często robiłam również uodporniające syropy z czosnku, cytryny i miodu, a w razie infekcji – z cebuli. Dzieci za nimi nie przepadały, nie były zbyt smaczne, ważne jednak, że skuteczne. Zawsze dopóki to było możliwe, starałam się stosować naturalne leczenie i nigdy nie byłam zwolenniczką leków. Antybiotyki to była ostateczność. Niestety czasem moje metody zawodziły i musiałam korzystać z porady lekarza. Tym, co najbardziej mnie wtedy interesowało, był temat odporności. Zależało mi na tym, by wzmocnić organizmy moich dzieci, aby nie musiały tak często opuszczać zajęć w szkole. Wiedziałam też, że jeśli będą zdrowe, to i ja będę mogła spokojnie zająć się pracą w sklepie odzieżowym, który prowadzę. Dziś cieszę się, że moje skarby uchroniły się przed zażywaniem dużej ilości antybiotyków. Wiem też, że metody domowego leczenia działają, choć zdają sobie sprawę, że nie zawsze. Dlatego szukałam jeszcze czegoś innego, co pomogłoby nam zachować zdrowie, a jednocześnie było smaczne. Coraz bardziej też byłam świadoma tego, jakie zagrożenia niesie ze sobą nieodpowiednia dieta, zanieczyszczenie środowiska i stres. Nie do końca wiedziałam, co jeszcze mogę zrobić, abyśmy mniej chorowali i dłużej cieszyli się dobrym zdrowiem.

■ *Ktoś Panią takiego myślenia uczył? Skąd ta świadomość?*

Życie mnie tego nauczyło. Dzieci moich znajomych wciąż chorowały. Przy najmniejszej infekcji, pierwszej gorączce lekarz od razu podawał im antybiotyk. Wiedziałam, że to nie ma sensu, bo organizm uodporniał się na te silne leki i przy każdej kolejnej dawce nie tylko nie było widać poprawy stanu zdrowia, lecz dzieci były bardziej osłabione. Oczywiście zdają sobie sprawę z tego, że jeśli lekarz stwierdzi infekcję bakteryjną, to podanie antybiotyku jest nieuniknione. Jednak w innym przypadku warto szukać naturalnych środków, które pomogą nam w walce z chorobą, a jeśli jesteśmy zdrowi – w utrzymaniu zdrowia. Ja też szukałam odpowiedzi na pytanie: w jaki sposób można pomóc sobie i swojej rodzinie zachować na długo dobre samopoczucie i czy jest to w ogóle możliwe? Dopiero dzięki Akunie propagującej zdrowy styl życia rozbudowała się moja świadomość



profilaktyki zdrowotnej. Poznałam tu wielu fantastycznych ludzi, mądrych lekarzy, dzięki którym teraz wiem, jak bardzo jest ważne, byśmy umieli i chcieli zrobić coś dla siebie, ale wtedy, gdy jeszcze jesteśmy zdrowi i nic nas nie boli. Bo tylko wówczas mamy tak naprawdę szansę na to, że w przyszłości unikniemy ciężkich chorób, a przynajmniej będziemy mieli siłę, by je pokonać.

### ■ **Stres i przepracowanie – na to także udało się Pani znaleźć lekarstwo?**

Jak już wspomniałam, przez pięć lat łączyłam pracę zawodową z wychowywaniem dwójki dzieci. Wiązało się to na pewno ze stresem i ciągłą walką z czasem. Tym bardziej, że mój mąż Krzysztof pracował wtedy na kierowniczym stanowisku i przyjeżdżał do domu bardzo późno, często też wyjeżdżał w delegacje. W tym czasie sprawy domowe i firmowe były na mojej głowie. Taka sytuacja musiała wywoływać niepotrzebne napięcia. Z pomocą przyszły mi zdrowa dieta, Akuna i Alveo. Moja zaprzyjaźniona kosmetyczka, pani Danusia, zaintrygowała mnie informacją o tym preparacie. Zaczęłam pić, potem dołączył mąż, a w końcu nasze dzieci. Efekt? Po pewnym czasie zniknęło napięcie w okolicach głowy – nie była to właściwie choroba, ale doskwierało mi to, mimo że się do tego przyzwyczaiłam. Pojawiało się regularnie przynajmniej raz w miesiącu i trwało trzy dni. Nie pomagało stosowanie środków przeciwbólowych, ponieważ dyskomfort nie był natury medycznej. Prawdopodobnie niewystarczająca ilość substancji odżywczych w moim organizmie – zbyt uboga i niezbilansowana dieta. W miarę upływu czasu zauważyliśmy inne pozytywne zmiany, np. to, że rano wstawaliśmy wypoczęci, mimo krótkiego snu, nie odczuwaliśmy już niekorzystnego wpływu złej pogody na nasze samopoczucie, polepszyła się odporność. Jej poprawę zauważyłam przede wszystkim u dzieci. Od kiedy piją Alveo, a teraz także Pinky, jakby mniej czasu tracimy na wizyty u lekarzy, a weszliśmy roku mój synek Mateusz uzyskał dyplom za stu-procentową frekwencję w szkole, co oznacza, że nie opuścił ani jednego dnia!

### ■ **Alveo jest często punktem wyjścia do myślenia o swoim zdrowiu.**

Alveo to jest tak naprawdę dopiero pierwszy krok, by zmienić coś w swoim życiu. Ja również coś zmieniałam i choć wielkich rewolucji nie wprowadziłam, to udało mi się trochę zmodernizować dietę. Zamieniłam biały cukier na brązowy, a vegetę na własnoręcznie przygotowaną mieszankę warzywną. Pijemy znacznie więcej niegazowanej wody mineralnej. Zrezygnowaliśmy z mleka UHT i innych przetworów mlecznych

ze sklepu na korzyść świeżych, wiejskich. Z kuchni wyrzuciłam folię aluminiową, gdy tylko się dowiedziałam, jakie szkodliwe związki przedostają się z niej do pożywienia w trakcie np. pieczenia. Zmieniliśmy też porę ostatniego posiłku, który bywało, że spożywaliśmy bardzo późnym wieczorem, co wiązało się z naszym trybem życia. Teraz nie jemy później niż o godz. 19 i zawsze jest to coś lekkiego. Ku mojej radości te zmiany nie wywołały buntu w rodzinie, wszyscy chętnie je zaakceptowali. Bo ważne jest to, by te nasze małe rewolucje, do których namawiamy innych, nie zaczęły być odbierane jako przymus, ale wypływały z pełnej świadomości i chęci dbania o zdrowie i dobre samopoczucie.

### ■ **Słodycze też udało się Pani wyeliminować z diety?**

Niezupełnie. Z tym jest najtrudniej, ponieważ wszyscy je lubimy. Zwłaszcza dzieci słodycze najchętniej jadłyby o każdej porze dnia i nocy. Zawarliśmy za to umowę w sprawie chipsów – nie udało się ich całkiem wyeliminować, ale będą gościły u nas dwa razy do roku, czyli na urodzinach. Dzieci wiedzą też, że po ich zjedzeniu wypijają dodatkowo dwie miarki Alveo.

Coraz bardziej też byłam świadoma tego, jakie zagrożenia niesie ze sobą nieodpowiednia dieta, zanieczyszczenie środowiska i stres.

### ■ **Jak mąż poradził sobie z tymi zmianami?**

Bardzo dobrze. Chociaż na początku niełatwo mu było zrezygnować z kulinarnych przyzwyczajeń, to chętnie je zaakceptował. Jest wspaniałym, otwartym na nowe możliwości człowiekiem. Poza tym nie trzeba przekonywać kogoś, kto sam widzi pozytywne rezultaty tych zmian u siebie i w swojej rodzinie. Zwłaszcza po dołączeniu preparatu Onyx Plus, który ma zbawienny wpływ na samopoczucie mojego męża. Teraz sam dopinguje mnie do wprowadzania kolejnych małych rewolucji.

### ■ **Pani dzieci już wiedzą, co to jest dbanie o siebie, o swoje zdrowie. Mają świadomość, co jest dla nich dobre. Te przyzwyczajenia zostaną w nich na całe życie.**

Najważniejsze, że nie robią tego z przymusu, ale czują taką potrzebę. Tym bardziej, że widzą nas, rodziców zdrowych, zadowolonych

i uśmiechniętych. Może jeszcze nie wszystko rozumieją, ale jestem pewna, że kiedyś wykorzystają to w dorosłym życiu. Tak, jak ja wykorzystywałam szansę, którą dostawałam od życia. Zawsze czegoś szukałam. Teraz już wiem, czego – znalazłam to. Właśnie tu, w Akunie. To radość, pasja, optymizm, wspaniałe przyjaźnie, nadzieja na lepsze jutro. Dzięki współpracy z Akuną nabrałam pewności siebie i wiary we własne możliwości. Cieszę się, że mogę pracować z fantastycznymi ludźmi, pełnymi energii i entuzjazmu, którzy podobnie jak ja czegoś w życiu szukają. Ważne jest dla mnie również to, że mogę w tym wszystkim uczestniczyć razem z moim mężem, który cieszy się z moich osiągnięć i wspiera mnie w dążeniu do naszych wspólnych już celów. Jestem pewna, że niedługo będziemy świętować także jego sukcesy. Ale to, że jestem dziś w tym miejscu, w którym jestem, zawdzięczam moim opiekunom i mentorom, Katarzynie i i Markowi Dziurcom, którzy nigdy we mnie nie zwątpili i cierpliwie pokazywali właściwą ścieżkę, prowadzącą do sukcesu. Dziś chcę im podziękować za ich pomoc, wsparcie i motywację, za to, że zawsze mogę na nich liczyć i czerpać z ich wiedzy i doświadczenia, którymi tak chętnie się dzielą.

Chcę też powiedzieć, że w Akunie każdy jest wyjątkowy, nieważne, w jakim jest wieku, kim jest i co robi w życiu. Każdy może tu osiągnąć sukces, który zależy tylko od naszego zaangażowania i ilości poświęconego czasu. Trzeba tylko znaleźć powód, dla którego chcemy coś zrobić, a potem wystarczą systematycznie i wytrwale dążyć do celu. Na pewno się uda! Ja jestem tego najlepszym przykładem.

■ Rozmawiała Klara Nowicka

foto. Marcin Samborski/Fpress

# W kosmos?

## Proszę bardzo!

Po pięćdziesiątce wszystko się zaczęło: i problemy ze zdrowiem, i wielkie radości. Jednakże nigdy nie jest za późno, by zmienić swoje życie. Poczuci się lepiej. Szczęśliwiej. Odnieść sukces. I nauczyć się jeździć autem. O tym, dlaczego warto chcieć, jak przezwyciężyć trudne na początku, by dojść do łatwego na końcu i co ma wspólnego samochód ze skypem mówi Bogumiła Cichocka z Wrocławia.



▪ **Rozmawialiśmy dwa lata temu. Wiele się przez ten czas zmieniło...**

Wiele, wiele. Taką też mam naturę, że usiedzieć w miejscu nie mogę. Gdzieś mnie gna, coś porusza, próbuję ciągle nowego. Może dlatego nie mogłam się długo zdecydować, gdzie mieszkać (w Polsce czy w Niemczech) i przez kilkanaście lat krążyłam między obydwoma krajami. Jak widać gen wschodni mam silniejszy. Gdybym bardzo wierzyła horoskopom, to powiedziałabym, że odzywa się moja natura Bliźniaka, które robią kilka rzeczy naraz i muszą być ciągle w ruchu.

▪ **A w horoskopy Pani nie wierzy?**

Czasami czytam, ale traktuję je z przymrużeniem oka. Jak mi się coś spodoba, to wtedy mogę powiedzieć, że ooo, to właśnie ze mną tak jest. Ostatnio natknęłam się na horoskop oparty na grupie krwi. Okazało się, że 70% premierów w Japonii miało grupę krwi „O”. Jak też mam „zerówkę” (śmiech).

▪ **My tu żartujemy, ale jednak te cechy przywódcze musiały zadziałać, gdyż małutkimi kroczkami osiąga Pani coraz więcej.**

Wychodzę z założenia, że krok po kroku, a dojdziemy do celu, jaki sobie stawiamy. Świadomie i konsekwentnie do przodu. A jak ktoś nie próbuje, nie podejmuje żadnych wyzwań, to z góry jest na straconej pozycji. Mam wiele koleżanek rówieśniczek, które tylko czekają na emeryturę, ale kompletnie nie wiedzą, co na tej emeryturze będą robić. Dla mnie takie czekanie to stracone lata. I szanse.



### ■ Szanse na co?

Przede wszystkim na rozwój. Możliwość rozwoju, doksztalcania, spotkania coraz to nowych ludzi i podejmowania kolejnych wyzwań jest dla mnie bardzo cenna. Wiele czytam, pochłaniam wszystko, co może mnie czegoś nauczyć i wdrażam nie tylko w swoje życie zawodowe, ale także prywatne. A przy tym jest to świetna zabawa. Na szczęście mam ten komfort, że angażując się w działalność Akuny, nie musiałam martwić się o materialne zabezpieczenie. To, że przy okazji zarabiam na życie, jest super. Ważniejszy jednak jest aspekt samokształcenia, sprawny umysł i odkrycia, że to przecież tak właśnie jest. Jak głowa dobrze pracuje, to i reszta ciała sprawnie funkcjonuje.

### ■ No właśnie, a jeszcze kilka lat temu tak nie było.

Kilkunastoletnie kursowanie pomiędzy Wrocławiem a Berlinem, dni rozpoczynane od kawy i papierosa, silne stresy sprawiły, że kilka lat temu organizm odmówił współpracy w tym szaleństwie. Włosy wypadły garściami, silnie przesuszona skóra łuszczyła się, a depresja nie pozwalała wyjść z domu. Do tego jeszcze „zwarowała” tarczycza, potem serce. Wyniki miałam nieciekawe. Żle się czułam. Dwa razy wyłądownałam na ostrym dyżurze w szpitalu. Postawiono diagnozę: arytmia serca i nerwica wegetatywna. A że wystraszyłam się skutków ubocznych przepisanych leków, postanowiłam dodatkowo spróbować prawidłowego żywienia i Alveo, które poleciła mi znajoma z Berlina.

### ■ Z jakim efektem?

Po czterech miesiącach specjalnej diety i picia Alveo poczułam lekką, a po siedmiu zdecydowaną poprawę samopoczucia. Nabrałam chęci do pracy i zabawy. Wyniki badań zdecydowanie się polepszyły. Teraz, po trzech latach prawidłowo odżywiania się, nie ma śladu dawnych kłopotów. Włosy nie wypadają, tylko lśnią, tarczycza się uspokoiła. W jednym z wydań „Świata Nauki” przeczytałam, że układ nerwowy, hormonalny oraz limfatyczny są uzależnione od siebie. Zatem nic dziwnego, że przewlekły stres, jaki towarzyszył mi przez lata, zaburzył moją odporność, funkcjonowanie tarczycy i był źródłem tylu cierpień. U mojej córki ustąpiły objawy alergii. Tylko matki, które się z tym problemem borykają latami, wiedzą, jakie to szczęście.

### ■ Te zmiany ku lepszemu, pokonywanie siebie, spowodowały, że zrobiła Pani prawo jazdy.

No w końcu. Przez całe swoje życie z mniejszym lub większym natężeniem czułam, że auto jest mi potrzebne. A właściwie ta niezależność komunikacyjna, jaką daje samodzielne prowadzenie samochodu. Tylko że do tej

pory nie miałam silnej motywacji. Aż w końcu w Akunie auto stało i czekało na mnie, no szkoda było nie skorzystać. Jak instruktor mnie zobaczył na kursie, to widziałam lekki strach w jego oczach. Zażartowałam wtedy, że niech się cieszy, że nie mam siedemdziesięciu lat, tylko pięćdziesiąt z hakiem.

### ■ Jak się Pani czuje za kierownicą?

Samo poczucie niezależności jest wspaniałe, ale jeszcze nie czuję się zupełnie swobodnie. Nie słucham radia ani płyt, rozmowa też jest raczej ostrożna. Po prostu tak zajmuje mnie prowadzenie, skupienie na znakach i drodze, że nie potrafię robić innych rzeczy jednocześnie. Mam przy tym chyba komiczną minę, bo widzę czasami jak młodzież na przystankach się ze mnie podśmiewa. Większość znajomych daje mi dobre rady, zrób tak albo tak. A jedna koleżanka powiedziała mi, że za rok będę dobrze jeździć. I tego się trzymam.

### ■ I ćwiczy Pani?

Oczywiście. Jeżdżę często i gdzie się da. Pokonuję przy tym kolejną swą przywarę, a mianowicie brak orientacji w terenie. To wielki kłopot. Kiedyś potrafiłam zgubić się nawet, jak poszłam niedaleko od domu do sklepu.

### ■ Teraz to się jeszcze zdarza?

Zgubić się nadal potrafię. Mój przykład pokazuje, że wiek nie przeszkadza w osiągnięciu celów, nie jest żadną barierą. Trzeba chcieć i próbować. To może banalne, ale proste i trudne zarazem. Przypomina mi się niemiecka reżyserka filmowa, fotografka, Leni Riefenstahl, słynąca ze zdjęć z olimpiady w Berlinie i plemion Nuba w Sudanie, która w wieku 78 lat nauczyła się nurkować, by robić zdjęcia pod wodą. Musiała trochę zafalszować metrykę, bo tak wiekowi ludzie nie mogli już brać udziału w kursie nurkowania. I robiła genialne zdjęcia! Ja wielu przydatnych umiejętności nie nabyłam w młodości. Trochę pod presją, że muszę, a trochę, żeby pokazać, że nawet w tym wieku można, nauczyłam się korzystać z komputera, komunikatorów. Dziś nie wyobrażam sobie życia np. bez skype'a, dzięki któremu mogę prowadzić swoją firmę, ale także odświeżyć i podtrzymać relacje ze znajomymi.

### ■ Teraz kolej na następne wyzwania. Kurs spadochronowy?

Stuprocentowe trafienie. Ciągnie mnie do latania od wielu lat. Nawet już próbowałam na motolotni. Niesamowite wrażenia, choć sport ekstremalny. Szybko podejmuję decyzje i za bardzo nie myślę o konsekwencjach, więc jak znajomy rzucił hasło, by polatać, ja byłam pierwsza. Nadmierna świadomość odbiera odwagę czynu. Kurs spadochronowy? To jest kwestia czasu, gdy go zacznę. Polecieć w kosmos? Proszę bardzo, ale jeszcze mnie na to nie stać. Jeszcze. Jedyne,

czego dziś żałuję, to że zaniechałam robienia na drutach. Zawsze lubiłam to robić, dawało mi to relaks i przyjemność. A teraz nie mam czasu. Muszę się lepiej zorganizować!

### ■ A przygotowuje się już Pani do tego lotu w kosmos? Specjalna dieta? Hartowanie? Ćwiczenia?

Ależ oczywiście, że tak! A na poważnie, to zdrowy tryb życia jest priorytetem. Wprawdzie nie gimnastykuję się regularnie, nie biegam trzy razy w tygodniu na basen czy aerobik, ale systematycznie uprawiam... spacer. Dużo chodzę, mobilizuję się codziennie – jednocześnie dostarczam komórkom sporo

„Teraz, po trzech latach, nie ma śladu dawnych kłopotów zdrowotnych.”

tlenu i mam czas na myślenie, na uporządkowanie wielu spraw. Wszystkimi polecam. Gdy szukałam alternatywy dla leków, które kiedyś zapisywali mi lekarze, zainteresowałam się bardzo tym, co każdego dnia znajduje się na talerzu. W moim domu próżno szukać cukru czy białej soli. Wiem, co szkodzi, a co jest dobroczynne dla organizmu. To zainteresowanie jedzeniem – celowo unikam pojęcia „zdrowa żywność”, bo ono od razu sugeruje, że jest dla ludzi chorych, a nie o to przecież chodzi, przełożyło się na moje życie zawodowe. Przez kilka lat prowadziłam wraz z córką Bio-market w centrum Wrocławia. Zawsze lubiłam dużo mówić, więc tam miałam pole do popisu. I choć sklep już zlikwidowałyśmy, moim sukcesem jest to, że przekonałam, a właściwie „zmusiłam” parę osób do zastanowienia się, co jedzą i zmiany nawyków żywieniowych.

■ Rozmawiała Anna Korzeniowska

fol. Janusz Wójtowicz

## Bogumiła Cichońska

– jest z wykształcenia inżynierem ochrony środowiska (podyplomowe studia w Niemczech i w Polsce). Przez wiele lat mieszkała w Niemczech, obecnie we Wrocławiu. Jej hobby to permanentne zdobywanie wiedzy, słuchanie jazzu i chodzenie po górach. Mama dorosłej córki, Anny. W Akunie od maja 2006 roku, dziś jest Dyrektorem Sieci Regionalnej i znajduje się w gronie kilkudziesięciu Senior Builderów w Polsce.

# Przepraco

## – gdzie leży



© Orlando Florin Rosu - Fotolia.com/jpg

Kłopoty ze snem i koncentracją, bóle brzucha, głowy, kołatanie serca – to często nie są oznaki choroby, tylko przepracowania. Jest ono wynikiem zaburzenia równowagi w życiu codziennym człowieka. I niestety – dotyczy tysięcy Polaków. W dodatku z roku na rok ich przybywa.

Przeciętny Polak pracuje dużo dłużej niż inni Europejczycy – ok. 42 godziny tygodniowo. Dla porównania Włosi spędzają w pracy 39 godzin, Irlandczycy 37, natomiast Hiszpanie tylko 35 godzin w tygodniu. Choć w Polsce obowiązujący czas pracy wynosi 40 godzin w tygodniu (wcześniej trwał 2 godziny dłużej), to aż ponad 30% Polaków dorabia do podstawowej pensji, chwytając się dodatkowych zajęć (we Francji to 4%, w Hiszpanii i Włoszech po 3%, w USA i Kanadzie 10%). Jesteśmy uważani za niezwykle solidnych

pracowników, takich, którzy jak już coś zaczną, będą od rana do nocy pracować, by skończyć. Efekt? Często dochodzimy do granicy oddzielającej pracowitość od przepracowania. Wielu z nas ją przekracza, co w konsekwencji jest przyczyną poważnych kłopotów ze zdrowiem. Specjaliści uważają, że poświęcanie na pracę 50 godzin w tygodniu jest już pracoholizmem. Kiedy boli nas gardło lub żołądek, mamy silną biegunkę, a nawet wysypkę, rzadko



# wanie granica?

łączmy te objawy z pracą. Podatność na infekcje i przeziębienia w wyniku obniżonej odporności, choroby skóry (jest szorstka i ma szary odcień), nawracające opryszczki, wypadające włosy i łamliwe paznokcie to niepokojące sygnały, które często ignorujemy. Tymczasem właśnie w taki sposób organizm się buntuje i nas ostrzega przed skutkami pracoholizmu. Jeśli w porę je zauważymy i właściwie zareagujemy – będziemy cieszyć się nie tylko zdrowiem, ale i z ochotą zaczniemy wykonywać obowiązki zawodowe.

## Dlaczego wypoczynek nie zawsze pomaga?

Przepracowanie może mieć charakter sporadyczny, napadowy, cykliczny lub chroniczny. Ma różne stopnie natężenia. Stopień najpoważniejszy ściśle związany jest z wypaleniem zawodowym oraz groźnymi (nawet dla życia!) konsekwencjami zdrowotnymi. Przepracowanie to stan fizjologiczny. Jeśli pracujemy przed długi czas ponad nasze siły, jesteśmy zmęczeni do tego stopnia, że nawet weekendowy wypoczynek na niewiele się zdaje. Uwaga! Jeśli tak się dzieje, to znak, że nasz organizm nie tylko jest zmęczony pracą, ale nią znużony! To o wiele groźniejszy etap przepracowania. To przeciążenie fizyczne i emocjonalne naszego organizmu, na które już niewystarczającym lekarstwem są dwa dni całkowitego lenistwa i oderwania się od pracy. Potrzebna jest dużo dłuższa przerwa, aby móc znów nabrać sił i zapału do pracy. Często w grę wchodzi nawet nie tygodnie, ale całe miesiące.

Często pracujemy ponad nasze siły, wierząc, że jeśli tylko potem wypoczniemy, nasze ciało i umysł szybko się zregenerują, nabierzemy sił i zapału. Błąd. Nadmiar pracy utrudnia relaks i wypoczynek. Kiedy pracujemy 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu – zwykle towarzyszy nam adrenalina, jesteśmy „nakręcenii” motywacją awansu, lepszych pieniędzy, karierą. I kiedy

nagle tej adrenaliny zostajemy pozbawieni, nasz przyzwyczajony do niej organizm zaczyna się dopominać pracy jak narkotyku. Według naukowców dni wolne od pracy wyzwalają u pracoholików dyskomfort. Choć są ciałem poza biurem, to ich myśli i tak krążą wokół obowiązków zawodowych. Pilnują, aby zawsze być w zasięgu telefonu, laptop z dostępem do Internetu obowiązkowo mają pod ręką. Przez silne wyczerpanie pracą nasz organizm nie jest w stanie sam się regenerować. W efekcie częściej łapiemy infekcje i poważnie chorujemy.

## Leniuchowanie czasami nie jest złe!

Jak wypoczywać, żeby odpocząć? To wcale nie jest slogan – niestety, współcześni zabiegani i przepracowani ludzie nie potrafią właściwie wypoczywać. To, że nie jesteśmy fizycznie w pracy, wcale nie oznacza, że nabieramy sił i się relaksujemy.

Aby wrócić do pracy „z naładowanymi akumulatorami”, należy wiedzieć, że wolne dni to nie tylko moment, aby nadrobić zaległości związane z aktywnością fizyczną. Tymczasem większość z nas zwykle obiecuje sobie, że w długi weekend czy urlop „góry będziemy przenosić” i zdobywać szczyty. Nie tędy droga. Urlop to przede wszystkim idealny czas, aby nauczyć się wsłuchiwać w siebie i własny organizm. Tydzień lub dwa, aby nauczyć się odczytywać sygnały, jakie do nas wysyłają przepracowane serce, mózg, płuca... Dlaczego właśnie wtedy mielibyśmy nie potraktować siebie z egoistyczną miłością? Joga, spacer po plaży lub lesie, relaksujące kąpiele, masaże... Nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak ważne jest oderwanie się od rzeczywistości, aby móc na nią spojrzeć z boku. Kiedy pracujemy 24 godziny na dobę, nie widzimy zmian w swoim życiu – tego, że coraz częściej boli nas głowa, mamy duszności, cierpimy na bezsenność, coraz trudniej skupić

## Zespół (Syndrom) Przewlekłego Zmęczenia

CFS (z jęz. ang. *Chronic Fatigue Syndrome*) – to nowa jednostka chorobowa uznana przez Światową Organizację Zdrowia za zmurę rozwoju cywilizacyjnego XXI wieku. Zespół Przewlekłego Zmęczenia charakteryzuje się utrzymującym się przez wiele tygodni uczuciem zmęczenia, połączonym z gorączką, alergią, chrypą, kaszlem. Objawy, jakie mu towarzyszą, to m.in.:

- bóle mięśni
- zaburzenia pamięci
- bezsensowność lub sen, który nie daje wypoczynku
- pogłębiające się poczucie przygnębienia i apatii
- bóle głowy i gardła
- zaburzenia koncentracji.

Jednak zanim u pacjenta zostanie zdiagnozowany Zespół Przewlekłego Zmęczenia, należy wykonać podstawowe badania krwi, moczu, przeprowadzić wywiad środowiskowy. Jest to niezbędne, ponieważ objawy, które występują przy tym syndromie, związane są z wieloma innymi dolegliwościami, np. grypą, przeziębieniem, depresją. Przyczyną powstania CFS nie jest bezpośrednio pracoholizm i sama praca, ale związane z nią: stres, zmęczenie, sięganie po „dopalacze” typu kawa, napoje energetyzujące, alkohol czy narkotyki. Na Zespół Przewlekłego Zmęczenia narażone są głównie osoby w przedziale wiekowym 20–40 lat, na stanowiskach kierowniczych, wypalone zawodowo, pracujące powyżej 12 godzin w ciągu doby.

nam myśli. Machamy lekceważąco ręką. Zwalamy winę na wiek, pogodę, porę roku. Nic podobnego. Zwykle nie deszcz za oknem odpowiada za nasz zły humor, ale styl życia... Nie jest ważne, czy wypoczywamy w dalekiej Tajlandii czy pod gruszą na Mazurach. Miejsce wypoczynku to sprawa drugorzędna. To, że podczas urlopu nic nie robimy, wcale nie znaczy, że wypoczywamy. Według psychologów najlepszy wypoczynek to taki, który nie ma nic wspólnego z naszą pracą. Co to znaczy? Jeśli np. nasze obowiązki zawodowe wymagają częstych i regularnych kontaktów z ludźmi – powinniśmy wypoczywać tam, gdzie będzie ich jak najmniej. Jeśli jesteśmy bardzo aktywni – to właśnie w czas wypoczynku leniuchowanie jest czymś właśnie dla nas.

## Poważnie chorzy z przepracowania

Nałogowa praca może doprowadzić do wielu chorób, w tym także psychicznych. W 1969 r. ▶

### Wypalenie zawodowe

To stan wyczerpania emocjonalnego pracownika, który przejawia się niechęcią do wykonywania zawodowych obowiązków, brakiem motywacji do podnoszenia kwalifikacji oraz satysfakcji z tego, czym się zajmuje. Jest skutkiem przepracowania, życia w długotrwałym stresie.

Wypalenie zawodowe może dotknąć każdego, nawet tych, dla których praca zawsze była wielką pasją. Osoba wypalona zawodowo krytykuje własną pracę, nie ma wiary w swoje umiejętności, przestaje być kreatywna.

Rzadko pojawia się z dnia na dzień. Jest długotrwałym procesem, a organizm wysyła ostrzegawcze sygnały, że zaczyna dziać się coś złego. Wśród nich najczęstsze są:

- kłopoty z koncentracją
- częste napady gniewu
- bóle głowy
- brak energii
- częste infekcje
- zniechęcenie
- pogorszenie wyników pracy.

Uwaga! Wypalenie zawodowe nie tylko grozi utratą posady, ale przede wszystkim zdrowia. Może prowadzić m.in. do depresji, wrzodów żołądka, nadciśnienia.

w Japonii odnotowano pierwszy przypadek karoshi – śmierci spowodowanej przepracowaniem oraz życiem w stresie (najwęższym „sojuszniku” pracoholizmu). Pierwszy przypadek karoshi w Europie zanotowano w Szwecji. Co ciekawe – karoshi dotyka przede wszystkim ludzi młodych, teoretycznie zdrowych(!), w okresie ich największej aktywności zawodowej, wspinających się szybko po szczeblach kariery i odnoszących sukces. Nic więc dziwnego, że właśnie w Japonii wymyślono niedawno... detektor zmęczenia. Na podstawie analizy głosu rozpoznaje, czy jesteśmy niebezpiecznie zmęczeni. Jeśli wynik analizy jest pozytywny – detektor wydaje dźwięk, który ostrzega, że zbliżyliśmy się do granicy, której przekroczenie jest niebezpieczne.

Przepracowanie powoduje zaburzenia w pracy mózgu. W efekcie coraz więcej ludzi w tzw. wieku produkcyjnym skarży się na kłopoty z pamięcią. Ma to ścisły związek ze snem. Osoby, które pracują za dużo, zwykle lekceważą sen, a noc poświęcają na dodatkową pracę. Niestety, nie zdajemy sobie sprawy z tego, że sen ma także kolosalne znaczenie dla naszej pamięci. To właśnie gdy śpimy, odbywa się w naszym mózgu przetwarzanie informacji zdobytych w ciągu całego dnia. Według specjalistów rewelacyjne wyniki np. podczas ważnych spotkań zawodowych mają ci, którzy po kilkugodzinnej pracy nad analizą dokumentów dobrze się wyśpią, a nie osoby pracujące cały dzień i całą noc. Podczas snu nasz mózg, owszem, nie musi kontrolować naszego ciała – nie chodzimy, nie wykonujemy żadnych czynności. Ale wciąż pracuje! Ma czas na to, aby zająć się swoją regeneracją i ewentualną naprawą.

W wyniku przepracowania zaczyna szwankować nasz układ krążenia. Pracoholicy cierpią na nadciśnienie, arytmie, są podatni na zawały. Częściej dopadają ich choroby żołądka,



Ciągły pośpiech to jedna z przyczyn przepracowania. Może być źródłem poważnych kłopotów ze zdrowiem.

bezsensowność, bóle głowy, u kobiet pojawiają się zaburzenia miesiączkowania, a u mężczyzn impotencja. Zdrowie osób przepracowanych bez wątpienia rujnuje także stres. Przepracowanie ma ścisły związek z kłopotami układu nerwowego. Nic więc dziwnego, że kiedy w wyniku przepracowania organizm nie ma siły normalnie funkcjonować, potocznie mówiąc „siadają nam nerwy”. Jesteśmy coraz bardziej nerwowi, bez powodu mamy wybuchy agresji, płaczu lub depresję.

### Nie tylko co, ale i jak jeść na zdrowie

Osoby, które pracują za dużo, często bardzo źle się odżywiają: sięgają po tzw. śmieciowe jedzenie (gotowe dania lub fast-food), wybierają żywność tłustą i wysoko przetworzoną, piją kawę litrami, często jedzą słodkie, niezwykle kaloryczne przegryzki. Jedzą w pośpiechu – co także negatywnie wpływa na zdrowie.

Aby wspomóc nasz układ pokarmowy, a tym samym cały organizm, należy pamiętać o konieczności usuwania z organizmu szkodliwych toksyn. Pochodzą one w dużej mierze właśnie z tego, co zjemy i dodatkowo z tego, czym oddychamy. Równowaga w naszym organizmie (homeostaza) zostaje zachwiana, kiedy spożywamy substancje toksyczne i kiedy jemy za dużo.

Niestety, pracoholicy jedzą za dużo! Szczególnie późnym wieczorem, kiedy kończą pracę, zaczynają myśleć o jedzeniu. Jeśli

### Czy wiesz, że...

- Za wypadek spowodowany przepracowaniem można dostać odszkodowanie. Ocena możliwości fizycznych i psychicznych pracownika jest w każdym przypadku indywidualnie dokonywana.
- Praca może być takim samym uzależnieniem, jak narkotyki, alkohol czy nikotyna!



## Śmierć z przepracowania

W 2008 roku media donosiły: „Polak zmarł w Irlandii z powodu przepracowania”. Był zatrudniony w zakładzie rzeźniczym. Jego koledzy potwierdzają, że pracował niezwykle ciężko: dźwigał towar, szorował na kolanach podłogi, często był na nogach od świtu do nocy. Znajomi uważali, że ma końskie zdrowie – był silny, postawny, nigdy na nic się nie skarżył. Pewnego dnia w pracy zasłabł, stracił przytomność. Już jej nie odzyskał. Zgon nastąpił po kilkudziesięciu minutach reanimacji.

zaczynają jeść, trudno im przestać. Organizm próbuje nadrobić zaległości i zabezpieczyć się przed kolejnym, wyczerpanym dniem pracy. Istnieje wiele czynników, które skutecznie przeszkadzają we właściwej przemianie materii. Jednym z nich jest zespół leniwego jelita, który ściśle wiąże się z trybem życia, jaki prowadzimy (zwykle niestety siedzącym) oraz złą dietą. Wiąże się on z zaparciami nawykowymi. Te zaś wiążą się z kłopotami zdrowotnymi. Długotrwałe zaleganie resztek pokarmowych (a tym samym substancji toksycznych) w organizmie znacznie pogarsza pracę jelit. Może to grozić nawet ich stanami zapalnymi!

Nierozważnie z przepracowaniem wiążą się wrzody żołądka i dwunastnicy, czyli choroby cywilizacyjne. Wywołane zwykle są stresującym i siedzącym trybem życia, nieregularnym spożywaniem posiłków, jedzeniem w pośpiechu lub późno w nocy. Skutecznie przeciwdziała wrzodom żołądka zmiana stylu życia oraz diety. Powinna ona być bogata przede wszystkim w warzywa i owoce, niezbędne witaminy oraz minerały. Wiadomo, że w dzisiejszych, zabieganych czasach trudno celebrować posiłki. Jednak najbardziej pilna praca nie powinna nas zwalniać od zjedzenia w spokoju pełnowartościowego śniadania, obiadu i kolacji. Zamiast batona warto do pracy zabierać zdrowe jabłko lub inny owoc. Jeśli „zapominamy” o śniadaniu, jesteśmy na dobrej drodze, aby rozregulować nasz metabolizm. Według szwedzkich naukowców dorośli, którzy nie jedzą śniadań, prawie o 40% częściej chorują na cukrzycę lub mają poważne kłopoty z sercem.

## Jak się bronić przed przepracowaniem?

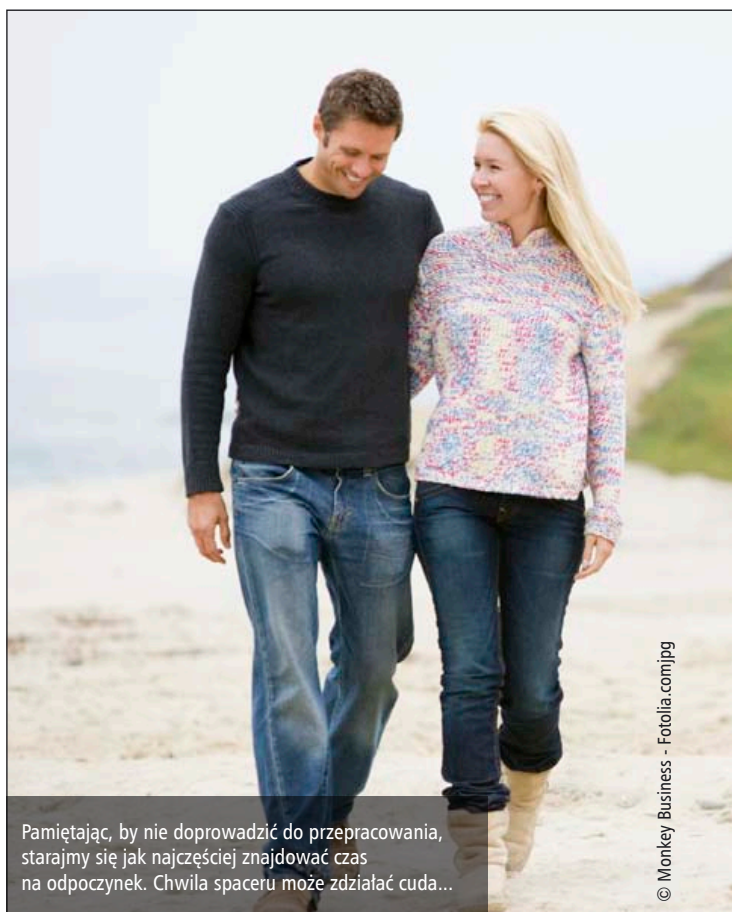
Według brytyjskich naukowców z Uniwersytetu w Leeds (Wielka Brytania) kobiety dużo gorzej znoszą przepracowanie od mężczyzn. Wiąże się to ściśle z sięganiem przez nie po niezdrowe używki typu kawa, papierosy. Panie zmęczone pracą szybciej także rezygnują z ćwiczeń fizycznych niż ich koledzy

po fachu. Są także bardziej skłonne to tego, aby niezdrowo się odżywiać. Jak się bronić przed przepracowaniem? Przede wszystkim należy zmienić tryb życia i tak nauczyć się gospodarować własnym czasem, aby w ciągu dnia zawsze znalazło się miejsce na wypoczynek i relaks. Nie doceniają znaczenia witamin i minerałów, które nie tylko pomagają nam efektywniej pracować, ale i sprawiają, że skutki przepracowania o wiele słabiej odczuwa nasz organizm. Warto sięgnąć po preparaty lub naturalne produkty zawierające cynk oraz miedź. Te pierwiastki mają zasadnicze znaczenie (np. dla naszego układu odpornościowego).

Zwiększają liczbę przeciwciał i komórek obronnych (głównie limfocytów). Bogate w cynk oraz miedź są: jajka, owoce morza, chude mięso, soja, rośliny strączkowe, pestki dyni, wątróbka cielęca. Z witamin najkorzystniejszą na układ odpornościowy wpływa naturalna witamina C (zwalcza wolne rodniki, które niszczą zdrowe komórki). Można dostarczać ją wraz z pożywieniem lub w postaci gotowych preparatów, najlepiej jak najmniej syntetycznych, np. w postaci płynów. Przepracowanie sprawia, że w naszym organizmie jest znacznie więcej toksyn niż jest on w stanie samodzielnie-

nie pokonać. Naszym sojusznikiem w takich sytuacjach jest magnez (skutecznie wypłukiwany przez kawę, ulubiony napój pracoholików). Jeśli jest go za mało, to np. różne groźne metale (ołów, kadm, rtęć i arsen) przejmują jego rolę! A nie jesteśmy w stanie się przed nimi ustrzec, ponieważ są nieodłącznie związane z rozwojem przemysłu. Nasz ustrój dopuszcza je do metabolizmu, co w efekcie może prowadzić np. do uszkodzenia komórek nerwowych czy rozwoju nowotworów!

■ Małgorzata Przybyłowska



Pamiętaj, by nie doprowadzić do przepracowania, starajmy się jak najczęściej znajdować czas na odpoczynek. Chwila spaceru może działać cuda...

© Monkey Business - Fotolia.com/jpg

## Serce woła o ratunek!

Każdego dnia w Polsce na zawał serca umiera blisko 400 osób! W USA, Japonii i całej Europie choroby naczyniowo-krążeniowe są jedną z głównych przyczyn zgonów. Zawał, wylew czy kłopoty związane z nadciśnieniem zbierają ogromne żniwo. To alarmujące dane. Choroby serca często są wywołane przez stres i przepracowanie. Śmiertelnymi wrogami serca są: palenie papierosów (po które sięgamy w pracy) oraz kawa (aby po godzinach być wciąż efektywnymi, pijemy ją litrami!). Nasz układ krążenia nie jest z żelaza. Obciążając jego pracę szkodliwymi używkami oraz bombardując stresem – zniszczymy go szybciej niż nam się to wydaje.

Jakie sygnały, alarmujące, że serce jest przepracowane, wysyła nasz organizm? To przede wszystkim:

- zaczerwieniona twarz: serce i układ krążenia są przeciążone
- słaby i luźny uścisk dłoni przy powitaniu: niedobór witamin i minerałów w układzie krążenia
- zbyt silny uścisk dłoni przy powitaniu: wysokie ciśnienie
- opuchnięty nos: serce jest powiększone
- wilgotne dłonie: zbyt dużo słodyczy w naszej diecie.

# Czy w obecnych czasach można zdrowo pracować?



Tak, nie pomyliłem się. Nie chodzi mi tylko o zdrowe odżywianie, ale o zdrowy styl życia mimo dużej ilości pracy. Chcę odpowiedzieć na pytanie: czy można ciężko pracować i w przyszłości nie zapłacić za to poważnymi chorobami – mówi lek. med. Michał Mularczyk, kardiolog.

Dlaczego o to w ogóle pytam? Przecież większość z nas ciężko pracuje i cały czas chodzi do pracy. Nawet gdy mamy trochę kataru, nie przejmujemy się i łykamy reklamowane leki, działające tylko objawowo i dalej do roboty! Przecież robimy to w dobrej sprawie, w związku z tym nie może nam się stać nic złego. Tak się na ogół dzieje, ale to wszystko do czasu... Do czasu, gdy poważnie zachorujemy.

## Ważna profilaktyka

Skąd mój pomysł na zajęcie się tematem prewencji zdrowotnej? Przyjmując w przychodniach, zajmuję się odchudzaniem moich rodaków. Dlaczego? Ponieważ sam do 1996 roku doprowadzi-



Praca powoduje zmęczenie. To normalne. Ważne, by nie odkładać wypoczynku na później, ale regularnie pomagać organizmowi w regeneracji.

łem się do wagi aż 105 kg, co przy moim wzroście 176 cm pozwalało rozpoznać nie tylko nadwagę, ale już otyłość. Stosowałem różne diety, ale nie udawało mi się zrzucić zbędnych kilogramów. W związku z tym postanowiłem ułożyć dietę dla siebie samego. Ułożyłem, schudłem i utrzymałem niższą masę ciała. Nawet mimo rzucenia palenia 3 lata temu wciąż ważyłem dużo mniej niż w 1996 roku. Od tego czasu układam lub dobieram skuteczne diety dla moich pacjentów. Z kolei w szpitalach zajmuję się kardiologią interwencyjną, czyli obrazowaniem i poszerzaniem zwężonych tętnic wień-

cowych (prowadzących krew do serca). Z przerażeniem zauważyłem, że pacjenci, którzy z chorobą wieńcową trafiają „na mój stół” zabiegowy, są coraz młodszy. Ostatnio kilka razy udrażniałem (i udrożniłem) tętnice ludziom w moim wieku, a nawet i młodszym. Nadmienię, że niedawno skończyłem 40 lat i jeszcze się bardzo staro nie czuję. Rozmawiałem z pacjentami o tym, co mogło spowodować wystąpienie choroby w tak młodym wieku.

Co się okazało? Otóż większość młodszych pacjentów to zapracowani ludzie z nadwagą lub otyłością, często palący papierosy, chorujący już na nadciśnienie tętnicze, zaburzenia gospodarki tłuszczowej (podwyższony cholesterol, trójglicerydy), cukrzycę lub

stany przedcukrzycowe. Ludzie ci mają często odpowiedzialną lub ryzykowną pracę, są właścicielami firm, dyrektorami czy przełożonymi odpowiadającymi za pracę innych, ale mogą też być podwładnymi „złego szefa”.

Wiedząc, że ponad 2/3 dorosłej części naszego społeczeństwa ma co najmniej nadwagę i ponad połowa z nas wciąż ciężko pracuje, możemy dojść do wniosku, że znacząca część społeczeństwa ma ogromne szanse na przemęczenie i jego konsekwencje.

## Jakie konsekwencje może mieć przemęczenie?

Prześledźmy destrukcyjne mechanizmy. Praca powoduje zmęczenie. To normalne. Jeżeli wypocniemy (aktywnie – wysiłek co 2–3 dni, biernie – odpowiednio długi sen – codziennie), to rano jesteśmy wypo-



części i możemy dalej pracować (od nowa się męczyć). I jeżeli taki cykl się powtarza, a w weekendy mamy wolny co najmniej 1 dzień, to **przemęczenie** nam nie grozi. Praca bez wypoczynku okazuje się być nadmierną pracą, gdyż powoduje przemęczenie. Łatwo wpaść w depresję, pojawiają się problemy z bezsennością (np. trudności z zasypianiem), co jeszcze bardziej nasila przemęczenie i zmniejsza naszą odporność. Długotrwałe przemęczenie istotnie zmniejsza naszą sprawność (umysłową i fizyczną), przez co pracujemy mniej efektywnie, czyli coraz dłużej i stajemy się jeszcze bardziej przemęczeni, doprowadzając do **wyczerpania**, a to już jest stan chorobowy, który trzeba szybko wyleczyć. Ale przecież trzeba pracować, by mieć pieniądze, a pieniądze – by utrzymać rodzinę.

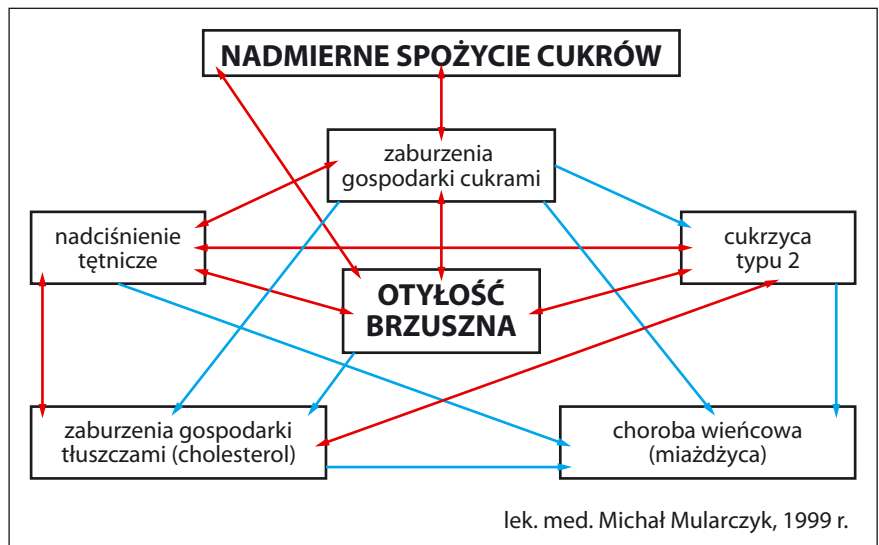
## Co nasila przemęczenie?

### Złe odżywianie

Równocześnie z przemęczeniem rozwijają się zaburzenia związane ze złym odżywianiem. Ważne jest, **co jemy**. W pośpiechu byle co, czyli potrawy o małej wartości odżywczej: np. produkt „light” z dużą ilością wysoko przeterminowanych cukrów (węglowodanów) i zbyt małą ilością witamin koniecznych do metabolizowania przyjętej energii. Ważne jest też to, **jak jemy**. Jemy za szybko. Połykanie pokarmu po kilkukrotnym młnięciu, zamiast długiego żucia zaburza przyswajanie białka, powodując niedożywienie na poziomie komórkowym. Węglowodany nie potrzebują tak dokładnego gryzienia, więc przyswoją się bez problemów. Organizm czuje, że jest niedożywiony (zbyt mało białka dostarczonego do komórek – mimo dużej ilości dostarczonej energii). W odruchu obronnym nasila uczucie głodu, a my szybko pożerając jedzenie, powodujemy tylko magazynowanie energii, zwiększając masę i zaokrąglając nasze ciało, a nie odżywiamy samych komórek.

Gdy jesteśmy przemęczeni i niedożywieni, to z dużą łatwością łapiemy infekcje, które zwiększają zapotrzebowanie na witaminy, co poszerza nasze niedobory żywieniowe. Dodatkowo wcześniej wspomniana bezsenność prowadzi do zaburzeń hormonalnych, zwiększających łaknienie, czyli jeszcze łatwiej możemy utyć. Przpracowani, niedożywieni, otyli i niewyspani szybko stajemy się wyczerpani.

Przemęczenie powoduje poczucie braku czasu. Gdy się ciągle spieszymy, nie jemy prawidłowo: pożeramy ogromne ilości produktów bogatych w cukry. Takie żywienie doprowadza do powstania nadwagi typu brzusznej, która jest obciążona ciężkimi powikłaniami. Powyżej przedstawiony



schemat może wydawać się skomplikowany. Strzałki niebieskie pokazują jednokierunkowe zależności (jaka nieprawidłowość wywołuje inne zaburzenie), czerwone – wzajemne ich wywoływanie.

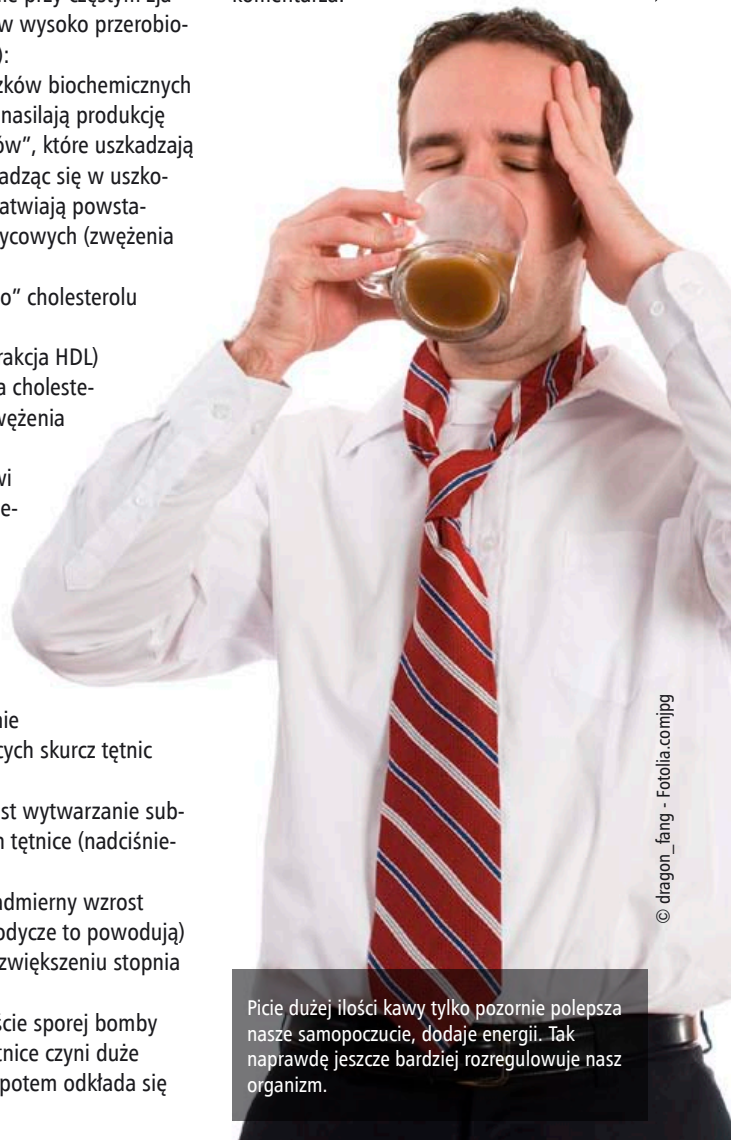
Aby ten schemat zrozumieć, należy wyjaśnić, co się dzieje w organizmie przy częstym zjedaniu potraw bogatych w wysoko przetworzone cukry (węglowodany):

- produkty reakcji związków biochemicznych z nadmiarem glukozy nasilają produkcję tzw. „wolnych rodników”, które uszkadzają ścianę tętnicy, a gromadząc się w uszkodzonych miejscach, ułatwiają powstawanie blaszek miażdżycowych (zwiększenia tętnic);
- powstaje więcej „złego” cholesterolu (frakcja LDL);
- „dobry” cholesterol (frakcja HDL) mniej sprawnie usuwa cholesterol ze ścian tętnicy (zwiększenia tętnic);
- wzrasta gotowość krwi do wytwarzania zakrzepów – a jak wiadomo zawał serca jest najczęściej powodowany skrzeploną zamykającą światło tętnicy wieńcowej;
- zwiększa się uwalnianie czynników powodujących skurcz tętnic (nadciśnienie);
- zmniejsza się natomiast wytwarzanie substancji rozszerzających tętnice (nadciśnienie);
- często powtarzany, nadmierny wzrost stężenia insuliny (a słodkocze to powodują) sprzyja wystąpieniu i zwiększeniu stopnia otyłości.

Wygląda na to, że przejście sporej bomby cukrowej przez nasze tętnice czyni duże spustoszenie, a dopiero potem odkłada się w „sadełku”.

### Na stres i depresję słodkocze???

Dlaczego jemy słodkocze i potrawy z dużą ilością cukru? Słodkocze podnoszą nastrój i dają napęd – energię. Ale po dłuższej chwili (60–90 minut) uniesienie się kończy i potrzebujemy kolejnej takiej stymulacji. Bez komentarza.



Picie dużej ilości kawy tylko pozornie polepsza nasze samopoczucie, dodaje energii. Tak naprawdę jeszcze bardziej rozregulowuje nasz organizm.

**A co z witaminami i minerałami?**

Nawet przy prawidłowym odżywianiu i tak mamy niedobory witamin i minerałów. Dlaczego? Ponieważ podgrzewanie i mrożenie pokarmu powoduje fizyczne zniszczenie części witamin. Rafinowanie produktów spożywczych powoduje ich „oczyszczanie” z witamin i minerałów – np. biała mąka posiada dużo mniej witamin z grupy B i chromu niż ziarna zbóż, z których powstała. Samo przechowywanie pożywienia powoduje „zużycie” naturalnych i nieszkodliwych konserwantów, czyli spadek zawartości witamin: C, A i E w pokarmach. Z kolei w glebie jest coraz mniej minerałów, czyli rośliny na niej rosnące też mają ich mniej. W konsekwencji spożywając produkty ubogie w minerały, powodujemy ich niedobory. Aby nasz organizm dobrze funkcjonował, musimy uzupełniać niedobory naturalnymi witaminami i minerałami.

**Stres**

Przemęczony i zdenerwowany człowiek wraca z pracy do domu, a tam stres. Dziecko dostało jedynkę w szkole, współmałżonek też jest rozdrażniony po też stresującej pracy, w związku z tym łatwo o kłótnię. Dodatkowo wzięliśmy kredyt i musimy go spłacić, a tu właśnie jest kryzys i gorzej zarabiamy. Kilku kolegów w ogóle straciło pracę, więc i my się o dalszy nasz los boimy (znowu stres) itd.

Przewlekły stres powoduje zwiększone zużycie witamin i minerałów. Brak uzupełnienia tych niedoborów nasila przemęczenie.

**Dopalacze – leczenie czy pogłębianie problemu?**

Na to wszystko sami nakładamy nadużywanie dopalaczy: kawy, napojów gazowanych, palimy papierosy, pozeramy wcześniej wspomniane słodkie „byle co”. To wszystko powoduje pozorne, chwilowe „spicie się” organizmu i poprawę naszego samopoczucia, a naprawdę jeszcze bardziej rozregulowujemy nasz organizm. Dzieje się tak dlatego, że m.in. „dopalacze” znacznie zwiększają zapotrzebowanie na witaminy i minerały.

**Ból głowy**

Czyja głowa to wszystko wytrzyma? Nagłe wzrosty i spadki ciśnienia tętniczego oraz stężenia glukozy (cukru) we krwi powodują wahania samopoczucia i bóle głowy. Połykamy mnóstwo leków przeciwbólowych, niszcząc żołądek i wątrobę. Mało zdrowe. A skąd to wszystko się wzięło? Stąd, że nie umiemy wypoczywać.

**Jak walczyć z przemęczeniem?**

Ale się rozpisałem... i pewnie drogich czytelników postraszyłem. Ale przecież nie piszę tego tylko po to, by straszyć, ale by zwrócić

uwagę na mało zauważalne (gdyż narastają powoli), ale bardzo istotne problemy. W dalszej części napiszę też o tym, co robić, by móc pracować i uniknąć przepracowania, otyłości i ich powikłań.

Jest zrozumiałe, że chcemy uczciwie zarobić pieniądze wystarczające na godne życie. Na ogół wiąże się to z dużą ilością pracy. Ustaliliśmy już, że praca często jest źródłem pieniędzy, ale też jest przyczyną zmęczenia, stresu i w konsekwencji poważnych chorób. Z pieniędzmi, jak już je mamy, na ogół wiemy, co robić, więc tym się nie zajmę.

Zmęczenie jest rzeczą normalną. Nasz organizm jest wyposażony w narzędzia służące do walki z przemęczeniem (regeneracja, sen). Ale my niechętnie stosujemy te instrumenty. Nie umiemy wypoczywać!!! A organizm zmęczony, który nie wypocznie, staje się organizmem przemęczonym. Brak leczenia i postęp przemęczenia prowadzi do wyczerpania organizmu. A to już jest stan chorobowy, który szybko trzeba leczyć. Zaś wszechobecny stres nasila zmęczenie. Osoba przemęczona powinna iść na co najmniej dwutygodniowy urlop i zregenerować siły. Osoba wyczerpana powinna iść na zwolnienie lekarskie na co najmniej miesiąc. A opieka nad tymi drugimi powinna być wyjątkowo fachowa i troskliwa.

Dlaczego nie umiemy wypoczywać? Bo nie jesteśmy tego nauczeni. Poza tym, ponieważ długo pracujemy, a w domu mamy jeszcze swoje obowiązki, na które i tak już brakuje czasu, nie myślimy o wypoczynku. W większości przypadków nikt nas tego nie uczył. W szkole tylko wspomniano na lekcjach biologii, mówiąc o konieczności wypoczyniania, bez wyjaśnienia: dlaczego.

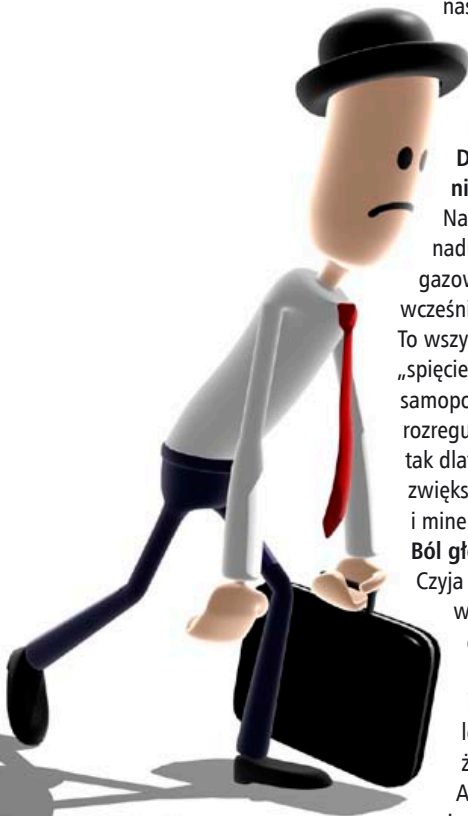
Z przemęczeniem jest tak samo, jak z innymi przypadłościami. Łatwiej się im zapobiega niż leczy. Po pierwsze, aby zmniejszyć stres związany z zarabianiem pieniędzy, należałoby się zabezpieczyć i wypracować tzw. dochód pasywny, czyli taki, który będzie do nas przychodził, nawet jak będziemy chorzy czy bez pracy. Ale ponieważ ja jestem lekarzem, skupię się na innych zagadnieniach.

**Wypoczynek bierny**

Nasz organizm dobrze wypoczywa podczas ciągłego snu, trwającego około 6–8 godzin. Każdy z nas potrzebuje odpoczynku. Wydajny sen osoby palącej papierosy jest dłuższy niż niepalącej. Co ciekawe, osoba regularnie wykonująca ćwiczenia fizyczne potrzebuje mniej snu.

Jeżeli ktoś ma możliwość, to dobrze jest się położyć w środku dnia (ok. godz.

© Bruce Parrott - Fotolia.com/jpg





12.00–14.00) na 15–20 minut – to bardzo regeneruje siły.

### Wypoczynek aktywny – też konieczny

Regularne uprawianie jakiegos sportu powoduje, w fazie odpoczynku, rozluźnienie całego organizmu (m.in. obniża ciśnienie krwi, działa kojąco na układ nerwowy). Regularne ćwiczenia fizyczne często uwalniają „hormony szczęścia” (np. endorfiny) w naszym mózgu, co jeszcze bardziej zmniejsza skutki stresu. Warto wiedzieć, że ćwiczenia monotonne (nordic walking, bieganie, pływanie, jazda rowerem) powodują większą niż przy innych rodzajach ćwiczeń produkcję endorfin i innych, podobnie działających substancji. Dzięki temu jeśli ktoś już zacznie uprawiać sport, to nie chce tego przerwać. Tylko najtrudniej jest zacząć.

Kiedy najłatwiej zacząć sportowy tryb życia? Na urlopie. Wtedy mamy dużo czasu i nie mamy wymówek. A gdy już zaczniemy regularne ćwiczenia, to tylko trzeba je utrzymać i umiejętnie wpleść pomiędzy swoje zajęcia. Przy ogromnej ilości pracy można ćwiczyć w weekendy (2 dni) i 1 raz w środku tygodnia (np. w środę). Chodzi o to, by była kontynuacja wysiłku. Jeżeli będziemy ćwiczyć tylko w weekendy, to po niedzieli mamy zbyt długą przerwę i w sobotę zaczynamy wszystko od nowa (ból mięśniowy, słaba kondycja). Czyli minimum to 3 razy w tygodniu z zachowaniem odpowiednich odstępów czasowych. Długość ćwiczeń (za każdym razem) nie krócej niż 30 minut. Przy nadwadze wysiłki powinny być długie – minimum 60 minut, ale nie muszą być bardzo intensywne. Dobrze jest wiedzieć, że wysiłek zwiększa zapotrzebowania na witaminy i minerały oraz związki chemiczne (zawarte np. w odpowiednio przygotowanej zielonej herbacie – kilkukrotne parzenie ok. 5 minut w temp. ok. 70°C). Skoro zwiększasz zapotrzebowanie na nie, to trzeba temu sprostać i wdrożyć odpowiednią (naturalną) suplementację.

Gdy po kilku miesiącach ocenimy efekty naszych wysiłków, to się okaże, że mimo częstych ćwiczeń (co zabiera nam czas) wszystkie czynności (fizyczne i umysłowe) wykonujemy dużo szybciej i lepiej. Czyli dzięki aktywności fizycznej mamy więcej czasu dla siebie, rodziny czy choćby na spanie, a jak ktoś woli to na jeszcze godzinkę w robocie.

W przypadku nadwagi wskazane jest skuteczne odchudzanie. Jaką dietę wybrać? Taką, którą człowiek jest w stanie tolerować przez długi czas. Dlaczego? Dlatego, że nie ma sensu wybrać diety, co prawda super zdrowej, ale przy okazji „niezjadliwej”. Na takiej diecie wytrzymamy zaledwie kilka tygodni i znowu wrócimy do poprzedniej diety typu „pochłó-



Regularne ćwiczenia fizyczne często uwalniają „hormony szczęścia” w naszym mózgu, co bardzo zmniejsza skutki stresu

© iofoto - Fotolia.com/jpg

### Dieta

Nie będę się dokładnie rozpisywał na temat tego, co jeść. Napisałem, czego nie jeść, do tego dołożę jeszcze frytki i chipsy. Każdy z nas jest inaczej „skonstruowany” metabolicznie i w związku tym ma inne potrzeby. W gabinecie dobieram dietę do potrzeb pacjenta. Ale kilka ogólnych uwag się przyda. Starajmy się jeść jak najwięcej potraw świeżych i surowych, czyli jak najmniej przerobionych. Przy obróbce termicznej wybierajmy tę, która przebiega z niższą temperaturą lub tę, która trwa krócej. Uwaga na imitację: „świeże” warzywa i owoce, które kupujemy w sklepie, czasem leżą w chłodni kilka tygodni i tracą w ten sposób witaminy (np. cytryny w środku zimy na pewno nie są świeże). Warzywa jedzmy co najmniej 2 razy w ciągu dnia, owoce co najmniej 1 raz. Mięso lub jaja 1 raz dziennie. Nabiał (nie samo mleko) 1 raz dziennie. Produkty skrobiowe, tylko razowe, 1 raz dziennie. Nasiona i orzechy, oleje/oliwa 1 raz dziennie.

nę wszystko”. Należy wybrać taki sposób żywienia, który możemy stosować całe życie (smak), nawet jeżeli nie jest tak zdrowy, jak ta „super zdrowa dieta”.

Oprócz zastosowania diety należy uzupełnić braki witaminowe i mineralne – oczywiście preparatami naturalnymi.

### Bardzo krótkie podsumowanie

Można dużo pracować, ale należy pamiętać o czynnym i biernym wypoczynku, dobrze zbilansowanej diecie oraz naturalnej suplementacji.

■ Lek. med. Michał Mularczyk



# Przebiegnę cały świat!

O chorobach wynikających ze stresu i przepracowania, o braniu się za siebie i pozytywnym myśleniu mówi Franciszek Wiesław Florek

**Czym się Pan zajmował przez ostatnie lata?**

**Gdzie Pan pracował?**

Wiele lat pracowałem w Komendzie Wojewódzkiej Policji w Tarnowie, a od 2000 roku zostałem przeniesiony służbowo do KWP w Krakowie. Byłem zastępcą szefa i szefem wydziału do marca 2007 roku. Również po trzydziestu latach odmeldowałem się i poszedłem na emeryturę. Ale postanowiłem coś jeszcze ze swoim życiem zrobić. Cały czas na kierowniczych stanowiskach, duża odpowiedzialność i co za tym idzie – stres. Po trzydziestu latach człowiek się wypala. Staje się kłębkim nerwów. Któregoś dnia mój młodszy syn, który w Akunie jest Dyrektorem Sieci Regionalnej, Bartek, mówi: „Tato, ty musisz się za siebie wziąć! Jeśli tyle lat żyłeś na pełnych obrotach i umiesz z ludźmi rozmawiać, znasz życie, to byś się może przydał w Akunie? Ale najpierw musisz spróbować Alveo”. Powiedziałem mu wtedy, trochę głupio, dziś to przyznaję: „Nie pomogą leki, zioła, jak się człowiek pcha do doła”. Teraz, od kiedy zacząłem pić Alveo, oczywiście zmieniłem podejście. Wolę pić zioła niż pchać się do doła.

■ **A co pchało Pana do tego doła?**

Przede wszystkim miałem problemy ze snem. Od wielu lat. To był skutek wiecznego napięcia w pracy, nerwów, emocji, stresu. Do tego bóle stawów, bóle reumatyczne. Cholesterol i trójglicerydy powyżej normy, cukier podwyższony i do tego dyskopatia kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego. Wczesną jesienią i późną wiosną wciąż zapadałem na zapalenie górnych dróg oddechowych, co było wynikiem tego, że żadnej z tych infekcji nigdy nie wyleczyłem do końca. Miałem obniżoną odporność. A w pracy zwolnienia nie były mile widziane. No więc ich nie brałem. Tak się zaczęły początki astmy. Moja zaprzyjaźniona lekarka powiedziała: „Ty musisz coś ze sobą zrobić, bo jak dalej tak będzie, to będziesz musiał brać wziewy i sterydy”. Skończyło się na wziewach.

■ **Można powiedzieć, że poszedł Pan na emeryturę, by się leczyć, by naprawić to, co się stało z Pana organizmem przez te lata pracy...**

A to jeszcze nie wszystko. Miałem też niestety problemy z alkoholem i od 2002 roku postanowiłem zrobić z tym porządek.

■ **To efekt reakcji na stres?**

Chciałem go utopić w alkoholu. 12 kwietnia 2002 roku wypiliśmy ostatni kieliszek. Wszystko się zmieniło, od kiedy zacząłem zajmować się profilaktyką zdrowia. Jeździłem na spotkania, czytałem literaturę, kwartalniki „Zdrowie i Sukces”, stamtąd głównie czerpałem swoją



wiedzę. W 2002 roku też zacząłem biegać. Na nartach biegowych.

#### ■ **Zaczął Pan uprawiać sport?**

Stres, napięcie i złe samopoczucie spowodowały, że chciałem coś zmienić w swoim życiu, czymś sensownym się zajmując, czymś, co odgoniłoby wszystko, co zostało we mnie jeszcze z czasu pracy, te niepokoje, tę gnuśność, no i nadwagę. A gdy to postanowiłem sobie, to jakby cały świat wokół zaczął mnie w tej mojej walce wspierać. Schudłem, nawet poprawiła mi się cera i kondycja.

#### ■ **Cukier i cholesterol podwyższony, do tego stres. Groził Panu zawał...**

Na szczęście w porę zacząłem myśleć o sobie. Zrozumiałem, że jeśli tyle się pracowało, to trzeba jeszcze spróbować się odnaleźć w innej dziedzinie. Picie Alveo spowodowało, że zacząłem inaczej myśleć.

#### ■ **Zmiana stylu myślenia? Na jaki?**

Pomyślałem, że by być szczęśliwym, muszę myśleć pozytywnie, muszę myśleć o swoim zdrowiu, dbać o siebie i co najważniejsze – muszę być aktywny! Gdybym ja, idąc w 2007 roku na emeryturę, usłyszał, że kilkanaście miesięcy później przebiegnę maraton w stylu klasycznym na nartach biegowych, to bym powiedział, że to niemożliwe!

#### ■ **A jednak! Zrobił to Pan! Udało się!**

Ja tak się wziąłem za siebie, że z 94 kg w 2002 roku schudłem do 84 kg w 2007, a obecnie ważę 77 kg. Dzięki sportowi i zmianie sposobu odżywiania. Jadam dużo owoców i warzyw, ryby, mięso białe lub dziczyznę. Staram się nie łączyć mięsa z węglowodanami, jadam pieczywo gruboziarniste oraz produkty mleczne – jogurty, kefir i tę wagę utrzymuję. Jak to się mówi, wziąłem się za siebie. Codziennie chodzę na basen, od szóstej rano, przez dwie godziny. Wcześniej, od 2002 roku robiłem to sporadycznie, na pływanie zawsze wyciągała mnie żona i ona też zapoczątkowała w naszej rodzinie Alveo, teraz to ja żonę zmuszam do chodzenia na basen. I tak trzy razy w tygodniu. Jestem zupełnie nakręcony, pełen energii! Dla mnie liczy się tylko Alveo, ruch, woda źródłana, zdrowe, beztłuszczowe odżywianie.

#### ■ **Przygotowania do maratonu...**

Nie tak od razu. Buty do biegania i narty kupiłem sobie już w 2002 roku. Biegałem ot tak, rekreacyjnie, po lesie. Jest u nas w Tarnowie Polskie Towarzystwo Gimnastyczne – „Sokoł”. Organizują między innymi biegi i biegi narciarskie. Jeden z członków „Sokoła” zaprosił mnie w 2007 roku do zawodów. Przebiegłem sobie, zobaczyłem, że jeszcze mi dużo brakuje

do idealnej kondycji, takiej, by móc wziąć udział w zawodach. Ale postanowiłem wszystko postawić na jedną kartę i tak zorganizować swoje życie, by zawsze mieć czas na bieganie. Czuję, że ten ruch mnie uskrzydlił, że dodał mi sił. Teraz przygotowuję się do maratonu w Jakuszycach, który odbędzie się w marcu 2010 roku. Kupiłem sobie też nartorolki do treningów, które gorąco polecam.

#### ■ **Jak wyglądają te Pana treningi?**

Zupełnie mnie opętało na punkcie sportu. Basen, jogging na 10 km, nartorolki, rolki, rower górski na 40 km. I tak tydzień w tydzień.

#### ■ **Nieźlą ma Pan kondycję!**

Pierwszy raz pojechałem do Jakuszy, bo namówiła mnie na ten maraton Basia Prymakowska. Powiedziała: „Musisz wziąć w tym udział, bo jesteś świetnie przygotowany!” No

Stres, napięcie i złe samopoczucie spowodowały, że chciałem coś zmienić w swoim życiu.

i pobiegłem treningowo, i jak zobaczyłem, że jeden z tych zawodników, którzy trenują bieganie od lat, został na trasie daleko za mną, to mnie to dopiero zmobilizowało! Następnego dnia miał odbyć się bieg na 26 i 50 km. Podczas treningu przebiegłem bez problemu te 26. Więc Basia mówi: „Ty się przepisz z 26 na 50, bo będziesz żałował”.

#### ■ **I co?**

Przepisałem się. Wystartowałem z nr. 1837 i jak przebiegłem 26 km, to pomyślałem sobie: „Aleś ty Florek głupi, już byś był na mecie, już byś się cieszył brązowym medalem, odpoczywał, świętował, a teraz przed tobą jeszcze 24 kilometry”. Podbiegłem do bazy, łyknąłem herbaty, zjadłem kawałek czekolady i pobiegłem dalej. Skończyłem na pozycji 1284, więc po drodze wyprzedziłem prawie 600 osób! Byłem szybszy nawet od tych, którzy wydawali się lepsi ode mnie, lepiej wyszkoleni. A biegło 2 tysiące ludzi! Jak mi medal zawieszali na szyi złoty, to mi tży w oczach stanęły. Pokonać wszystkie swoje słabości... Tak, tego udało mi się dokonać.

#### ■ **Jakich jeszcze wyczynów sportowych w tym roku Pan dokonał?**

Biegałem w „Cała Polska biega” – 10 maja, w narciarskim biegu tarnowian zająłem szóste miejsce. A w Święto Niepodległości, 11 listopada, jako patriota uczestniczyłem w Bie-

## Franciszek Wiesław Florek

mieszka w Tarnowie. Inspektor policji w stanie spoczynku. W Akunie od 15.05.2007 roku, obecnie na pozycji Lidera Dywizji.

go Sokołów i zająłem 4 miejsce w swojej grupie wiekowej. Jeszcze biegłem Tarnowski Bieg Leliwitów na 10 km po Starym Mieście. Jakby mi ktoś powiedział dwa lata temu, że ja tu będę biegał po tym rynku w Tarnowie, to bym nie uwierzył.

#### ■ **A co na to Pana rodzina?**

Moja rodzina jest wspaniała! Wspiera mnie w mojej walce o siebie od początku do końca. Wszystkim moim bliskim zawdzięczam to, że z wraka człowieka, jakim byłem, stałem się normalnym, zdrowym człowiekiem, z nieźłą kondycją i zdrowym sercem. I za to mojej żonie Grażynie i moim dzieciom dziękuję. Nie wiem, jak by to ze mną było, gdyby nie ich pomoc. Wszystkie moje dzieci mają jakiś związek z medycyną. Najstarszy syn Jakub – lekarz, robi specjalizację z ortopedii i ma do tego dar, córka Karolina – specjalizację z okulistyki, do której uparcie dążyła przez 1,5 roku, młodszy syn, ten, co mnie zabierał na sympozja i warsztaty Akuny, prowadzi gabinet rehabilitacji ruchowej u nas domu. Pracuje też w szpitalu, prowadzi rehabilitację u ludzi po ciężkich urazach. Mówią o nim, że z niego taki drugi Kaszpirowski. Naprawdę dokonuje cudów! A jeszcze synowie! Ola jest pediatrą i wspinała matką. Druga – Magda jest po filologii polskiej, robi studia podyplomowe z logopedii, w Akunie – Lider Dywizji. Nie ma wyjścia, w takiej rodzinie medyków muszę być zdrowy.

#### ■ **A wnuki? Biorą przykład z dziadka?**

Michał i Wojtek piją Pinky, wcześniej pili Alveo, mają świetną kondycję. Pewnie będą sportowcami.

#### ■ **Wiem, że Pana pasją jest też myślistwo...**

Kiedy jadę na polowanie, mi nie tyle zależy na tym, by pozyskać zwierzynę. Ja się cieszę, gdy mam przyrodę na wyciągnięcie ręki. Byłem wzruszony, gdy widziałem z bliska wilki albo gdy kuna – matka prowadziła małe do kąpieli w potoku. To są moje polowania, te obserwacje. Ja poluję na wzruszenia... W lesie i w górach odpoczywam. W lesie jestem szczęśliwy. Tak samo, jak na trasie biegowej.

■ Rozmawiała Zofia Rymaszewicz

foto: Marcin Samborski/Fpress

# O harmonię i radość w życiu



fol. Marcin Samborski / Fpress



© Yuri Arcurs - Fotolia.com/jpg

Odpowiednie odżywianie, czas dla bliskich i dla siebie, odpoczynek, uśmiech na co dzień pomogą nam zachować harmonię i radość życia

Odpowiednio się odżywiać, stosować suplementy, ćwiczyć, pracować z pasją, doksztalać się, znaleźć czas dla rodziny i dla siebie, mieć hobby, odpoczywać, jeździć na wakacje, witać dzień z uśmiechem, zapanować nad stresem... Czy to wszystko naraz jest możliwe w jednym życiu?

O potrzebie zachowania harmonii i o tym, jak ją odnaleźć, opowiada ktoś, komu się ta sztuka udaje – dr Jaromir Bertlik z Rady Naukowej Akuny.

## ■ Dlaczego wielu z nas stale odczuwa zmęczenie?

Nie zostaliśmy stworzeni do tego, aby cały czas pracować, tylko do tego, aby cieszyć się życiem (uśmiech). Trudno mi ocenić, dlaczego wielu ludzi nie myśli o tym, aby zachować w życiu równowagę. Ciężko pracują, aby zarobić pieniądze i zapominają o innych aspektach – m.in. właściwym trybie życia, odpoczynku, relaksie. Wiele osób nie dostarcza swojemu organizmowi niezbędnych składników odżywczych. A wszyscy powinniśmy o to dbać, niezależnie od tego, czy pracujemy fizycznie, czy umysłowo. Przecież nie tylko mięśnie i organy wewnętrzne, ale także mózg potrzebuje substancji odżywczych, aby funkcjonować. Musi otrzymywać ważne minerały, białka i witaminy. One wszystkie spowodują, że reakcje zachodzące w mózgu będą przebiegać prawidłowo. Kiedy mamy za mało substancji odżywczych, nasz organizm szybciej się męczy. Stan zmęczenia i stres niekorzystnie wpływają na funkcjonowanie każdej komórki naszego ciała. Zaczynamy wpadać w błędne koło: nie dostarczamy organizmowi potrzebnych substancji odżywczych, nasz system trawienny nie rozpoznaje ich, a nawet jeśli rozpoznaje, to nie wchłonie, ponieważ jest zanieczyszczony. Trzeba więc także pamiętać o systematycznym oczyszczaniu organizmu z toksyn (za pomocą

preparatu Alveo). Z upływem lat chemiczne reakcje w naszym ciele zaczynają zachodzić wolniej. Nasz organizm coraz bardziej się zakwasza, bo reakcje chemiczne zachodzą nieprawidłowo. Starsi ludzie mają więc coraz więcej problemów ze zdrowiem.

Nie można skupiać się tylko na pracy, ale trzeba znaleźć czas także dla rodziny i dla siebie. Trzeba jeździć na wakacje, dbać o jakość życia i właściwe odżywianie. Pamiętajmy, że po pracy można wiele zrobić. Nie trzeba siadać ponownie do komputera, ale zamiast tego można wyjść na spacer, koncert, tańce, itd. Postarajmy się także znaleźć godzinę dziennie tylko dla siebie.

## ■ Czasami jednak mamy za mało energii na zajęcia „pozazawodowe”. Niekiedy budzimy się już zmęczeni...

Kiedy nie odpoczywamy, zmęczenie narasta i przechodzi w stan przewlekły. Powinniśmy pamiętać o śnie; 6–8 godzin snu na dobę jest absolutnie niezbędne, aby zregenerować siły. Kiedy brakuje nam snu, zaczynamy „nie nadążać”. Nie robimy takich postępów, jakich byśmy mogli dokonać wyspani.

Mózg zaczyna pracować gorzej, doświadczamy kłopotów z koncentracją, zajmujemy się dziesięcioma rzeczami naraz, czyli żadną dobrze. Próbuje się ratować i uzyskać więcej energii, pijąc duże ilości kawy i sięgając



po cukier. Nie mówię, żeby nie pić kawy, ale filiżanka w zupełności wystarczy.

#### ■ **Jak przerwać to błędne koło?**

Trzeba zaplanować sobie dobę. Śpiemy 6–8 godzin, pracujemy 8–10, co oznacza, że mamy 6–10 godzin do swojej dyspozycji. Nie znajdziemy czasu na wszystko, ale jestem przekonany o tym, że każdy potrafi wygospodarować pół godziny czy godzinę dziennie na czytanie, godzinę czy dwie w tygodniu na swoje hobby czy rozwijanie relacji międzyludzkich. Nie istnieje recepta na udany dzień. Musimy wypracować ją sobie sami – np. zapisać, co mamy zrobić, na kartce. Planowanie dnia i wypełnianie planu sprawia ogromną satysfakcję. Zdarzają się sytuacje nieprzewidziane, więc należy być elastycznym. Ja mam swoją „strukturę dnia” w Kanadzie (rzecz jasna nieco inaczej jest podczas podróży). Wstaję zwykle o 7.00. Codziennie, niezależnie od okoliczności, jem śniadanie. To bardzo ważne i nie wolno o tym zapominać. Musi, koktajl z owoców, jogurt to doskonały zastrzyk energii na następne kilka godzin. Nigdy nie zapominam o lunchu. Około 13.00 robię sobie przerwę na posiłek. Znajdując czas na doksztalcenie się, odpowiadanie na maile, odwiedzanie przyjaciół, grę w szachy, wyjście do opery itd. Bardzo lubię swoje życie. Każdy jest w stanie zaplanować sobie dzień. Trzeba się skoncentrować. Nie można rozmiękać się na drobne i dać się absorbować szczegółom. Oczywiście podstawą jest właściwe odżywianie i suplementacja. Łatwiej nam będzie się koncentrować, kiedy mózg otrzyma wszystkie niezbędne składniki odżywcze.

#### ■ **A jak zapanować nad stresem? Stres też potrafi zniszczyć plan dnia.**

Kiedy nasz organizm jest właściwie odżywiony, nie jesteśmy tak podatni na stres. Ponadto jest wiele sytuacji, które nie powinny nas wyprowadzać z równowagi, a wyprowadzają. Przykładowo korki uliczne. Nie ma co się denerwować, bo w żaden sposób nie zmienimy sytuacji, w której się znaleźliśmy. Należy spokojnie „odstać swoje”. Deszcz też nie jest powodem do zdenerwowania. Nie pada przecież tylko w mieście i tylko na nas, ale również na glebę, potrzebują go rośliny itp. Korek to korek, a deszcz to deszcz. Nie powinniśmy być

przyczynkiem do negatywnych emocji, które rujną nasze zdrowie i nie powinny wpływać na nasze plany. Czy to, że jest pochmurno, znaczy, że mam zostać w domu, zamiast iść na koncert? Nawet w szarym dniu można znaleźć radość. Źródłem dużego stresu jest sytuacja materialna. A przecież jesteśmy ludźmi, którzy mogą zarabiać, mamy dach nad głową itd. Nie musimy posiadać 10 kurtek i 100 koszul. Pieniądze nie odgrywają aż tak wielkiej roli, żeby z ich powodu odczuwać stres. Żyjemy w bogatych krajach, każdy może kupić sobie np. buty czy coś do ubrania. Nie potrzebuję przecież codziennie kupować koszuli. Starajmy się podejmować świadome decyzje, niezależne od rynku czy reklamy.

#### ■ **A co z kupowaniem jedzenia?**

Dla mnie ważniejsze są rzeczy, które jem, niż te, które noszę. Jeśli na jakieś zakupy powinniśmy zwracać baczną uwagę, to na spożywcze. W tym przypadku też trzeba być odpornym na reklamy i dokonywać samodzielnych wyborów. Starajmy się kupować jedzenie naturalne, nieprzetworzone, unikajmy konserwantów i sztucznych barwników. Warto się zainteresować – w miarę możliwości – skąd pochodzą warzywa, które spożywamy. Jagody zebrane przy ruchliwej drodze zawierają mnóstwo toksyn. Lepiej kupić je od osoby, która zebrała je w lesie, a najlepiej – zebrać je samemu. Wtedy przy okazji będziemy mieli „zaliczone” ćwiczenia fizyczne. Jemy też za dużo. Nie potrzebujemy 10 kromek chleba, wystarczy dwie. Przełożmy jakość nad ilość. Należy przyjmować suplementy, ponieważ jakość jedzenia jest niska, a wyjątkowiona gleba rodzi warzywa uboższe w składniki odżywcze. Warto też oczyszczać układ pokarmowy preparatem Alveo. Kiedy jelita są czyste, nasz organizm jest w stanie przyjmować substancje odżywcze i jest bardziej odporny. Każda poszczególna komórka, a mamy ich 7000 bilionów, potrzebuje odżywienia, musi produkować energię, zachodzą w niej reak-

cje. Nasz mózg potrzebuje magnezu, kości potrzebują fosforu, kości potrzebują wapnia itd. Zwróćmy też uwagę na probiotyki. Naszemu ciału i umysłowi wiele potrzeba, aby znajdowały się w równowadze. Nie wystarczy jednak suplementy i Alveo. Pamiętajmy o ćwiczeniach fizycznych i umysłowych oraz o odpoczynku. Suplementacja jest ważna, ale nie załatwi wszystkich problemów.

#### ■ **Powinniśmy więc zadbać o siebie...**

Wielu ludzi niszczy się na własne życzenie. Warto podjąć decyzję o szanowaniu samego siebie. Nie chcę, aby ludzie zaczęli się bać i stali się paranoikami. Każdy może popełnić błąd i może go naprawić. Nic złego się nie stanie, jeśli raz w roku napijemy się kolorowego gazowanego napoju, czy zjemy obiad w fast foodzie. Na tym jednak nie wolno bazować. Mamy do wyboru 2000 różnych produktów spożywczych, a jemy ok. 190–200. Mamy jeszcze tyle do odkrycia! Wielu warzyw i owoców nie znamy – sprawdźmy więc w książce lub w Internecie, co to jest i jak to zjeść. Uważam jednak, że podstawą diety powinny być produkty pochodzące z terenu, na którym się urodziliśmy. To nie oznacza, że nie możemy jeść pomarańczy, ale spożywanie ich w zimie to pomyłka, bo one działają ochładzająco na organizm. Możemy zainteresować się tradycyjną chińską medycyną, która opisuje właściwości poszczególnych pokarmów.

#### ■ **Ważne jest także pozytywne myślenie.**

Trzeba się cieszyć! Uśmiechać! Nawet jeśli okoliczności nie sprzyjają, należy starać się podchodzić do życia optymistycznie. Warto znaleźć w życiu swoją pasję (nie muszą przecież lubić tego, co moi znajomi), uczyć się czegoś nowego, dowiadywać się ciekawych rzeczy. To sprawia, że życie staje się ciekawsze i przyjemniejsze.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska



Podchodź do życia optymistycznie! Ciesz się, uśmiechaj! To sprawi, że życie stanie się przyjemniejsze.

# Zdrowie jest najważniejsze

O swoim życiu, opartym na dietach i o tym, co może z naszym organizmem zrobić stres, opowiada Elżbieta Bentkowska



Pierwsze problemy zdrowotne, związane z nadpobudliwością jelit zaczęły się na trzecim roku studiów. Pamiętam te wszystkie egzaminy... Zawsze były okupione ostrymi dolegliwościami gastrycznymi. Potem te problemy nieco się wyciszyły. Czułam się lepiej. Ale od 1979 roku wszystko powróciło. Może dlatego – teraz się nad tym zastanawiam, bo wtedy jakoś nie przyszło mi to do głowy –

że zaczęłam swoją pierwszą pracę. A z tym wiązały się dodatkowe emocje i podświadomy stres. Napięcie. W każdym razie cierpiałam na regularne, uporczywe biegunki. A przecież sytuacja w pracy nie była nerwowa, wręcz przeciwnie. Miałam miłego i spokojnego, bardzo wyrozumiałego szefa. Ale oczywiście bardzo przejmowałam się obowiązkami, lekki niepokój towarzyszył wszelkim zadaniom, które trzeba było wykonać w terminie. Jakiegokolwiek, choćby najmniejsze wymagania zawsze wzbudzały podświadomy stres.

\*\*\*

Dolegliwości jelitowe nie zawsze są rezultatem

nerwowych sytuacji, które nas spotykają, raczej tego, że się w nasze życie angażujemy emocjonalnie, że się przejmujemy rolą, a szczególnie pracą. Ja przejmowałam się tak bardzo, że doszło do tego, iż nic nie mogłam

zjeść, bo zaraz odczuwałam jakieś sensacje żołądkowe. W końcu postanowiłam przejść na dietę. Jadłam tylko suchy chleb, ryż i gotowaną marchewkę. Tylko po tym czułam się dobrze. Tak żyłam cztery lata. W końcu nabawiłam się parodontozę. Lekarze? Leczyli tylko skutki, żaden nie silił się na to, by znaleźć przyczynę tego stanu. Ostatecznie stwierdzono nadwrażliwość, stan zapalny jelita grubego i nadżerki w żołądku.

\*\*\*

Postanowiłam wziąć sprawy w swoje ręce i spróbować leczyć się sama. Pojechałam do lekarki, która zajmowała się irydologią. Zaleciła mi odpowiednie zioła. Miałam tego całą torbę! Piłam je trzy razy dziennie przed posiłkiem. Najgorzej czułam się w czasie wiosny i jesieni. Wtedy wszystkie dolegliwości się zaostrzały. Wielu rzeczy jeść nie mogłam. Żadnej kawy, alkoholu, niczego, co mogłoby podrażnić przewód pokarmowy. Wszelkie sytuacje stresowe, nawet te mało znaczące kończyły się rozstrojem żołądkowym. Wyjazdy, spotkania z ludźmi – to był dla mnie ogromny problem. Przez lata wszędzie musiałam jeździć ze swoim prowiantem, a gdy czasem zaryzykowałam zjedzenie czegoś innego niż przewidywała dieta, którą sobie narzuciłam, taki eksperyment zawsze źle się kończył.

\*\*\*

Oprócz tego, co zalecili lekarze, szukałam własnych sposobów na wyjście z tego koszmaru. Od mojej kuzynki pożyczyłam książkę o diecie Diamondów i tę dietę stosowałam przez długi czas. Przede wszystkim trzeba było zacząć dzień od zjedzenia na czczo owoców. Zwłaszcza dobrze, łagodząco działały na osłonki żołądka banany. Ale inne owoce też. Tak odżywiałam się przez piętnaście lat. O dziwo, praca układu pokarmowego zaczynała się nieco poprawiać. Zresztą ja bardzo lubię owoce i warzywa. Jak ktoś mówił, że nie jest w stanie zjeść nawet grama surówki, to mnie to dziwiło, bo dla mnie to najlepsze jedzenie i dzieci udało mi się nauczyć odżywiać tak, by w posiłkach zawsze było miejsce na jarzyny. Ale chyba musiało być tych surowych owoców i warzyw za dużo, bo po pewnym czasie znów wszystko się w organizmie rozregulowało. W końcu zrezygnowałam z tych porannych posiłków owocowych i przerzuciłam się – dla odmiany – na jęczmień i owsiane płatki, zalewane wrzątkiem. Mleka pić nie mogłam, po mleku odczuwałam mdłości. Miałam też „przygodę” z helicobacterem – uporczywa biegunka przez 2 tygodnie, ścisła dieta i leki przeciwbiegunkowe nie przynosiły efektu. Ktoś ze znajomych podpowiedział, żeby zrobić badanie na poziom tej bakterii



i okazało się, że norma była przekroczona 10 razy. Leczenie: 2 antybiotyki plus inne leki przyniosły pewną poprawę.

\*\*\*

Pierwszy duży przełom w mojej walce o zdrowy przewód pokarmowy to maj 2005 roku, gdy mój brat sprowadził do Tarnowa aparat Mora. Aparat ten wykorzystuje fale elektromagnetyczne do badania w organizmie obecności grzybów, bakterii i pasożytów, które mogły być przyczyną mojej wielolet-

O tym, że najważniejsze jest zdrowie, a nie praca, pamiętam zawsze.

niej niedyspozycji. Kiedy zrobiłam sobie to badanie, stwierdzono u mnie całą kolekcję grzybów i bakterii. Przeszłam na nową, związaną z leczeniem dietę. To trwało trzy i pół miesiąca. Dieta wykluczała mięso, wędliny, w pierwszym etapie także i nabiał. Mogłam jeść przede wszystkim ryby, kasze, ciemne pieczywo, wszystko bez dodatku drożdży. Oczywiście zero słodyczy, z owoców tylko niektóre, na przykład grejpfruty. Musiałam zrezygnować ze wszystkich, które zawierały cukier, czyli głównie bananów i winogron. One powodowały rozwijanie się grzybów. To był taki przełom, że dość szybko zaczęłam czuć się lepiej. Od czasu do czasu mogłam sobie nawet pozwolić na zjedzenie zwyczajnych rzeczy. Ale do normalności było jeszcze daleko.

\*\*\*

Alveo zaczęłam pić 22 kwietnia ubiegłego roku. Na początku organizm zareagował na te zioła dość gwałtownie. Ale dziś mogę powiedzieć, że po tych wszystkich dietach, które stosowałam, uregulowała się praca organizmu, który oczyścił się z toksyn. Wciąż jednak nie jest rewelacyjnie, bo nadal nie mogę zjeść surowego jabłka, o którym marzę.

\*\*\*

Myślę, że przyczyna tych moich problemów jelitowo-żołądkowych leży głównie w psychice, nieumiejętności radzenia sobie z emocjami i stresem, zwłaszcza w pracy. Od blisko dziesięciu lat razem z mężem prowadzimy drukarnię. Jak każda samodzielna działalność i ta skazana jest na różne problemy. Wiadomo, na rynku drukarzy nie brakuje i każdy chce dobrze funkcjonować w tej branży. Właściwie całe nasze życie obraca się teraz wokół pracy. Zmieniliśmy maszyny na nowocześniejsze, sterowane

elektronicznie. Miał to być przełom, jednak okazało się, że nie do końca te maszyny spełniły nasze oczekiwania. Ledwie udało nam się z tym wszystkim uporać, tak żeby wszystko wróciło do normy, gdy szwankować zaczęło nasze zdrowie. Zwłaszcza mąż zaczął chorować, bo też jego najwięcej kosztowały te problemy. Od lat mąż ma nadciśnienie. Ale przy stosowaniu leków ciśnienie utrzymywało się w normie. W tamtym czasie wszystko się rozregulowało. To była reakcja na stres. Plus niewyspanie, zmęczenie, przepracowanie. To są rezultaty tego, gdy śpi się po sześć godzin, a pracuje po czternaście.

\*\*\*

Uświadomiłam sobie, że człowiek prócz brania leków i picia ziół może sam zastosować sobie swego rodzaju autoterapię, by ten stres związany z pracą, z życiem przetrwać. Kiedy przeanalizowałam to, jak żyję, postanowiłam bardziej o siebie dbać. Zaczęłam od ćwiczeń. Chodziłam na aerobik, by wzmocnić mięśnie kręgosłupa. Bo też mój kręgosłup przy pracy po kilka godzin non stop przy komputerze jest narażony na zwyrodnienia. Te ćwiczenia świetnie wpływały też na moją kondycję psychiczną. Chodziłam na nie dwa razy w tygodniu, nawet jak wpadałam do domu po szóstej, szybko przebierałam się i pędem na aerobik. Lubiłam to. Po takich zajęciach wszelkie problemy jakoś się oddalają. Zdrowa psychika reguluje pracę organizmu, wszystkie czynności ustawia na właściwym miejscu. I ja to zaczęłam odczuwać. Zresztą tak działa wszelkie oderwanie się od pracy. Wyjście do teatru, na rower, na tańce.

\*\*\*

O tym, że najważniejsze jest zdrowie, a nie praca, pamiętam zawsze. Nawet gdy jest natłok zajęć, kiedy czas goni, zawsze staram się robić sobie jakąś przerwę. Mam ten komfort, że to nie jest praca w urzędzie, gdzie mam wyznaczony czas do zamknięcia biura. Dlatego gdy czuję zmęczenie, wstaję, by przejść się po drukarni, porozmawiać z koleżanką o wnuczku, tym samym zmuszam ją do odpoczynku. Przerwa jest niezbędna. Nie da się 10–12 godzin pracować intensywnie. To chore.

\*\*\*

Oczywiście zawsze pamiętam, by pić mnóstwo wody. To jest bardzo istotne. Uważam też na to, co jem, by nie dostarczać organizmowi kolejnych toksyn. Oczywiście – regularne posiłki, tego zresztą nauczyły mnie moje diety. Te moje kłopoty z jelitami spowodowały, że mam świadomość własnego organizmu. Dietetyczka powiedziała mi kiedyś, że każdy człowiek musi wsłuchiwać się w swój orga-



nizm. Coś, co szkodzi jednemu, drugiemu nie musi. Czasem nawet warto dokonywać zapisków, by sprawdzić, na co źle reagujemy i by się tego złego wystrzeżać.

■ Spisał Ernest Sobieraj

foto. Marcin Samborski/fpress

## Elżbieta Bentkowska

mieszka w Tarnowie. Zawód wykonywany – księgowia, kadrowa. W Akunie od sierpnia tego roku na pozycji Lidera.



Życia w stresie, w stałym pośpiechu, z nieregularnymi porami posiłków nikt rozsądny nie planuje, zwłaszcza jeśli z zawodu jest lekarzem. Ale czasem właśnie ten zawód wymusza taki niezbyt higieniczny tryb życia. Alicja i Witold Kolberowie z Andrychowa mają po 44 lata i oboje są lekarzami – Alicja ginekologiem-położnikiem, Witold zaś chirurgiem. A to oznacza 12-godzinne dyżury, konieczność pełnej koncentracji, ciągły stres związany z odpowiedzialnością za zdrowie pacjentów.

Tej pracy nie da się zostawić za drzwiami własnego domu, bo myśli o diagnozie czy prawidłowości zastosowanego leczenia towarzyszą lekarzowi także w – teoretycznie – wolnym czasie. Skutki takiego trybu życia Alicja zaczęła odczuwać już kilka lat temu. – Moja żona właściwie bez przerwy czuła się zmęczona i sfrustrowana – mówi Witold. – Podczas dyżuru, po kilkunastu godzinach pracowała „na automatycznym pilocie”, a po powrocie do domu nie mogła zasnąć albo budziła się co chwilę. Jej organizm był tak osłabiony, że ciągle łapała jakieś infekcje. Obecnie już nie dyżuruje. Witold też nie czuł się najlepiej, a na dodatek stan zdrowia zmusił go do poważnego zabiegu, jakim było wszczepienie endoprotezy stawu biodrowego. Zaś po operacji konieczne były leki, zwłaszcza przeciwzapalne, które zażywał w sporych ilościach.

Choć wielu lekarzy o suplementacji wyraża się z lekceważeniem, Alicja i Witold mają do tego tematu inne podejście. Dlatego już kilka lat temu spróbowali Alveo. Pierwszą butelkę dostarczyła znajoma Alicji i zaczęli pić preparat.

### Początki nie były jednak łatwe

Proces detoksykacji organizmu u Alicji przeszedł bez większych sensacji, natomiast w przypadku Witolda objawy trwały blisko dwa tygodnie i były tak silne, że musiał zastosować tradycyjne leczenie, łącznie z zażywaniem antybiotyków. Niefortunny początek całkiem ich jednak nie zniechęcił, choć przez kilka lat preparatu nie pili. W sierpniu 2009 roku w ich domu pojawiły się kolejne butelki Alveo, ale Alicja przyznaje, że tym razem do preparatu podchodziła z pewną rezerwą. Ta próba okazała się jednak udana.

– Rytm pracy mam taki sam, jak dotychczas, ale samopoczucie o wiele lepsze – przyznaje Witold. – Poprzednio przepracowany ponad miarę organizm mówił mi „stop”, co objawiało się wyczerpaniem i somatycznymi objawami, wynikającymi z nadmiaru stresu. Teraz nie czuję ograniczeń, znikło stale towarzyszące mi napięcie i zaburzenia snu. Odczuwam natomiast przyptywy energii – mówi Witold. Alicja zauważyła, że poprawił się stan skóry i przestały wypadać włosy. Czasem, gdy podczas dnia pracy czuje się słabsza, wypija drugi kieliszek Alveo i może pracować na pełnych obrotach.

Witold natomiast ponownie przeżył przykre objawy detoksykacji w postaci silnych bólów głowy, wywołanych przez stan zapalny zatok. Tym razem jednak skończyły się już po tygodniu i jak mówi:

– Teraz jest tylko dobrze. Nie stosuję żadnych leków, ale czuję się dobrze, lepiej śpię i wstaję wypoczęty. Alveo piją także dwie córki Alicji i Witolda. Młodsza, cierpiąca na atopowe zapalenie skóry, odczuwa zdecydowaną poprawę stanu

# Życie zmieniło się na lepsze



## Ulubiona potrawa rodziny Kolberów

### FARFALE ze szpinakiem

1 opakowanie makaronu FARFALE /kokardki/

2 opakowania szpinaku mrożonego lub pęczek świeżego

4 łyżki tartego parmezanu

2 średnie cebule

4 ząbki czosnku

oliwa z oliwek

½ łyżki masła

sól, pieprz do smaku

Makaron ugotować w osolonej wodzie – al dente (jędny, lekko twardy).

W tym czasie zeszklić na oliwie cebulkę drobno posiekaną i odłożyć na talerz.

Na tej samej patelni rozpuścić masło z niewielką ilością oliwy z oliwek, dodać drobno posiekany czosnek – 4 ząbki lub mniej w zależności od upodobań smakowych. Następnie szpinak poddusić 2–3 minuty – tak, aby się nie rozpadł, ale utrzymał zwartą konsystencję.

Następnie odcedzić makaron, wymieszać wszystkie przygotowane składniki i doprawić solą, pieprzem i parmezanem. Podawać natychmiast. Smacznego!

zdrowia. Natomiast starsza, już studentka, właśnie rzuciła palenie papierosów – i to bez objawów odstawienia nikotyny, co bardzo cieszy i ją samą, i rodziców.

– Po prostu nie czuję potrzeby zapalenia papierosa – mówi.

Alicja przyznaje, że sama nadal pali, ale coraz mniej.

## Radykalna zmiana trybu życia

W zawodzie, jaki wykonują Alicja i Witold, jest niemożliwa. Ale można na przykład poprawić sposób odżywiania. W ich domu „śmieciowe jedzenie” zawsze było na indeksie.

– Choć bez ortodoksji, bo czasem zdarza nam się wpaść do baru fast food – przyznaje Witold. Teraz jednak podczas zakupów zwracają uwagę na skład produktów, jedzą więcej warzyw i owoców, także tych pochodzących z własnego ogródka. Piją dużo wody mineralnej. Z tłuszczów używają głównie oliwę, mięso kupują w sprawdzonych sklepach, starając się nabywać przede wszystkim produkty nieprzetworzone. Zwracają też uwagę na szybki proces przygotowywania potraw, aby nie tracić cennych składników odżywczych. Ulubione potrawy rodziny Alicja zaczerpnęła z kuchni włoskiej i – jak twierdzi Witold – przygotowuje prawdziwe pyszności. Zapytany o marzenia Witold odpowiada bez wahania: „Mieć więcej czasu”. Na razie jest to mało realne marzenie. I nie chodzi tu tylko o tak prozaiczną sprawę, jak pieniądze.

– Pracujemy w tym zawodzie od 19 lat i nadal jest to dla nas pasja i przyjemność – mówi Witold. – A teraz otwierają się różne możliwości, z których trudno by było nie skorzystać. Do swoich sukcesów, prócz osiągnięć w pracy, Kolberowie zaliczają także... własne małżeństwo i wspiane dzieci. Pewnym sukcesem, choć z gatunku mniej fundamentalnych, jest to, że cała rodzina jeździ na nartach. Początkowo na wypoczynek wyjeżdżali tylko latem, przeważnie do ukochanego Świnoujścia, które – jak mówią – nie przytłacza wielkowiejskością ani liczbą turystów. – Jest piękna plaża, a poza tym blisko do granicy z Niemcami, a tam – świetne ścieżki rowerowe, z których chętnie korzystamy – dodaje Witold.

Jazda na rowerach to jedna z form aktywności, jaką uprawiają. Poza tym są jeszcze wyprawy na basen, gdzie dzieci udowadniają, że pewne rzeczy robią lepiej niż rodzice, a także praca i odpoczynek w ogrodzie. Dziesięć lat temu po raz pierwszy wybrali się na zimowe wczasy, do Krynicy Górskiej. Spodobały się im spacer i jazda z dziećmi na sankach. Po jakimś czasie starsza córka, wówczas gimnazjalistka, oznajmiła, że chce jeździć na nartach – i zaraziła całą rodzinę. Od pięciu lat wyjazd na narty jest już rodzinną tradycją. Witold ma nadzieję, że mimo przebytej operacji będzie mógł także w tym roku szusować wraz z żoną i dziećmi. – Myślmy o tym, żeby wprowadzić jeszcze więcej elementów aktywności ruchowej – przyznają oboje.

Jak dotąd takie projekty rozbijały się o brak czasu, a nawet chęci, bo zmęczenie sprawiało, że po pracy na nic nie mieli już siły.

## Od sierpnia czują, że mogą więcej

– Nasze życie zmieniło się na lepsze – przyznaje Witold. – Jesteśmy bardziej aktywni, więcej w nas radości życia i dobrej energii, nie tracimy czasu na bezsensowne sprzeczki, które dawniej wybuchały z byle powodu – bo byliśmy zmęczeni, zestresowani, chorzy. Codzienne picie preparatu uczy pewnej systematyczności. Dzień zaczynam od kieliszka Alveo, który przynoszę Alicji – mówi Witold. Swoimi doświadczeniami chętnie dzielą się ze znajomymi, bo ci widzą zmiany, jakie w nich zaszły.

– Jesteśmy więc żywym przykładem na dobre efekty suplementacji – śmieje się Witold. Największy odzew mają jednak nie wśród kolegów-lekarzy, lecz koleżanek z zespołu pielęgniarstwa. Tradycyjna medycyna jest bowiem wciąż w tej materii bardzo sceptyczna.

■ Barbara Matoga

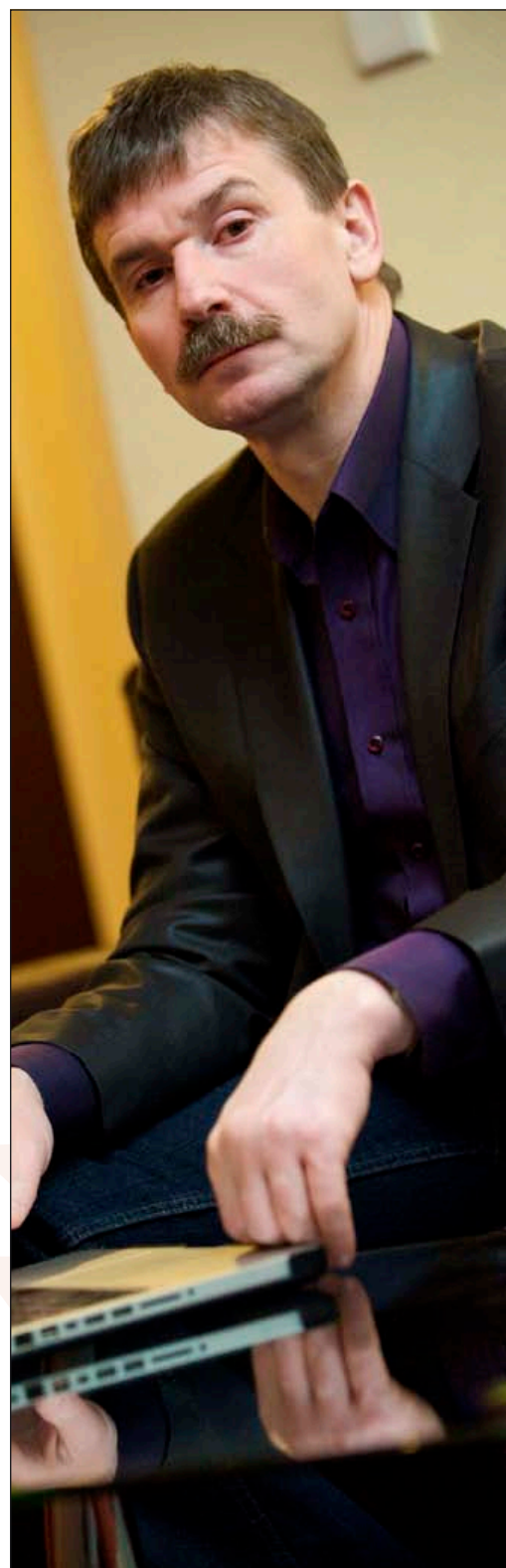
fot. Marcin Samborski/Fpress

## Alicja i Witold Kolberowie

pochodzą z Andrychowa. Obydwójce mają po 44 lata.

Alicja jest ginekologiem-położnikiem, Witold zaś chirurgiem. Mają dwie córki.

Alveo zaczęli pić kilka lat temu, ale regularnie – od sierpnia 2009 roku.



# Życie w dwóch



Po maturze skończyła Studium Katechetyczne w Kielcach. Przez pięć lat była nauczycielką religii. Dlaczego akurat taki kierunek?

– Kiedyś wymarzyłam sobie, że zostanę organistką – tłumaczka mieszkająca obecnie w Krakowie Beata. – Chciałam grać w kościele i jednocześnie uczyć dzieci. Zaczęłam studia organistowskie w Krakowie i równocześnie katechetykę w Kielcach. Niestety, dwa kierunki studiów i dojazdy pochłaniały tak wiele czasu, że na muzykę i granie nie zostawało go niemal wcale. Jednak zrealizowałam moje plany. W Mnichowie, gdzie swego czasu pracowałam jako katechetka, poszukiwano organisty. Zostałam nim ja!

Z młodzieńczymi marzeniami przyszło jej się zmierzyć, kiedy podjęła decyzję o zamążpójściu. Stała się wówczas przed wyborem: życie rodzinne czy dalsza realizacja pasji.

– Jako katechetka zarabiałam niewiele. Stwierdziłam, że muszę skończyć studia, które pozwoliłyby mi utrzymać rodzinę i wychować dzieci. A że kochałam muzykę i sztukę i nie chciałam tracić kontaktu z dziećmi – postanowiłam rozpocząć studia na Wydziale Wychowania Muzycznego w Kielcach – mówi Beata. – W Krakowie, dokąd przenieśliśmy się z mężem i córką Tamarką, początkowo uczyłam w szkole katechezy. Jednak, kiedy ujawniły się moje zdolności muzyczne, dyrektorka szkoły zaproponowała mi nauczanie muzyki i sztuki, prowadzenie chóru oraz skomponowanie muzyki do hymnu szkoły. Jakież to było wyzwanie!

## Nie bała się wyzwań

Po kilku latach okazało się, że dyrekcja szkoły musi szukać oszczędności. Zaczęły się zwolnienia, które dotknęły także Beatę.

– Mogłam sobie wtedy pozwolić na to, żeby nie pracować – opowiada. – Jednak ja chciałam być samodzielną i zarabiać pieniądze oraz realizować się zawodowo. Poza tym uwielbiałam ludzi i nie wyobrażałam sobie zamknięcia się w czterech ścianach domu.

Dobłą pracę trudno było znaleźć, ale Beata nie bała się żadnego zajęcia i była otwarta na każdy rodzaj aktywności zawodowej.

– Imiałam się różnych zajęć – wspomina. – Rozwoziłam ulotki reklamowe do firm. Potem chciałam zająć się pracą chałupniczą. Okazało się jednak, że próbowano mnie oszukać. Planowałam też produkować elementy dekoracyjne do wyposażenia wnętrz, ale koniec końców i ten „biznes” nie wypalił. Zatrudniła się więc jako konsultant oświatowy. To była bardzo ciężka praca. Ciągle w podróży, w delegacji.

Niestety, mimo dużego zaangażowania, po odliczeniu kosztów paliwa i noclegów, pieniędzy zostawało tak niewiele, że zajęcie to okazało się bardzo pracochłonne, a niesatysfakcjonujące finansowo.

Zajęła się sprzedażą bezpośrednią filtrów do uzdatniania wody.

Pracodawca roztaczał przed nią wizję szybkich awansów i dużych zarobków, a w praktyce wyglądało to znowu zupełnie inaczej. Nie lubiła

Kocha ludzi i muzykę. Jej marzeniem było zostać organistką w kościele. Udało jej się to osiągnąć – przez trzy lata grała na organach w kościele w Mnichowie koło Jędrzejowa i jednocześnie była katechetką w szkole. Potem uczyła muzyki. Akuna pojawiła się w jej życiu wówczas, gdy straciła zdrowie i pracę. Już na pierwszym spotkaniu zdecydowała się współpracować z firmą. Teraz Beata Oziębła z Krakowa dzieli swoje życie na dwa etapy; ten przed spotkaniem Akuny i po nim. Pomaga ludziom odzyskać zdrowie i uśmiech na twarzy.



# odśtonach

tej pracy, bo wiązała się z dużym stresem. Zrezygnowała.

## Kłopoty ze zdrowiem

Wielokrotne zmiany miejsca zamieszkania i ciągłe napięcie związane z poszukiwaniem pracy niekorzystnie wpłynęły na zdrowie Beaty. Często czuła się źle i tak też wyglądała. Bardzo schudła, dokuczalo jej ogólne osłabienie aż doszło do sytuacji, że w czerwcu 2007 roku nie mogła wstać z łóżka.

– Czulaam okropny ból w krzyżu, o poruszaniu się nie było mowy. Lekarz pogotowia ratunkowego udzielił mi pierwszej pomocy i zalecił specjalistyczne leczenie neurologiczne. Rozpoznanie kierunkowe wskazywało na ostre zapalenie nerwu kulszowego.

Beata była leczona przez siedem miesięcy, a efekty tego leczenia nie były zadowalające.

– Wciąż miałam problemy z chodzeniem – wspomina. – Nie mogłam normalnie funkcjonować. Wszelkie prace domowe musiał wykonywać mój mąż. Do tego musiał się mną opiekować, robić mi zastrzyki. Wychodziłam z domu jedynie wsparta o jego ramię. Spałam praktycznie na siedząco, a ból był tak uciążliwy, że ciągle płakałam. Przyjmoowałam duże ilości silnych leków przeciwpalnych i przeciwbólowych.

Miała nawet skierowanie na tomografię komputerową ze wskazaniem operacyjnym.

– I wtedy właśnie, kiedy byłam taka połamana, zrozpaczona, bez pracy i perspektywy, w moim życiu pojawiła się Akuna i Alveo.

## Druga odśtona

Pracując w systemach uzdatniania wody, poznała Lidę Śliwę. To ona przyniosła do domu Beaty Alveo. Powiedziała, że w Akunie pracują wartościowi ludzie, że sam system pracy wygląda zupełnie inaczej, a firma jest wiarygodna.

– Przyznam szczerze, że z Alveo zetknęłam się już wcześniej, jeżdżąc po Małopolsce, ale wtedy produkt Akuny nie wywarł na mnie specjalnego wrażenia. Powiedziałam więc Lidce, że wszystko to fajnie wygląda, ale ja się więcej nie dam nabić w butelkę.

Lidia opowiedziała Beacie o Kasi Dziurze z Krakowa, współpracującej z Akuną na pozycji Dyrektora Sieci Międzynarodowej, która chętnie się z nią spotka.

– Od tego spotkania, na które w końcu poszłam, a miało to miejsce w styczniu 2008 roku, zmieniło się całe moje życie – twierdzi Beata. – Zmieniło się wszystko.

Było to na tyle ważne, że Beata podzieliła swoje życie na dwa etapy: przed Akuną i po Akunie. Dlaczego?

– Zawsze marzyłam o tym, żeby coś osiągnąć, żeby się dowartościować – tłumaczy.

– Marzyłam o pracy, która przyniesie nie tylko mnie, ale i ludziom, z którymi się w tej pracy stykam, satysfakcję. I co się okazuje? Wszystkie moje marzenia się spełniają!

## Dobry sen

Alveo zaczęli pić wspólnie z mężem, Tomaszem, który miał poważne problemy z kręgosłupem i sporo powodów do stresu. Wprowadzenie zasad zdrowego stylu życia, inna dieta i zioła wpłynęły na to, że napięcie zaczęło ich opuszczać. Efektem tego był coraz lepszy sen obojga.

– Byliśmy zestresowani i chorzy. Mieliliśmy problemy z zasypianiem i często budziliśmy się w nocy. Dlatego bardzo się ucieszyliśmy, kiedy okazało się, że to się zmienia. Że nasz sen jest coraz bardziej głęboki i daje nam wypoczynek – wspomina Beata. – Po jakimś czasie zauważyłam, że zaczynam chodzić lepiej i jestem bardziej wyprostowana. Nic mnie przy tym nie bolało! Po prostu cały ten stres powoli mijał.

Oboje odczuwali też skutki detoksykacji.

– Często chodziliśmy do toalety – mówi Beata. – Poza tym mąż bardzo się poccił. Wówczas dopiero uświadomili sobie, jak źle się wcześniej odżywiali i jak bardzo ich organizmy były zanieczyszczone.

Wspomina, że powróciła jej energia i dawna radość życia. Zobaczyła też pozytywne zmiany u swojego męża i dalszej rodziny, której również zaoferowała Alveo.

To, że zaczęła przywiązywać dużą wagę do zdrowego stylu życia, miało i inne dobre strony.

– To taki naturalny proces – mówi. – Kiedy następuje poprawa zdrowia, pojawia się chęć zatrzymania tego stanu rzeczy na zawsze, zrobienia czegoś dla siebie. Oczywiście niebagatelne znaczenie ma pozytywna zmiana wyglądu zewnętrznego. To daje ogromną satysfakcję i pewność siebie.

## Co zmieniło się w ich domu?

– Zaczęliśmy z mężem zwracać uwagę na to, co wkładamy do koszyka w sklepie – wylicza Beata. – Dokładnie studiujemy skład wszystkich towarów na półkach. Poza tym postanowiliśmy wypiekać własnoręcznie

## Beata Oziębła

ma 43 lata, jest nauczycielką i katechetką. Skończyła Studium Katechetyczne i Wychowanie Muzyczne w Kielcach oraz studia podyplomowe z zakresu sztuki. Pracowała m.in. jako nauczycielka muzyki i handlowiec.

Jej mąż Tomasz jest dyrektorem ds. marketingu handlowego w jednej z wiodących, polskich firm z branży spożywczej. Mają 18-letnią córkę Tamarę, której marzeniem są studia w Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie.

Beata interesuje się muzyką i sztuką. W Akunie – od 2 lat. Obecnie na pozycji Lidera Dywizji.

pieczywo, piec mięsa i spożywać przede wszystkim mało przetworzoną żywność. Co więcej, starają się aktywnie uprawiać sport.

– W ubiegłym roku, ja, 42-letnia kobieta, zaczęłam się uczyć jeździć na rolkach – śmieje się Beata. – Dużo spacerujemy, pływamy, korzystamy z siłowni. Chcemy być sprawni fizycznie.

Mnie się udało i jestem przekonana, że uda się każdemu, kto będzie tego pragnął.

Zmienił się też ich sposób odbierania świata. Widzą jego jasne barwy, starają się nie dopuszczać do stresu, dużo się uśmiechać i z tymże uśmiechem rozwiązywać wszelkie problemy.

– Dużo pracuję z ludźmi i widzę, jak się zmieniają. Na początku najczęściej narzekają, są przytłoczeni codziennością, nie widzą perspektyw realizacji swoich marzeń – wylicza Beata. – Odzyskując zdrowie i dobre samopoczucie, odzyskują wiarę w siebie. Nabierają apetytu na życie. Chcą, tak jak ja tego kiedyś chciałam, realizować swoje cele, a ja pomagam im tylko zmienić ich nastawienie, odzyskać zdrowie i wiarę we własne możliwości. To moja misja. Mnie się udało i jestem przekonana, że uda się każdemu, kto będzie tego pragnął. Każdy może mieć swoje dwie odśtony.

■ Iwona Ciesielska

foto. Marcin Samborski/Fpress

# Uczmy się chorować, wtedy będziemy zdrowi



■ **Tak dużo pracujemy, że nie mamy czasu na to, by odpocząć...**

Człowiek, aby dobrze funkcjonować, musi mieć czas na wypoczynek, urlop, na sen, musi się dobrze odżywiać, musi mieć czas na ruch, dopiero wtedy może się dobrze czuć. W naszym zagonionym świecie głównym problemem jest przepracowanie. Zdarza się, że przychodzimy do domu tak bardzo zmęczeni, że nie mamy już sił na wypoczynek! A to jest pierwszy krok do choroby. Jeszcze nie jest źle, gdy jest to choroba połączona z bardzo wysoką gorączką. Wtedy z braku sił nie jesteśmy w stanie iść do pracy, gorączka nie pozwala wyjść z łóżka. I nagle okazuje się, że nie jesteśmy ludźmi niezastąpionymi, że z powodu naszej nieobecności świat się nie zawali.

■ **To co powinniśmy robić, gdy okaże się, że mamy 40 stopni gorączki?**

Natychmiast położyć się do łóżka, pić dużo płynów, m.in. zwiększoną ilość Alveo, zapomniać o telefonie, komputerze, telewizorze! Tego organizm od nas wymaga. Niestety

Sen działa uzdrawiająco.

W czasie snu

wypoczywają wszystkie  
nasze komórki.

często o tym zapominamy. Takie wyciszenie, odpoczynek, pojenie, suplementacja to szansa, że za 2–3 dni będziemy czuć się znacznie lepiej.

Nie zawsze infekcja czy niedyspozycja zaczyna się 40-stopniową temperaturą, często wstępem jest złe samopoczucie, zmęczenie i temu też należy od razu zaradzić.

U dzieci jest to bardzo charakterystyczne. Zwłaszcza u tych, które lubią chodzić do przedszkola. Przychodzi czwartek (kryzy-

O tym, co należy robić, jeśli zaczyna się choroba, o wyciszeniu organizmu, związku przepracowania ze spadkiem odporności, negatywnych skutkach antybiotykoterapii mówi lek. med. Elżbieta Deńca-Radke, pediatra

sowy dzień pod koniec tygodnia) i okazuje się, że dziecko mówi mamie, że jest zmęczone i do przedszkola iść nie chce.

■ **Co wtedy powinniśmy zrobić?**

Wspaniale, jeśli możemy je zatrzymać w domu na dwa dni, by doszło do siebie, odpoczęło. Jeśli zmusi się je, by mimo wszystko poszło do przedszkola, to bardzo szybko rozchoruje się na dobre i na długo.

■ **I wtedy pozostaje antybiotyk...**

I to jest ten niewłaściwy krok. A jeszcze nie tak rzadko zdarza się, że w czasie kuracji antybiotykowej rodzice wysyłają dziecko do przedszkola, bo nie mogą sobie pozwolić na opuszczenie pracy! A takie szczególnie osłabione dziecko – przez samą chorobę (najczęściej wirusową!), podawany „na wyrost” antybiotyk, ale i odczucie osamotnienia w zmaganiu się z problemem – bardzo długo nie może dojść do siebie. A do tego zaraża innych, choć nie każdego! Pamiętajmy, że człowiek nie choruje, bo się zaraża, ale zaraża się, bo jest chory. Jedno jest pewne, jeśli jesteśmy zdrowi, czyli nasz organizm jest w pełnej równowadze, to nawet gdy hula wokół nas wirus, nam nic się nie stanie. Silny organizm przetrzyma wiele.

■ **Z dorosłymi jest jak z dziećmi...**

Na szczęście wśród nas, dorosłych powiększa się grono ludzi zdrowo myślących, świadomych tego, co może zagrażać naszemu organizmowi. Przede wszystkim musimy pamiętać, że nie ze wszystkim od razu musimy biec do lekarza. Powinniśmy się nauczyć wsłuchiwać w swój organizm i gdy choroba wykluwa się, sami spróbujemy sobie pomóc. A nie z byle katarzem pędzić do przychodni. Chorowanie nie zwalnia nas od myślenia. U ludzi zaniknął niestety ten samozachowawczy instynkt.

■ **Babcine sposoby?**

Po prostu opieka. Właściwa opieka nad chorym – to jest podstawa. Dać wodę do picia, zrobić chłodny okład, wyłączyć telewizor.



Podwyższona temperatura to jeszcze nie jest koniec świata. Dla mnie farsą jest, gdy widzę dorosłe osoby z szyją owiniętą szalikiem, które ze zbolaną miną chwala się wszystkim naokoło: „Jestem już na trzecim czy piątym antybiotyku i nic mi nie pomaga”. Bo i pomóc nie może. Antybiotyk nie zastąpi wypoczynku, dużej dawki naturalnej witaminy C. Antybiotyk tylko poraża naszą odporność, gdy podawany jest w infekcjach wirusowych! Niszczy wszystko, osłabia naturalną florę bakteryjną w przewodzie pokarmowym. Jestem zachwycona suplementacją. Trzeba zapracować na to, by mieć dobre samopoczucie i zdrowie. Od lat zajmuję się homeopatią, interesują mnie naturalne sposoby leczenia. Bardzo rzadko używam antybiotyków. Choć przecież zdaję sobie sprawę, że są sytuacje, gdy trzeba ich użyć, jeśli inne leczenie jest nieskuteczne. Ale taki antybiotyk ma szansę pomóc tylko wtedy, gdy organizm wcześniej nie był niszczone nadużywaniem antybiotyków.

■ **Duże znaczenie przywiązuje Pani do właściwej pielęgnacji chorego...**

Często zapominamy o podstawowej higienie! Teraz często mówi się o grypie świńskiej. I słyszę, jak dużo trąbi się o tym, że trzeba myć ręce! A to przecież podstawa, prawie od zawsze! Trzeba też przyłożyć się do higieny wzroku, słuchu, higieny pożywienia.

■ **Dla niektórych teraz to jest odkrycie...**

Pytam czasem ludzi, co by zrobili, gdyby znaleźli się z chorym dzieckiem w środku lasu, bez samochodu, bez komputera, telefonu, bez pomocy. A oni mi odpowiadają pytaniem – „A co by pani zrobiła?” – bo sami nie mają żadnej koncepcji! Ja wykapałabym dziecko, dałabym pić i położyła spać. Sen działa uzdrawiająco. W czasie snu wypoczywają wszystkie nasze komórki. Organizm, ta nasza

wspaniała fabryczka ma spokój, przerwę. Wszystko pracuje na innych obrotach. Sen jest elementem wypoczynku. Samo położenie się już wiele daje. Choroby infekcyjne są wpisane w nasze życie, to jest normalne, że chorujemy od czasu do czasu. Tylko od nas samych zależy ta częstotliwość chorowania. Na niechorowanie trzeba sobie zastrzyżyć, trzeba zapracować! Jakim problemem bywa zmiana nieodpowiedniej diety, nawet trudne bywa spożywanie Alveo rano na czczo, na pół godziny przed śniadaniem. Czasami jesteśmy tak zagonieni w pracy, że dopiero w momencie, gdy choroba nas powala, zastanawiamy się, że może powinniśmy jednak trochę zwolnić. Nagle zmienia się nasze myślenie. Przychodzi olśnienie. Że zupełnie coś innego jest w życiu ważne.

■ **Ale zanim nas olśni, pracujemy, aż padniemy.**

Taki przepracowany człowiek zamiast odpoczywać i leczyć się, szarżuje ze swoim zdrowiem. Gdy zachorujemy, cała energia organizmu idzie w kierunku obrony przed wirusem. Tymczasem człowiek energię traci, żeby udawać, że pracuje, a przecież to nie jest żadna praca, gdy się chodzi do firmy podczas choroby. Tymczasem organizm cierpi, każdy z organów funkcjonuje intensywniej – serce, nerki, wątroba, płuca. Jeśli te organy są bardzo przeciążone, to dochodzi do różnego rodzaju problemów i powikłań, łącznie z zawałem czy wylewem.

■ **Często się zdarza, że wyniku komplikacji pogrypowych jakiś młody człowiek umiera na zawał...**

Infekcja w nas wnika i wtedy cały nasz organizm powinien stanąć na baczność, by z tym intruzem skutecznie walczyć. Jeśli te siły odpornościowe są bombardowane niewłaści-

wym leczeniem, to niestety konsekwencje są bardzo przykre.

■ **Żeby być zdrowym, trzeba przede wszystkim zacząć szanować siebie?**

Są ludzie nonszalancy, którym się wydaje, że choroba ich na pewno nie złapie. Są ludzie, którzy tak bardzo się spieszą, którzy chcieliby, by szybko dać im jakiś zastrzyk, by od razu mogli wrócić do pracy, a nie leżeć w łóżku. Przychodzi do mnie matka z dzieckiem i prosi o szybki lek, który pozwoli dziecku szybko dojść do zdrowia. Pytam ją wtedy: „A gdyby pani chciała upiec ciasto? To ile czasu na to pani potrzebuje?” Trzeba kupić produkty, wymieszać, zagnieść, wstawić do piekarnika. Ile to wymaga faz i czasu, a to przecież tylko zwykłe ciasto. Organizm też potrzebuje czasu, by wyjść z choroby, a i choroba ma swoje fazy. Tego się po prostu nie przeskoczy, a pójście na skróty bardzo boleśnie się mści, najczęściej dopiero po pewnym czasie, kiedy już o swojej nonszalancji nie pamiętamy.

■ **Często, żeby przyspieszyć leczenie, sięgamy po tabletki przeciwbólowe...**

Nie wolno z nimi przesadzać. Jeśli boli głowa, wystarczy może zrobić kilka ćwiczeń, położyć się na chwilę, odejść od komputera, wyjść na świeże powietrze. Te osoby, które zjadają tabletki przeciwbólowe w ogromnych ilościach albo też niesterydowe leki przeciwzapalne, mogą tylko poważnie zniszczyć przewód pokarmowy. Jeśli mam powtarzający się ból oka, głowy, a jedyne co z tym problemem robię, to łykam tabletki – to znaczy, że tylko wykrecam alarmową lampkę. Bo ból minie, ale problem go wyzwalający pozostanie. Tak powstaje przewlekła choroba. Jej wynikiem może być krwawienie z przewodu pokarmowego albo zator czy wylew.

■ **Ludzie się boją, że jak wezmą zwolnienie, to stracą pracę.**

Jest metoda, by nie dopuścić do choroby. Jedyne mądry sposób to taki, że... najpierw trzeba zacząć o sobie myśleć. A potem znaleźć czas na wypoczynek.

■ **Musimy też nauczyć się odpoczywać.**

Ludzie latami nie biorą urlopu, więc czego możemy od nich oczekiwać? Nawet maszyna musi odpocząć, żadna nie pracuje non stop. Weźmy przykład ze zwierząt. One potrafią odpoczywać – niedźwiedzie nawet całą zimą!

■ Rozmawiała Klara Nowicka



Podwyższona gorączka, złe samopoczucie, zmęczenie to pierwsze symptomy choroby. Nie należy ich bagatelizować, tylko położyć się do łóżka, pić dużo płynów, wzmocnić organizm.

# Zaufałam komuś, komu się udało



Wiesława skończyła dwuletnie technikum pomaturalne o specjalizacji technik rolnik. Swoje życie zawodowe związała z jednym pracodawcą – Zakładami Mięsnymi w Rawie Mazowieckiej, w których zatrudniła się w 1979 roku i pracowała przez 16 lat. Początkowo w dziale weterynaryjnym, przy badaniu mięsa, potem (kiedy urodziła pierwsze dziecko i wróciła do zakładów po urlopie wychowawczym) wykonywała różne prace zarówno umysłowe, jak i fizyczne, a koniec końców została ekspedientką w sklepie firmowym tychże zakładów. Potem przeszła na rentę chorobową.

Dziś ma 48 lat i jest matką dwóch dorosłych synów: starszego, 29-letniego Dariusza i młodszego o cztery lata Artura.

Dwa lata temu ZUS stwierdził, że stan zdrowia Wiesławy jest na tyle dobry, że może pracować i zarabiać na swoje utrzymanie i zabrał jej przyznaną 13 lat wcześniej rentę.

– Odwoływałam się do komisji lekarskiej, ale niewiele to pomogło – mówi Wiesława. – Stwierdzili, że jeżeli mogę się podnieść i ubrać, to znaczy, że jestem zdrowa i renta mi jest już niepotrzebna.

## Przeziębiona grypa

Wiesława była zdrową i żywą nastolatką. Kiedy miała 18 lat, zachorowała na gripę. Nie wyleżała do końca tej choroby, czyli jak to się potocznie mówi „przeziębła gripę” i od tego czasu zaczęły się jej problemy ze zdrowiem. Nie tylko zaczęły, ale narastały z roku na rok.

– Najpierw mój organizm dawał znaki, że stracił swoją odporność. Zaczęłam bardzo łatwo i bardzo często się przeziębzać – opowiada Wiesława. – Po serii leków, głównie antybiotyków pojawiły się również problemy z układem pokarmowym, przesyconym tymi medykamentami. Nie mogłam w ogóle jeść. Żołądek i wątroba zbuntowały się przeciwko takiemu traktowaniu i odmówiły posłuszeństwa. Objawiało się to bólami, niestrawnością, uczuciem pełności w żołądku, a nawet wymiotami.

Co było robić? Trzeba było spróbować innych metod. Wiesława zaczęła jeździć do Łodzi, do ojców bonifratów, który leczyli naturalnymi metodami, czyli ziołami.

– To naprawdę pomagało – tłumaczy. – Piłam zalecaną miksturę kilka razy dziennie zamiast herbaty.

Niestety, zioła mimo tego, iż pomagały na problemy z układem pokarmowym, nie miały działania uodporniającego i nie przeciwdziałały ciągłym infekcjom.

Wiesława Watała z Rawy Mazowieckiej przez 13 lat była na rencie chorobowej z powodu kłopotów z kręgosłupem i z sercem. W związku z tym, że ZUS „cudownie uzdrowił” kobietę – nie miała środków do życia. Alveo nie tylko pomogło zmienić jej tryb życia. Dzięki niemu ma zajęcie, kontakt z ludźmi, a także środki i ochotę do życia. Dziś czuje się szczęśliwa.



Opowiada, że rok w rok chorowała na grypy, które dawały różnego rodzaju powikłania, chociaż starała się każdą chorobę wygrać i wyleżeć do końca. Infekcje, nieraz bardzo poważne, ciągnęły się przez kilka miesięcy, zazwyczaj od wczesnej jesieni do Bożego Narodzenia.

– Miewałam ciągłe stany podgorączkowe. Leczono mnie coraz to silniejszymi antybiotykami – mówi Wiesława. – Lecz mój organizm zachowywał się tak, jakby w ogóle się nie bronił. Zaczęłam mieć problemy z płucami i z sercem.

## Ciężka praca

Mimo tych problemów Wiesława normalnie pracowała i wychowywała dzieci. Praca ekspedientki w sklepie mięsnym nie była jednak łatwa i wymagała dużej wytrzymałości nie tylko psychicznej, ale przede wszystkim fizycznej.

– Dźwigałam ciężkie skrzynki z mięsem i z wędlinami – opowiada. – Zdarzało się, że po dniu pracy nie czułam ramion i bolały mnie plecy. Pewnego razu podczas dźwigania towaru coś mi przeskoczyło i nie mogłam się zupełnie wyprostować. Pamiętam, że wzięłam jakieś tabletki przeciwbólowe, zacisnęłam zęby i jakoś to „przechodziłam”. Miałam absorbującą pracę, dużo obowiązków domowych i nie tylko. Musiałam pomagać również w gospodarstwie, bo był to okres, kiedy mieszkaliśmy na wsi. Nie było mowy, żeby człowiek się nad sobą rozczulał. Dopiero kilka lat później, dokładnie w 1995 roku, kiedy Wiesława z pogrypowym zapaleniem mięśnia sercowego znalazła się w szpitalu, okazało się, że ma również poważne problemy z kręgosłupem – przepuklinę szyjną i lędźwiowo-krzyżową.

## Konieczna rehabilitacja

Lekarze ostrzegli Wiesławę, że jeżeli nie zacznie o siebie dbać, to skończy się to tragicznie.

– Przerazaszłam się i postanowiłam się leczyć – opowiada. – Otrzymałam roczny zasiłek rehabilitacyjny. Jeździłam do sanatorium, a raz w roku odbywałam miesięczną rehabilitację szpitalną. Jednak moje problemy zdrowotne z sercem i z kręgosłupem wciąż się pogłębiały.

Doszło do tego, że u Wiesławy stwierdzono niewydolność serca II stopnia. Lekarz zakładowy skierował ją na komisję lekarską, która miała orzec, czy zostanie jej przyznana renta z tytułu niezdolności do pracy. Było to 15 lat temu.

Dwa lata temu okazało się, że jej stan zdrowia jest na tyle dobry, że może bez problemu wrócić do pracy.

– Byłam jedną z wielu w tym czasie „cudownie uzdrowionych” osób – uśmiecha się

Wiesława. – Próbowałam coś z tym zrobić – odwoływałam się od tej decyzji, jednak ZUS pozostał nieugięty.

Przez pół roku przysługiwała jej „kuroniówka”. Potem została bez środków do życia.

– Byłam naprawdę zdesperowana – wspomina Wiesława. – I nie wiem, jak by się to skończyło, gdyby nie jedna z moich znajomych, Krystyna Czech, która – wiedząc o moich problemach – przysłała do mnie z butelką Alveo. Było to w październiku 2009 roku.

## Budziła zaufanie

Wiesława opowiada, że nigdy by nie uwierzyła w działanie ziół, gdyby nie to, że Krystyna była najlepszą wizytówką tego, iż one działały.

– Pamiętam ją schorowaną, zniedołężniałą, bladą, wiecznie biegającą po lekarzach – mówi Wiesława. – Kiedy do mnie przysłała po jakimś czasie, wydała mi się zupełnie inną osobą. Była uśmiechnięta, zadbana, świetnie się prezentowała. Miała gładziutką buzię i tryskała energią. Trudno było jej nie wierzyć, gdy mówiła, że to głównie zasługa ziół, które i mnie chciała zaproponować. Wiesława była tak zauroczona przemianą swojej znajomej, że nie zastanawiając się, podjęła trzy decyzje – o lepszym odżywianiu, konsumpcji Alveo i współpracy z Akuną.

## ... największą radość sprawia jej, kiedy ludzie dziękują jej za pomoc.

Pierwsze efekty poczuła już po miesiącu.

– Na początek mój organizm zaczął tolerować kawę – relacjonuje Wiesława. – Byłam niskociśnieniowcem, ale po kawie zawsze mnie „czyściło”. A nagle przestałam biegać do toalety po małej czarnej. Ucieszyłam się wtedy, widząc, że to naprawdę działa! Potem przestałam mnie boleć żołądek, a i wątroba lepiej tolerowała ciężkie potrawy. Po trzech miesiącach stwierdziła, że kręgosłup boli ją o wiele mniej i o wiele rzadziej niż dotychczas.

– Zauważyłam, że rzadziej używam poduszki do masażu pleców, którą przywiozłam sobie, będąc w sanatorium w Krynicy Morskiej – śmieje się Wiesława.

Kardiolog ze Szpitala Ojców Bonifratów, który raz w tygodniu przyjmował w Rawie Mazowieckiej i do którego poszła na kontrolną wizytę, poinformowany o tym, że Wiesława pije Alveo, stwierdził, że to dobrze, bo jeśli zioła nie pomogą, to na pewno nie zaszkodzą. Pół roku później stwierdził, że wyniki są na tyle dobre, że pacjentka może powoli odstawić leki.

## Wiesława Watała

ma 48 lat, mieszka w Rawie Mazowieckiej. Z wykształcenia – technik rolnik. Przez 16 lat pracowała w Zakładach Mięsnych w Rawie Mazowieckiej. Potem przeszła na rentę chorobową.

W Akunie od października 2009 roku. Obecnie na pozycji Lidera.

Matka dwóch dorosłych synów: 29-letniego Dariusza i młodszego o cztery lat Artura. Jej hobby to medycyna naturalna, podróże, książki, praca na działce.

Nie obyło się jednak bez objawów detoksykacji. Wiesława wspomina, że po 3–4 miesiącach zaczęła się potwornie pocić. Potem pojawiła się swędząca wysypka skórna, głównie na rękach i na plecach, która ustąpiła po 2–3 tygodniach.

## Inna świadomość

Wiesława zawsze interesowała się medycyną, zwłaszcza tą naturalną. Sporo na ten temat czytała.

– Dzięki temu, a także dzięki współpracy z Akuną wiem, że picie dużej ilości wody jest bardzo ważne. Dlatego staram się jej pić jak najwięcej – mówi. – Głowa czy żołądek bolą mnie naprawdę sporadycznie.

Stara się także regularnie wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa i takie na ogólną poprawę kondycji fizycznej. Sporo pracuje na działce.

– Prowadzę zdrową kuchnię, staram się unikać tłustych potraw i jeść dużo warzyw. Zapytana, co Alveo zmieniło w jej życiu, uśmiecha się promiennie.

– Przede wszystkim zmieniło się moje nastawienie do życia – mówi. – Zaczęłam się uśmiechać! Dzięki temu mam o wiele lepsze kontakty z ludźmi.

Poza tym dzięki współpracy z Akuną ma stałą dochód, a to bardzo ważne w przypadku osoby, która sobie na inną pracę nie bardzo może pozwolić i która miałaby problem, żeby ją w ogóle znaleźć.

Opowiada, że największą radość sprawia jej, kiedy ludzie dziękują jej za pomoc.

Obecnie współpracuje z Akuną na pozycji Lidera, ale ma ambitne plany awansu o szczebel wyżej. Tym bardziej, że ma na to siłę i ochotę.

■ Anna Lewandowska

foto. Marcin Samborski/Fpress

# Najważniejsze to się uśmiechać

O swoim życiu z nadwrażliwością i stresem opowiada  
Maria Zbyradowska



Pracuję jako technik fizjoterapii. Wykonuję elektryczne zabiegi, które pomagają przywrócić ludziom sprawność fizyczną lub zmniejszyć ból wynikający z różnego rodzaju schorzeń (reumatyzm, dyskopatia, urazy, zmiany zwyrodnieniowe, porażenia nerwów). To praca odpowiedzialna, a przez to stresująca. Tak jest między innymi dlatego, że czasami lekarze popełniają błędy i my musimy je odpowiednio wcześniej wytapać, by pacjentowi nie zrobić krzywdy. Zdarza się, że lekarze nie wiedzą dokładnie, na czym polega zabieg, na który kierują pacjenta. Są zabiegi, np. alfatron, które nie są wskazane u pacjentów z nadciśnieniem, chorobą wieńcową, schorzeniami onkologicznymi i zaburzeniami tarczycy. Lekarze nie zawsze ostrzegają przed takimi obwarowaniami. Są też zabiegi, których nie można wykonać, gdy w organizmie są jakieś części metalowe, na przykład kości zespolone metalem. Metal przewodzi prąd i podczas takiego zabiegu może dojść do uszkodzenia tkanki. Alfatron regeneruje wszystkie komórki, te dobre i te złe, więc jeśli ktoś choruje na nowotwór, nie może poddać się takiemu zabiegowi. Ale też trudno pytać pacjenta o to, czy ma nowotwór. Te kwestie w rozmowach z pacjentami wymagają ogromnej delikatności. Trzeba uważać, by komuś nie zrobić przykrości, by nie urazić. Bardzo przeżywam takie rozmowy z pacjentami. Niestety dla wielu ludzi to, co mówi lekarz, jest święte i moje przekonywanie, że zabieg może tylko zaszkodzić, jest czasem w ogóle lekceważone. Tego typu uwagi są nieprzyjemne i stresujące.

\*\*\*

Wszystkie te aparaty, na których pracujemy, wytwarzają silne pole elektromagnetyczne, bardzo niebezpieczne dla zdrowia. Niszczą one, zdarza się bardzo często, najdelikatniejsze układy w organizmie. I rzeczywiście, prawie każda z nas, pracujących tam, ma nerwicę. Ze względu na szkodliwe warunki pracujemy tylko po pięć godzin dziennie. Chorobami zawodowymi u ludzi, którzy wykonują pracę taką, jaką ja wykonuję, są białaczka i nerwica.



\*\*\*

Kontakt z ludźmi, a jeszcze z ludźmi chorymi i rozgoryczonymi bardzo wyczerpuje. Trzeba wysłuchać wszelkich pretensji, żalów, czasem trzeba też kogoś pocieszyć, komuś otrzeć łzy.

\*\*\*

Alveo ukoilo moje nerwy. Wspomaga prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Wplynęło zbawiennie na system odpornościowy. Już to wcześniej zauważałam, że wszyscy, którzy zaczynają pić Alveo, stają się wyciszeni. Może dlatego, że automatycznie zmieniają swoje życie. Zaczynają dbać o siebie, zwracają uwagę na to, co jedzą, myślą o potrzebie odpoczynku, ruchu na świeżym powietrzu. Piłam też wcześniej Onyx Plus i Mastervit. W tym ostatnim jest dużo ziół i witamin z grupy B, które mają wpływ na system nerwowy. Mastervit szczególnie dobrze wpływa na ludzi, którzy nie najlepiej śpią, czy są nadwrażliwi, zestresowani albo bardzo emocjonalnie wszystko przeżywają. Dzieje się tak, bo po prostu mają taki charakter. I ja przeżywam wszystko w dwójnasób (to mało powiedziane) – wiele razy bardziej niż inni. I Alveo wspomaga mnie w radzeniu sobie z tymi emocjami.

\*\*\*

Mój mąż też ma niezwykle stresującą pracę. Od trzech lat jeździ w firmie transportowej. Wstaje o w pół do piątej. O szóstej ma pierwszy kurs. Jest kierowcą busa wożącego ludzi. Busy są małe, ciasne, niewygodne. Latem jest w nich za gorąco, zimą – wciąż uchylone okna. Na początku, gdy mąż wracał wieczorem do domu, był tak spięty, tak znerwicowany, że nie umieliśmy sobie z jego stanem poradzić. Nie wiedzieliśmy, gdzie szukać ratunku. Od kiedy w naszej rodzinie pojawiło się Alveo, zdrowy styl życia – odżył, zaczął normalnie funkcjonować. Uśmiechać się. Oddychać pełną piersią. Nie ten człowiek! Nerwy wywołały u niego nadciśnienie, lecz gdy odzyskał równowagę psychiczną, ciśnienie unormowało się. Do tego przestał się przeziębzać, przestał chorować, a kierowcy na przeziębienia są szczególnie narażeni. Przeciągi, otwarte okna, raz zimno, raz gorąco.

\*\*\*

Moją nadwrażliwość i brak odporności na stres przejął po mnie mój syn. W tym roku kończy 24 lata. Był taki moment, że emocjonalnie syn się załamiał. Ten stan zaczął się po śmierci mojej siostry, która odeszła rok temu. Nagle do niego dotarło, że młodzi ludzie też umierają. To go przygnębiło i wykończyło psychicznie. Od tamtego czasu obsesyjnie zaczął się o mnie bać. Ten strach był tak ogromny, że w ogóle nie umiał sobie

z tym poradzić. Wszystko widział w czarnych barwach, niepokoił się o moje zdrowie, o wszystko. Wykończyła go chorobliwa nadwrażliwość i brak odporności na stres. Załamany psychicznie, znerwicowany, chciał zrobić przerwę w studiowaniu, nie miał siły, by chodzić na kolejne zajęcia i przystępować do egzaminów. Nie chciał brać leków, bał się, że się uzależni.

I na niego zmiany w naszym domu wpłynęły pozytywnie. Zdrowa dieta, ruch... Zaczął pić Alveo. To stonizowało układ nerwowy. Obyło się bez dziekanki, wyciszył się, nabrał dystansu. Wszystko minęło.

\*\*\*

Śmierć siostry spowodowała również zaburzenia emocjonalne u mojej mamusi. Największym problemem był brak snu. Zaczęła pić Alveo, zmieniła tryb życia na bardziej aktywny. To korzystnie wpłynęło na jej układ nerwowy.

\*\*\*

W trosce o swoje nerwy i emocje zaczęłam chodzić na terapię do psychologa. Te wizyty bardzo dużo mi dają. Uczą, jak sobie radzić w sytuacjach stresowych. Gdy opowiadam pani psycholog o zdarzeniach z mojego życia, każe mi się zdystansować do wszystkiego,

Trzeba uważać, by komuś nie zrobić przykrości, by nie urazić.

mówi, że to jest podstawa zdrowego funkcjonowania w życiu. Ja z kolei jestem takim psychologiem domowym, wszyscy zwracają się do mnie z problemami. Kłopot polega na tym, że ja te wszystkie emocje biorę do siebie i czasami one mnie przerastają. Kiedyś chciałam studiować psychologię, ale bałam się stresu związanego z egzaminami. Czulałam też, że stres związany z tą pracą może mnie zniszczyć.

\*\*\*

Od lat cierpię na częstoskurcz komorowy. To są zaburzenia związane z przewodnictwem w sercu. Atak zwykle występuje po stresie, tętno ponad 170 uderzeń na minutę utrzymuje się przez kilka godzin. Czasem uda się je umiarować tabletką, czasem niezbędna jest wizyta w szpitalu. Przy pracy, którą wykonuję, trybie życia, jaki prowadziłam, ataki stawały się z roku na rok coraz częstsze i trudniejsze do opamiętania. W końcu musiałam poddać się zabiegowi w szpitalu. Dziś czuję się o wiele lepiej. Od stycznia moje serce pracuje bez

## Maria Zbyradowska

mieszka w Tarnobrzegu. Zawód – technik fizjoterapii. W Akunie od 2006 roku na pozycji Lidera.

zastrzeżeń. Ale to też, myślę, wynik innego podejścia do wielu spraw z mojej strony. Rozgraniczenia rzeczy ważniejszych, mniej ważnych i takich, które nie mają żadnego znaczenia, a wzbudzają niepotrzebne, puste emocje. To także kwestia czasu, jaki powinno się poświęcić sobie, by odpocząć, wyciszyć się, nabrać sił. Bez tego nie da się żyć. Nie pomogą żadne tabletki. A życie przecież zawsze będzie niosło sytuacje stresujące, pełne napięć i nerwów. Trzeba tylko złapać do tego dystans. Nauczyć się z tym żyć.

\*\*\*

Mam wrażenie, że dopiero teraz się realizuję. Dla ludzi z Akuny, których spotkałam na swojej drodze, ważny jest drugi człowiek. Dzięki nim inaczej żyję, piję Alveo. I mam świadomość, że robię to po to, by mieć siłę dla innych, głównie moich bliskich i być dla nich oparciem w trudnych chwilach. Ten kontakt z ludźmi, mimo że czasem trudny, daje mi napęd do życia. Ja czuję się wtedy potrzebna. Cieszę się, że mogę komuś pomóc, gdy ktoś tego potrzebuje. Taka sama jestem wobec ludzi w pracy, którzy nie tylko przychodzą na zabieg, ale także po to, by się wygadać. By im pomóc, trzeba być cierpliwym i spokojnym. Muszę być zdrowa, by inni mogli czuć się lepiej.

\*\*\*

Myślę, że z czasem staję się w tej pomocy innym bardziej rozsądna, że może trzeba, myśleć sobie, tak jak robią to psychologowie, wsłuchiwać się w problemy innych bez emocji. Nie w tym rzecz, by czyjś ból brać na swoje barki, a potem łykać tabletki nasenne, bo ze smartwien nie sposób zasnąć. Nie w tym rzecz, by czyjś problem stał się naszym ciężarem, tylko by pomóc komuś wyjść z kłopotów, nie niszcząc przy okazji siebie. Tego staram się nauczyć. Mam nadzieję, że idzie mi coraz lepiej.

■ Spisał Ernest Sobieraj

fol. Marcin Samborski/Fpress

# Harmonia ducha i materii

Człowiek jest w stanie pracować nawet kilkanaście godzin bez przerwy. Żeby organizm to wytrzymał musi być w stanie równowagi i to zarówno fizycznej, jak i duchowej. Sfera psychiczna jest najważniejsza. Można ją wypracować poprzez samodoskonalenie. Musimy wiedzieć, że to, co robimy, jest dla nas i dla naszego otoczenia dobre i potrzebne. Poza tym musimy odpowiednio się odżywiać i stosować suplementację – mówi Krzysztof Wilczek, lekarz ortopeda.

## ■ Co oznacza stan równowagi?

Równowaga jest stanem wielopoziomowym. Generalnie chodzi o to, żeby wszystkie układy w naszym organizmie były w stanie harmonii. Chodzi tu o psychikę i stan fizyczny. Bodźce, które do nas docierają, są przez nasz organizm odpowiednio interpretowane i przekazywane dalej w postaci określonych działań. Równowaga psychiczna polega na tym, że te bodźce nie wywołują w nas stresu, gdyż potrafimy sobie z nimi poradzić. W sensie czysto fizycznym równowaga polega na tym, że np. mięśnie zginacze są w równowadze z mięśniami prostownikami. To jest pewien układ równowagi mięśniowej. Podobnie jest z innymi układami i narządami w naszym organizmie. Czyli na równowagę składa się odpowiednie nastawienie psychiczne, odporność na stres, równowaga wszystkich układów i narządów wewnątrz organizmu i odpowiednia dieta. Jeżeli taka równowaga ogólna, zarówno w sensie fizycznym, jak i duchowym jest zachowana, to jesteśmy w stanie bez szkody dla własnego organizmu pracować bardzo dużo.

## ■ Co nas najbardziej hamuje?

Stres. On rodzi się wtedy, kiedy nasze możliwości zawodowe nie są zrównoważone z naszymi chęciami. Stres rodzi inne problemy natury psychicznej, takie jak depresja czy bezsenność.

## ■ A więc psychika jest w tym wszystkim najważniejsza?

Oczywiście. Psychika odpowiada m.in. za to, czy żyjemy długo, a także czy męczymy



foto. Janusz Wójcisz

się szybciej, czy nie. Ona jest odpowiedzialna również za to, jak szybko uczymy się nowych umiejętności w pracy. Czyli jeżeli nie będziemy dążyli do równowagi w naszej psychice, to ona odpowie nam wzmożoną nietolerancją na stres i różnymi incydentami chorobowymi.

## ■ W jaki sposób można osiągnąć równowagę psychiczną?

Równowagę psychiczną można osiągnąć poprzez samodoskonalenie. Przez pewien system motywacji. Musimy wiedzieć, że to, co robimy, jest dla nas i dla naszego otoczenia dobre i potrzebne. Jeżeli chodzi o pracę, to nasze umiejętności zawodowe muszą być na tyle doskonałe, żeby tego typu działania nie były dla nas problemem. Jeżeli te dwa czynniki spełnimy, to z powodzeniem możemy pracować po kilkanaście godzin dziennie. Wiele osób funkcjonuje na tej zasadzie. Oczywiście w naszym życiu zawodowym też musimy dążyć do harmonii.

## ■ Co to oznacza?

Musimy utożsamić się z naszym otoczeniem. Jeżeli szef w firmie nie będzie się starał dojść do porozumienia ze swoimi podwładnymi, to ten problem w pewnym stopniu zacznie i jego obejmować, gdyż on również nie będzie w stanie równowagi. Dlatego sprawa równowagi jest tak ważna. Bo ona nas z każdej strony otacza i jeżeli nie doprowadzimy do harmonii, to w końcu ten stan braku równowagi każdego z nas osiągnie.

## ■ Co najbardziej tę równowagę zakłóca?

Mówiłem już o stresie. Poza tym musimy sobie zdawać sprawę, że w naszej cywilizacji za parę lat ponad połowa ludzi będzie pracowała za biurkiem, przy komputerze. Istotna jest więc pozycja, w jakiej będziemy wykonywali tę pracę. Ważne jest odpowiednie krzesło do biurka (odpowiednio ukształtowane do naszych fizjologicznych potrzeb), dobrze ustawiony monitor. Problemem są więc schorzenia narządów ruchu.

© Yanik Chauvin - Fotolia.com/jpg

Praca przy biurku, komputerze wywołuje często dolegliwości kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego. Aby je zmniejszyć, wykonujemy co jakiś czas ćwiczenia rotacyjne, które zrelaksują okoliczne mięśnie.



### ■ **Jakie powodują dolegliwości?**

Najczęściej dolegliwości kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego, dlatego, że w ich obrębie jest największa ruchomość. Co zrobić, żeby zmniejszyć te dolegliwości? Musimy wykonywać ćwiczenia polegające na ruchach rotacyjnych kręgosłupa szyjnego, a także kręgosłupa lędźwiowego. One powodują relaksację okolicznych mięśni i mogą spowodować zmniejszenie lub nawet zanik dolegliwości bólowych i to w dość szybkim czasie.

### ■ **Jak to powinno dokładnie wyglądać?**

Ruch rotacyjny polega na wykonywaniu skrętów prawostronnych i lewostronnych. Doprowadza do optymalnej asymilacji powierzchni stawowych stawów międzykręgowych i osiągnięcia stanu relaksacji.

zawiera coraz mniej potrzebnych mikroelementów i witamin.

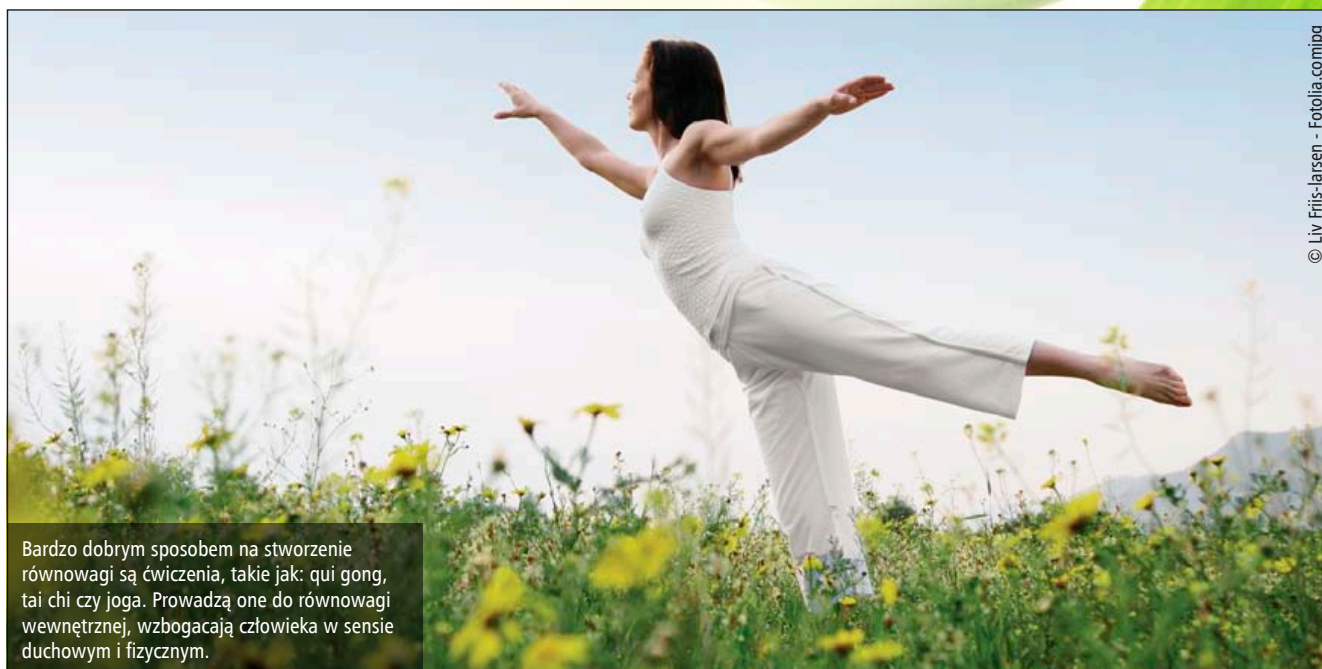
### ■ **Czyli ważna jest równowaga na poziomie komórkowym**

Tak, to też jest niezwykle istotne. Chodzi o to, aby błona komórkowa miała wszystkie elementy, które powodują w niej równowagę na poziomie komórkowym. Biorąc pod uwagę, że bardzo ważnym elementem tej błony jest warstwa fosfolipidów, w skład których wchodzi nienasycone kwasy tłuszczowe, to istotną sprawą jest dostarczenie odpowiedniej ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych. Te kwasy powodują bowiem, że wszystkie substancje odżywcze dochodzą do komórki, mogą być przez tę błonę komórkową wpuszczane do środka, a metabolity,

czy joga. Wszystkie prowadziły do wzbogacenia człowieka w sensie duchowym i fizycznym. To jest pewnego rodzaju kontemplacja własnego ja. Pobudza do zastanowienia się nad własnym wnętrzem, nad energią, która z niego płynie, by potem rozprowadzić ją do różnych organów w naszym organizmie, które tej energii potrzebują. Tak można lapidarnie przedstawić istotę tych technik ruchowych.

### ■ **Czy chodzi o to, żeby poprzez ćwiczenia fizyczne zrównoważyć naszą sferę duchową?**

Tak, trzeba zrównoważyć ducha z materią. Koncentracja i praca nad wewnętrzną siłą jest dobra dla każdego, niezależnie od wieku i wytrzymałości fizycznej. Jeżeli uda nam się



© Liv Frits-larsen - Fotolia.com/jpg

Bardzo dobrym sposobem na stworzenie równowagi są ćwiczenia, takie jak: qui gong, tai chi czy joga. Prowadzą one do równowagi wewnętrznej, wzbogacają człowieka w sensie duchowym i fizycznym.

### ■ **Spotkałam się z takim stwierdzeniem, że kręgosłup „wysiada”, jeśli nerwy są w złej kondycji, czyli gdy mamy za dużo stresu. Czy to prawda?**

Tak. Każde wzmożone napięcie mięśniowe powoduje wzmożoną kompresję w obrębie segmentu ruchowego. Konsekwencją takiego stanu może być zablokowanie segmentu ruchowego lub ucisk krążka międzykręgowego na rdzeń kręgowy.

### ■ **Jakie inne błędy popełniamy?**

Pracując coraz więcej, skracamy okres snu, który powinien wynosić 7–8 godzin. Zgodnie z rytmem biologicznym, wypracowanym przez dziesiątki tysięcy lat najbardziej efektywny sen jest od godziny 20:00 do 4:00. Ciężka praca, żeby była efektywna i dawała nam satysfakcję, wymaga odpowiedniej diety. Niestety, masowo produkowana żywność

które zostały wytworzone w czasie pracy komórki, mogą być odprowadzane na zewnątrz. To jest najbardziej istotna sprawa dla równowagi na poziomie komórkowym.

### ■ **Jak sobie zatem z tym poradzić? Co zrobić, żeby nasz organizm był w stanie równowagi zarówno w sensie fizycznym, jak i duchowym, po to, żeby być zdrowym i móc wydajnie pracować?**

Jedną z możliwości są suplementy diety, w tym produkty Akuny. Bardzo dobrym sposobem na stworzenie równowagi są ćwiczenia, takie jak: qui gong, tai chi czy joga, gdyż one prowadzą do równowagi wewnętrznej. Przesłanie ich jest takie, aby energia wewnętrzna się nie rozprasała, tylko przenikała w głąb naszego organizmu. Te techniki ruchowe są bardzo stare, np. najstarsza – qui gong ma ok. pięć tysięcy lat. To są ćwiczenia zdrowotne, od których powstały m.in. karate

to osiągnąć, to będziemy nie tylko zdrowsi, ale również szczęśliwsi i bogatsi. I to nie tylko wewnętrznie. Dzięki temu, że nasz organizm będzie w stanie równowagi, będziemy mogli więcej i lepiej pracować. A praca, jak wiadomo, jest jednym z najważniejszych elementów naszego życia. Na jej wykonywanie poświęcamy co najmniej 25 procent czasu. Najczęściej to właśnie praca decyduje o tym, czy jesteśmy szczęśliwi, bogaci, czy mamy władzę. Dlatego tak ważna jest równowaga ciała i ducha. Bo jeżeli to mamy – uda nam się zrealizować wszystko inne.

■ Rozmawiała Ewa Bukowska

© Andrej Pidiass - Fotolia.com/jpg



# Od techniki do zdrowego żywienia



fol. Marcin Samborski / Fpress

Cecylia Pabiś z Andrychowa w województwie małopolskim jest nauczycielką techniki, a do niedawna także informatyki w Zespole Szkół Samorządowych (przedszkole, szkoła podstawowa, gimnazjum) w Roczynach pod Andrychowem. Od kiedy jednak została wicedyrektorem szkoły, ma zmniejszoną liczbę godzin lekcyjnych i uczy tylko techniki. Mężatka, ma trójkę dzieci: 22-letnią Agnieszkę (kończy studiować fizjoterapię), 21-letniego Kamila (studenta informatyki) oraz 11-letniego Michała, ucznia szkoły podstawowej. Mąż Henryk jest inżynierem mechanikiem. Cecylia interesuje się turystyką, lubi piesze wycieczki.

– Kiedy miałam wychowawstwo, a zdarzyło mi się to kilka razy, to uwielbiałam organizować dzieciom różnego rodzaju wyjazdy – mówi. – Najlepiej, jak były to wycieczki mieszane: pieszo-autokarowe. Jeździliśmy w góry, nad morze, do stolicy. Gdzie tylko się dało. Tam, gdzie tylko było można coś ciekawego zobaczyć. Energia wprost ją rozpiera. W wolnych chwilach ćwiczy, biega, jeździ na nartach, a czasami daje się namówić na siatkówkę. Dużo czyta. Gdy pytam, skąd bierze na to wszystko siły, odpowiada, że ma swój sposób. I że nie zawsze tak było, jak teraz.

## Młotki nie do zniesienia

Ciekawość życia towarzyszyła jej zawsze. Odkąd pamięta, chciała być nauczycielką i tę pasję życia przekazywać innym. Miała tyle planów – na jutro, na najbliższy tydzień, na kolejne pięć lat. Skończyła studia, wyszła za mąż. Po urodzeniu najmłodszego Michała do dręczących ją od lat bolesnych, nieregularnych miesiączek doszło drugie, niezwykle dokuczliwe zaburzenie zdrowia – zaczęły się pojawiać mocne bóle głowy, często połączone z zawrotami i spadkami ciśnienia tętniczego. – Lekarze nie bardzo wiedzieli, skąd to się bierze – mówi. – Na pewno nie było to związane z hormonami. Jedno jest pewne – w torebce zawsze musiałam mieć opakowanie środków przeciwbólowych, inaczej nie mogłabym funk-

cjonować – wspomina. – Najgorzej było na zajęciach z techniki, które prowadziłam i które nieco różniły się od dzisiejszych zajęć z tego przedmiotu. Dość powiedzieć, że wówczas często używaliśmy takich narzędzi, jak młotki, których stukot po prostu rozsadzał mi głowę. Ale było tak nie tylko na technice. W szkole trudno o ciszę, zwłaszcza wśród najmłodszych dzieci. Po kilku godzinach pracy Cecylia wracała do domu ledwie żywa ze zmęczenia, a w głowie pulsowało jej nie do zniesienia. Trudno jej było zmusić się do jakiegokolwiek pracy, a tej nie brakowało w domu, w którym było pięć osób. Często zagryzała zęby, łykała kilka tabletek i brała się za porządki domowe czy odrabianie lekcji z dziećmi. Ale gdy tylko mogła – kładła się do łóżka i próbowała odpocząć.

## Pięć lat temu

Jedna z dobrych znajomych, Kazimiera Sądel-Wróbel poleciła jej Alveo. Cecylia wspomina, że początkowo podeszła do sprawy nieco podejrzliwie. Stwierdziła, że owszem, produkt na pierwszy rzut oka jej się podoba, ale zanim się zdecyduje, musi sobie jeszcze o nim cokolwiek poczytać. Poczytała i zdecydowała, że kupi, ale póki się nie przekona, jak naprawdę oddziałuje ów preparat – nie będzie go nikomu polecała.

– Generalnie pierwszą butelkę kupiłam dla Michała, który był wówczas w zerówce i nie miał w ogóle odporności – mówi. – Bez przerwy był zaziębiony i opuszczał mnóstwo zajęć. Sama też zaczęła pić, jednak bez większego przekonania.

Wspomina, że pierwsze efekty pojawiły się już po miesiącu.

– Niemal równolegle dostałam wówczas miesiączkę i o dziwo, mogłam normalnie pracować – mówi Cecylia. – Powiem szczerze, że trudno mi było na początku w to uwierzyć, bo problemy z trudnymi miesiączkami miałam od początku, czyli od piątej klasy szkoły podstawowej. Po jakimś czasie zauważyłam, że coraz rzadziej odczuwam przykry ucisk w okolicach głowy.

## Czwarty poród

Cecylia wspomina, że w tym pierwszym okresie wprowadzania zmian związanych ze zdrowym stylem życia bardzo często biegała do toalety.

Potem unormowało się ciśnienie. Po jakimś czasie wyrzuciła z torebki wszystkie tabletki przeciwbólowe. Zaczęła też regularnie się wypróżniać, co przedtem stanowiło dla niej poważny problem.

Po kilku miesiącach zaczęło ją pobolewać ucho. – Tak, jakby odezwał się stary problem, bo rzeczywiście jakiś czas wcześniej miałam kło-





Nauczycielka z krwi i kości. Uwielbia swoją pracę. Stara się zaszczepić w młodych ludziach miłość do nauki, kina, teatru, książek i wypraw turystycznych. Ale nie tylko. Przekazuje swoim uczniom także wiedzę z zakresu prawidłowego odżywiania się i zasad zdrowego stylu życia. Matka trójki dzieci, w tym dwojga studiujących. Potrzeby więc ogromne, a zasobność portfela ograniczona. Dzięki Akunie Cecylia Pabiś z Andrychowa mogła podreperować domowy budżet, a także spełnić marzenia nie tylko swoje, ale i całej swojej rodziny.

poty w uszami – mówi Cecylia. – To trwało jakiś tydzień, dwa. Nawet pojawił się drobny wyciek z jednego ucha, ale po jakimś czasie wszystko powróciło do normy.

Po trzech latach stosowania diety z udziałem Alveo odezwały się bóle w okolicach nerek. Cecylia nie wiedziała, co to jest. Znajoma lekarka, do której zadzwoniła, stwierdziła, że to może być nerka i radziła wziąć coś rozkurczowego.

– Nie miałam nic takiego w domu – mówi Cecylia. – Wysłałam córkę do szwagierki po jakieś leki, wzięłam gorącą kąpiel i wypitałam sporą ilość Alveo. Położyłam się spać i jakoś dotrwałam do rana. Rano poszłam do lekarza.

Tam dowiedziała się, że urodziła „czwarte dziecko”, czyli kamień w prawej nerce, co wykryto po badaniu USG.

### Dziwna waga

Kiedy Cecylia zdecydowała się zamienić Alveo winogronowe, które brała dotychczas, na miętowe, stwierdziła, że zaczęła tracić na wadze. – Może nie była to jakaś wielka różnica, ale jednak – mówi.

To ją zmobilizowało do tego, że zaczęła stosować różne ćwiczenia, aby ten proces przyspieszyć.

– Bardzo mi przeszkadzał i przeszkadza mój fałd w talii, ale w ostatnim roku zrzuciłam siedem kilogramów – chwali się Cecylia. Od urodzenia Michała, a właściwie odkąd zaszła w ciążę, pije dużo wody mineralnej. W domu Cecylii je się mało ziemniaków, za to dużo surówek.

– Jak mam czas, robię nawet kilka surówek, a z ziemniaków mogę zrezygnować zupełnie – mówi. – Staram się również ograniczyć spożywanie zup w moim domu, co nie jest proste, gdyż mój mąż je uwielbia – śmieje

się Cecylia. – Jednak naprawdę jemy je znacznie rzadziej niż kiedyś.

Stara się również kupować dobre oleje. Ostatnio przebojem w domu są różnego rodzaju mikstury z olejem lnianym.

Rodzina Cecylii stara się też dużo ruszać. Cała rodzina jeździ na nartach. Gra też w tenisa oraz w siatkówkę.

Mówi, że zmiana stylu życia pomogła także Michałowi. Zaczął mniej się przeziębzać, a co za tym idzie – nie opuszcza tyle zajęć w szkole. Poza tym dzięki dobrym maściom i ziołom udało mu się wyleczyć z łuszczycy, bez konieczności stosowania sterydów. Choroba trwała miesiąc i nie ma po niej śladu.

### Zmiany w stylu życia

– Bardzo duże – mówi Cecylia. – Przede wszystkim zauważam, co należy jeść, a czego unikać. I kiedy idę od sklepu, uważnie czytam skład wszystkich produktów. Poza tym chłonimy wiedzę na temat zdrowego stylu życia. Staram się jeździć na wszelkie wykłady medyczne i coś zawsze z tego wynoszę i wnoszę do mojego domu.

Zasady zdrowego żywienia przekazuje też swoim uczniom.

– Podczas zajęć, zwłaszcza z podstaw żywienia, zawsze mówię o konieczności picia dużej ilości wody – mówi Cecylia. – I o tym, aby odstawić soki na rzecz wody, chyba że są to soki świeżo wyciśnięte z owoców czy warzyw. Staram się także wpłynąć na to, aby w sklepiku szkolnym nie sprzedawano chipsów, batoników i różnych kolorowych napojów dla dzieci na rzecz wody mineralnej, owoców i jogurtu. Mimo że Alveo pije już od pięciu lat, na współpracę z firmą zdecydowała się dopiero rok temu.

– Oczywiście przedtem polecałam te zioła różnym osobom, ale nie miałam czasu, żeby zająć się tym poważniej – mówi Cecylia.

– A jestem wiarygodna w tym, co mówię – wiele osób podziwia moją witalność i energię mimo licznych zajęć i wielu godzin

## Cecylia Pabiś

ma 53 lata, jest absolwentką Wydziału Techniki Uniwersytetu Śląskiego. Mieszka w Andrychowie. Jest nauczycielką techniki, a do niedawna także informatyki w Zespole Szkół Samorządowych w Roczynach pod Andrychowem. Od trzech lat jest wicedyrektorem tej szkoły. Mężatka – mąż Henryk jest inżynierem mechanikiem. Mają trójkę dzieci: 22-letnią Agnieszkę, 21-letniego Kamila oraz 11-letniego Michała. Cecylia interesuje się literaturą, turystyką, lubi piesze wycieczki. W Akunie od 5 lat, obecnie na pozycji Lidera.

pracy. Powiem szczerze, że wiele osób mówi, że ostatnio jakby mi skrzydła urosły. Oczywiście, bywam zmęczona, ale bardzo szybko mój organizm potrafi się zregenerować. Dlaczego zdecydowała się na współpracę z Akuną?

– Bo stwierdziłam, że za dużo robię dla ludzi, a za mało dla siebie – mówi Cecylia. – Zwłaszcza że w domu mam dwoje studentów, czyli potrzeby ogromne, a zasobność portfela nie zawsze odpowiadająca tym potrzebom. Dzięki Akunie mogłam więc podreperować domowy budżet i spełnić marzenia nie tylko swoje, ale i całej mojej rodziny.

■ Ewa Bukowska

fot. Marcin Samborski / Fpress





© by\_adr - Fotolia.com/jpg

# Parasol dla naszego organizmu

Pancerz, tarcza, ochroniacz, parasol – takimi nazwami często określa się skórę. Jest ona nie tylko wodoodporna, ale przede wszystkim stanowi naturalną ochronę przed agresją z zewnątrz. Do pewnego stopnia jest odporna na różnego rodzaju związki, działania mechaniczne, chronia narządy wewnętrzne przed obrażeniami, jest naturalną barierą przed promieniowaniem UV. Skóra jest także jednym z organów czucia, niezbędnym dla zmysłu dotyku – mówi lek. med. Iwona Jakubczak, specjalista dermatolog.

Końce nerwów zlokalizowane w tym pancerzu są w stanie wyczuwać między innymi ból, temperaturę i ucisk. Skóra jako najbardziej widoczny starzejący się organ jest obiektem zabiegów pielęgnacyjnych wielu kobiet i mężczyzn. Oprócz względów estetycznych warto o nią dbać także dla zdrowia – uszkodzona czy podrażniona staje się wrotami dla drobnoustrojów wywołujących wiele chorób.

## Na kondycję zdrowotną skóry wpływają różnorodne czynniki

### • Czynniki zewnętrzne

Pozostawiają na niej swój ślad dodatni bądź ujemny. Odpowiednia pielęgnacja skóry działa profilaktycznie i leczniczo. Niewłaściwa może pogłębić istniejące już dolegliwości, np. stałe używanie środków alkaliczujących przy skórze suchej może spowodować – oprócz pieczenia i swędzenia – łuszczenie się naskórka i jego pęknięcie, co w dalszym przebiegu może doprowadzić do infekcji. Wysuszenie skóry powoduje szybsze występowanie zmarszczek, ponieważ skóra tracąc swą wilgotność i płaszcz lipidowy, staje się mniej elastyczna. Stosowanie przy skórze tłustej nieodpowiednich kremów może pogorszyć jej stan, gdyż krem w połączeniu z łojem wydzielanym przez gruczoły łojowe stanowi dobrą pożywkę dla bakterii.

### • Warunki pracy

Nie bez wpływu na skórę są również warunki, w jakich pracuje człowiek. Zapylenie w warsztatach powoduje wysuszenie skóry. Dla skóry z kolei łojotokowej pył, wnikać razem z kurzem i brudem, stwarza podłoże dla rozwoju bakterii. Praca w lokalach mało wietrzonych, w dymie papierosowym źle wpływa na koloryt skóry i jej sprężystość (skóra staje się szara, łatwo wiotczeje). Praca stale na powietrzu powoduje nadmierne rogowacenie naskórka, rozszerzenie naczyń włosowatych, sprzyja odmrożeniom. Stałe moczenie i mycie rąk powoduje macerację naskórka i kruchość paznokci, co z kolei



fot. Katarzyna Piotrowska

sprzyja grzybicom i zmianom wypryskowym.

### • Czynniki wewnętrzne

Nie mniejszy wpływ na skórę od czynników zewnętrznych mają czynniki wewnętrzne. Przyczyną wielu chorób skóry i niektórych jej niedomagań są zaburzenia ogólnoustrojowe i choroby narządów wewnętrznych. Skóra człowieka jest jak gdyby fotografią jego organizmu.

Zaburzenia przewodu pokarmowego (schorzenia żołądka) objawiają się swędzeniem skóry, pokrzywką i pogłębiają stany łojotokowe, objawy trądziku pospolitego czy różowatego.

Cukrzyca, sprzyja odwodnieniu tkanek, zakażeniom ropnym, np. zapaleniu mieszków włosowych oraz czyrączności, powoduje swędzenie skóry.

Uszkodzenie wątroby, która jak wiadomo usuwa toksyny z organizmu (rtęć, arsen itp.), może być przyczyną wysypek polekowych, nieprawidłowego zabarwienia skóry, „pajączków” na skórze i wielu innych.

Nadmierne wydzielanie potu może występować pod wpływem różnych chorób (nadczynności tarczycy, gruźlicy, zapalenia mózgu), jak również czynników psychicznych. Niektóre schorzenia narządów wewnętrznych przez zapach potu sygnalizują o rozwoju choroby, np. przy upośledzonym funkcjonowaniu nerek pot może mieć zapach moczu, co świadczy o współpracy między nerkami a skórą.

Koloryt skóry sygnalizuje niejednokrotnie np. o niewydolności krążenia (objawiającej się sinicą skóry), chorobie Addisona (brązowe zabarwienie).

Zmiany barwnikowe na skórze występują często przy zaburzeniach czynnościowych



gruczołów wydzielania wewnętrznego (np. gruczołów płciowych, przysadki). Przebarwienie – w postaci plam – występuje również przy niektórych stanach fizjologicznych, np. ciąży.

W okresie miesiączki, kiedy jest zmniejszona odporność organizmu, występują różnego rodzaju wykwity: opryszczka, zaostrzenie objawów trądziku pospolitego, różowatego, zwiększone wydzielanie potu.

Wielki wpływ na wygląd skóry i jej odczynowość ma również układ hormonalny. Łojotok wiąże się z działaniem gruczołów płciowych, tarczycy. Wadliwe rogowacenie naskórka wiąże się z zaburzeniem tarczycy.

#### • Odżywianie

Na wygląd skóry i jej odczynowość ma duży wpływ również sposób odżywiania. Pożywienie pełnowartościowe powinno zawierać wszystkie składniki, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Należą do nich: białko, składniki mineralne i woda – stanowią materiał budulcowy. Po-tem węglowodany i tłuszcze będące źródłem energetycznym oraz inne składniki, niezbędne do regulowania prawidłowej przemiany materii: witaminy i sole mineralne, które

spełniają podwójną rolę – budulca i katalizatorów reakcji chemicznych.

#### • Styl życia

Brak regularnego snu, nadmiar stresu, przepracowanie i życie w ciągłym pośpiechu powodują, że kondycja naszej skóry pozostawia wiele do życzenia.

Nadmierne obciążenie emocjonalne jest traktowane przez naukowców jako główna przyczyna chorób psychosomatycznych, do których można zaliczyć m.in. choroby układu krążenia, przewodu pokarmowego, skóry, nowotwory, a także depresję, nerwice i lęki.

#### Stan psychiki a skóra

Już od dawna wiemy, że stan psychiki człowieka wpływa na kondycję i wygląd skóry. Gdy czujemy się źle, cierpimy na depresję lub jesteśmy zmęczeni, nasze wewnętrzne problemy uwidaczniają się na skórze. Prawdopodobnie wszystkie te zjawiska biorą się stąd, iż skóra i układ nerwowy w rozwoju embrionalnym pochodzą z tego samego listka zarodkowego. Skóra pełni nie tylko funkcję ochronną i regulacyjną, ale także jest łącznikiem między światem zewnętrznym i wewnętrznym. Istnieje też odwrotna kore-



© adisa - Fotolia.com/jpg

lacja; sam wygląd skóry wpływa na naszą psychikę, tak więc wszelkie nieprawidłowości w budowie skóry, tj. trądzik, bielactwo, łuszczyca mogą w znaczący sposób wpływać na psychikę i stan emocjonalny człowieka.

#### Jakie zmiany w budowie skóry może wywołać stres?

Czynniki psychologiczne mogą zaburzać równowagę organizmu i uruchamiać takie same ▶

Ruch na świeżym powietrzu jest dobry na wszystko. Pomaga rozładować napięcie i odstresować skórę.



© falkjohann - Fotolia.com/jpg

procesy fizjologiczne, jak bodźce fizyczne czy biologiczne. Stres upośledza funkcjonowanie systemu odpornościowego skóry. W wyniku jego długotrwałego oddziaływania mogą się pojawić alergia, łuszczyca, atopowe zapalenie skóry, nadwrażliwość skóry. Może też dojść do rozregulowania pracy gruczołów łojowych, co prowadzi do zmian trądzikowych.

W sytuacjach stresowych organizm produkuje zwiększone ilości hormonów, między innymi adrenaliny i kortyzolu. To tzw. hormony stresu, które mogą wywoływać podrażnienia i zmniejszać odporność skóry, osłabiając jej ochronną wodno-tłuszczową barierę. Uszkodzenie bariery prowadzi do szybkiej ucieczki wody z naskórka. Skóra staje się sucha, bardziej podatna na podrażnienia i bezbronna wobec agresywnych czynników zewnętrznych. Hormony stresu powodują również kurczenie się naczynek krwionośnych, przez co skóra jest gorzej dotleniona i odżywna. Utrudniają też procesy podziału komórek i spowalniają produkcję kolagenu. Stres wywołuje więc efekty bardzo podobne do naturalnych procesów starzenia: skóra traci ładny kolor, zmniejsza się jej odporność i elastyczność.

Nasilenie objawów psychicznych zależy od płci i wieku chorego oraz od rodzaju i lokalizacji choroby skóry. Stwierdzono, że szczególnie wrażliwe są młode kobiety, dla których wygląd i akceptacja przez środowisko jest bardzo ważna.

Pierwsze informacje na temat związku między schorzeniami dermatologicznymi a czynnikami psychologicznymi pochodzą z początków dwudziestego wieku. Wtedy też

zrodziła się odrębna dyscyplina medyczna zwana psychodermatologią. Wszystkie schorzenia psychodermatologiczne można podzielić na trzy grupy.

Do pierwszej zaliczamy takie choroby, których pierwotną przyczyną znajduje się w psychice człowieka i tylko kompleksowe leczenie psychiatryczne może spowodować poprawę stanu skóry.

Do drugiej grupy zaliczamy dermatozy wywołane przewlekłym stresem, np. świąd samoistny, obgryzanie paznokci, wrywanie włosów.

Do trzeciej należą schorzenia uwarunkowane genetycznie, np. łuszczyca czy atopowe zapalenie skóry, na których przebieg wpływają czynniki psychologiczne, m.in. postawa emocjonalna. Udowodniono, że schorzenia te mają łagodniejszy przebieg, gdy pacjent jest silny emocjonalnie i akceptuje swoją chorobę.

### Świąd samoistny

Świąd samoistny pojawia się przy braku przyczyn metabolicznych i systemowych. Objawy są dla pacjenta bardzo uciążliwe. W percepcji świądu istotną rolę odgrywają czynniki psychologiczne. Osoby drażliwe, podatne na lęk i wzruszenia w sytuacji stresu częściej uskarżają się na świąd i nie ulega wątpliwości, że czynniki emocjonalne mogą go nasilać także w innych chorobach skóry.

### Nadmierne pocenie się

Powszechnie przyjmuje się, że ta dolegliwość związana jest ze stresem.

Nadmierne pocenie się występuje przy braku widocznych nieprawidłowości anatomicznych i czynnościowych gruczołów potowych. Nadmierne pocenie predysponuje do wtórnych infekcji, ale przede wszystkim utrud-

nionego funkcjonowania w społeczeństwie i w rodzinie. Bardzo często z tą przypadłością spotykam się wśród dzieci w wieku szkolnym. Nadmierne pocenie występuje u nich w okolicy powierzchni wewnętrznej dłoni i stóp. Kiedy uda mi się nawiązać z nimi dobry kontakt, okazuje się, że główną przyczyną tego stanu rzeczy jest stres związany np. ze szkołą, a więc z wypowiedzią przed klasą, sprawdzianem czy w związku z relacjami z kolegami.

### Pokrzywka przewlekła

Wielu lekarzy uważa, że pokrzywka nie ma biologicznego podłoża, a jedynie emocjonalne. Silny stres może nasilać zmiany chorobowe. Uważa się, że czynnikami psychicznymi, wywołującymi pokrzywkę mogą być napięcia, zamartwianie się, niekiedy wstrząs psychiczny, problemy rodzinne i finansowe. Jeśli chodzi o cechy osobowości, to bierność w kontaktach z innymi, skłonność do lęku przy niskiej tolerancji, wrażliwość w związkach uczuciowych i brak pewności siebie są przyczynami pojawiania się pokrzywki przewlekłej.

Objawami pokrzywki są bąble pokrzywkowe. Spotykam się często w swojej praktyce lekarskiej z pacjentami, u których te objawy występują np. rano po przebudzeniu. Ma to związek ze stresem związanym z obawą przed kolejnym dniem życia.

### Atopowe zapalenie skóry

Etiopatogeneza atopowego zapalenia skóry od dawna była łączona z czynnikami neuropsychologicznymi, mającymi znaczenie w powstaniu i utrzymaniu się schorzenia. Szczególnie emocje wywierają wpływ na powstanie błędnego koła: swędzenie i drapanie. Wielu lekarzy uważa, że choroba ta ma swoje podłoże w nieprawidłowych relacjach rodzinnych. Kiedy występuje u jednego z członków rodziny, cierpią z tego powodu wszyscy. Szczególnie rodzice dziecka z atopowym zapaleniem skóry przeżywają napięcie psychiczne, poczucie winy, wyczerpanie, frustrację i bezradność. U dziecka pojawiają się trudności wychowawcze, problemy z utrzymaniem dyscypliny. Dość szybko dziecko uczy się wykorzystywania swojego schorzenia do manipulacji rodzicami. Okazuje się też, że pojawienie się choroby związane jest z traumatycznymi wydarzeniami w życiu. Uważa się, że lokalizacja zmian na skórze związana jest z charakterem konfliktu z osobą znaczącą. Zmiany umiejscowione na klatce piersiowej wskazują na jawny przebieg konfliktu, natomiast na biodrach, ramionach i udach na jego skrywanie. Zmiany chorobowe, niezależnie od przyczyn, wywołują poczucie stygmatyzacji, prowadzą do wycofania, lęku, braku pewności siebie.



© Graça Victoria - Fotolia.com/jpg

Odpowiednia pielęgnacja skóry działa profilaktycznie i leczniczo. Ważny jest wybór właściwych kosmetyków.



Dla poprawy jakości życia pacjenta właściwa psychoterapia ma nie mniejsze znaczenie niż farmakoterapia.

Widzę to, prowadząc swoich pacjentów. Rodzice bardzo często przychodzą do mnie ze swoimi chorymi przez wiele lat pociechami, oczekując, że jest jakiś cudowny lek, który je wyleczy. Nie chcą uzmysłowić sobie tego, że przyczyną cierpień ich dzieci są chociażby zbyt wygórowane oczekiwania w stosunku do nich, np. dotyczące wyników w nauce albo jakiegoś hobby, wyników sportowych i innych. W takiej sytuacji tak ważne jest, aby uświadomić sobie swoje relacje z dzieckiem. Aby przestać oszukiwać samych siebie, otworzyć się na nowe rozwiązania. Rodzicom dużo łatwiej jest zaakceptować, że przyczyny choroby są związane np. z alergią na pyłki roślin niż z nieradzeniem sobie z problemami dnia codziennego przez ich dzieci. Nie chcą przyjmować informacji, że od nich zależy w dużej mierze powrót ich pociech do zdrowia.

### Łuszczycza

Łuszczycza jest najlepszym przykładem, potwierdzającym udział układu nerwowego w chorobach skóry. Należy do grupy schorzeń *high stres reactors*. Przebiega z okresowymi zaostrzeniami i remisjami. Do ważnych czynników, mających znaczenie w etiopatogenezie łuszczycy należą cechy osobowości i występujący stres. Okazuje się, że przebieg choroby związany jest z odpornością na stres oraz zdolnością radzenia sobie w sytuacjach psychologicznie trudnych. Takimi sytuacjami mogą być niezaspokojona potrzeba akceptacji, lęk przed oceną innych. Badając osoby z łuszczycą, zauważono również wysoki poziom lęku, depresji, które wysoko korelują z czasem trwania choroby. Okazuje się także, że im większy obszar ciała obejmuje schorzenie, tym silniejsza jest koncentracja na własnym stanie zdrowia. Zauważono także, że osoby z tym schorzeniem mają podwyższony poziom lęku, który utrzymuje się nie tylko w czasie choroby. Osoby z tym schorzeniem potrzebują dużego wsparcia ze strony nie tylko lekarzy, ale przede wszystkim najbliższych.

### Łysienie plackowate

Z wielu doniesień naukowych, dotyczących tego schorzenia (nagła utrata włosów) wynika, że etiologia jest złożona. Schorzenie to może mieć podłoże autoimmunologiczne, hormonalne, genetyczne oraz emocjonalne. Jeśli chodzi o czynniki psychiczne, to wielu lekarzy uważa, że udział stresu w patogenezie tej choroby jest bardzo znaczący. Silnym traumatycznym doświadczeniem przypisuje się szczególne znaczenie. Z drugiej strony



Stan psychiki człowieka wpływa na kondycję i wygląd skóry. Ludzie zrelaksowani, cieszący się życiem, uśmiechnięci mają zwykle promienną cerę.

© Kurhan - Fotolia.com/jpg

sam fakt pojawienia się defektu kosmetycznego może powodować niekorzystne zmiany w funkcjonowaniu psychicznym pacjenta i stać się źródłem silnego stresu, uruchamiając sprzężenie zwrotne. Choroba ta pojawia się nagle. Bardzo często pacjenci dowiadują się o niej podczas wizyty u fryzjera. Jest to dla nich ogromny szok, kiedy po obcięciu włosów okazuje się, że na głowie pojawił się placek pozbawiony włosów. Tragedię przeżywają ci, którzy tracą wszystkie włosy (czyli te na głowie, w brwiach, rzęsach, skórze gładkiej) w ciągu jednej nocy. Takie sytuacje pojawiają się w wyniku przewlekłego stresu lub silnego, jednorazowego przeżycia. To jest sygnał ostrzegawczy, który zmusza do przemyśleń nad swoimi emocjami, nad własnym stylem życia.

### Czy można pomóc samemu sobie?

Z jednej strony sprzymierzeńców do walki możemy szukać wśród lekarzy, znajomych czy rodziny, z drugiej strony zaś należy szukać oparcia w samym sobie. Na szczęście jest tego świadoma coraz większa grupa pacjentów. Lekarze często stosują psychoterapię, starają się dotrzeć do źródła problemu, nierzadko szukając przyczyn choroby w dzieciństwie, poznają wydarzenia z życia pacjenta, które mogły ukształtować owe zaburzenia. Psycholodzy mówią, aby nie tłumić swoich emocji, aby wyrażać siebie i żyć w zgodzie z własnym sumieniem, z własnymi zasadami. Ale to pacjent czy osoba dotknięta problemem musi chcieć pomóc samemu sobie. Zmusić się do refleksji nad swoim otoczeniem, swoim życiem, swoimi uczuciami. Pamiętajmy, iż jest wiele sposobów, aby rozładować stres i aby odstresować skórę. Bardzo dobry na wszystko jest ruch na świe-

żym powietrzu, zwłaszcza latem lub wiosną, bieganie, jazda na rolkach czy na rowerze, gra w tenisa lub w siatkówkę – nieważne co, ważne, że ruch i wysiłek stymulują wydzielanie endorfin!

### A jak Alveo może nas wspomóc w walce ze stresem?

Z jednej strony ułatwia nam radzenie sobie ze stresem, bo ma oddziaływanie tonizujące. Dzięki oczyszczeniu całego organizmu z toksyn również układ nerwowy zaczyna lepiej funkcjonować. Z drugiej strony łagodzi stres. Wzmacnia odporność, która się obniża w fazie wyczerpania reakcji stresowej. Działa odkwaszająco, zmniejszając utratę minerałów. Z kolei poprzez zwiększenie wchłaniania witamin i minerałów pobudza procesy anaboliczne, które są zahamowane w stresie.

■ Iwona Jakubczak



# Trzy lata życia w lęku



Bała się wyjść z domu, wsiąść do autobusu czy nawet pójść do kościoła. Unikała większych skupisk ludzi. Napady paniki paraliżowały ją. Sądziła wówczas, iż zaraz umrze. Odsunęła się od koleżanek, opuściła w nauce i straciła ochotę do życia. Tak było przez niemal trzy lata. Teraz Anna Grzywna ma to już za sobą. Twierdzi, że nerwica to jedna z najgorszych chorób. Boli nie tylko ciało, ale i dusza. Trzeba mieć dużo samodyscypliny i wsparcia, żeby sobie z tym poradzić. Jej się udało.

Ania ma 26 lat i mieszka w Kielcach. Jest bardzo wrażliwą osobą. Kocha sztukę i muzykę poważną. Sama również gra na fortepianie. Najchętniej Chopina i Bacha.

Ania miała szczęśliwe, zdrowe dzieciństwo. Zawsze była oczkiem w głowie rodziców. Jej świat i poczucie bezpieczeństwa runęły w jednej chwili jak domek z kart, kiedy nagle zmarła jej mama. Miała wówczas zaledwie 15 lat. Dziewczyna zaczęła się opuszczać w nauce, a każda niższa ocena odbijała się na jej zdrowiu psychicznym. Jakiegokolwiek błahe niepowodzenie wywoływało poważny stres. Nauka w dwóch szkołach (liceum oraz szkole muzycznej), która do tej pory nie nastęrczała żadnych trudności, stała się katorgą. Anna czuła, że po mału przestaje sobie ze wszystkim radzić.

## Ataki paniki

Pewnego dnia, a raczej nocy, zdarzyło się coś, co zaważyło na kilku następnych latach w jej życiu.

– Nie był to jakiś wyjątkowy dzień. Nic szczególnego tak naprawdę się nie wydarzyło. Ale w nocy obudziłam się złana potem. Wydawało mi się, że zapadam się w łóżko, wszystko wiruje wokół mnie. Przeraziłam się strasznie. Bałam się, że umieram – wspomina. Miała wrażenie, że zaraz zemdleje. Przerazona wybiegła na balkon, żeby złapać trochę



świeżego powietrza. Wszystko zamazywało jej się przed oczami.

– Usłyszałam tylko, jak mój tato wzywał karetkę – wspomina. – Był przerażony. Słyszałam jak krzyczy, że dziecko mu umiera. Ocknęła się, kiedy lekarz wstrzykiwał jej hydroksyzynę. Po tym zastrzyku Ania uspokoiła się. Niestety, odtąd ataki paniki miały jej towarzyszyć bardzo często. Z tego powodu przynajmniej dwa razy w tygodniu przyjeżdżała do nich karetka albo ona sama jeździła na pogotowie. Z czasem pojawiła się poważna arytmia serca. Doszło do tego, że nie była w stanie na niczym się skupić ani normalnie przespać nocy. Do tego dołączyły potworne bóle głowy.

– Za każdym razem myślałam, że to już koniec – wspomina ten horror Ania. – Wydawało mi się, że serce zatrzymuje mi się na kilka sekund, a potem z wielkim hukiem zaczyna bić od nowa. Drżały mi ręce, nogi i oblewały mnie poty. Zdarzało się, że traciłam świadomość. Często miewałam bóle i zawroty głowy. To był koszmar.

Opowiada, że najgorzej czuła się w miejscach publicznych: w sklepie, autobusie czy kościele. Omijała więc przystanki i większe skupiska ludzi.

## Leczenie

Neurolog, do którego Anna poszła wraz ze swoim ojcem, stwierdził u dziewczyny nerwicę i zapisał jej mocne leki psychotropowe. Potem zaaplikowano jej jeszcze m.in. hydroksyzynę i brom.

– Mój stan po lekach nieco się poprawił. Nie miałam takich ataków lęku i paniki, jednak coś za coś. Kuracja powodowała brak koncentracji, ośpienie i nadmierną senność – mówi Anna.

Taka sytuacja trwała przeszło dwa lata. W międzyczasie Ania nabawiła się alergii skórnej (tzw. pokrzywki), która wystąpiła również najprawdopodobniej na tle nerwicowym.

– Skóra mnie swędziła potwornie, pojawiały się też bąble. Bez leków nie wytrzymałabym tego – relacjonuje. – Brałam więc coraz większe dawki leków – nie tylko na nerwicę, ale i na alergię.

Próbowała leczyć się także innymi metodami. Piła różnego rodzaju herbatki, melisę.

– Sprawdziłam na sobie chyba wszystkie dostępne leki na nerwicę i to zarówno tradycyjne, jak i ziołowe – opowiada. – Mogę powiedzieć, że o wiele łatwiej leczyć alergię. Wystarczy brać regularnie leki, które zdecydowanie łagodzą jej następstwa. W przypadku nerwicy nie jest to takie proste.

W związku z silnymi bólami głowy została skierowana na badanie EEG. Wyniki były bardzo niepokojące, do tego stopnia, że lekarz wysłał ją na badanie tomograficzne z podejrzaniem guza mózgu. Badanie nic nie wykazało.

## Chorej na ratunek

Cztery lata temu, w lutym 2006, do Anny zadzwonił brat jej szwagra, Bartosz Florek. Umówił się na spotkanie. Przyjechał na nie z Małgorzatą Charaszkiwicz.

– Ona opowiedziała nam o Alveo – mówi Anna. – Powiem szczerze, że nie bardzo wierzyłam w to, co usłyszałam. Za to mój tato uwierzył, czego konsekwencją był zakup pierwszej butelki ziół.

Anna zaczęła je pić bardziej dla świętego spokoju niż z własnego przekonania. Równocześnie zaczęła dbać o swoje odżywianie.

– Nerwica jest taką chorobą, do której człowiek się przyzwyczaja – tłumaczy. – Ja też się do niej przyzwyczaiłam. Nie myślałam o tym, czy czuję się lepiej, czy nie. Jednak po około czterech miesiącach od radykalnej zmiany diety zauważyłam, że bez lęku wsiałam do autobusu. I nie myślę o tym, żeby zająć miejsce blisko drzwi. Pomyślałam wtedy: „Jest dobrze!” Odstawiła psychotropy. Jednak na wszelki wypadek przez jakiś czas nosiła w kieszeni hydroksyzynę.

– Czytałam w broszurach Akuny, że ludzie różnie przechodzą detoksykację – mówi Anna. – U mnie przebiegała dość łagodnie. Na początku bolała mnie głowa, trochę częściej korzystałam z toalety i miałam lekką wysypkę na twarzy. To jednak bardzo szybko minęło. Po kilku tygodniach zauważyła, że ten lęk, który tak ją paraliżował i utrudniał codzienne życie, pojawia się coraz rzadziej. Za to ma lepszą koncentrację i więcej energii. To skutkowało tym, że zaczęła lepiej radzić sobie z nauką na studiach. I ostatecznie pozbyła się wszelkich leków uspokajających. Owszem, zdarzały się jeszcze ataki lęku, jednak pojawiały się coraz rzadziej.

Miesiąc później po raz pierwszy pomyślała o sobie, że jest zdrowa. Zwłaszcza, że i objawy alergii zaczęły słabnąć. Zauważyła to wtedy, kiedy zapomniiała wziąć tabletkę na alergię. I nic się nie wydarzyło! – Przedtem byłoby to nie do pomyślenia – mówi Anna. – Co więc zrobiłam? Zaczęłam pomału odstawić leki antyhistaminowe. Nie działało się to w błyskawicznym tempie, ale po roku nie były mi już w ogóle potrzebne.

## Powrót do przeszłości

Anna podkreśla, że wszystko to, co się zdarzyło, miało wiele przyczyn. To nie tylko wspomaganie ziołami i dietą, ale i ruch na świeżym powietrzu, do którego na początku wielokrotnie się zmuszała, ale który przyniósł zbawienne efekty i wreszcie – wyjście z domu do ludzi, to wszystko sprawiło, że ze zestresowanej, smutnej, załkniętej dziewczyny stawała się pomału dawną wesołą, beztroską Anią.

– Zawsze byłam osobą bardzo aktywną fizycznie – tłumaczy. – Kiedy chorowałam, zamknęłam się w domu i być może dlatego czułam się

## Anna Grzywna

ma 26 lat, jest z zawodu fizjoterapeutką. Studia ukończyła w rodzinnych Kielcach na Uniwersytecie Jana Kochanowskiego. Spełnia się zawodowo jako przedstawiciel medyczny. Z Akuną jest związana od 4 lat. Obecnie – na pozycji Lidera Dywizji. Hobby – gra na fortepianie, aranżacja znanych utworów muzycznych, jazda samochodem.

jeszcze gorzej. Ja, osoba niezwykle wysportowana i dynamiczna nie byłam wtedy w stanie przebiec nawet pięciu metrów. Kiedy poczułam się lepiej i wyszłam z domu – wszystko zaczęło wracać do normy. Postanowiłam coraz więcej się ruszać. Dużo spacerowałam. Potem zaczęłam biegać i uprawiać fitness. To sprawiło, że pozbyłam się lęków i poczułam się znowu w swojej dawnej skórze.

Zaczęła też pić duże ilości wody. I to nie tylko za sprawą tego, że wiedziała, iż woda potrzebna jest przy detoksykacji organizmu. Czuła, że jej organizm po prostu potrzebuje wody. Kiedy poczuła się lepiej, a było to mniej więcej po czterech miesiącach picia Alveo, zaczęła współpracować z Akuną.

– Namówił mnie do tego mój tato, prawdopodobnie dlatego, że chciał, abym miała jakieś zajęcie i większy kontakt z ludźmi – śmieje się Anna. – I rzeczywiście tak się stało. Po jakimś czasie spodobało mi się to wszystko.

Było jeszcze coś, co pchało ją w kierunku Akuny.

– Po prostu trafił swój na swego – tłumaczy Anna. – Spotkałam wiele osób, które miały problemy z nerwicą. Ja sama przeszłam przez to piekło i dobrze pamiętałam, co to znaczy. Postanowiłam ze wszystkich sił pomóc tym ludziom, tym bardziej, że mnie się udało wyjść z tej choroby i wiedziałam, jaki jest na nią sposób.

Co uważa za swój największy sukces? – Dzięki Akunie i innemu stylowi życia, wspomaganym Alveo, pokonałam nerwicę. To najważniejsza sprawa. To pociągnęło za sobą kolejne korzyści. Stałam się bardziej towarzyska. Wróciła mi pewność siebie – podsumowuje Anna. – Znowu zaczęłam osiągać sukcesy w nauce.

Annie udało się ukończyć studia licencjackie, a następnie magisterskie z najwyższą, piątkową, notą.

To, obok wygranej walki z chorobą, jest jej największym sukcesem.

■ Anna Lewandowska

foto: Marcin Samborski/Fpress

# Dziadek prawdę wam powie



Kiedy ma się naście lat, wszystko wydaje się możliwe, wszystko można sobie wymarzyć, a przeszkody wydają się nieistotne. Czasem jednak młodzieńcze, różowe okulary los zdejmuje w sposób bardzo brutalny. Oliwia Węglarz z Sułkowic koło Andrychowa miała 13 lat, kiedy od lekarza dowiedziała się, że nigdy nie zostanie lekarzem, pielęgniarką czy fryzjerką. Nie będzie bowiem mogła pracować w zawodzie, który wymaga bezpośredniego kontaktu jej ręką z innymi ludźmi.

Powodem była dręcząca ją egzema na palcach, które były suche, popękane i wciąż groziły zakażeniem. Do szkoły chodziła z rękami poowijanymi plastrami, często, jak to u dziecka, pobrudzonymi i odstającymi. Lekarstwa od dermatologa przynosiły tylko chwilową poprawę. Egzema wracała i wydawało się, że już na zawsze zmieni życie dziewczynki. Życie i tak niełatwe, bo podstawowym schorzeniem, na które cierpiała Oliwia, była silna alergia.

– W 2005 roku testy wykazały, że jest praktycznie uczulona na wszystko – mówi mama Oliwii, Elżbieta Węglarz, mieszkająca wraz z rodziną w Sułkowicach koło Andrychowa. – Po przyjeździe od lekarza córka zemdląca, bo tak bardzo osłabiły ją wstrzykiwane w celach testowych alergeny.

Już wcześniej siostra Elżbiety, widząc, jak siostrzenica się męczy, namawiała do spróbowania Alveo. Podczas wizyty u lekarza mama Oliwii spytała więc go o opinię na temat preparatu.

– A co to jest? – zdziwił się. – Ziołowe? Nie pomoże, szkoda próbować – i przepisał całą baterię nowych leków. Elżbieta przyniosła je z apteki, ale tego samego dnia siostra przysłała z butelką Alveo i powiedziała:

## Ja cię proszę – spróbuj

Zrobiła siostrze wykład o konieczności wzmocnienia systemu immunologicznego, o potrzebie oczyszczania organizmu z zalegających go i stale atakujących toksyn. Mówiła o konieczności zmiany stylu życia, diety...

I Elżbieta zaryzykowała. Alveo zapoczątkowało w domu rewolucyjne zmiany! Wykupione leki wkrótce powędrowały do szuflady. Oliwia piła jedną miarkę Alveo dziennie, ale w czasie kwitnienia niektórych kwiatów czy koszenia siana, kiedy oczy zaczynały znów łzawić, sama biegła do lodówki i nalewała sobie kolejną porcję. Zdarzało się więc, że dochodziła do trzech kieliszków dziennie. Od 2006 roku w domu jest pies, stoją kwiaty, które wcześniej były zakazane.

– Nie ryzykuję tylko trzymania lilii, bo na nie Oliwia była uczulona szczególnie – mówi Elżbieta.

Z palców 17-letniej dziś dziewczyny zniknęły plastry, a zawody związane z dotykiem rąk znów stanęły przed nią otworem.

Reszta rodziny do Alveo przekonywała się powoli. Najszybciej oczywiście Elżbieta, która już zapomniała, co to grypa czy przeziębienie, jako że od 4 lat jakoś nie choruje na infekcje wirusowe. Dzięki wzmocnieniu odporności, regularnemu oczyszczaniu organizmu i zdrowemu stylowi życia pozbyła się utrapionego polipa na jajniku, który od 2000 roku „bawił się w ciuciubabkę” z nią i z lekarzami. Po leczeniu hormonalnym zniknął, by po jakimś czasie pojawić się znów, a same leki przyniosły dokuczliwe skutki uboczne, zostały więc odstawione. W 2005 roku, po pierwszym okresie picia Alveo, Elżbietę przestraszyły nieregularne miesiączki. Na szczęście jej lekarka знаła preparat i uznała, że może to być objaw regulowania się układu hormonalnego. Kolejne badania wykazały, że miała rację, a wszelkie dolegliwości, wraz z polipem, odeszły w niepamięć.

Maciej Węglarz, był – jak większość mężczyzn – bardziej oporny.

– Zioła? Co to, to nie! – mówił.

Przekonała go dopiero poprawa zdrowia córki. Ponieważ zmienił na znacznie zdrowszy swój tryb życia, lepiej się odżywił, Alveo „nie miało wiele do roboty”. Nękające go dokuczliwe zapalenia zatok zdecydowanie się zmniejszyły.



14-letniego dziś Szymona też trudno było namówić do systematycznego picia Alveo, choć poprawa odporności bardzo by mu się przydała. Od dzieciństwa bowiem co najmniej dwa razy w roku zapadał na ciężkie anginy, z ropą w gardle i 40-stopniową gorączką. Ostatnią taką anginę miał przed świętami wielkanocnymi. Elżbieta zdecydowała, że tym razem spróbuje innego rodzaju metody. Szymon oprócz brania leków cztery razy dziennie przepłukiwał gardło porcją Alveo, a potem połykał preparat. Wzmocniły się siły odpornościowe organizmu. Prawdopodobnie dzięki temu angina tym razem miała lżejszy przebieg i skończyła się bardzo szybko! A zdrowie jest dla Szymona szczególnie ważne, bo z zapałem trenuje siatkówkę, podobnie jak w młodości jego tata.

...zapomniała, co to grypa czy przeziębienie, jako że od 4 lat jakoś nie choruje na infekcje wirusowe.

Ostatnio rozboleła go gardło, ale tym razem lekarka ze zdziwieniem nie stwierdziła czopów ropnych.

– Zapisła jednak antybiotyki, a ja zdecydowałam, że będzie go zażywał jako osłonę przed szalejącą grypą – mówi Elżbieta. Ale antybiotyki to w jej domu ostateczność, także dzięki lekarce, która zapisuje je wyjątkowo rzadko. Elżbieta zawsze wolała bardziej naturalne metody leczenia różnych dolegliwości – syrop z cebuli, sok z malin, owoce z zawartością naturalnej witaminy C czy płukanie gardła roztworem wody utlenionej.

Najbardziej odpornym na Alveo członkiem rodziny okazał się tata Elżbiety, 73-letni Andrzej. Wszelkie namowy do spróbowania preparatu traktował wręcz wrogo, wyśmiewał córki, które do tego go zachęcały. Widać uznał, że na jego osteoporozę i pęknięte kręgi, które to schorzenia zmuszały go do noszenia usztywniającego gorsetu, nic już nie pomoże. Wreszcie dał się namówić.

– Dobra, ale pamiętajcie, że

### ja wam powiem prawdę

czy to coś zmienia, bo co mi w końcu zależy – ostrzegł.

I u Andrzeja zdrowy styl życia, zmiana diety spowodowały, że Alveo miało ułatwione zadanie, żeby oczyścić organizm z zalegających go toksyn. Po kilku miesiącach Andrzej zdjął

gorset i zapomniał, co to ból. W tym roku nawet wszedł na drzewo, żeby zbierać śliwki. – A ja pod tą śliwą o mało na zawal nie padłam! – wspomina Elżbieta. – Teraz nikt już dziadka o opinię na temat Alveo nie pyta, a on sam jakoś przestał sztydzić z ziółek. Jako dietetyczka z wykształcenia Ela zawsze przykładła wagę do odpowiedniego żywienia, choć (jak przyznaje) 20 lat temu, kiedy się uczyła, o obecności toksyn, metodach ich usuwania i suplementacji nie mówiono zgoła nic. Sama więc doszła do wniosku, że prócz starań, by jajka, mięso i warzywa pochodziły ze sprawdzonych źródeł, dietę trzeba uzupełniać – na przykład magnezem czy tranem albo mielonym siemieniem lnianym z miodem. Od czasu wprowadzenia Alveo i przeczytania wydawnictw na temat zdrowego trybu życia obyczajnie żywieniowe w domu rodziny Węglarzy bardzo się zmieniły. Po pierwsze dwukrotnie zwiększyła się ilość surówek. Po drugie coraz częściej zamiast smażonych pojawiają się potrawy gotowane, także na parze, bo pani domu kupiła w tym celu specjalny garnek. Maciej pracuje jako przedstawiciel handlowy, co oznacza życie w ciągłym ruchu. Elżbieta do niedawna pracowała w firmie ubezpieczeniowej. Mimo to oboje starają się, by dzieci nie odczuły nieobecności rodziców, dbają o pogodny nastrój w domu, wymyślają wspólne rozrywki. I dobrze im to wychodzi, bo dzieci chętnie z nimi przebywają, a że nie jest to oczywiste, wiedzą dobrze rodzice nastoletków. Wspólnie spędzają wieczory w przydomowym ogrodzie, chodzą razem do kina, przy czym film oczywiście wybierają dzieci. – Ostatnio

### czułem się jak opiekun całej sali

– śmieje się Maciej, opowiadając o wyprawie do kina na II część sagi „Zmierzch: Księżyc w nowiu”, kiedy to był jedynym dorosłym w tłumie młodzieży.

Wspólnym hobby całej rodziny jest turystyka, a zwłaszcza narciarskie wyjazdy do Białki Tatrzańskiej. Latem starają się wyjechać nad Bałtyk, a przez resztę wakacji i jesienią wędrują po górach, a szczególnie po Tatrach. Macieja ostatnio zafascynowała fotografia, a jego ulubionymi obiektami są górskie krajobrazy. Oliwia od niedawna namiętnie pochłania książki, a Szymon konsekwentnie pasjonuje się sportem, konkretnie zaś siatkówką. Elżbieta dawniej lubiła robić na drutach, ale teraz, kiedy wszystko tak łatwo kupić, jakoś tę pasję zarzuciła. Za to bardzo polubiła zajęcie w kuchni, a zwłaszcza pieczenie ciast. – Najlepiej udają mi się drożdżówki – przyznaje.

Ale życie Elżbiety nie ogranicza się do kuchni. Nie pracuje już w ubezpieczeniach, zaczęła za

## Elżbieta i Maciej Węglarzowie

mieszkają w Sułkowicach koło Andrychowa. Elżbieta z zawodu jest dietetyczką, Maciej pracuje jako przedstawiciel handlowy. Mają dwoje dzieci – córkę i syna. Alveo piją od 2005 roku. W 2009 roku Elżbieta rozpoczęła współpracę z Akuną; obecnie jest Liderem.

to dystrybucję Alveo. Jest Liderem współpracującym z ponad 20-osobową grupą odbiorców i obecnie jej plany i marzenia wiążą się z tym zajęciem.

– To jest biznes dla każdego – przekonuje z zapałem. – Poznałam ludzi z Akuny, porwał mnie ich zapał i to, jaką pozycję udało im się osiągnąć. Dzięki temu odświeżyłam znajomość z wieloma osobami i choć nie każdy od razu był zainteresowany preparatem, były to miłe spotkania. Widzę jednak, że coraz więcej ludzi myśli poważnie o profilaktyce i nie czeka z działaniem na to, aż zdrowie znacznie szwankować.

Elżbieta przyznaje, że w sensie finansowym na sukces musi jeszcze poczekać. Ale ma nadzieję, że już w połowie przyszłego roku będzie jeździć nowym, akunowskim samochodem.

■ Barbara Matoga

fot. Marcin Samborski/Fpress



# Z biznesu po ZDROWIE

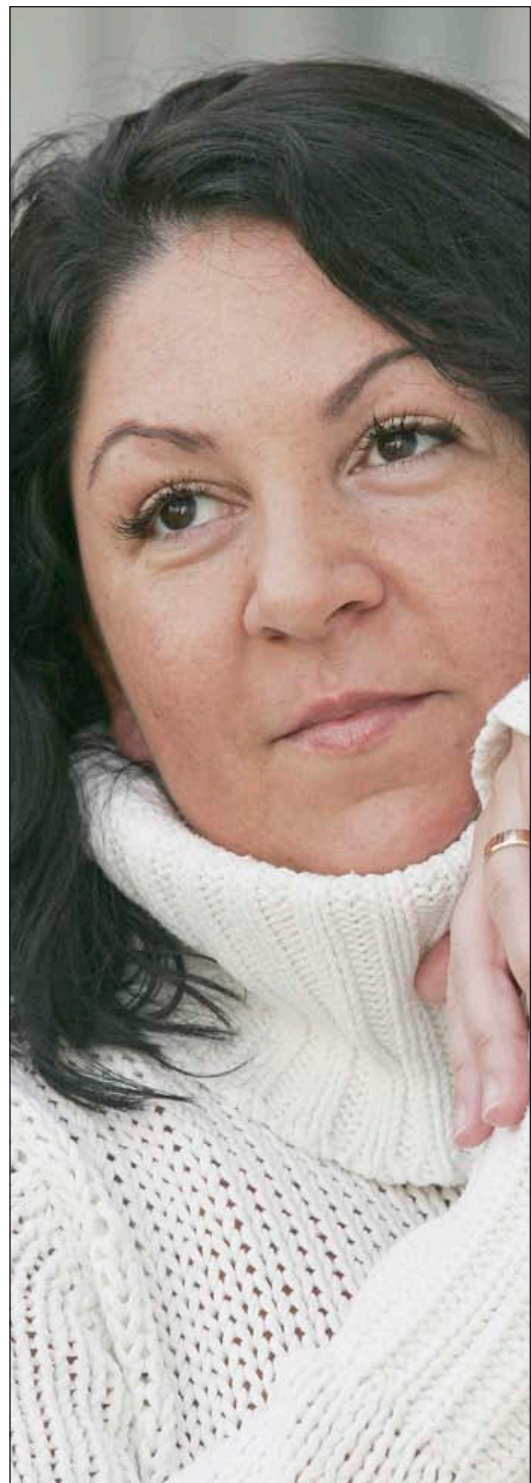
„Jak fatalnie wyglądasz” – tak pewnego jesienno- go dnia przed kilku laty „skomplementowała” Annę Stoici jedna z jej koleżanek. I rzeczywiście tak było: problemy zawodowe, finansowe i zdrowotne powodowały, że wrocławianka istotnie nie była u szczytu swych możliwości. A nawet walczyła z depresją.

Pracowała wówczas w międzynarodowej korporacji na kierowniczym stanowisku. Była cenionym fachowcem i dobrym szefem. Potrafiła stworzyć zaangażowany zespół, wyrobić plany z nadwyżką. Jeździła często w delegacje, pracowała po kilkanaście godzin na dobę. Przełożyło się to na pensję: zarabiała grubo powyżej średniej krajowej, więc mogła pozwolić sobie na kosztowne wycieczki, ekskluzywne prezenty dla najbliższych, ale przede wszystkim na drogą rehabilitację dla niepełnosprawnego syna, wspólne wyjazdy integracyjne, opiekę, zorganizowanie zajęć dodatkowych. Coś za coś: mama często była poza domem, ale za to w domu niczego nie brakowało.

## Zawodowy krach

Nagle, z dnia na dzień, zaczęły się poważne problemy w firmie, zwalnianie ludzi. Hiszpański koncern w ciągu paru miesięcy wycofał się z Polski. Kilkudziesięciu pracowników pozostało na lodzie. Anna wie, jak to jest płacić w sklepach złotą kartą, a potem nie mieć na rachunki. Wie, jak to jest być docenianym w firmie, a potem nagle być niepotrzebnym. Ten trudny okres przyplaciła silną depresją. Depresja (z łac. *depressio* – głębokość i *deprimere* – przygniatać; oba te słowa doskonale obrazują stan ciała i umysłu) nie bierze się nagle i znikąd. Ten długotrwały proces ma wiele odmian i postaci, ale łączy je kilka cech wspólnych: obniżenie samopoczucia, kłopoty zdrowotne, bezsenność, rozdrażnienie, chroniczne zniechęcenie, lęki, napady paniki. Spirala, która się nakręca. Anna doświadczała tego na własnej skórze.

To, że stan, w jakim się znalazła, jest właśnie depresją, dotarło do niej znacznie później. Nie poszła do specjalisty, bo widziała, czym się kończyły podobne wizyty w przypadku znajomych. Lekarz nie zawsze szuka przyczyn pogorszonego stanu ducha, nie skupia się na rozmowie z pacjentem i nie próbuje znaleźć sposobów na wyjście z trudnej sytuacji, tylko od razu aplikuje leki psychotropowe. Tak, jakby były one złotym środkiem na bolącą duszę. – Zdawałam sobie sprawę, że nie wyglądam rewelacyjnie. Kłopoty w pracy





zaburzyły uporządkowane dotychczasowe życie. Przytrafiały mi się napady paniki, np. podczas jazdy autostradą wydawało mi się, że mam zawał. Musiałam się zatrzymywać. Kto tego nie przeżył na własnej skórze, ten nie wie, o czym mówię. Cierpiałam też na bezsenność. Nikt nie wie, jakie to jest straszne, póki jego samego nie zaczną dotyczyć te problemy.

## Sen – lek i kosmetyk

Zdrowy, odpowiednio długi (7–9 godzin) sen to podstawa. Wyciszony mózg odpoczywa, zwalnia tempo pracujący na wysokich obrotach układ krwionośny, obniża się temperatura ciała, zwiększa lub zmniejsza poziom hormonów, następuje proces odnowy mięśni i kości. Poza tym, jak mawiały nasze prababki, sen to najlepszy kosmetyk: regeneruje się skóra, relaksują oczy, chudniemy, a rano mamy jasny umysł i jesteśmy wypoczęci. – O takich oczywistościach w ogóle nie myślimy, póki wszystko funkcjonuje jak należy. Jesteśmy zdrowi, jeśli nie czujemy swego ciała – mówi Anna. – A ja czułam. Chodziłam po nocach, ratowałam się herbatkami z miodem, czytałam książki. Na dłuższą metę to wykańczające.

## Za i przeciw

Spotkanie dawno niewidzianej koleżanki w owym czasie miało dwa skutki: do Anny dotarło, że jest naprawdę źle i jeśli sama sobie nie pomoże, to nikt tego nie zrobi i po raz pierwszy zetknęła się z Alveo oraz Akuną. Zaczęła się zastanawiać, czy network marketing to nie jest czasami działalność, którą powinna się zająć. Przez rok rozważała wszystkie za i przeciw, robiła plany marketingowe i testowała różne rozwiązania.

– Podeszłam do tego biznesowo, bo na tym się znam. W sumie bez ryzykowania własnych pieniędzy, ba! nawet bez własnego wkładu finansowego, inwestując „tylko” czas, pracę i ciągle się szkoląc, można na tym zarabiać na życie. Mam wiele pomysłów na własny biznes, ale trzeba by wyłożyć pieniądze i podjąć ryzyko. Na razie jeszcze mnie na to nie stać, ale w przyszłości, kto wie? Choć trudno przewidzieć, jaki będzie finał. W Akunie nie ma takiej niepewności. Jeśli tylko pracujesz, dokształcasz się, są z tego profity i godne życie.

Płynęła z tego też inna korzyść: pracuje się na własny rachunek, bez szefów i norm korporacyjnych, bez biurowych gier i ploteczek, co bardzo ją zawsze męczyło. Zawsze miała też przekonanie, nawet wtedy, gdy omijały ją zawodowe kłopoty, że nie chce pracować dla kogoś. Że najlepszym rozwiązaniem jest własny biznes, z własnym bilansem zysków i strat, bez przełożonych

i wytycznych, jakie stawiają. Teraz ma ten luksus, że zrealizowała swoje zamierzenia.

## Ambicja

Dość szybko rozwinęła działalność, zaczęło jej to przynosić profity i satysfakcję. Dodatkowym bodźcem było, że cała czteroosobowa rodzina zaczęła pić Alveo i trzeba było postarać się, by jak najszybciej piła „za darmo”. Dopiero po dwóch miesiącach zorientowała się, że śpi w nocy. Nie budzi się, nie chodzi po mieszkaniu i nie wymyśla zajęć. Teraz traktuje to jak coś naturalnego, wtedy takie oczywiste nie było. Poprawiła się przemiana materii, przybyło sił i chęci do życia, wzrosła odporność.

– Bardzo rzadko choruję, tak może raz na półtora roku jestem nie w formie. Mój syn, Nicholas, nie choruje nawet wtedy, gdy większość klasy jest na zwolnieniu. Regularnie chodzi na basen, nieważne, jaka jest pora roku czy pogoda. Bardzo rzadko się zaziębia, jeśli już, to przeziębienie przechodzi szybko i bez komplikacji – opowiada Anna. Nicholas po mamie jest ambitny, uparty i skupiony na celu, który chce osiągnąć. Cierpi na rzadką chorobę genetyczną Charkota-Marie-Tootha (CMT), czyli dziedziczną neuropatię ruchowo-czuciową. Odmianę, na którą choruje (choroba Dejerine’a-Scotasa), zdiagnozowano u zaledwie 11 osób na świecie, a objawia się m.in. zanikiem mięśni stopy i podudzi, deformacjami kostnymi, rozchwianiem stawów. Chłopiec nie chodzi. Nie przeszkadza mu to jednak być jednym z najlepszych uczniów, grać w piłkę nożną przy pomocy specjalnie skonstruowanego przez tatę balkoniku, a nawet zdobywać złote medale w pływaniu.

## Jesteśmy tym, co jemy

Cała rodzina zdrowo się odżywia („jesteśmy tym, co jemy i pijemy” – powtarza Anna), w domu używa się mało soli, za to olej lniany i całe hektolitry wody. Jak zbawienna jest dla organizmu, wie o tym, patrząc na mieszkańców swej drugiej ojczyzny – Grecji.

– Są zdrowsi, sprawniejsi, bo wypłukują wszystko, co zbędne wodą. Wyznają zasadę, że jesteśmy tym, co jemy i pijemy. Ona się sprawdza w stu procentach – mawia. Dużą wagę przywiązuje do rodzaju kupowanych produktów spożywczych, do sposobu przygotowania potraw, wreszcie do tego, czym się je przyprawia. Potrafi wyczytać wszystkie zalety oleju lnianego (szkoda, że tak niewielu Polaków używa go codziennie w kuchni), przedstawić wyższość ryb nad innym mięsem, a także zbawienny wpływ kwasów omega-6 na pracę mózgu. Korzysta z dobrodziejstw medycyny niekonwencjonalnej, ma za sobą udane seanse akupunktury i poleca ten sposób pozbycia się kłopotów zdrowotnych znajomym.



– Człowiek jest zbiorem naczyń połączonych. Jak tu czegoś zabraknie, to tam wyjdzie. Jak w tym miejscu nie działa, to nie zadziała również w innym. Wszystko się przenika, wypływa jedno z drugiego i ma znaczenie. Dlatego tak ważne jest, by dobrze funkcjonował i organizm, i psychika. Zaburzenie tej równowagi nikomu nie wychodzi na dobre. Anna odzyskała spokój ducha i materialną stabilizację. Pochłania wiele książek dotyczących zdrowego trybu życia, obalania stereotypów żywieniowych i zdrowotnych. Kończy też dwuletnią szkołę terapeutów, bo chce pomagać innym. Tak skutecznie, jak pomogła sobie.

■ Anna Korzeniowska

fot. Janusz Wójtowicz

## Anna Stoici

ma 37 lat, z zawodu jest menedżerem sprzedaży. Jej hobby to rozwój osobisty, czytanie książek i wychowywanie dzieci. Najbardziej lubi spędzać czas z rodziną i przyjaciółmi. Uwielbia psy. W Akunie od 2 lat, na pozycji Lidera Dywizji.

# Pomoc, która daje siłę

Agnieszka Kliś mieszka w Dębicy na Podkarpaciu. Jest absolwentką Rachunkowości Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie. Ta 32-letnia kobieta jest niesamowicie dzielna i optymistycznie podchodzi do życia. Optyzmu i energii można jej naprawdę pozazdrościć.

Stwardnienie rozsiane, na które cierpi Agnieszka, atakuje najczęściej młode osoby i daje początkowo niezrozumiałe dla chorego objawy. Tak było i w przypadku Agnieszki.

Wszystko zaczęło się na trzecim roku studiów. Któregoś dnia Agnieszka zauważyła, że coś dzieje się z jej rękami. Kiedy sięgała po klucze, ręka stawała się bardzo wrażliwa i bolesna. Po pewnym czasie zaczęło ją to niepokoić. Za namową mamy poszła z tym do studentycznego lekarza. Ten określił to mianem „nadwrażliwości sesyjnej” i stwierdził, że na pewno dolegliwość wkrótce sama ustąpi, jak tylko skończy się sesja egzaminacyjna. Tak się jednak nie stało. Agnieszka była jeszcze u innych lekarzy. Jeden z neurologów skierował ją do kliniki w Krakowie.

W szpitalu była dwa tygodnie. Lekarze podejrzewali stwardnienie rozsiane, ale trzeba było przeprowadzić mnóstwo badań, które by potwierdziły tę diagnozę. Był czerwiec 1999 roku.

– Najgorsze było to, że dwa miesiące później miałam wyznaczoną datę ślubu – mówi Agnieszka. – To było tak, jakby los sobie zakpił ze mnie w okrutny sposób.

Krzysztof, wówczas narzeczony Agnieszki, nie przestraszył się jednak diagnozy lekarzy i ślub odbył się w terminie.

– Nie dość, że się nie przestraszył, to jeszcze bardziej zaczął się o mnie troszczyć – uśmiecha się Agnieszka. – Do tej

Motto życiowe 32-letniej Agnieszki Kliś brzmi: „Nigdy się nie poddawać”. Dzięki takiemu podejściu do życia, a zwłaszcza do trudnej choroby, na jaką cierpi – nigdy nie opuszcza jej optymizm. Mimo renty chorobowej nie zamknęła się w czterech ścianach domu. Stara się pracować, a przede wszystkim pomagać innym. To daje jej siłę i nadaje jej życiu sens. Poza tym nieustannie coś robi. Studiuje, redaguje, podróżuje. Czerpie z życia, ile tylko się da.

pory niesamowicie mnie wspiera. Bardzo dużo mu zawdzięczam.

## Redakcja książki

Po sterydach, które jej zaaplikowano w klinice, choroba się zatrzymała. Nie dawała o sobie znać przeszło rok. Dziewczyna skończyła studia i zaczęła szukać pracy. Niestety, wówczas zaczęło się coś dziać z prawą nogą Agnieszki.

– Utykałam i miałam uczucie, jakby ta noga była cięższa i sztywniejsza od lewej. Znowu trafiłam do kliniki. Tam zrobiono odpowiednie badanie i kazano przychodzić codziennie na kroplówki – opowiada.

Potem było jeszcze kilka rzutów choroby. Za każdym razem kończyło się to sterydami w tej samej klinice w Krakowie.

W 2003 roku Agnieszka z mężem przenieśli się do Gliwic. Wówczas znalazła w Internecie portal, który skupiał grupę dyskusyjną „Delfin” dla osób chorych na SM i dla ich przyjaciół.

– Na portalu spotykały się osoby chore nie tylko z kraju, ale i zza granicy – mówi Agnieszka. – Poznałam tam Polaków mieszkających m.in. w Wielkiej Brytanii i w USA. Rozmawialiśmy o możliwościach leczenia, problemach dnia codziennego, sytuacji w kraju. Po prostu o wszystkim, ale głównie o chorobie.





W „Delfinie” działało kilku lekarzy, m.in. dr Joanna Woyciechowska, neurolog, poszukująca właśnie osoby, która umiałaby przełożyć z formatu pliku PDF na Worda i „troszkę” przerehabilitować jej książkę pt.: „Sobie Moc – czyli rehabilitacja wielowymiarowa w stwardnieniu rozsianym”.

– Zgłosiłam się, bo to przedsięwzięcie bardzo mi się podobało, a książka była wtedy jedyną pozytywną pozycją na ten temat na rynku – wspomina Agnieszka. – Doktor Woyciechowskiej chodziło o redakcję książki, gdyż ona sama od wielu lat mieszka w Stanach Zjednoczonych i miała pewne problemy z polską gramatyką. Praca nad tą publikacją zajęła nam rok! Książka ukazała się w 2004 roku. Jest ona cennym zbiorem własnych przemyśleń autorki na temat radzenia sobie z przewlekłą i destrukcyjną chorobą centralnego układu nerwowego, jaką jest stwardnienie rozsiane.

## Kłopot z oczami

Na początku 2004 roku Agnieszka zaczęła pracę w firmie, która zajmowała się serwisowaniem hydrauliki siłowej i smarnej. Wtedy właśnie w życiu Agnieszki pojawiło się Alveo. – Przyniosła je do mnie nasza znajoma, Małgorzata Charaszkiwicz – mówi Agnieszka. – Cała rodzina była przekonana o tym, że powinnam spróbować radykalnie zmienić dietę – mówi. – Spróbowałam więc. Po dwóch miesiącach Agnieszka poczuła, że jest spokojniejsza niż kiedyś. Mniej się denerwowała, zaczęła lepiej sypiać. Ponieważ nie cierpi łykać tabletek, Alveo okazało się idealnym rozwiązaniem dla niej, gdyż jest jakby częścią diety w płynie.

– Przedtem miewałam problemy z żołądkiem – mówi Agnieszka. – To wynik stresów i aplikowania różnego rodzaju leków. Te dolegliwości powoli zaczęły ustępować. Zniknęła też opuchlizna posterydowa i zaczęły znikać wysypki.

Poza tym Agnieszka odczuła przyływ energii. To było bardzo ważne w jej chorobie. Cztery miesiące później nastąpił kolejny rzut SM. Tym razem choroba zaatakowała narząd wzroku i spowodowała zapalenie nerwu wzrokowego w jednym oku.

– U wielu osób choroba zaczyna się właśnie od problemów z oczami – mówi Agnieszka. – U mnie zaczęła się od narządu ruchu, wzrok zaatakowała po kilku latach.

Na jakiś czas Agnieszka zupełnie straciła wzrok w lewym oku. Pojechała do Krakowa, do kliniki, w której leczyła się od początku, czyli od 1999 roku, kiedy wystąpiły pierwsze objawy SM.

Po raz kolejny zaaplikowano jej kurację sterydami.

– Niestety, mimo interwencji lekarzy nie udało się całkowicie przywrócić mi wzroku – mówi Agnieszka. – Do tej pory mam

ograniczony obszar widzenia w tym oku. Jakby to powiedział mój mąż, mam mniejszą rozdzielczość. Ale mimo to staram się normalnie funkcjonować.

Kilka miesięcy później nastąpił kolejny rzut, tym razem na prawe oko – tyle, że słabszy i szybsza była reakcja na objawy. Oko udało się uratować prawie w stu procentach. W 2007 roku Agnieszka przestała chodzić na kilka dni. Jednak kroplówki, rehabilitacja i zdrowa dieta wspomagana Alveo bardzo szybko postawiły ją na nogi.

Za półtora miesiąca wróciła do pracy.

## Nowa kuracja

Dopiero wtedy tak naprawdę zaczęła dbać o siebie. Za radą Marka Wawrzeńczyka (Vicepresidenta Akuny) przeprowadziła radykalne oczyszczenie organizmu, zmieniła dietę na rozdzielną, zaczęła zwracać baczną uwagę na jakość żywności, pokochała ćwiczenia – szczególnie metodą PNF i Bobath. W każdym miesiącu korzysta z serii rehabilitacji. Jak mawia Marek Wawrzeńczyk: „Ruch może zastąpić lekarstwo, ale żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu”.

Dwa lata temu udało jej się odbyć prywatną konsultację z dr. Khoshbinem. Zapytała go wówczas, co mogłaby jeszcze zrobić dla swojego zdrowia. Dr Khoshbin zalecił jej indywidualną kurację, m.in. polegającą na przyjmowaniu serii dużej dawki witaminy B<sub>1</sub> w zastrzykach i suplementów. To bardzo pomogło. Kuracja trwała równo rok.

– Teraz czuję się naprawdę dobrze – mówi Agnieszka.

Nadal pije Alveo oraz Mastervit i Onyx Plus. Oprócz produktów Akuny dostarcza organizmowi witaminę D<sub>3</sub>.

– To daje dużo energii – przekonuje.

Przez długi czas nie mogła pracować, gdyż lekarze nie pozwalali jej się przemęczać.

Półtora roku temu przeszła na rentę. Kiedy poczuła się lepiej, stwierdziła, że potrzebny jej kontakt z ludźmi.

Jako że mąż Agnieszki współpracował z Akuną, postanowiła, że i ona zacznie.



W tej chwili Agnieszka współpracuje z Akuną na pozycji Lidera Dywizji, jej mąż Krzysztof jest Dyrektorem Sieci Regionalnej.

– Mam teraz wielu nowych współpracowników – mówi Agnieszka. – To dla mnie ogromna satysfakcja, że mogę im przekazać zdobytą wiedzę, mogę im pokazać, jak dobre preparaty ma firma. Lubię swoją pracę. Spotykam w niej pozytywnie nastawionych ludzi. Wesolych, uśmiechniętych.

Agnieszka stara się pomagać tym, do których trafia przez Akunę i tym, z którymi rozmawia w grupie dyskusyjnej „Delfin”.

– Bardzo dużo przesłama i mam wiele spostrzeżeń, uwag. Dzielę się tym z osobami chorymi na SM. Staram się im pomóc, doradzić. Mówi, że właśnie to daje jej największą siłę i chęć do życia. To, że czuje się potrzebna.

■ Anna Lewandowska

foto. Marcin Samborski/Fpress

## Agnieszka Kliś

mieszka w Dębicy na Podkarpaciu. Jest absolwentką Rachunkowości na Uniwersytecie Ekonomicznym w Krakowie. Razem z mężem Krzysztofem współpracują z Akuną. Obecnie jest Liderem Dywizji, jej mąż – Dyrektorem Sieci Regionalnej. Agnieszka w wolnych chwilach najchętniej gotuje i dużo ćwiczy. Uwielbia podróże i spacerować.

# Każda pacjentka jest zagadką

Rozmowa z dr Preeti Agrawal, lekarzem ginekologiem-położnikiem

▪ *Jest Pani wykształconym lekarzem, specjalistką medycyny w akademickim sensie, a jednocześnie w swojej praktyce wykracza Pani daleko poza nią. Podchodzi Pani do pacjentek holistycznie, rozmawia z nimi o emocjach, zaleca zdrową dietę i zmianę trybu życia. Niewielu lekarzy tak postępuje. Czy nie ma Pani z tego powodu problemów w środowisku medycznym?*

Prawdę mówiąc, nie odczułam jakichś symptomów nietolerancji wobec mojej praktyki. Przez wiele lat pracowałam w zwykłym szpitalu i zawsze starałam się rozmawiać z pacjentkami, widzieć w nich człowieka jako całość, a nie

tylko konkretną chorobę. Zawsze też zdawałam sobie sprawę z ograniczeń medycyny. Są przypadki, wobec których jest ona bezradna, wtedy należy sięgać głębiej. Na pewno na taki punkt widzenia ma wpływ kultura, w której się wychowywałam. Pochodzę z Indii, a tam sprawy duchowe mają znacznie większe znaczenie niż w społeczeństwach Zachodu. Człowiek nie jest przecież tylko fizyczną istotą, ma także inne płaszczyzny istnienia.

▪ *Czy z pomocy Pani gabinetu korzystają tylko kobiety, które sobie to uświadamiają?*

Niekoniecznie. Na ogół szukają u mnie pomocy pacjentki, które doszły do wniosku, że medycyna już im nie może pomóc. Czują,





że są w beznadziejnej sytuacji i chcą się ratować za wszelką cenę, próbując wszystkiego.

### ■ **Jak wygląda pierwsze spotkanie w Pani gabinecie?**

Zaczynamy od rozmowy, często na tematy, które pacjentce mogą się wydawać niezwiązane wprost z jej problemem. Po dwudziestu latach pracy w zawodzie, często gdy tylko kobieta przekracza próg mojego gabinetu, już wiem, że ma np. problemy emocjonalne, jest przepracowana. Ocena emocjonalnego stanu jest niezmiernie ważna. Gdy kobieta cierpi na mięśniaki, lekarze najczęściej usuwają je operacyjnie lub farmakologicznie. Ale medycyna nie wie, skąd się one wzięły i na ogół nie zadaje sobie takiego pytania. Jeśli nie pozna się przyczyny choroby, jej leczenie przynosi niewielkie efekty. W miejsce usuniętych mięśniaków pojawiają się za jakiś czas nowe i tworzy się błędne koło. Gdy lekarz pozna problemy pacjentki i poszuka głębiej, to się okazuje, że jej mięśniaki są związane z negatywnymi emocjami czy niedbaniem o siebie. Uświadamiając to pacjentce i wpływając na to, by chciała coś zmienić w swoim życiu, można pomóc jej pozbyć się problemów zdrowotnych. Moje pacjentki wypełniają też szczegółową ankietę, w której odpowiadają na pytania dotyczące nie tylko

Żeby ziemia dawała plony, musi być żyzna, odpowiednio nawodniona.

stanu zdrowia, ale także: czy łatwo się smucą, czy są zadowolone ze swojej pracy, czy mają wsparcie bliskich osób itp. Analiza tych odpowiedzi połączona z rozmową pozwala mi zobaczyć pełny obraz kondycji pacjentki, poznać jej jedyną, niepowtarzalną historię. Każda kobieta jest dla mnie zagadką, którą usiłuję rozwikłać po to, żeby jej pomóc. Szukam słabego punktu, który może być powodem kłopotów ze zdrowiem.

### ■ **Co jest największym grzechem współczesnych kobiet w kontekście ich własnego zdrowia?**

Za dużo od siebie wymagają. Szybko żyją, przepracowują się, biorą na siebie zbyt dużo obowiązków, nie dbają o swoje zdrowie, byle jak jedzą. Nic dziwnego, że w takiej sytuacji coraz więcej pań ma problemy z zająciem w ciąży. Lekarze zalecają kwas foliowy, więc większość go zażywa, nie myśląc nawet o zmianie trybu życia. Ale kwas foliowy nie pomoże. Żeby ziemia dawała plony, musi być

żyzna, odpowiednio nawodniona. Tak samo jest z zająciem w ciąży. Żeby dać życie, nie można gwałcić praw natury, trzeba wesprzeć swoje zdrowie. O tym, jak ważny jest stan ducha, świadczą też częste przypadki, w których kobieta starająca się latami o dziecko, zachodzi w ciążę dopiero wtedy, gdy przestaje jej na tym zależeć. Uznaje, że i tak nic z tego nie będzie i wtedy okazuje się, że zostanie matką. Dlaczego tak się dzieje? Po prostu, znika jej napięcie, przestaje żyć pod presją strachu: uda się czy nie? A wtedy się udaje.

### ■ **Na trudności z zachowaniem w ciąży niewątpliwie mają też wpływ panowie. Naukowcy nieustannie donoszą, że wciąż pogarsza się jakość plemników, co chyba nie ułatwia zapłodnienia?**

Właśnie, a często nie dostrzega się roli partnerów w tym procesie. Gdy pacjentka, która stara się o dziecko, przychodzi do mnie sama, zawsze pytam, gdzie jest jej mąż lub partner. Rozmowa z nim jest także konieczna. Powinien się dowiedzieć, że starania o potomka muszą być obopólne. On także musi zadbać o siebie, żeby dać lepsze plemniki, co wpłynie nie tylko na samo zapłodnienie, ale i na jakość ciąży. Przestać palić papierosy, nie używać alkoholu, zdrowo się odżywiać. Ma przecież 50-procentowy udział w wydaniu na świat potomka. To na mężczyźnie też spoczywa obowiązek otoczenia matki i dziecka opieką.

### ■ **Czy rzeczywiście coraz większym problemem staje się także utrzymanie ciąży?**

Tak, moim zdaniem poronień we wczesnym stadium ciąży jest coraz więcej. Ze statystyk medycznych może to nie wynikać, bo wielu przypadków nigdzie się nie odnotowuje. Powszechnie uważa się, że poronienie w 6–10 tygodniu ciąży to norma. Mam na ten temat inne zdanie. To zjawisko, którego przyczyną tkwią także w rejonach, które medycyna lekceważy. Miałam pacjentkę, która poroniła czterokrotnie, zawsze w dziesiątym tygodniu ciąży. Była przediagnozowana pod każdym względem, ale nie udało się ustalić przyczyny. Z medycznego punktu widzenia była absolutnie zdrowa. Jedyne, co jej mogli zaproponować lekarze, to hospitalizacja do czasu porodu. Gdy trafiła do mnie, razem zastanawialiśmy się, co takiego dzieje się w jej życiu, że nie pozwala jej być matką. Była to osoba bardzo aktywna zawodowo, prowadząca własną firmę. Praca tak bardzo ją pochłaniała, że nie miała czasu na nic innego, łącznie z porządnym jedzeniem. Oczywiście, tak aktywnej kobiecie nie można było poradzić, żeby z dnia na dzień zamknęła firmę i zajęła się sobą, bo z pewnością by tego nie zrobiła. Zaczęłyśmy od drastycznej zmiany diety. Dała się przekonać, że musi wzmocnić organizm, bo on nie da rady znieść takich obciążeń, jakich od niego

wymaga. Bardzo chciała mieć dziecko, więc skorzystała z tych rad. Do dobrej, naturalnej diety doszły zioła, oczyszczanie, refleksologia, akupunktura. Po jakimś czasie pacjentka sama stwierdziła, że musi zwolnić także tempo pracy zawodowej, bo jest wykończona. Utrzymała ciążę, teraz spodziewa się drugiego dziecka.

### ■ **Pewnie jednak nie zawsze udaje się Pani przekonać kobiety do zmiany stylu życia?**

To oczywiste, że sama pacjentka musi mieć na to wewnętrzną zgodę. Jednak dla mnie ważna jest każda osoba, która zmieniła swoje nastawienie do siebie i świata, odzyskała równowagę, dzięki czemu lepiej i zdrowiej jej się żyje. To jak cierpliwe zasiewanie ziarna. Wierzę, że pacjentki, którym pomogłam, wpłyną na swoje otoczenie, przekażą dobre zasady życia swoim dzieciom i innym bliskim. Nie da się od razu zmienić całego świata, ale ważne, gdy uda się zmienić choć jego najmniejszą część.

■ Rozmawiała Anna Korzeniowska

fot. Janusz Wójtowicz



# Zostać mamą

To pytanie zadają sobie wszystkie kobiety, które z medycznego punktu widzenia mogą być mamami. Dlaczego mimo usilnych starań i wielkiej miłości partnera tak długo oczekują na uśmiech lekarza i słowa: „Gratuluję, jest pani w ciąży”. Zwykle minimum od 6 miesięcy do roku. Czasami dłużej. Co powinny robić, aby ten proces przyspieszyć? Czy jest to możliwe?

Na każdym etapie planowania ciąży można dopomóc własnemu organizmowi przygotować się do tego. Ważne, jeśli planujemy dziecko, aby zacząć te przygotowania jak najwcześniej. Dlaczego? Otóż niewiele jest par, które – jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki – zachodzą w ciążę zaraz po tym, kiedy zdecydowały o powiększeniu rodziny. Niestety, współczesny tryb życia, środowisko i rozwój cywilizacji nie są sojusznikami par marzących o dziecku. Sytuacja jest do tego stopnia niepokojąca, że **Światowa Organizacja Zdrowia** zaliczyła niepłodność do współczesnych chorób społecznych. W grupie ryzyka są panie i panowie, którzy pracują w stresie, narażeni są na działanie środków toksycznych i chemicznych, mają niewłaściwą dietę, palą papierosy bądź sięgają po inne szkodliwe używki oraz kobiety o zbyt dużej (lub małej) wadze ciała. Na liście znajdują się również sportsmenki i sportsmeni – zarówno ci zawodowo uprawiający sport, jak i amatorsko, ale regularnie i często. Jak to możliwe? Dlaczego? Otóż mężczyźni intensywnie uprawiający sport w wyniku nadmiernego wydzielania adrenaliny mają obniżony poziom testosteronu, a tym samym narażeni są na redukcję produkcji spermy. W przypadku pań forsowne ćwiczenia mogą być przyczyną zaburzeń owulacji.

## Stres – wróg przyszłych rodziców!

Jak żyć, aby zminimalizować działanie niezwykle szkodliwego stresu? To pytanie zadaje sobie coraz więcej ludzi świadomie dbających o zdrowie. I słusznie, bowiem w stresie tkwi przyczyna wielu groźnych chorób, kłopotów z odpornością... I niestety dołączyło do tej i tak zbyt długiej listy jeszcze jedno słowo – niepłodność. Ktoś zapyta: jak stres



Ciąża to wspaniały prezent dla obojga rodziców

przyszłej matki czy ojca może wpływać na to, że nie mogą począć upragnionego dziecka? Otóż może, podobnie jak intensywny wysiłek fizyczny! Kobieta żyjąca w ciągłym stresie ma problemy z jajeczkowaniem, zaś mężczyzna – zaburzenia, w wyniku których liczba plemników jest dużo mniejsza. Stres może wynikać nie tylko z przepracowania. Wywołuje go np. lęk przed utratą pracy, związany z ciążą. Wiele przyszłych mam godzinami zastanawia się, czy będą miały do czego wracać, czy nie dostaną wypowiedzenia zaraz po tym, jak trochę odchowają maleństwo. Lęk jest na tyle silny, że zaczyna kobiety blokować. Właśnie przed posiadaniem dziecka...

## Czy wiesz, że...

Niektóre leki powodują czasową niepłodność. Przede wszystkim należą do nich: antydepresanty, leki przeciwbólowe oraz hormonalne.

Częstą przyczyną stresu u par starających się o dziecko są same... starania. Chęć posiadania dziecka jest tak duża, że nasila poziom stresu.

Ciało słucha mózgu, nigdy odwrotnie. Bo źródła kłopotów ze zdrowiem tkwią w psychice – mawiają chińscy medycy. I mają w stu procentach rację. Im więcej nieudanych prób, tym gorszy stan psychiczny kobiety, która chce zostać mamą. Zaczyna tkwić w błędnym kole. Załamana, bez nadziei na poprawę sytuacji – wpada w depresję. To zaś ma swoje odbicie w kolejnych nieudanych próbach poczęcia maleństwa.

Depresja jest bowiem ściśle związana z wydzielaniem i pracą hormonów. Kiedy kobiecie towarzyszy kiepskie samopoczucie i nie potrafi się uporać z własną psychiką – równowaga hormonalna zostaje zachwiana, a praca hormonów rozregulowana. Szkodliwe skutki stresu niebezpiecznie potęgują używki. Nałogowi palacze (zarówno kobiety, jak i mężczyźni) średnio aż dwa razy

## Niepłodność niewyjaśniona – co to takiego?

Cierpi na nią ok. 10% par, które bezskutecznie starają się o dziecko. Niepłodność niewyjaśniona (inaczej idiopatyczna) pojawia się wtedy, kiedy oboje partnerzy mogą mieć dzieci, ale pojawiają się kłopoty z zajściem w ciążę, które tkwią w psychice.



dłużej starają się o dziecko od osób, które nie palą lub rzuciły palenie (w tym drugim przypadku warto organizm oczyścić z toksyn, sięgając np. po kuracje oczyszczające oraz suplementy diety). Według brytyjskich naukowców aż 75% długoletnich palaczy cierpi na zaburzenia erekcji, a wystąpienie impotencji wzrasta u nich aż do ponad 50% w porównaniu do osób, które nie palą.

**Uwaga! Toksyny zawarte w alkoholu uszkadzają komórki jajowe oraz plemniki.**

#### Warto się postarać!

Podobnie jak przyszła mama, także tata powinien wziąć się za siebie, zanim zacznie planować poczęcie potomka. Ważne, aby zrobić to odpowiednio wcześniej – od stanu zdrowia jego organizmu zależy ruchliwość i siła plemników. Zostaje to znacznie zaburzone, jeśli panowie cierpią na otyłość, zbyt często palą i piją, zażywają leki, stosują niewłaściwą dietę.

W przygotowaniu do bycia tatą pomaga dieta bogata w witaminę E (lepszy stan plemników), antyutleniacze, miedź, potas oraz wapń.

### Toksyny – są groźne, ale można je pokonać

Mycie zębów, makijaż, używanie kosmetyków i stosowanie chemicznych środków typu: płyny do mycia i prania, proszki – to wszystko może zagrażać kobiecie.

W zasadzie każdy z tych produktów zawiera większe bądź mniejsze ilości niebezpiecznych substancji, które zakłócają pracę hormonów. Szczególnie groźne są te, które zawierają związki chemiczne fluoru (PFC).

Niejedną kobietę zaskoczy informacja o toksynach, których źródłem są kosmetyki. Nietety, kremy, lakiery do włosów czy paznokci, balsamy itd. nie są wolne od niebezpiecznych związków chemicznych. Jeśli przedostaną się do organizmu, mogą prowadzić do zaburzeń miesiączkowania. Ostrożnie powinny stosować kosmetyki nie tylko przyszłe matki, ale i kobiety, które karmią piersią swoje maleństwa. Płód, a później dziecko, jest narażone na zgubne działanie toksyn!

Jeśli stężenie toksyn nie jest wysokie, wtedy nasz organizm usuwa je samodzielnie, wykorzystując do tego swoje mechanizmy obronne. Gorzej, jeśli do organizmu dostaje się więcej toksyn, niż jest w stanie sam usunąć. Sprzymierzeńcem w walce z toksynami jest magnez. Gdy w naszym organizmie jest go wystarczająco dużo, toksyny mają utrudniony dostęp. Magnez chroni nas m.in. przed ołowiem, kadmem, rtęcią i arsenem. Jeśli jednak magnezu jest za mało, to właśnie groźne metale przejmują jego rolę!

Nasz ustrój dopuszcza je do metabolizmu, co w efekcie może prowadzić m.in. do kłopotów z zajściem w ciążę.

Przyszli rodzice powinni oczyszczać swój organizm. Proces oczyszczania z toksyn nie jest procesem krótkotrwałym. Dlatego para, która planuje dziecko, powinna przynajmniej rok przygotowywać się do jego poczęcia.

### Zła dieta – utrudnia starania o maluszka

Często się przeziębiasz, łapiesz regularnie grypę? Uważaj – zaburzenia układu odpornościowego są także jednym z powodów, utrudniających zajście w ciążę. W takich sytuacjach kobieta wytwarza przeciwciała przeciwko plemnikom, w efekcie jej własny organizm je niszczy. Układ odpornościowy warto wspomagać właściwą dietą, bogatą w witaminy i minerały. Zresztą dieta to podstawa dla przyszłych rodziców. Zarówno nadwaga, jak i niedowaga są bowiem częstą przyczyną kłopotów z poczęciem. Duńscy naukowcy opublikowali w piśmie „Human Reproduction” raport, z którego wynika, że otyłe kobiety mają zdecydowanie większy problem (nawet o 50%!) z zajściem w ciążę niż te, których waga jest na właściwym poziomie. Kłopoty są większe, jeśli wskaźnik masy ciała, czyli BMI wynosi powyżej 30. Z brytyjskich badań, opublikowanych w serwisie BBC wynika, że otyłe kobiety cierpią na tzw. zespół policystycznych jajników (PCOS), który jest najczęstszym zaburzeniem hormonalnym u kobiet i jednocześnie główną przyczyną bezpłodności.

**Uwaga! Nie wolno jednak stosować rygorystycznych diet w momencie, kiedy staramy się o dziecko – rezultat może być wręcz odwrotny!**

Często panowie „z brzuszkiem” nie zdają sobie sprawy, że ich otyłość może być powodem problemów. Tymczasem dieta wysokotłuszczowa powoduje spadek jakości nasienia! Podobnie jest w przypadku, kiedy



Partnerzy starający się o potomstwo często długo czekają na ten upragniony dzień, gdy wskaźnik pokaże, że w końcu zostaną rodzicami

przyszły tata namiętnie sięga po piwo, czy pije za dużo kawy. Co najlepiej jeść, aby przyspieszyć ten upragniony dzień? Według specjalistów przede wszystkim warto sięgać po te warzywa i owoce, które zawierają mnóstwo cennej witaminy C (najlepsze są owoce jagodowe, cytrusy, natka pietruszki, kapusta włoska, brokuły, kalafior). Niezbędny jest także cynk oraz witaminy z grupy B (pełne ziarna zbóż, mięso, warzywa strączkowe, kiełki, jaja, ryby, soja).

■ Beata Rayzacher



Para, która planuje dziecko, powinna przynajmniej rok przygotowywać się do jego poczęcia

# Zmień swoje życie na lepsze

Czasami potrzeba niewiele zmienić, aby stać się naprawdę szczęśliwym człowiekiem. Wystarczy wypracować w sobie odpowiednią postawę wobec życia – pozytywnie patrzeć na wszystko dookoła, mówić sobie i innymi miłe rzeczy, zadbać o swoją sferę duchową, wyrzucić złe emocje. To są małe kroki, prowadzące do wielkiej zmiany na lepsze. Do tego, aby było nam dobrze ze sobą, a inni – lubili przebywać w naszym towarzystwie. W ten sposób osiągniemy sukces zawodowy, osobisty i towarzyski. Peter Lorenz, brytyjski terapeuta, konsultant i trener rozwoju osobistego radzi, aby pomyśleć o tym, jak o samolocie, który zmienia tor lotu o zaledwie dwa stopnie.



Po godzinie lotu pilot znajdzie się w zupełnie innym miejscu, niż zakładała pierwotna trajektoria. Właśnie efekty takich małych, „dwustopniowych” zmian, które można wprowadzić w swoje życie od razu, będą miały ogromny wpływ na podróż naszej duszy i jej rozwój. Lorenz podsuwa, jak w prosty sposób zmienić swoje życie.

## OTO JEGO RADY

### Radość i szczęście

#### ■ Bądź wdzięczny

Wdzięczność wraz ze współczuciem to jedno z najważniejszych cech, które powinien posiadać każdy człowiek. Wdzięczność czyni nasze życie szczęśliwszym. Dlatego dobrze jest wyćwiczyć u siebie tę cechę. Jak? Można zacząć od wynotowania sobie 100 rzeczy, za które każdy z nas jest wdzięczny w swoim życiu. Najlepiej, aby stało się to naszym zwyczajem, by codziennie przyznawać przed sobą, jakie rzeczy czynią nas szczęśliwymi i za co jesteśmy wdzięczni w bieżących okolicz-

nościach. Niebawem zauważymy, że takich rzeczy pojawia się coraz więcej. Jeśli natomiast skupiamy się na tym, co nas unieszczęśliwia – to wkrótce ogarnie nas rosnące poczucie przygnębienia. Wszystko zaczyna się od wykształcenia w sobie postawy wdzięczności.

#### ■ Patrz przez różowe okulary

Najbardziej zadziwiającą rzeczą, jakiej można się nauczyć i jaką można w sobie wykształcić, jest nadanie wszystkiemu, co mówimy lub myślimy, pozytywnego wydźwięku. Celem jest głębokie zrozumienie, jaką moc posiada każda nasza myśl. Oto prosty przykład: właśnie teraz, niezależnie od tego, gdzie się znajdujesz, powtórz sobie bardzo pewnym głosem pięć razy: „Jestem zmęczony. Jestem bardzo, bardzo zmęczony.” Zacznij obserwować, jak poziom energii w twoim ciele nagle opada sterowany twoją myślą. Następnie otrząśnij się, weź głęboki oddech i pomyśl: „Jestem silny, mam mnóstwo energii!”

*Jedni dążą do szczęścia, a inni stwarzają je.*

Wypracuj w sobie odpowiednią postawę wobec życia. Patrz na wszystko pozytywnie. Uśmiechaj się do siebie i innych.

/anonim/



Mogę zrobić wszystko!” Potem przyjrzyj się, jak dawka energii pojawia się w twoim ciele zgodnie z tym, co właśnie myślisz. Jeśli to jest prawdą, to oznacza, że twoja percepcja ma moc, która sprawia, że pojawia się słońce na przekór gęstym chmurom. A bez wątplenia ją ma.

#### ■ Nie żałuj innym komplementów

Warto nauczyć się komplementować i chwalić ludzi, z którymi mamy kontakt. Ludzie lubią komplementy tak samo, jak my. Jeśli potrafimy się skupić na pozytywnym podejściu do innych, oni także zaczną nas postrzegać w innym świetle. To tak, jak z magicznym groszem – zatrzymamy go, a nie będziemy mieli nic, oddajmy go swobodnie, a wróci do nas.

Komplement potwierdza coś pozytywnego, co zaobserwowaliśmy u innej osoby. Jest jeden warunek: komplement musi być szczery – jeśli nie jest, lepiej nie mówić nic.

#### ■ Zdecyduj się na bycie szczęśliwym

Szczęście to kwestia wyboru. To podróż, a nie cel. Wszyscy wielcy przewodnicy duchowi i mędrcy z dawnych czasów potwierdzają prawdziwość tego twierdzenia. Szczęście jest decyzją, której stronie równowagi przyznajemy większe znaczenie. Czy szklanka jest dla nas w połowie pusta, czy do połowy napełniona? Czy jesteśmy zestresowani tym, że nie posiadamy wielu rzeczy, czy raczej jesteśmy wdzięczni za to, co mamy? Ta prosta wewnętrzna rozbieżność potrafi zmienić grymas na twarzy w piękny uśmiech zadowolonej duszy.

Szczęście to decyzja, a przecież decyzje kształtują nasze życie.

#### ■ Dąż do doskonałości

Doskonałość jest nawykiem. Osoba, która osiąga doskonałość, jest po prostu tak uwarunkowana, aby dawać z siebie to, co najlepsze w każdym zadaniu, jakie otrzymuje. Takie uwarunkowanie jest zapisane w podświadomości i nie wymaga żadnego nakładu sił. Po prostu prowadzi naturalnie do osiągnięcia pozytywnych efektów w każdych okolicznościach. Oczywiście na początku wymaga nieco wysiłku, aby świadomie zapisać takie uwarunkowanie w swojej postawie życiowej. Ten wysiłek jest jednak warty zachodu, bo w efekcie dostaniemy o wiele więcej, niż włożyliśmy! To prawdopodobnie najlepsza inwestycja, jakiej można dokonać.

#### ■ Odcinaj się od złych emocji

Cokolwiek dostrzegamy w swojej „zewnątrznej” nieograniczonej rzeczywistości, znajduje odzwierciedlenie w naszej „wewnętrznej” rzeczywistości. To oznacza, że jeśli jesteśmy zakochani, będziemy mieli skłonność do widzenia miłości wszędzie wokół nas; kiedy będziemy zli, wszystko dookoła będzie nas drażniło znacznie bardziej niż zwykle; kiedy będziemy powtarzali cały czas: „nie

ma dla mnie żadnych możliwości”, faktycznie żadnych nie zauważymy. Z drugiej strony – kiedy uwierzmy i wykształcimy w sobie nienaruszoną pewność, że czeka na nas stale mnóstwo nowych opcji – zacniemy je zauważać. Dobrze jest zacząć od wprowadzenia zrozumienia, że udoskonalanie siebie oznacza umiejętność kontrolowania swojego stanu emocjonalnego. Należy nauczyć się odcinania się od mało twórczych emocji, takich jak: strach, chciwość, zazdrość i gromadzenia oraz kulturowania w sobie emocji, które budują, takich jak: pewność siebie, radość, miłość, szczerość, wytrwałość, wdzięczność i prawość.

#### ■ Reguła 50 stóp

Podajmy decyzję o tym, że wyślemy miłość i energię do każdego, kto znajduje się w promieniu 50 stóp (15 metrów). Wysyłanie energii jest określoną myślą i uczuciem opartym na wizualizacji takiego procesu, zachodzącego wraz z ciepłym uśmiechem. Jeśli taki proces stanie się naszym zwyczajem, wkrótce na stałe zaczną zachodzić wokół nas małe cuda. Ludzie zaczną się dobrze czuć w naszej obecności, będą bardziej otwarci i pozytywn-

Szczęście nie zależy od uwarunkowań zewnętrznych, tylko wewnętrznych.

/Dale Carnegie, amerykański pisarz i psycholog, autor pozytywnych książek, z których wiele zostało przetłumaczonych na język polski, m.in. słynna „Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi”/

dzącego wraz z ciepłym uśmiechem. Jeśli taki proces stanie się naszym zwyczajem, wkrótce na stałe zaczną zachodzić wokół nas małe cuda. Ludzie zaczną się dobrze czuć w naszej obecności, będą bardziej otwarci i pozytywn-



Jeśli chcesz dobrze się czuć, jeśli chcesz poprawić swój nastrój – ruszaj się!

Wszystko, czego potrzebujesz, znajduje się głęboko w tobie i czeka, aby to odkryć i ujawnić.

/Eileen Caddy, duchowa przewodniczka, autorka książek z nurtu New Age, założycielka międzynarodowej komuny New Age, znanej jako Watykan New Age, w której obecnie mieszka ok. 400 rezydentów/

## Jak być szczęśliwym?

nie nastawieni, czasami będą mieli ochotę na pogawędkę z nami, drzwi zaczną się przed nami otwierać, niemożliwe stanie się możliwym, codziennie będziemy doświadczać synchronizacji i synergii. To wszystko będzie oparte na niewidzialnych połączeniach, które sami stworzyliśmy. Spróbujemy?

### ■ Efekty kontra powody

Ludzie, którzy bardzo dużo myślą, mają mało efektów, a ludzie, którzy są bardzo efektywni – mniej rozmyślają. Do której grupy należysz? Czy masz w zwyczaju dzielenie się ze wszystkimi dookoła argumentami na potwierdzenie tezy, dlaczego w twoim życiu, pracy, miłości nic nie działa prawidłowo, czy z radością dzielisz się rezultatami swoich działań i osiągnięciami w pracy? Który z tych dwóch modeli zawładnął twoim życiem? Pomyśl o tym. I jeśli zauważasz, że twoja postawa wymaga zmiany, to będzie to zmiana polegająca na odmienieniu twojej świadomości. Ta zmiana wymagać będzie od ciebie dokonania wyboru nastawienia do rezultatów, które ciągle otrzymujesz w życiu.

A wybór, w jaki sposób myśleć, należy do ciebie. To zaczyna się od zmiany pytania z: „Dlaczego to w moim przypadku nie działa?” na: „Jak mogę sprawić, aby to zadziało?”

### ■ Podejmij decyzje

Jedną z cech, która definiuje wszystkich ludzi sukcesu, jest decyzyjność. Decyzyjność jest umiejętnością, której się nabywa. Jest bardzo wiele wspaniałych technik, które tego uczą. Jedną z szybkich metod jest zapisanie na kartce papieru wszystkich plusów i minusów wynikających z podjęcia danej decyzji. Następnie należy zaznaczyć wszystkie priory-

tetowe elementy w obu kolumnach. Podczas tego procesu otrzymuje się prosty wynik i podjęcie decyzji okaże się łatwe. Są trzy bardzo ważne punkty w podejmowaniu decyzji. Pierwszy to praktyka. Należy praktykować tak często, jak tylko można podejmowanie szybkich decyzji, dotyczących małych spraw. Po drugie, przed podjęciem ważnej decyzji, zmieniającej życie, należy się z nią przespać. Trzeba też wyznaczyć konkretną datę, kiedy podejmiemy tę konkretną decyzję. Po trzecie – kiedy już ją podejmiemy – musimy się tego trzymać i nie odwracać za siebie.

### ■ Zaprzyjżnij się ze sobą

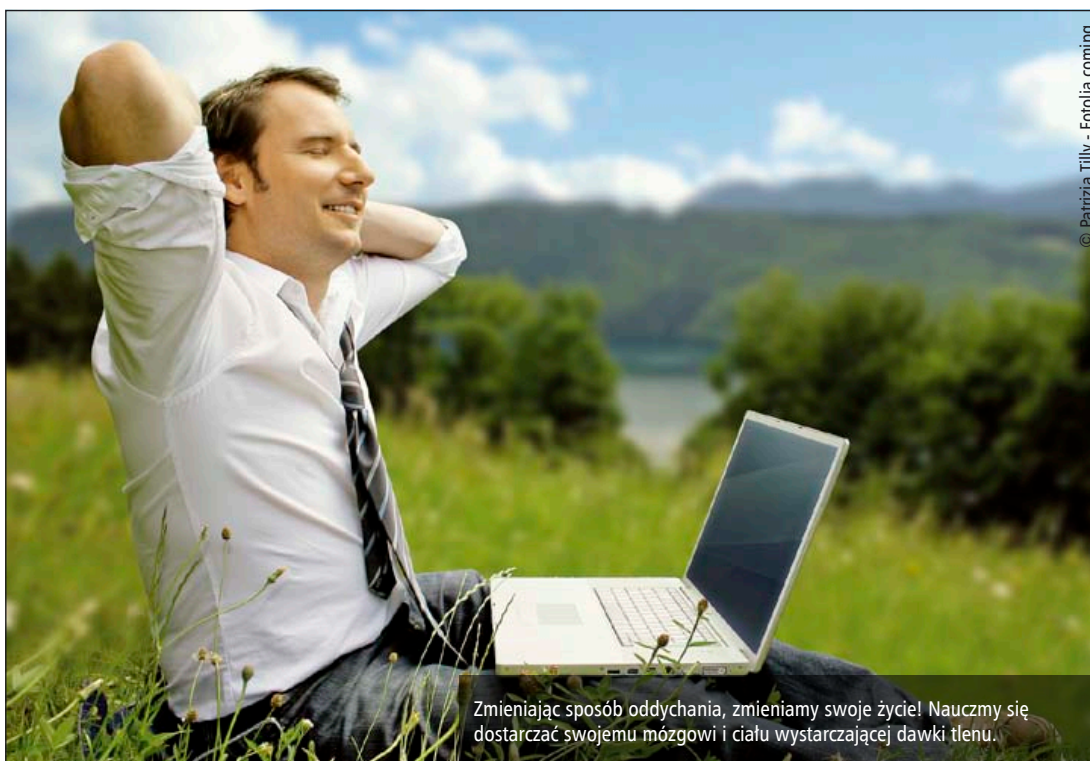
Można zauważyć, że wielu z nas wykształciło w sobie brak zainteresowania osobą, którą widzą w lustrze, lub (co gorsza) mają tendencję do myślenia o niej źle, widzenia jedynie negatywnych cech, słabości, siwych włosów, zmarszczek, smutnego wyglądu. Prawda jest taka, że jeśli nie zaakceptujemy, jeśli nie polubimy osoby, którą widzimy w lustrze i to takiej, jaką ona jest w danej chwili, dopóki nie nauczymy się doceniać, kochać i wspierać jej w pełni, nasze życie stanie się pasmem wiecznych cierpień. A więc – zaakceptuj i polub siebie! To bardzo ważne. Może najważniejsze?

## Witalność i zdrowie

### ■ Ofiaruj sobie dar oddychania

Powyższe stwierdzenie może brzmieć nieco dziwnie, ale nikt nas nigdy nie uczył najważniejszych rzeczy w życiu, takich jak efektywne myślenie, właściwe oddychanie, zdrowe odżywianie, realizowanie naszych najgłębszych pragnień. Jako że, niestety, nie jesteśmy

uczeni takich kwestii w dzieciństwie, musimy nabyć te umiejętności jako dorośli. Wśród powyższych prawidłowe oddychanie ma największe znaczenie. Zmieniając sposób oddychania, zmieniamy swoje życie! Tlen jest najważniejszym składnikiem, warunkującym nasze przetrwanie. Można obyć się bez jedzenia przez kilka tygodni, bez wody kilka dni, ale bez tlenu tylko kilka minut. Dlatego właśnie sprawą kluczowej wagi jest wiedza o tym, jak dostarczać swojemu mózgowi



© Patrizia Tilly - Fotolia.com/jpg

Zmieniając sposób oddychania, zmieniamy swoje życie! Nauczmy się dostarczać swojemu mózgowi i ciału wystarczającej dawki tlenu.



i ciału wystarczającej dawki tlenu podczas oddychania. Większość z nas oddycha płytko, zaczerpując krótkie oddechy. Jeśli poprosimy ich, aby wzięli głęboki oddech, ich ramiona podniosą się, jakby chcieli zaczerpnąć jak najwięcej powietrza w płuca. Taki sposób oddychania jest bardzo niekorzystny – powoduje, że stajemy się zmęczeni, zestresowani i podatni na choroby. Jeśli należymy do opisanej powyżej grupy ludzi, musimy włożyć odrobinę wysiłku i nauczyć się, jak prawidłowo oddychać, czyli przez przeponę. Niektóre sposoby na nauczenie się prawidłowego oddychania są propagowane przez profesjonalnych nauczycieli śpiewu, instruktorów jogi oraz biegaczy długodystansowych. Takie

## Entuzjazm prowadzi do odkrycia możliwości, a energia stwarza większość z nich.

/Henry Hoskin, brytyjski pisarz, będący jedną z ważniejszych postaci ruchu New Age; autor wielu książek parapsychologicznych (m.in. bestsellera „Trzecie oko”), w których opisuje swoje życie, podróże po wszechświecie, praktyki metafizyczne, kulturę Tybetu itp./

sposoby znajdziemy także np. w Internecie. Nauczenie się teorii zabierze zaledwie kilka minut, praktyka kilka dni, a efekty odmieniają wiele w naszym życiu.

### ■ Ofiaruj sobie dar wody

Nasz organizm składa się w 80% z wody. To jeden z najważniejszych elementów odżywczych, które są kluczowe dla przetrwania. Upewnijmy się, że mamy wystarczająco dużo wody. Szklanka wody po wstaniu z łóżka i przed każdym posiłkiem to po prostu absolutna konieczność. Podczas picia wody najlepiej skupić myśli na czystej energii światła i witalności, która przenika całe nasze ciało, a tak bez wątplenia się stanie.

### ■ Skupiaj się na swoim centrum

Skupmy się na poczuciu istoty swojego istnienia, esencja nas samych znajduje się w rejonie brzucha, nieco poniżej splotu słonecznego. Pomyślmy o tej nazwie – „słoneczny” – bo stamtąd właśnie świeci twoje wewnętrzne słońce. To miejsce, które identyfikuje naszą energię. Jeśli wykonujemy różne czynności, czerpiąc siłę z tego miejsca, poczujemy równowagę, energia przepływa przez nas i stajemy się bardziej pomysłowi i kreatywni, a przez to bardziej skłonni do odniesienia sukcesu w zadaniach, które mamy do wykonania. Niektórzy ludzie żyją w swo-

ich głowach i dlatego cały czas doświadczają braku wewnętrznej równowagi. Skupienie się na swoim centrum oznacza „wycelowanie” swojego ciała, opieranie swojego ciężaru ciała po równo na obu stopach, wyprostowane ramiona, prawidłowe oddychanie, uśmiechanie się i odczuwanie swojego wnętrza. Z tamtego miejsca jesteśmy w stanie działać najlepiej. To stan wewnętrznej mocy, niewyczerpane źródło i nieskończone możliwości fizyczne, psychiczne, emocjonalne i duchowe.

### ■ Ruch działa na psychikę

Żadne z twierdzeń nie mogłyby być bardziej prawdziwe. Pomyśl o tym – im jesteś smutniejszy i bardziej zdolowany, tym mniej chcesz się ruszać; w najbardziej krytycznych momentach swojego życia najchętniej zwijasz się w pozycję embrionalną na łóżku i płaczesz. Tak postępują wszyscy ludzie. Jest również inna charakterystyczna rzecz – kiedy jesteśmy podekscytowani, chcemy skakać, krzyczeć, tańczyć i ruszać się. Wszyscy tak postępujemy. Dlatego zmienmy swoje przyzwyczajenia i postanówmy, że zawsze będziemy czuć się dobrze. Jak to zrobić? To bardzo proste. Jeśli chcesz się dobrze czuć – ruszaj się; jeśli chcesz się poczuć pomysłowy i zainspirowany – ruszaj się; jeśli chcesz poprawić swój nastrój – ruszaj się; jeśli masz podjąć ważną decyzję – ruszaj się. Spaceruj, ćwicz, używaj schodów zamiast windy, przejdź kilka przystanków, zanim wsiądziesz do autobusu, rozciągaj się, tańcz, biegaj – a pozostaniesz młody, w dobrej formie i doskonałym nastroju!

■ **Jedz owoce i warzywa**  
... i orzechy! Warto przyjąć dwie zasady – z każdym posiłkiem jedzmy jakieś warzywa. A kiedy mamy ochotę na słodcyce, w pierwszej kolejności sięgajmy po owoce. Te dwie decyzje staną się doskonałym początkiem na ścieżce naszej witalności.

### ■ Rozciągaj się rano

Jeśli wykonujesz poranne ćwiczenia, to doskonale! Nie przestawaj! Jednak jeśli nie byłeś do tej pory w stanie wykształcić tego wspaniałego nawyku, to przynajmniej zaczynaj dzień od przeciągania się. Energia popłynie wtedy przez twoje ciało. To proste. Oto jak to zrobić. Kiedy obudzisz się rano, nie wstawaj od razu z łóżka. Zamiast tego skoncentruj się przez chwilę na każdej części ciała, zaczynając od końców palców u stóp i stopniowo kierując się w stronę czubka głowy. Kiedy będziesz to robił, poczujesz falę energii, która zacznie płynąć przez twoje ciało, przepływając przez każdy jego obszar.

Napnij mięśnie w każdym obszarze przez chwilę. Pozwól energii przepłynąć przez całe twoje ciało.

### ■ Niech twoje myśli będą silne

Między umysłem a ciałem istnieją bardzo silne więzi. To, co myślimy, wpływa na to,



Zaczynaj dzień od ćwiczeń, albo przynajmniej przeciągania się. Energia popłynie wtedy przez twoje ciało.

jak się czujemy i odwrotnie – nasz stan fizyczny wpływa na psychikę. Kiedy „mamy doła” – poskaczmy sobie. To pomaga.

### ■ Słuchaj swojego ciała

Nasze ciało jest najbardziej unikalnym i najwspanialszym środkiem transportu, jaki został nam dany. To najcenniejszy przyjaciel. Zadajmy sobie pytanie, jaki najbardziej odżywczy posiłek możemy ofiarować swojemu ciału, a w naszym umyśle pojawi się obraz. Uwzględnijmy to, co mówi nasze ciało. Ono wie najlepiej, czego mu trzeba.

### ■ Śmieję się

Śmiejęmy się codziennie! Śmiech to przyprawa życia i najlepsze lekarstwo. Dzięki niemu wzrasta poziom energii, wzmacnia się system immunologiczny. Śmiech działa jak ćwiczenie fizyczne. Żartujmy ze współpracownikami, domownikami.

### ■ Uprawiaj miłość

Kochaj się tak często, jak tylko możesz. Dla kobiet nie ma seksu, dopóki wszystko nie będzie w porządku, dla mężczyzn nic nie jest w porządku, jeśli nie ma seksu. W tym przypadku mówimy jednak o kochaniu się, a nie o seksie. Ważne są relacje.

■ Zanotowała Anna Lewandowska

# Odnaleźć w życiu pasję



Stres w pracy, brak czasu dla siebie i rodziny, narastające zmęczenie, problemy z koncentracją, kłopoty żołądkowe oraz inne, niejednokrotnie bardzo poważne dolegliwości. Tak wygląda życie wielu z nas. Nie jesteśmy jednak w stanie powiedzieć sobie „stop”, obawiając się głównie o przyszłość finansową swojej rodziny.

Renata Steciuk od lat cierpiała na straszne bóle miesiączkowe, bardzo często pojawiały się zapalenia przydatków. Lekarze byli w zasadzie bezsilni.

– Chodziłam po ginekologach, otrzymywałam kolejne diagnozy i kolejne recepty – wspomina.

– Kiedy odbierałam telefon od żony, od razu się bałam, że coś jest nie w porządku.

Prosiła mnie o tabletki przeciwbólowe i wtedy już wiedziałam, co się w domu dzieje – najbliższa mi osoba znowu cierpi – mówi Stanisław. – Czasami obawiałem się, że spotka nas to najgorsze...

Stanisław zainteresował się preparatem Alveo, zmianą diety i trybu życia.

– Przyniósł mi i kazał pić, lepiej się odżywiać i dbać o zdrowie – śmieje się Renata. –

Na początku nie wierzyłam, że zioła mogą być korzystne dla zdrowia. Nigdy nie lubiłam ziół – kojarzyły mi się z niesmacznymi mieszankami o wątpliwej skuteczności. A ja nie lubię niesmacznych rzeczy – jestem kucharką i dbam o smak!

Renata nie od razu przekonała się o dobroczynnym oddziaływaniu zmiany trybu życia. Musiało minąć pięć miesięcy, aby pojawiły się zadziwiające efekty.

– Zapalenia zniknęły! Przestałam cierpieć.

Dni i noce, podczas których wiłam się z bólu, odeszły w przeszłość – mówi. – Poradziłam też mężowi, aby spróbował.

Jestem wdzięczna za to, że otrzymałam rzetelną informację i mogłam się konsultować, kiedy miałam wątpliwości.

– Nie zdawałem sobie sprawy, że mi też może być potrzebne takie podejście do życia. Myślałem tylko o żonie i jej zdrowiu, a przecież ze mną też nie było najlepiej. Zaczęłam zmianę trybu życia wspomaganą Alveo w październiku 2006 roku, a żona od lipca tego samego roku.

O tym, że życie płynie w coraz bardziej szaleńczym tempie, wszyscy przekonujemy się na własnej skórze i to codziennie. Zagonieni zaniedbujemy relacje z najbliższymi, kontakty towarzyskie, własne zdrowie. Kładziemy się spać zmęczeni, a po kilku nerwowych godzinach snu wstajemy bynajmniej nie wypoczęci. Stanisław Steciuk i jego rodzina z miejscowości Halasy, koło Białej Podlaskiej znaleźli doskonały sposób na przerwanie magicznego kręgu. Ich życie wygląda teraz zupełnie inaczej – z pasją, uśmiechem i zdrowiem witają każdy kolejny dzień.

Mały problem to też problem

– W zasadzie większość ludzi po czterdziestce ma jakieś problemy ze zdrowiem.

W wiecznym pędzie nie zwraca się jednak na nie uwagi. Człowiek tyknie jakąś tabletkę i zapomina o kłopotach ze zdrowiem. Nie przychodzi mu do głowy, że powinien zadbać o profilaktykę – mówi Stanisław.

– Przez 20 lat pracowałem jako kierowca i handlowiec. To była ciężka i stresująca praca, która nie przynosiła mi pełnej satysfakcji. Nie miałem czasu ani dla siebie, ani dla rodziny. Kładłem się spać zmęczony i wstawałem równie zmęczony. Ponadto od prawie 15 lat ciągle chorowałem na anginę. Choroba dopadała mnie kilka razy w roku, niezależnie od pory roku. Poza tym odczuwałem bóle stawów, pojawiły się też bóle głowy i kłopoty z ciśnieniem. Od kiedy zmieniłem tryb życia, przestałem źle się czuć, w domu nie ma żadnych antybiotyków. Oczywiście zdarza się jakieś przeziębienie, ale po pierwsze – bardzo rzadko, a po drugie – przechodzę je szybko, nie przykuwa mnie do łóżka.



– Z naszego domu znikły też tabletki przeciwbólowe. W zasadzie leków nie mamy, bo ich nie potrzebujemy – dodaje Renata.

O efektach przyjmowania Alveo przekonała się też na własnej skórze 19-letnia Emilia, córka Renaty i Stanisława.

– Nawet kiedy pół klasy choruje, Emilia chodzi do szkoły, bo jest zdrowa. Kiedyś zdarzało się, że bolała ją głowa, ale to też już przeszłość – mówi Renata. – Nawet znajomi zauważyli, że ona ma świetną odporność.

Od kiedy stosuję Alveo, przestałem chorować, w domu nie ma żadnych antybiotyków.

Zdrowe ciało, zdrowy duch

– Nie można być zadowolonym z życia, kiedy bliska osoba lub my sami cierpimy – mówi Stanisław. – Dolegliwości, praca, która nie daje spełnienia, sen, po którym budzimy się zmęczeni, stres... To wszystko odbiera radość życia i energię. Gdybym wcześniej wiedział to, co teraz, moje życie już kilkanaście lat temu wyglądałoby inaczej! Zaczęłbym zapobiegać chorobom, dbać o siebie. Dlatego teraz dzielę się wiedzą i zachęcam innych, aby stosowali profilaktykę.

Stanisław zasiłał szeregi ludzi żyjących w szalonym pędzie, wiodącym donikąd. Ponadto do stresów zawodowych dołączył kolejny – przeżył zawalenie się hali wystawowej w Katowicach, do którego doszło w styczniu 2006 roku.

– Zwiedzałem wystawę gołębi (sam jestem hodowcą). Cudem przeżyłem katastrofę, wynosiłem dziewczynkę z gruzów... Po tym wydarzeniu długo nie mogłem dojść do siebie. Wciąż miałem przed oczami tamte wydarzenia, słyszałem krzyki... Zaczęłem mieć tiki nerwowe, odczuwałem lęki. Alveo stonizowało mój układ nerwowy, wyciszyło. W końcu udało mi się przestać wciąż na nowo przeżywać tę tragedię. Teraz zarówno Renata, jak i Stanisław w pełni cieszą się życiem. Każdy kolejny dzień przynosi im radość, a kłopoty – jeśli się pojawiają – pokonują łatwiej i spokojniej niż kiedyś.

– Emilia powtarza, że teraz jesteśmy o kilka lat młodsii! – śmieje się Renata. – Koleżanki z pracy też zwróciły uwagę na to, że mam więcej energii. Jestem główną kucharką na weselach – stoję na nogach nawet 20 godzin dziennie, ale daję sobie radę, a czasami to nawet i zatańczę! Gdybym mogła, to bym fruwała pod sufitem!

Na dobrej drodze

Alveo stało się dla rodziny początkiem zmian. – Teraz zwracamy uwagę na produkty spożyw-

cze, które kupujemy, np. sprawdzamy, czy mają konserwanty – mówi Renata. – Zastanawiamy się nad tym, co jest nam potrzebne i czytamy etykiety. Jesteśmy świadomi tego, że toksyny niekorzystnie wpływają na organizm.

Z domu znikły kolorowe, gazowane napoje, a zastąpiła je woda. Na cenzurowanym znalazły się też wszelkiego rodzaju chipsy.

– Córka sama nie chce ich kupować, bo wie, że nie służą zdrowiu – wyjaśnia Stanisław. – Staramy się też znajdować czas dla siebie oraz odpoczywać.

Stanisław zainteresował się również współpracą z Akuną.

– Kupiłem kartę, aby mieć zniżki przy zakupie Alveo – wspomina Stanisław. – Na pierwsze spotkanie zaprosiła nas nasza sponsorka Natalia Kulawiec. Poszliśmy, ale w sumie tylko dlatego, aby nie sprawić jej przykrości – śmieje się.

Potem było kolejne spotkanie w Białej Podlaskiej, na którym Roman Dudziński prezentował zarówno preparat Alveo, jak i system pracy.

– Wtedy coś zaiskrzyło – wspomina Stanisław.

– Otrzymałem szansę na pracę, o jakiej zawsze marzyłem, na niezależność finansową i czasową, na to, że będę miał czas dla rodziny. Zauważyłem podczas spotkania, że w Akunie panuje bardzo dobra atmosfera – nie było tam wyścigu szczurów, zawiści i ścigania się na wyniki, jakie obserwowałem, pracując jako handlowiec.

Wracając ze spotkania, już właściwie podjąłem decyzję. Początkowo jednak traktowałem współpracę z Akuną jak koło zapasowe – wciąż byłem zatrudniony na etacie handlowca.

To się jednak szybko zmieniło. Stanisława tak pochłonęła współpraca z Akuną, że postanowił poświęcić jej cały swój czas.

## Renata i Stanisław Steciuk

mieszkają w miejscowości Halasy, koło Białej Podlaskiej. Renata pracuje jako kucharka, Stanisław przed podjęciem współpracy z Akuną przez 20 lat był kierowcą i handlowcem. Renata zaczęła przyjmować Alveo w lipcu 2006 roku, Stanisław – w październiku tego samego roku. Ich sponsorem jest Natalia Kulawiec. Obecnie Renata zajmuje w Akunie stanowisko Dyrektora Sieci Regionalnej, a Stanisław i Emilia są Liderami Dywizji.

Pomóc sobie, pomóc innym

– Kocham swoją pracę! Podoba mi się w niej wszystko, ale najbardziej to, że mogę pomagać ludziom – stwierdza Stanisław.

– Jeśli my czujemy się lepiej, to jak mamy się nie podzielić tą dobrą informacją z innymi? – mówi Renata.

Jeszcze jedno zmieniło się w życiu Stanisława.

– Nigdy nie czytałem książek, nie ciągnęło mnie. A teraz? Teraz uwielbiam! Każdą wolną chwilę poświęcam na czytanie i uczenie się, konsultuję się też z Romanem Dudzińskim – mówi. – Mogę to robić, bo nawet jeśli mam dużo pracy, to wracam do domu wypoczęty i pełen energii.

■ Hanna Żurawska

fol. Marcin Samborski/Fpress



Pasją Stanisława są gołębie. Miał z nimi kontakt od dzieciństwa, ale od 1992 roku jest hodowcą gołębi pocztowych. Jego ptaki zdobywają nagrody na polskich i międzynarodowych konkursach lotów.

# Najbardziej jakościowe ze wszystkich

Sześć medycznych wykładów składało się na zeszłoroczny Your Akuna Medical Day. Impreza odbyła się w dniach 10–11 października w Ossie i uczestniczyło w niej ponad 400 osób. Wykłady dotyczyły przede wszystkim zdrowego stylu życia. Zeszłoroczny YAMD uważa się za najlepszy ze wszystkich, jakie odbyły się dotąd w ramach tego cyklu.

W poprzednim wydaniu „Zdrowia i Sukcesu” przedstawiliśmy już obszerną relację z zeszłorocznego Your Akuna Medical Day. Zapowiedzieliśmy wówczas, że w kolejnym numerze gazety znajdą się wykłady medyczne z tej imprezy. Dotrzymujemy więc obietnicy i przedstawiamy wszystkie sześć wykładów. Jednocześnie przypominamy tym, którzy nie czytali poprzedniego wydania naszej gazety, że zeszłoroczny YAMD odbył się w Ossie i zakończył ogromnym sukcesem. Przede wszystkim dlatego, że wykładowcy dołożyli wszelkich starań, aby ich wystąpienia były dowcipne i niebanalne, a wiedza podana w przejrzysty sposób. Wysiłki wykładowców

docenili uczestnicy spotkania. W kularach mówiono, że zeszłoroczne spotkanie YAMD było najlepsze ze wszystkich, jakie odbyły się do tej pory w ramach tego cyklu, gdyż było najbardziej jakościowe. Uczestnicy podkreślali nie tylko kompetencję wykładowców, ale przede wszystkim ich niekonwencjonalny sposób prowadzenia wykładów. Widać, że taki sposób przemawiania trafił zdecydowanie w gusta publiczności.

Zeszłoroczny YAMD trwał dwa dni. Pierwszego dnia odbyło się sześć wykładów medycznych. Z wykładu lek. med. Wojciecha Urbaczki pt: „Architektura świata z punktu widzenia współczesnego człowieka” dowiedzieliśmy się m.in. że stan naszego zdrowia zależy w 70% od tego, co jemy. Genetyczne uwarunkowania predysponujące nas do pewnych schorzeń to tylko 10%.

O epidemii źle funkcjonujących mózgow mówił dr Jaromir Bertlik, wygłaszając wykład pt: „Poznaj wnętrze Alveo dzięki swojemu wnętrzu”. Niezapomnianych wrażeń dostarczyli publiczności zgromadzonej na YAMD Ewa i Mirosław Łyszczarzowie, którzy pojawili się na scenie z rekwizytami, które posłużyły im do zobrazowania wykładu pt: „Minerały i witaminy nieodłącznym elementem naszego organizmu”. Dowiedzieliśmy się z niego między innymi, jakie są źródła witamin, jaki jest ich podział, co powoduje niedobór określonych składników w naszym organizmie. Kolejny wykładowca – lek. med. Michał Mularczyk wprowadził nie miał rekwizytów, ale cechowało go duże poczucie humoru i charyzma. Jego wykład pt: „Minerały i witaminy w Onyx Plus, Mastervit i Pinky” został niezwykle ciepło przyjęty przez publiczność zgromadzoną w sali kongresowej. Dowiedziała się ona m.in. o tym, co zawiera czarna herbata z cytryną i ile trzeba namawiać palacza, żeby zaprzestał swojego zgubnego nałogu.

Lek. med. Iwona Jakubczak podzieliła się swoimi spostrzeżeniami, związanymi z obsługą przez nią Infolinii Akuny. Okazuje się, że dzwoniących najbardziej interesowało to, czy mogą pić Alveo i jak długo mogą to robić.



Zeszłoroczny YAMD uważa się za najlepszy ze wszystkich, jakie odbyły się dotąd w ramach tego cyklu

fot. Katarzyna Piotrowska





Swoje wystąpienia mieli też menedżerowie firmy. Na zdjęciu Janusz Gabryńewski, ekspert Rady VIP, Viceprezident w firmie Akuna, który mówił o skuteczności w działaniu.

fot. Katarzyna Piotrowska



Imprezę prowadziła Katarzyna Dowbor

fot. Katarzyna Piotrowska



Uczestnicy spotkania podkreślali nie tylko kompetencję wykładowców, ale przede wszystkim ich niekonwencjonalny sposób prowadzenia wykładów. Widać, że taki sposób przemawiania trafił zdecydowanie w gusta publiczności. Na zdjęciu Ewa i Mirosław Łyszczarzowie, którzy pojawili się na scenie z rekwizytami.

fot. Katarzyna Piotrowska

Po Iwonie Jakubczak na scenę wkroczył Paweł Klimek, Prezes Zarządu spółki „Dental Nanotechnology” z prezentacją i wykładem pt: „Szeroki uśmiech z Akuną”, mówiąc i to w bardzo dowcipny sposób o najnowszych badaniach preparatów Akuny

pod względem zastosowania ich w stomatologii. Uczestnicy spotkania podkreślali, że dzięki zeszłorocznemu YAMD udało im się pozyskać mnóstwo ciekawych informacji na temat zdrowego stylu życia, a także odreagować



fot. Katarzyna Piotrowska

Lek. med. Wojciech Urbaczka uświadomił słuchaczom, że stan naszego zdrowia zależy w 70% od tego, co jemy



Wykładowcy byli nagradzani gromkimi brawami

fot. Katarzyna Piotrowska

stres. Nauczyli się tego nie tylko na warsztatach organizowanych drugiego dnia spotkania, ale także podczas ćwiczeń, które zafundowano uczestnikom po wszystkich zajęciach. Impreza okazała się więc strzałem w dziesiątkę. Na kolejną zapraszamy za rok!

■ Ewa Bukowska

# Siedem systemów równowagi



foto: Marcin Samborski / Fpress

Obecnie mamy do czynienia wręcz z epidemią źle funkcjonujących umysłów. Na całym świecie ponad milion osób cierpi z tego powodu. Społeczność lekarzy próbuje znaleźć odpowiedź na pytanie: dlaczego nasz mózg nie funkcjonuje prawidłowo? Można powiedzieć, że jesteśmy w środku rewolucji i w połowie drogi do znalezienia rozwiązania tego problemu. Jednakże jest jeszcze wiele kwestii wymagających wyjaśnienia. Jest też nadzieja na lepszą przyszłość. Ta nadzieja to m.in. produkty Akuny.

Nie przyszedłem tutaj, aby mówić o depresji. Nie przyszedłem po to, aby mówić o takich dolegliwościach, jak: zmęczenie, bóle głowy, stawów, wzdęcia, niepokój, obsesje i natręctwa, choroba efektywna dwubiegunowa, zgaga, artretyzm, choroba Alzheimera czy choroba Parkinsona. Ale chciałem Państwu powiedzieć, że powinniście zdawać sobie sprawę, że możecie kiedyś zachorować na jedną z tych chorób. Dlatego niezwykle ważne jest wyeliminowanie wszelkich powodów, które mogą ją wywołać.

## Pozbyć się toksyn

Jeśli myślicie, że to, o czym mówię, to nie są poważne problemy, to podam wam kilka danych statystycznych:

- ponad 20% dzieci dotkniętych jest dolegliwościami psychicznymi,
- 26% dorosłych ma również tego rodzaju problemy, to jest jedna czwarta dorosłej populacji!
- 10% społeczeństwa cierpi na depresję,
- co dziesiąte dziecko obecnie przyjmuje lekarstwo stymulujące o nazwie ritalin,
- z kolei problemy z uczeniem się dotyczą od 5 do 10% dzieci w wieku szkolnym.

Wielu z was pomyślało już o tym, jak pozbyć się z organizmu nadmiernych ilości toksyn i sądzę, że mieli dobre przeczucie. Odpowiedź na problemy wywoływana niezliczoną listą chorób nie znajduje się w waszym umyśle, znajduje się w waszym organizmie. Umysł i ciało tworzą jeden, specyficzny i wzajemnie powiązany system, więc cokolwiek robisz swojemu organizmowi – czynisz to także swojemu umysłowi i stąd wniosek, że jeżeli usprawnisz swój organizm, to i usprawnisz swój umysł. Jeżeli uda Ci się zrównoważyć działanie siedmiu podstawowych systemów w organizmie, to kondycja umysłu automatycznie się poprawi. Opiera się to na takiej samej filozofii, jak to, że samochód, aby mógł prawidłowo jechać, musi być zaopatrzony w odpowiednią benzynę dla swojego silnika.

## Odpowiednie dawki

Istnieje siedem podstawowych zasad utrzymania zdrowia. Oparte są one na medycynie funkcjonalnej (to kierunek medycyny ogólnej, który zajmuje się wykrywaniem przyczyn powstawania chorób), pokazują nam nowe rozwiązania i zmiany, które należy wprowadzić do naszego stylu życia. Pomoże nam to odzyskać równowagę w naszym ciele. To zrównoważenie pozwoli nam też pozbyć się przyczyn wszystkich chorób. Pierwszy element to optymalne odżywianie. Filozoficznie mówi się, że jesteśmy tym,

Istnieje siedem podstawowych zasad utrzymania zdrowia. Pomagają nam one odzyskać równowagę w naszym ciele, pozbyć się przyczyn wszystkich chorób.



© Pulsar75 - Fotolia.com/jpg



Umysł i ciało tworzą jeden, specyficzny i wzajemnie powiązany system, więc cokolwiek robisz swojemu organizmowi – czynisz to także swojemu umysłowi. Zatem jeżeli usprawnisz swój organizm, to usprawnisz także swój umysł. Jeżeli uda się Ci zrównoważyć działanie siedmiu podstawowych systemów w organizmie, to wówczas kondycja umysłu poprawi się automatycznie – twierdzi dr Jaromir Bertlik, ekspert w dziedzinie medycyny biologicznej, homotoksykologii i tradycyjnej medycyny chińskiej, człowiek od lat związany z Akuną, przewodniczący Rady Naukowej Akuna.

co jemy. Nasza biologia, biochemia i fizjologia potrzebują prawidłowej równowagi białek, tłuszczów i węglowodanów. Potrzebują również odpowiednich dawek witamin i minerałów. Bardzo ważne, by były to odpowiednie dawki. Nieomal wszyscy stosujemy dietę, która w jakiś sposób jest niezrównoważona. Nawet jeżeli żyjemy w państwach wysoko rozwiniętych, źle się odżywiamy, brakuje nam wielu elementów. Dlatego stworzyliśmy produkty, które pomogą nam poprawić jakość naszego życia. Powtórzę raz jeszcze: to nie są leki, to są suplementy diety, ponieważ pomagają nam uzyskać potrzebne substancje odżywcze, których nie możemy znaleźć w pożywieniu.

Podsumowując wszystko: Alveo i właściwa dieta pozytywnie wpływają na usprawnienie systemu trawiennego. Jeżeli uda się nam ten układ trawienny oczyścić, to prześlemy więcej energii naszemu organizmowi, a także będziemy stymulować system odpornościowy – tę właśnie barierę ochronną.

Mastervit to produkt multiwitaminowy, przekazuje nam najlepsze i najbardziej potrzebne witaminy. Jest on specjalnie przygotowany dla dorosłych. Kolejnym produktem dla osób dorosłych jest Onyx Plus. To preparat, który zawiera wiele minerałów, przygotowany z minerałów, które są najbardziej potrzebne naszemu organizmowi i tak jak poprzednie – pomaga nam poprawić system metabolizmu. Nie zapominajmy o dzieciach. Dla nich, tak jak i dla dorosłych, stworzyliśmy produkt Pinky, który zawiera niezbędne minerały i witaminy, potrzebne także naszym milusińskim. Jeżeli będziemy te produkty stosować, nasze ciało będzie oczyszczone, będziemy eliminować toksyny. Będziemy również funkcjonować lepiej, mieć więcej energii.

### Naprawa układu trawiennego

Omówiliśmy już pierwszy element. Drugi kluczowy element – to naprawa własnego układu trawiennego. Wielu z Państwa na pewno słyszało o metabolizmie, ale dla nas, dla naszego zdrowia najważniejsze jest prawidłowe trawienie, wchłanianie i przyswajanie składników pokarmowych z pożywienia. Po pierwsze musimy mieć dobre i mocne zęby, musimy dobrze gryźć jedzenie, które

spożywamy. Pierwszą reakcją trawienną jest gryzienie pokarmu i produkcja śliny. Następnie kwas żołądkowy musi być w odpowiedniej ilości, aby mógł dobrze trawić.

Musimy także produkować w odpowiednich ilościach elementy takie, jak na przykład enzymy trzustki. Te enzymy są potrzebne nam, aby zbilansować trawienie zachodzące w jelitach. Jest to także wymóg odpowiedniego wydalania toksyn ze stolcem. Pomaga nam również zachować dobrą jakość pracy wątroby.

Nasz system trawienny poza eliminowaniem balastu, musi też chronić nas przed wewnętrznymi toksynami i pasożytami. Należy więc usprawnić usuwanie toksyn.

Codziennie myjemy się z zewnątrz – oczyszczamy się także wewnątrz z tego toksycznego balastu, który w XXI wieku spożywamy. Musimy używać produktów, które nam w tym pomogą.

Jest też inna rzecz, która mogłaby nam w tym pomóc – lektura książki „Życ zdrowo, ale jak?” Ta książka mówi m.in. o tym, jak radzić sobie z zapaleniem. Wszystkie zapalenia, które powstają w naszym organizmie, trzeba jak najszybciej usunąć. Nawet klasyczna medycyna dochodzi ostatnio do wniosku, że wysokie ciśnienie czy problemy z cholesterolem w naczyniach nie biorą się stąd, że ten cholesterol gdzieś utknął w tętnicach koło serca, ale ten proces zaczyna się wówczas, gdy tętnice ulegają procesowi zapalnemu. Musimy jak najszybciej wykrywać potencjalne zapalenia i usuwać ich skutki, a jeżeli uda nam się je wyeliminować, nasz mózg będzie funkcjonował lepiej.

### Uspokoić umysł

Kolejnym elementem naszego zdrowia jest usprawnienie metabolizmu. Życie jest

energiją, a utrata energii towarzyszy nieomal wszystkim dolegliwościom. Musimy zrównoważyć nasze hormony,

to niezmiernie ważne dla dobrego funkcjonowania.

Ostatni element jest najważniejszy – musimy uspokoić swój umysł. Nadawanie życiu sensu, celu i znaczenia jest samo w sobie celem, ponieważ musimy dbać o to, żeby żyć w miłości i wspierać dobrą kondycję naszego organizmu. Jeżeli ktoś cierpi na deficyt witaminy B<sub>12</sub> i przez

to zachoruje na depresję, żadna psychoterapia nie będzie w stanie mu pomóc. Nie pomoże mu także psychoterapia, jeżeli będzie cierpiał na nieodpowiednie funkcjonowanie tarczycy czy chroniczne zatrucie rtęcią. Leki

głównie działają na sympto-

my, a nie na źródło powstawania zaburzenia. Depresja to nie jest deficyt prozaku. Nadaktywność dzieci, czyli ADHD to nie jest deficyt rytalinu i koniec końców te leki nie mają takiego działania. To, co musimy zrobić, to wyeliminować te złe elementy i zastąpić je dobrymi. To właśnie dlatego stworzyliśmy produkty Akuny. Już wielokrotnie mówiłem o nich i dobrze je znacie. Najpierw należy wyeliminować te czynniki, które wpływają na zakłócenie naszej równowagi, a dopiero później dostarczyć organizmowi i umysłowi wsparcia, którego potrzebuje, do przywrócenia optymalnej harmonii.

Celem mojego dzisiejszego wystąpienia było przekonać was o tym, że Alveo i inne produkty Akuny należy przyjmować regularnie. To oraz wiedza, którą tu nabywacie, pozwoli wam odpowiednio dbać o wasz organizm. I tego naprawdę wam życzę.

■ Spisała Ewa Bukowska





# W okularach zdrowiej

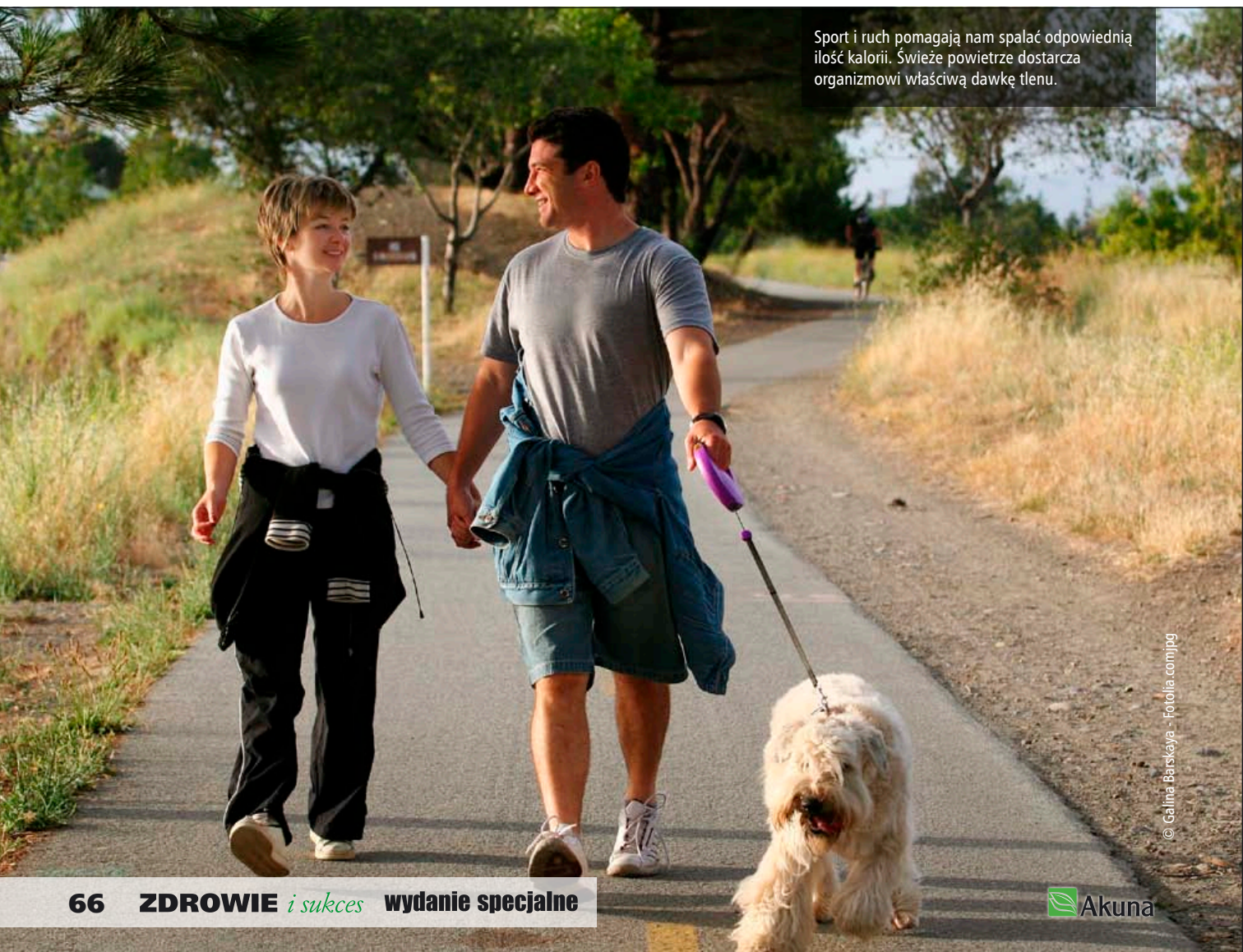


Od czego zależy nasze zdrowie? W 70% od tego, co jemy, 20% to są czynniki zewnętrzne, środowiskowe i tylko 10% stanowią czynniki genetyczne. Geny. Często jest tak, że przychodzi do mnie pacjent i mówi: „Ja będę mieć zawał, bo mój ojciec miał zawał, mój brat miał zawał, więc mi na sto procent grozi to samo”. Podobnie jest z wylewami czy cukrzycą. Co wtedy mówię? „Kochany, to jest marne 10% prawdopodobieństwa. Nie przejmuj się tak genami, a zajmij się odpowiednią dietą i suplementacją, a wszystko będzie OK”.

## W okularach do sklepu

Na nasz organizm fatalnie wpływają wszelkie zanieczyszczenia: świeże ścieki do jezior, rzek czy mórz. Utrapieniem krajów uprzemysłowionych jest smog i problem śmieci. Myślicie, że nie mamy na to wpływu? Nieprawda. Musimy zacząć od własnego podwórka, choćby nie tworząc dzikich wysypisk śmieci podczas wypadów rodzinnych za miasto czy wypraw na grzyby. Przypominam – zanieczyszczenie środowiska to 20% naszego zdrowia.

Sport i ruch pomagają nam spalać odpowiednią ilość kalorii. Świeże powietrze dostarcza organizmowi właściwą dawkę tlenu.





Wszystko zależy od homeostazy, czyli od równowagi naszego ustroju. Kiedy w organizmie mamy równowagę? Gdy wszystkie komórki pracują idealnie. Ale harmonia zależy także od środowiska. Potrzebna jest równowaga zewnętrzna i wewnętrzna i dopiero kiedy nie ma zgrzytów między tymi układami, dążycie ku zdrowiu – mówi lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra. – Jeżeli będą jakiegokolwiek zgrzyty, to niestety będziecie poddawać się i dążyć do choroby.

70% naszego zdrowia to jedzenie. Uważajmy zatem, żeby nie było to jedzenie śmietnikowe. Żeby nie popełnić błędu, zabierajcie do sklepu okulary do czytania. Co nas zatrzuwa w XXI wieku? Alkohol, dodatki spożywcze, trucizny środowiskowe, pestycydy w pożywieniu, alergeny pokarmowe i lekarstwa. Zajmę się tylko tym, co jemy i omówię te najgorsze trucizny.

### Truciele

Mamy cztery smaki: gorzki, kwaśny, słony i słodki. Te cztery smaki są podstawowymi, natomiast Chińczycy jakieś 5000–6000 lat temu odkryli naturalny smak piąty – były to grzybki umami, dodawane do potraw, które wtedy były fantastyczne w smaku. W tej chwili możecie kupić takie produkty, ale one są, niestety, bardzo drogie. Co zrobili więc chemicy? Pomajstrowali nieco w wiązaniach chemicznych i stworzyli na nasze nieszczęście glutaminian sodu – największą truciznę XXI wieku w grupie dodatków spożywczych. Glutaminian sodu dodawany jest wszędzie – w gotowych przyprawach, w kostkach rosołowych i w konserwach. Powoduje on „zespół chińskiej kuchni” – stany zapalne, zgagę, pieczenie, olbrzymią alergizację.

Drugi truciciel to olestra – sztuczny tłuszcz. Sprawa olestry, czyli sztucznego tłuszczu rozpoczęła się w 1955 roku, a wymyśliła ten produkt jedna z firm amerykańskich. Olestra miała być takim tłuszczem pierwszorzędym i do tego bezkalorycznym. Okazało się jednak, że po pewnym czasie wywoływała nagle pojawiające się uporczywe biegunki i blokowało wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Co więc zrobiono? Pomieszano w wiązaniach chemicznych i okazało się, że zamaskowano działania uboczne i dodano masę witamin syntetycznych. Problem olestry jest dalej problemem otwartym, jest wiele głosów krytycznych, a konsekwencje tego będą widoczne za 5–10 lat, bo jest nagminnie używana w produkcji spożywczej. Mówiliśmy o tych wszystkich substancjach, które nas zatrzuwają. W naszym przewodzie pokarmowym dochodzi do zaburzeń, do antyharmonii i w tym momencie rozwijają się grzyby i bakterie. A jest to spowodowane tym śmietnikowym jedzeniem, tymi produktami, o których cały czas mówię. Złe, dominujące bakterie beztlenowe wytwarzają duże ilości amoniaku – znanej trucizny. Wasza wątroba pracuje, odtruwa ten amoniak, ale po pewnym czasie już nie jest w stanie go odtrucić i wtedy amoniak wędruje do waszego mózgu. Mamy wówczas problem z koncentracją, kołatania myśli, zapominamy. Może to dawać objawy nawet podobne do choroby Alzheimera.

### Po Nałkowskiej

Żeby było troszeczkę weselej i optymistyczniej – co nas odtruwa? Zdrowe i nieprzetworzone jedzenie, składniki mineralne, nienasycone kwasy tłuszczowe i enzymy trawienne. Także probiotyki, które odtwarzają florę bakteryjną i szereg witamin, głównie witaminy z grupy B. Załóżmy, że mamy sto procent zdrowia. Niewłaściwe jedzenie, o którym mówimy, cały czas powoduje, że to zdrowie tracimy. W tym momencie przyjmujemy okazjonalnie antybiotyki, leki przeciwbólowe. Mamy infekcje, bóle głowy, jesteśmy zmęczeni. Leczymy się nadal. Gromadzą się substancje toksyczne, które stale i ciągle nas zatrzuwają i wtedy już regularnie zażywamy leki. Coraz więcej leków. W ten sposób zaczynają się choroby

cywilizacyjne: choroby zwyrodnieniowe, choroby układu sercowo-naczyniowego. Mamy chorobę Alzheimera, chorobę Parkinsona, a wszystko to spowodowane jest tą górą, czyli niewłaściwym odżywianiem. Ja nazwałem to, po Zofii Nałkowskiej: „To ludzie ludziom zgotowali ten los”. Niestety, przyczyny chorób tkwią w nas (to dół góry lodowej ukryty pod powierzchnią wody). Jeżeli tych przyczyn nie zlikwidujemy, to niestety będzie źle.

### Wolne rodniki i przeciwutleniacze

Wszystko zaczęło się od Lestera Packera – ojca teorii antyoksydantów. Większość z Państwa wie, na czym polega problem wolnych rodników. Ogólnie rzecz biorąc – komórka, żeby dobrze pracować, potrzebuje: jedzenia, kalorii z jedzenia i tlenu. Jeżeli tego będzie pod dostatkiem, to będzie pracowała idealnie i w procesach metabolicznych będzie wytwarzać wodę i wysokoenergetyczne ATP (akumulator dla procesów życiowych). W procesach fizjologicznych wytwarzają się wolne rodniki, ale jeżeli organizm jest dobrze przygotowany na te wolne rodniki, to sobie z nimi daje radę. Problem zaczyna się w XXI wieku, kiedy tych antyoksydantów jest coraz mniej, a wolnych rodników coraz więcej. Źródła egzogenne wolnych rodników to: zanieczyszczenie środowiska, promieniowanie jonizujące, promieniowanie słoneczne i rentgenowskie, częste nadużywanie różnych leków i używek, niewłaściwa i śmietnikowa dieta, stres, depresja i nadmierny wysiłek fizyczny. Była mowa o sporcie. Sportowcy używają specjalnych suplementów z dużą ilością antyoksydantów dlatego, że w sporcie intensywnym wolne rodniki wytwarzają się w olbrzymich ilościach. Poza tym palenie papierosów. Jeden wypalony papieros powoduje powstanie aż dziesięć do potęgi szesnastej wolnych rodników! W naszym organizmie są przeciwutleniacze wewnętrzne i one powinny sobie dać radę z wolnymi rodnikami.

**Dlaczego tak się nie dzieje?**

Dlatego, że mamy XXI wiek. Egzogenne przeciwutleniacze, czyli antyoksydanty pochodzą z pokarmów i z suplementacji. Jest to witamina C (ale należy podkreślić, że jest to naturalna witamina C), dalej witamina E (naturalna), karotenoidy i resweratrol. Resweratrol jest przebojem ostatnich lat. Wiecie Państwo, że znajduje się w czerwonych winogronach, ale i w czerwonym winie? Przeciwutleniacze to również polifenole. Są to głównie katechiny z zielonej herbaty.

Wszystko dobre, co zawiera zielona herbata, to polifenole.

Pierwiastki. Wszystkie one są potrzebne po to, żeby praca antyoksydacyjna naszego organizmu była doskonała. Wszystkie te wymienione przeciwutleniacze egzogenne muszą pochodzić albo z produktów spożywanych, albo z suplementacji. Podsumowując to wszystko – jeżeli mamy olbrzymią produkcję wolnych rodników w XXI wieku i jeżeli mamy braki przeciwutleniaczy, to w konsekwencji dochodzi do upośledzenia funkcji komórek i nieprawidłowej regeneracji komórek. Mamy uszkodzone DNA, zaczynają się choroby cywilizacyjne. Klucz do długowieczności polega natomiast na tym, że jeżeli mamy dobrą ilość przeciwutleniaczy, to zachowana jest struktura DNA i w konsekwencji funkcjonowanie komórek jest prawidłowe i pod dużą ochroną antyoksydantów.

Oliwa z oliwek to tzw. dobry tłuszcz. Zawiera duże ilości kwasu omega-3.



**Dieta inna dla każdego**

Eliksir młodości jest poszukiwany od kilku tysięcy lat. Ponieważ mamy XXI wiek, to chodzi o to, żeby znaleźć jakiś suplement uniwersalny albo grupę suplementów, które byłyby eliksirem młodości, czyli byłaby to taka substancja, która hamuje starzenie się i hamuje procesy chorobowe. W tym momencie zaczynają się gonitwy i szukanie firm. A teraz parę słów na temat piramidy żywieniowej. To nie jest sposób na odchudzanie. Mówicie: „Panie doktorze, ja zamierzam się odchudzać – co mam jeść?”. Nie ma diety odchudzającej, idealnej dla wszystkich, bo wszyscy bylibyśmy o, tacy i ja też. Jest tak, że w pewnym okresie swojego życia możecie zastosować dietę 1000 kalorii, a za dwa lata ona będzie zła dla was. Będziecie potrzebować na przykład diety Diamondów. Wszystko to zależy od waszego metabolizmu. Objawem ubocznym i to takim pozytywnym, jest chudnięcie. Tak będzie, jeżeli zastosujecie tę dietę, o której powiem.

**Najnowsza piramida żywieniowa**

Bardzo mi się podoba, bo zostało w niej odsunięte na bok mleko, gdyż jak wskazują najnowsze badania – mleko nie jest idealnym dostarczycielem wapnia i potrzebna jest suplementacja. Do tego wiele osób nie toleruje mleka. Najważniejszy jest sport i ruch, żeby w ciągu dnia spalić 250–300 kalorii. Pieczywo ma być z grubego przemiału i bez karmelu. Teraz sprawa tłuszczów: obecnie nie mówi się, że tłuszcz jest zły, a tylko pyta się, czy ten tłuszcz jest dobry czy zły. Dobre tłuszcze to wielonienasycone kwasy tłuszczowe i jednonienasycony kwas tłuszczowy – oliwa z oliwek. Muszą wam dostarczyć duże ilości omega-3, a nie omega-6, a zatem „wyautowany” został olej słonecznikowy, bo

© Riccardo Bruni - Fotolia.com/jpg



ma olbrzymią ilość omegi-6. Jeżeli będziecie mieli za duże ilości omegi-6, będą zapalenia, jeżeli będzie równowaga – procesów zapalnych nie będzie. Pierwsza sprawa: dobra jest oliwa z oliwek, pod różnymi postaciami. Druga: w Polsce doskonale jest olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, zimnego. Smażyć należy na oleju rzepakowym albo na oliwie z oliwek, albo w proporcji 3 do 1 oliwa z oliwek do oleju rzepakowego. Na tym smażymy, natomiast do sałatek dodajemy olej lniany, który jest olbrzymim magazynem omegi-3.

## Ryby, warzywa i owoce

Spożycie ryb w naszym kraju jest beznaładziejne. Ale uwaga! Do sklepu spożywczego ubierajcie okulary, bo patrzcie, ile tam jest konserwantów i barwników. Jeżeli kupujecie rybę mrożoną, bez tych dodatków, np. fososia, ona wam pomoże, jeżeli będzie to ryba przetworzona, z dodatkiem substancji konserwujących i barwników – to wam zaszkodzi. Na półkach w naszych sklepach widzicie makrelę wędzoną, która idealnie sprzyja suplementacji kwasem omega-3. Poza tym śledzie. One są zdrowe. Dobry świeży śledź wam pomoże w suplementacji, a nie zaszkodzi.

Dalej – warzywa i owoce. Jeszcze nie tak dawno mówiono na wykładach: pięć razy dziennie jemy warzywa i owoce. Obecnie mówi się: pół kilo warzyw, a owoców mało; 1–2 owoce dziennie (dlatego, że mają olbrzymią ilość węglowodanów) i szklanka soku, ale to ma być sok ze świeżych warzyw i owoców, a nie martwy bezwartościowy i zakwaszający wasz organizm sok z kartonika. Jemy jedno jajko dziennie. Muszę was zmartwić, ale mam receptę na to jedno jajko dziennie – możecie Państwo nie jeść jajek przez tydzień, a w niedzielę zjecie jajecznicę z 7 jaj.

Ser biały to ma być ser biały, naturalny, ale dobrze by było, aby to były takie ilości – muszę was zmartwić tym razem – 100 do 150 g sera dziennie, chyba że będziecie oszczędzać, to w niedzielę zjecie kilogram.

W żywieniu mówimy o białym mięsie, czyli o piersi z kurczaka. Często mówicie tak: „Panie doktorze, ten kurczak za cztery tygodnie jest już duży, to on na pewno jest szprycowany – ma tam pełno antybiotyków czy sterydów”. Jest na to rada: należy kupić produkt ekologiczny, tylko trzeba trochę pochodzić po sklepach, ale w tym momencie wyeliminujecie te złe substancje chemiczne, które macie w piersi kurczaka. Do tego wszystkiego należy jeszcze dodać garść orzechów, garść roślin strączkowych i wszystko będzie OK.

## Ziemniaki, ryż i makaron

Z diety tej zostały wyrzucone ziemniaki, a to jest podstawa polskiej kuchni od lat. Chodzi o to, żeby tych ziemniaków zawierających dużą ilość węglowodanów nie jeść codziennie, a np. raz na tydzień. Podobnie jest z makaronem i ryżem. Przy okazji przestrzegam, aby nie kupować ryżu bez otoczek, w torebkach. Taki ryż spreparowano chemicznie, podobno dla naszego dobra, żeby ten ryż się nie kleił, ale przy okazji wyrzucono z niego wszelkie wartości odżywcze. Masło mamy jeść też raz w tygodniu. Ja lubię masło i robię poprawkę – nie raz na tydzień, ale łyżeczkę masła codziennie, ale musi to być masło naturalne. Jeżeli źle się rozsmarowuje, to bierzemy masło i olej lniany, mieszamy i problem z głowy.

Cukier. Ja mówię, że cukier to biała truczina z cukierniczki. Ale to nie tylko ten cukier, który kupujecie w sklepie w torebkach. Cukier jest wszędzie. Jest on w łakociach, jest w czekoladzie. Idąc do sklepu spożywczego, bierzemy okulary do czytania i czytamy, ile w tym produkcie jest węglowodanów, bo tam jest ukryty cukier z cukierniczki. Nawet kiedy kupujemy produkty light, to cieszyć się, że nie ma tam tłuszczu, ale nie wiecie, że w węglowodanach jest ukryty cukier z cukierniczki.

Mówi się, że dieta powinna być niskobiałkowa, niskotłuszczowa, wysokowęglowodanowa i niskokaloryczna.

Niektórzy myślą, że osoby starsze powinny mieć dietę wysokobiałkową. Nic głupszego, bo w dobrej wierze możecie tym starszym ludziom zaszkodzić, dlatego że takie ilości białka powodują obciążenia komórek, wytwarzają się olbrzymie ilości wolnych rodników, a więc ich dieta nie powinna być wysokobiałkowa.

## Prawidłowa suplementacja

Pamiętajcie o walce z samotnością. Ja popieram: kluby działkowców, kluby brydżystów, kluby szachowe, kółka różańcowe, bo tam się ludzie spotykają i rozmawiają ze sobą. Osoba sama, zamknięta w czterech ścianach szybko straci chęć do życia.

Do tego wszystkiego trzeba dodać odrobinę sportu, ale nie sportów ekstremalnych. To mają być lekkie sporty – ma być to spacer z psem, gimnastyka.

Co jest jeszcze ważne? Pozytywne nastawienie do życia. Na czym polega pozytywne myślenie? Na znalezieniu humorystycznej strony każdej trudnej sytuacji.

Jak wyglądała nasza ewolucja? Wyglądało to tak, że szliśmy, szliśmy, przestaliśmy pić

wodę źródlaną, jeść korzonki i warzywa, a jemy

to, co jemy.

Jemy śmietnikowe jedzenie, popijamy napojami gazowanymi i wyglądamy tak, jak wyglądamy, bo jesteśmy wyplukani ze wszystkiego, co odżywcze. Nieżyjący już profesor Ożarowski powiedział dla jednego z miesięczników promujących zdrowie takie słowa: „Gdybyśmy dzisiaj chcieli dostarczyć do organizmu niezbędnych dawek

witamin i biopierwiastków drogą

normalnego odżywiania, to musielibyśmy spożywać takie ilości pokarmów, że nasz układ pokarmowy by temu nie podołał”.

Dzisiaj jesteśmy skazani na suplementację, bo inaczej musielibyśmy codziennie zjeść górę owoców i warzyw i to pod warunkiem, że wszystko byłoby świeże i ekologiczne.

Chodzi o to, żeby z suplementami dostarczyć to, czego nie ma w pożywieniu, a wtedy będziecie wszystko w porządku, będzie zachowana harmonia wewnętrzna – będziemy mieli zdrowie. Pamiętajcie, że wiara czyni cuda i wiara przenosi góry.

Na koniec powiem wam pewną historyjkę. Ostatnio byliśmy z żoną w Kijowie i od jednego z lekarzy usłyszeliśmy tam przypowieść.

„Idzie sobie małżeństwo w starszym wieku, a chodzą po raj. Patrzą, a tam aniołki, śpiewy chóralne, szumiące strumyki – po prostu prawdziwa idylla. Mąż taki sfrustrowany chodzi i mówi: – Widzisz kochanie, gdyby nie te cholerne suplementy, to już dawno byśmy tutaj byli.”

Ale nie jesteście, bo pijecie Alveo!



70% naszego zdrowia to jedzenie. Uważajmy więc na to, co jemy!

© dinstock - Fotolia.com/jpg

# Szeroki uśmiech z Akuną



Alveo naprawdę rewelacyjnie wspomaga to wszystko, co jest ludziom zalecane przez lekarza pierwszego kontaktu. Ale nie tylko... Jeżeli ktoś jest chory, jeżeli ma chore dziąsła, to Alveo go nie wyleczy, ale jeżeli będzie przyjmował ten preparat i dodatkowo stosował zastrzone rygory higieny jamy ustnej, to zaobserwuje jego dobroczynne działanie – mówi Paweł Klimek, Prezes Zarządu spółki DNT, która prowadzi badania m.in. nad zastosowaniem Alveo i Onyx Plus w stomatologii. – Za to Onyx Plus ma pozytywny wpływ na regenerację tkanki kostnej i krzepliwość krwi.



© Kurhan - Fotolia.com/jpg

Zdrowe dziąsła, piękne, białe zęby – wszyscy marzymy o takim uśmiechu

Pierwsze badania nad zastosowaniem preparatów Akuny w stomatologii zaczęliśmy prowadzić w roku 2007. Nikt nam nie zlecił tych badań. To nie było tak, że przyszła do mnie firma Akuna albo przyszedł jej prezes, albo ktoś z działu marketingu i powiedział: zajmujecie się w swojej firmie nowymi technologiami, macie laboratorium, prowadzicie prace badawczo-wdrożeniowe, więc zobacz-

cie, czy Alveo działa w stomatologii. Nasza współpraca zaczęła się inaczej. Jeden z lekarzy w naszej klinice zaobserwował bardzo pozytywną zmianę w obrębie jamy ustnej u pacjentki, która nie była u nas przez trzy miesiące. To znaczy ta pacjentka przyszła na jakąś kontrolę, zaplanowano leczenie i miała się pojawić za jakiś czas, za dwa lub trzy tygodnie. Z opisu w karcie wynikało,

że lekarz poinstruował ją, co miała robić i wyznaczył jej termin kolejnej wizyty. Pani miała zgłosić się, aby móc wybrać dla niej konkretne rozwiązanie – implant lub koronkę na ząb. Poza tym u pacjentki zdiagnozowano zaawansowaną chorobę przyzębia. Pacjentka przyszła dopiero po trzech miesiącach, mówiąc, że sobie wszystko przemyślała, uzbierała pieniądze i że zdecydowała się na implant. Kiedy usiadła na fotelu stomatologicznym, lekarz zauważył, że praktycznie zniknęły objawy chorób przyzębia. Zapytał, co stosuje. Pacjentka zdziwiła się i odpowiedziała, że nic ponadto, co zasugerował jej lekarz, a więc tylko odpowiednio dba o higienę jamy ustnej. Potem wspólnie doszli do jednego, zadziwiającego wniosku, że jedyną nowością było przyjmowanie Alveo, które to zresztą zaczęła pić w zupełnie innym celu. I to był początek wszystkiego. Moi lekarze natychmiast stwierdzili, że trzeba zobaczyć, co to za preparat. Zaczęli „grzebać” w jego składzie. I rzeczywiście – okazało się, że Alveo zawiera szereg znanych i istotnych w stomatologii od wielu dziesiątków lat komponentów, które mogą mieć pozytywny wpływ na stan przyzębia – to znaczy nie są lekarstwem, ale mogą pozytywnie wpływać na zdrowie.



## Co to są choroby przyzębia?

Nie jestem stomatologiem, ale powiem o tym kilka słów. Zaczę od początkowego stadium zapalenia dziąseł. Czym się objawia? Dziąsła są zaczerwienione, czasem występuje krwawienie podczas szczotkowania, ale głębokość kieszonek jest jeszcze w miarę dobra – poniżej 5 mm. Kiedy kieszonki się pogłębiają – mamy do czynienia z zapaleniem dziąseł z początkowym zanikiem kości, a potem, kiedy kieszonki zaczynają być odsłonięte – z zapaleniem ze średnim zanikiem kości. Przy zaawansowanym zaniku kości występuje znaczne odsłonięcie korzeni i zwiększenie ruchomości zębów.

Przyczyną chorób dziąseł, czyli przyzębia, są głównie bakterie zasiedlające powierzchnię korzeni i zębów. Oczywiście lepiej jest zapobiegać chorobie niż ją leczyć. Niby logiczne i na własnym przykładzie przekonałem się – jak ważne.

W ubiegłym roku zacząłem pić Alveo. Kto z Państwa pamięta, jak wyglądałem wówczas? Pamiętajcie, że byłem nieco szerszy? No więc powiem wam, że ważyłem wtedy 17,5 kg więcej niż teraz. Moje ciśnienie wówczas wynosiło 180/100. Teraz – 130/80. Alveo wspomogło mnie. Wspomogło, bo oprócz tego chodzę do lekarza, który mi dobrał leki na nadciśnienie i zalecił odpowiednią dietę. Ja tego lekarza nie pytałem, czy mam pić Alveo, tylko mu wspomniałem, że to robię. Alveo mi smakowało, dobrze wpłynęło na przemianę materii. Nie zastanawiałem się, czy to zasługa Alveo, ale piłem je i coś się działo. A że tak jest – sami widzicie. Nie czytałem, na co oddziałuje Alveo. Mówię to po to, żeby Państwu uświadomić, iż Alveo naprawdę rewelacyjnie wspomaga to wszystko, co jest ludziom zalecane przez lekarza pierwszego kontaktu. Jeżeli ktoś jest chory, jeżeli ma chore dziąsła, to Alveo go nie wyleczy, ale jeżeli będzie przyjmował Alveo i dodatkowo stosował np. zaostrożone rygory higieny jamy ustnej, to zaobserwuje dobroczynny wpływ tego preparatu. Reszta jest już tylko autentyczną wiarą, bo albo wiemy i chcemy, żeby nam coś pomogło, albo to testujemy – każdy z nas ma coś takiego, a przynajmniej ja mam. Mam też jeden zwyczaj, a robię to automatycznie – nie idę spać, dopóki nie napiję się miarki Alveo. Jak już tyknę sobie miareczkę, to wiem, że jutro będzie dobry dzień.

## „Wolna setka”

Mojej firmie udało się ustalić, że związki czynne, zawarte w materiale roślinnym, z którego składa się Alveo, wykazują szeroki zakres działania w dawkach terapeutycznych, których jednak Alveo nie zawiera. Ja już w zeszłym roku zwracałem uwagę na to, że osoby, które chcą dbać o jamę ustną

i chcą, żeby Alveo ich w tym wspomagało, powinny preparat posmakować dłużej, czyli nieco dłużej potrzymać go w ustach. To nie może być „szybka setka”.

Z naszego punktu widzenia w składzie Alveo najważniejszy jest cynamon cejloński, który korzystnie wpływa na stan flory bakteryjnej ust. Poza tym podobnie oddziałuje czeremcha amerykańska, która działa antybakteryjnie czy krwawnik pospolity, który ma właściwości przeciwzapalne. Przeprowadziliśmy badania wśród wybranej grupki pacjentów (nawiasem mówiąc Akuna nam nie zapłaciła ani złotówki, bo to były nasze badania), którzy mieli najczęstsze objawy chorób przyzębia. Okazało się, że preparat wpływał korzystnie na dziąsła. Mierzalnym efektem była liczba osób, u których po 6 miesiącach stosowania zdecydowanie zmniejszyła się głębokość kieszonek dziąseł. Oczywiście było to również związane z tym, że badani zaczęli dbać w szczególności o higienę jamy ustnej, czyli musi być ten efekt synergii – kilka czynników naraz. Alveo nie załatwi wszystkich problemów.

Alveo nie tylko korzystnie wpływa na przyzębie, ale jest też smaczne. Kiedyś był tylko jeden smak. Teraz jest winogronowy i miętowy – oba dobre. I dlatego myślę, że każdy powinien mieć oba smaki równocześnie.

## Badania Onyx Plus

Rozpoczęliśmy długotrwałe badania nad preparatem Onyx Plus. Dzisiaj już bardzo wiele zostało powiedziane na temat minerałów i różnych innych cennych związków, zawartych w Onyx Plus. Przypatrujemy się temu preparatowi z naszego punktu widzenia, czyli stomatologicznego i interesuje nas, które składniki w nim zawarte mogą mieć najistotniejszy wpływ na jamę ustną. Stwierdziliśmy ponad wszelką wątpliwość, że składniki zawarte w Onyx Plus na pewno ten pozytywny wpływ mają. Jesteśmy firmą bardzo ceniącą sobie przedstawiane przez nas wyniki, na razie powiem o takich wyni-

kach ogólnych, bo jesteśmy ciągle w fazie pracy nad tym preparatem i mierzalne wyniki będę mógł przedstawić najwcześniej chyba w połowie roku 2010. Jest to związane rów-



Lepiej zapobiegać, niż leczyć. Przyjmowanie suplementów i dbanie o higienę jamy ustnej pomoże zachować promienny uśmiech na długie lata.

© gofifer - Fotolia.com/jpg

niez z trudnością doboru pacjentów, którzy poddali się takiemu badaniu. Dlaczego? Jest to bardzo wąska grupa. To tylko ci pacjenci, u których rzeczywiście robimy coś w układzie kostnym w szczęce. Fazę, którą zakończyliśmy, pokazując, że Onyx Plus może mieć pozytywny wpływ na regenerację tkanki kostnej.

„Preparaty Alveo i Onyx Plus jako uzupełnienie codziennej troski o nasz uśmiech” – to jest bardzo dobre hasło i naprawdę wiele w nim treści. Dzięki prawidłowej higienie jamy ustnej oraz tym preparatom możemy uniknąć wielu stresujących wizyt u stomatologa, a przecież tego właśnie się boimy.

■ Zanotowała Anna Lewandowska

# Jaka zaprawa, taka budowla

Witaminy należą do związków niezbędnych i egzogennych, czyli muszą być dostarczone do organizmu, ponieważ on sam nie może ich wszystkich syntetyzować, a jeżeli je wytwarza, to w minimalnych ilościach, niewystarczających do pokrycia niezbędnego zapotrzebowania. Nie są materiałem budulcowym, nie dostarczają energii, a są konieczne do zachowania zdrowia i prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Niezbędne są również składniki mineralne. Do prawidłowego funkcjonowania organizmu potrzeba minimum 14 takich składników. Pełnią one różnorakie funkcje, lecz nie dostarczają energii.



fol. Katarzyna Piotrowska

Nazwa witaminy pochodzi od łacińskiego słowa *vita*, co oznacza życie.

W organizmie pełnią rolę regulacyjną, jako biokatalizatory są niezbędne do utrzymania prawidłowej czynności komórek, regulują przez system enzymatyczny wiele procesów biochemicznych.

Niejednokrotnie witaminy i ich prekursorzy – prowitaminy tworzą w ustroju kompleksy z białkami, które spełniają funkcję układów enzymatycznych. Można je porównać z zaprawą,

która spaja poszczególne cegły budowli. Potrzebna jest tak samo odpowiednia liczba cegieł odpowiedniej jakości, jak właściwa ilość dobrej zaprawy.

Niezbędne są również składniki mineralne. Do prawidłowego funkcjonowania organizmu potrzeba minimum 14 składników. Pełnią one różnorakie funkcje, lecz nie dostarczają energii. Są materiałem budulcowym, wcho-

dzą w skład komórek, płynów ustrojowych, enzymów, hormonów, biorą udział w przenoszeniu tlenu do komórek, w zachowaniu prawidłowej pobudliwości nerwów, mięśni, w gospodarce wodno-elektrolitowej, w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej.

## Źródła witamin i minerałów

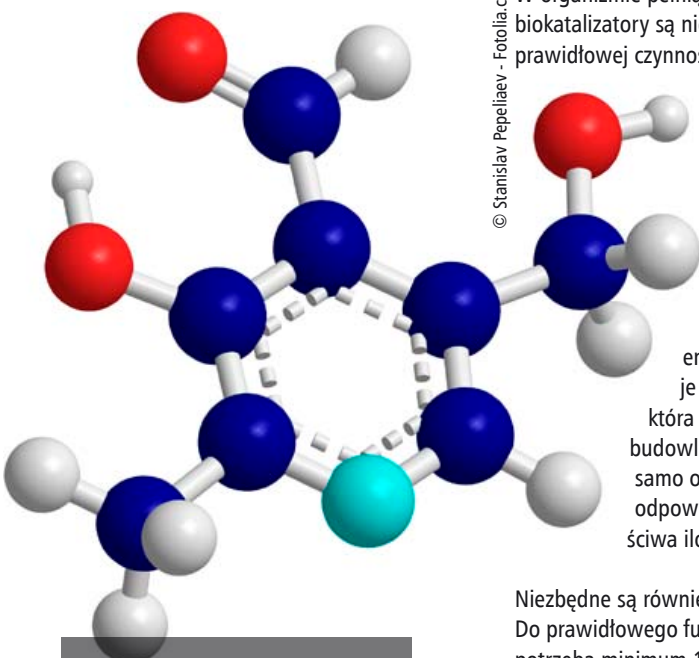
Źródłem witamin są produkty spożywcze pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, w których mogą występować w postaci aktywnej lub jako prowitaminy, które w organizmie przechodzą w formę aktywną.

Źródłem składników mineralnych są produkty spożywcze pochodzenia zwierzęcego i roślinnego oraz woda i sól kuchenna. Zawartość tych składników, zwłaszcza pierwiastków śladowych w pokarmach, w wodzie zależy od ich zawartości w glebie.

## Podział witamin

Witaminy dzieli się na dwie główne grupy: rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, K, E) i rozpuszczalne w wodzie (C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, PP, H, kwas pantotenowy, kwas foliowy).

**Witamina A** – jest niezbędna w procesie widzenia. Reguluje procesy tworzenia nowych komórek, a więc jest konieczna do uzyskania odpowiedniego wzrostu. Zapewnia prawidłową czynność tkanki nabłonkowej



© Stanislav Pepeljaev - Fotolia.com/jpg

Nazwa witaminy pochodzi od łacińskiego *vita*, co oznacza życie



skóry, błon śluzowych – współuczestniczy w syntezie śluzu chroniącego tkankę nabłonkową. W ten sposób zapobiega zakażeniu: przewodu pokarmowego, dróg oddechowych, dróg moczowych, dróg rodnych, skóry. Wzmacnia układ immunologiczny. Bierze udział w przemianach lipidów, hormonów, zwłaszcza tarczycy. Chroni organizm przed toksycznym działaniem wolnych rodników tlenowych.

Niedobór witaminy A prowadzi do suchości i zgrubienia spojówek, suchości rogówek, zapalenia brzegów powiek, niedowidzenia o zmierzchu (tzw. kurza ślepotą).

Deficyt witaminy A wywołuje nadmierne rogowacenie komórek nabłonkowych skóry, suchość, łuszczenie, a także wysychanie. Błony śluzowe układów pokarmowego, oddechowego, moczowo-płciowego ulegają nadmiernej keratyzacji. Szczególnie wrażliwa na braki witaminy A jest tkanka płucna, w konsekwencji czego dochodzi do częstych stanów zapalnych oskrzeli.

**Witamina D** – jest niezbędna w funkcjonowaniu układu kostnego, wzmacnia wchłanianie wapnia i fosforanów w jelitach, przez co wpływa na rozwój i mineralizację tkanki kostnej.

Wzmacnia system immunologiczny, reguluje wydzielanie hormonów przytarczyc. Niedobór witaminy D jest bardzo niebezpieczny. U niemowląt i dzieci – powoduje krzywicę. U osób dorosłych, zwłaszcza u kobiet w ciąży i karmiących – odwapnienie i rozmięczenie kości. U osób starszych – osteoporozę (demineralizację, zniekształcenie kośćca, zrzesotnienie, porowatość, kruchość układu kostnego) oraz zmiany w uzębieniu. Na niedobory witaminy D narażone są także osoby mające niewystarczający kontakt ze słońcem, pracujące w nocy, przebywające krótko na powietrzu, mieszkające w regionach o dużym zanieczyszczeniu powietrza, gdzie dociera mniej promieni nadfioletowych. Około 80% witaminy D syntetyzowane jest w skórze.

Bardzo niebezpieczne jest również przedawkowanie, ponieważ prowadzi do zatrucia organizmu. Oprócz złego samopoczucia, braku łaknienia, zmęczenia, bólów głowy, brzucha pojawia się zwiększone stężenie wapnia we krwi i nadmierne jego odkładanie w wątrobie, nerkach, płucach, układzie krążenia.

**Witamina E** – pełni rolę biologicznego przeciwutleniacza, chroni organizm przed działaniem szkodliwych wolnych rodników, w ten sposób zapobiegając chorobom nowotworowym, miażdżycy oraz procesom starzenia się. Uczestniczy w procesach rozrodczych – przeciwdziała bezpłodności.

W przypadku niedoboru witaminy E powstają wolne rodniki, które zaburzają metabolizm. Niedobór witaminy E wywołuje zmiany w przednim płacie przysadki mózgowej, co skutkuje u mężczyzn zwyrodnieniami plemników, a u kobiet poronieniami i wielorakimi zaburzeniami ciąży.

**Witamina K** – jest niezbędna do tworzenia czynników krzepnięcia krwi – ma działanie przeciwkrwotoczne, katalizuje syntezę białka – protrombiny w wątrobie, która inicjuje proces krzepnięcia krwi. Bierze udział w formowaniu tkanki kostnej, a także ma właściwości antybakteryjne – przeciwzapalne, przeciwwgrzybicze, przeciwbólowe. Niedobory witaminy K występują w chorobach wątroby, w ogólnym niedożywieniu, zaburzonym wchłanianiu, chorobach nowotworowych, podczas stosowania niektórych antybiotyków oraz niedrożności dróg żółciowych. Następuje wówczas przedłużenie czasu krzepnięcia krwi oraz wystąpienie innych objawów skazy krwotocznej – krwawienie z błon śluzowych, krwiaki, wylewy krwawe. U noworodków pojawia się tzw. skaza krwotoczna noworodków.

**Witamina C** – bierze udział w przemianach metabolicznych – odgrywa ważną rolę w przemianie aminokwasów, w syntezie hormonów, barwników i amin. Jest niezbędna do prawidłowego wytwarzania kolagenu – podstawowej substancji tkanki łącznej, substancji macierzystych chrząstek, kości, zębiny oraz substancji uszczelniających śródbłonek naczyń włosowatych. Zwiększa odporność organizmu. Ułatwia przyswajanie żelaza w przewodzie pokarmowym.

Niedobór witaminy C objawia się szybkim męczeniem się, brakiem łaknienia, bólami stawowo-mięśniowymi, zaczerwienieniem i krwawieniem dziąseł. Brak witaminy C wywołuje szkorbut, charakteryzujący się krwawieniem i zmianami zapalno-martwicowymi dziąseł, wypadaniem zębów. Awitaminoza prowadzi do niedokrwistości i osłabienia odporności organizmu. Objawy niedoboru występują najczęściej w okresie zimowym i zimowo-wiosennym. Jest nietrwała, wrażliwa na działanie enzymów, środowiska zasadowego,

utleniania i wysokich temperatur. W czasie przygotowywania pokarmów i obróbki kulinarnej straty mogą sięgać do 75%.

### Witaminy B

**B<sub>1</sub>** – bierze udział w podstawowych przemianach metabolicznych, dotyczących węglowodanów.

Niedobór prowadzi do rozwoju choroby beri-beri, objawiającej się zaburzeniami w układzie nerwowym i mięśniowym. Brak witaminy B<sub>1</sub> skutkuje w układzie nerwowym zanikiem otoczki mielinowej nerwów oraz zaburzeniami układu nerwowego, sercowo-naczyniowego i zmianami w przewodzie pokarmowym. Jej niedobór upośledza wydzielanie soku żołądkowego, co powoduje zaburzenia w trawieniu i przyswajaniu składników pokarmowych.

**B<sub>2</sub>** – jest składnikiem enzymów oddechowych. Odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu narządu wzroku – chroni przed zaćmą. Wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz systemu odpornościowego.

Niedobór wywołuje zajady w kąciach ust, łojotok skóry, zapalenie języka, pieczenie pod powiekami, łzawienie, światłowstręt, zapalenie tęczówki oka, a niekiedy zapalenie nerwu wzrokowego.

Zwiększone zapotrzebowanie występuje w okresie intensywnego wzrostu, laktacji, ciąży i przy dużym wysiłku fizycznym.

**B<sub>6</sub>** – czynna witamina B<sub>6</sub> wchodzi w skład różnych układów enzymów, dzięki temu bierze udział w przemianach ami-

nokwasów, węglowodanów i tłuszczów. Jest również wytwarzana przez florę bakteryjną w przewodzie pokarmowym.

Niedobór ogranicza syntezę białek ustrojowych, hemoglobiny, niektórych hormonów i ciał odpornościowych. Objawia się pobudliwością nerwową, zmianami na skórze, błonach śluzowych, wypadaniem włosów, drętwieniem stóp, rąk i niedokrwistością.

**B<sub>12</sub>** – jest niezbędna do tworzenia krwinek czerwonych i białych oraz konieczna dla wszystkich komórek w organizmie. Bierze udział w syntezie kwasu DNA, aminokwasów i szpiku.

Jej brak prowadzi do niedokrwistości złośliwej, zaniku błony przewodu pokarmowego, zmian zwyrodnieniowych rdzenia kręgowego i nerwów obwodowych poprzez zahamowanie dojrzewania i rozmnażania komórek.

**Witamina PP** – bierze udział w utlenianiu komórkowym. Utrzymuje w prawidłowym stanie nabłonek skóry przewodu pokarmowego i układu nerwowego. Usuwa nadmiar cholesterolu z tętnic, wpływa na rozszerzanie naczyń krwionośnych w mózgu.

Niedobór prowadzi do pelagry, której objawami są: zapalenie skóry, zaburzenia psychiczne i biegunka. Skóra jest szorstka, przebarwiona, łatwo pęka. Największe zmiany obserwuje się na szyi, twarzy i rękach.

### Składniki mineralne

Stanowią około 4% masy ciała i dzielą się na makropierwiastki, których dzienne zapotrzebowanie wynosi ponad 100 mg (należą do nich: wapń, fosfor, magnez, potas, sód i chlor) i mikropierwiastki, których potrzebujemy znacznie mniej (należą do nich: żelazo, miedź, cynk, mangan, molibden, kobalt, jod, a także występujące w minimalnych ilościach: nikiel, chrom, selen, cyna, wanad, fluor, krzem).

### Makropierwiastki

#### Wapń

Jest podstawowym składnikiem układu kostnego, zapewnia twardość zębów, wpływa na równowagę ciała. Jony wapnia biorą udział w przepuszczalności błon komórkowych, w utrzymaniu pobudliwości tkanek, przewodnictwie tanki nerwowej i kurczliwości tanki mięśniowej. Hamuje lub uaktywnia wiele enzymów.

Bierze udział w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej, ma wpływ na czynność mięśnia sercowego. Stanowi ok. 1,5% masy ciała.

Niedobór wapnia prowadzi do odwapnienia organizmu, w konsekwencji do tężyzki, zniekształcenia kośćca, uszkodzenia zębów oraz do zaburzeń funkcjonowania serca, układu nerwowego i mięśni. U dzieci objawia się nie tylko krzywicą, ale także niedostatecznym wzrostem. Osoby dorosłe z niedoborem wapnia cierpią na zrzesotnienie i zmniejszenie się tkanki kostnej. Niedobory wapnia obserwuje się często u osób w wieku podeszłym, a przyczyna tkwi w zmniejszonym spożyciu oraz zaburzonym wchłanianiu tego składnika.

#### Fosfor

Łącznie z wapniem reguluje proces mineralizacji kości, jest konieczny do wchłaniania wapnia. Tworzy bioenergetyczne związki. Wchodzi w skład wszystkich związków organicznych. Bierze udział w przemianach biochemicznych. Odgrywa rolę w pomnażaniu komórek.

Objawy niedoboru fosforu są bardzo rzadkie, gdyż występuje on powszechnie w produktach spożywczych, a przy braku podaży z pożywienia organizm uzupełnia niedobory tego pierwiastka z kości.

#### Magnez

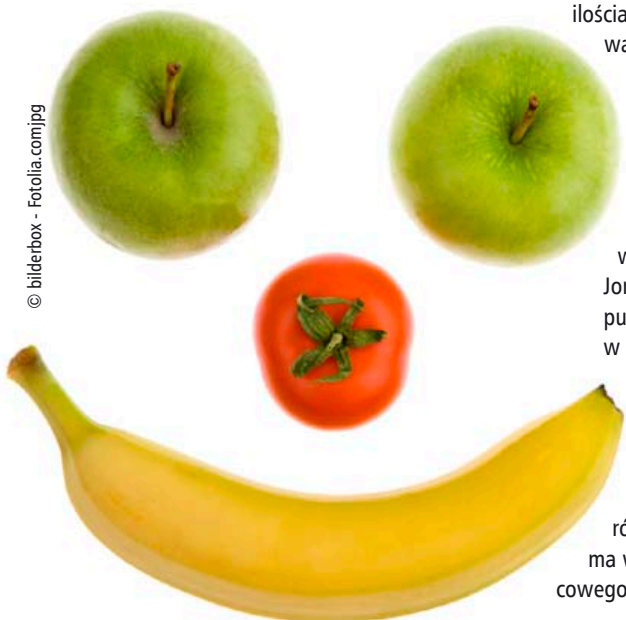
Jest konieczny do budowy kości i zębów. Aktywuje wiele enzymów. Działa przeciwstresowo, wpływa na funkcję mózgu, zwalnia procesy starzenia się.

Wykorzystywany jest w metabolizmie glukozy i wpływa zarówno na wydzielanie insuliny, jak i na jej działanie. Jest konieczny do aktywnego transportu sodu i potasu. Jony magnezu biorą udział w pobudliwości nerwowej i mięśniowej (kurczliwość mięśni). Chroni organizm przed zakwaszeniem. Niedobory magnezu powodują zaburzenia krążenia, pracy serca, nadpobudliwość, drgawki i zaburzenia w zachowaniu. Mogą prowadzić także do upośledzenia działania insuliny, a w ten sposób do większej insulinooporności. Zbyt mała podaż magnezu powoduje kruchość kości, zwiększa zapadalność na nowotwory, zaburza syntezę białek, w wyniku czego zmniejsza odporność organizmu.

#### Potas

Katalizuje wiele reakcji enzymatycznych, bierze udział w procesach regulacji ciśnienia osmotycznego. Odgrywa ważną rolę w gospodarce wodno-elektrolitowej. Wpływa na równowagę kwasowo-zasadową, ma decydującą rolę w przewodnictwie nerwowym. Jest niezbędny do utrzymania prawidłowej kurczliwości mięśni.

U osób zdrowych, przestrzegających zasad racjonalnego żywienia niedobory potasu występują rzadko, jednak przy biegunkach, głodówkach nadmiernej potliwości stężenie jonów spada poniżej normy. Ubytek potasu







© Olga Lyubkina - Fotolia.com.jpg

Nawet śladowe ilości niektórych pierwiastków czy witamin mają strategiczne znaczenie w procesach życiowych

występuje również u osób z chorobami wyniszczającymi (anoreksja, bulimia, nowotwory, zaburzenia wchłaniania). Zmniejszenie stężenia potasu w komórkach prowadzi do osłabienia utleniania komórkowego, pogorszenia pobudliwości nerwowo-mięśniowej, kurczliwości mięśni, uszkodzenia i osłabienia mięśnia sercowego, arytmii i zatrzymania czynności serca.

### Sód

Reguluje ciśnienie osmotyczne w płynach ustrojowych, działa alkalizująco – przeciwdziała zakwaszeniu, chroni organizm przed nadmierną utratą wody, utrzymuje sprawność mięśni i nerwów, reguluje aktywny transport składników pokarmowych. Niedobór sodu prowadzi do szybkiego odwodnienia. Może wystąpić przy silnym poceniu się, podczas wymiotów i biegunki. Przyczyną ucieczki sodu i potasu z organizmu są stosowane leki moczopędne. Sód i potas współpracują ze sobą w procesie utrzymania polaryzacji błony komórkowej, tworząc pompę sodowo-potasową.

### Chlor

Wraz z sodem utrzymuje ciśnienie osmotyczne i równowagę kwasowo-zasadową, służy do wytwarzania kwasu solnego w żołądku, w postaci chlorków wpływa na prawidłowe funkcjonowanie serca. Niedobór chloru osłabia system równowagi w organizmie.

### Siarka

Tego pierwiastka nie traktuje się oddzielnie, wchodzi bowiem w skład białka – aminokwasów siarkowych oraz witamin: tiaminy (B<sub>1</sub>) i biotyny (H).

Odpowiednia racjonalna podaż tych aminokwasów i witamin utrzymuje prawidłowe poziomy siarki. Ma ona wpływ na stan włosów, skóry, tkanki łącznej, paznokci i stawów, gospodarkę hormonalną, układ odpornościowy, przemianę tłuszczową, węglowodanową, regenerację jąder komórkowych, procesy energetyczne, ukrwienie.

Niedobór prowadzi do poważnych zaburzeń przemiany materii. Objawia się m.in. niepokojem, przygnębieniem, bladą cerą, łamliwymi paznokciami, zwiotczałą tkanką łączną, zaćmą, zaburzeniami wątroby.

### Mikropierwiastki

Mikropierwiastków, czyli pierwiastków śladowych potrzebujemy zaledwie kilka miligramów albo nawet o wiele mniej. Należą do nich: żelazo, miedź, cynk, mangan, molibden, kobalt, jod, a także występujące w minimalnych ilościach: nikiel, chrom, selen, cyna, wanad, fluor i krzem. Wchodzą w skład wielu układów enzymatycznych, hormonów i białek transportowych. Ich funkcja to regulacja wszystkich procesów życiowych. Enzymy są chemicznymi regulatorami reakcji, katalizują reakcje, czyli wpływają na jej szybkość, nie używając się w czasie działania. Większość enzymów jest specyficzna tzn. bardzo często przyspieszają określoną reakcję i nie mogą być zastąpione przez inne. Dlatego śladowa ilość niektórych pierwiastków czy witamin jest strategiczna w procesach życiowych.

### Zapotrzebowanie

Przeciętny poziom witamin i minerałów w populacji ludzkiej jest niski, co wiąże się z małą regularnością podaży owoców i warzyw, a także z małą wchławalnością tych substancji ze względu na zanieczysz-

czenia organizmu i wysokie przetworzenie spożywanej żywności.

Ludzie z grup podwyższonego ryzyka oraz dzieci mają większe zapotrzebowanie witaminowe i mineralne.

Witaminy i składniki mineralne zużywane są przez nasz organizm na każdym etapie każdego procesu metabolicznego. Jawne choroby wynikające z ich niedoborów, takie jak anemia czy szkorbut wskazują, że brak danego składnika osiągnął stadium krańcowe. Jednak zanim do tego dojdzie, następuje stałe zmniejszanie się puli tych składników, zgromadzonych w naszym organizmie.

Prowadzi to do nadmiernej utraty enzymów, których poziom zależy od podaży witamin i składników mineralnych, aż w końcu komórki nie są w stanie prawidłowo funkcjonować. Ta faza pośrednia określana jest jako subkliniczny niedobór składników odżywczych, ma ona charakter przewlekły i wywołuje skłonności do: pogorszenia ogólnego stanu zdrowia i jakości życia, spadku zdolności do stawiania czoła stresom codziennego życia, przedwczesnego starzenia się, osłabienia układu odpornościowego, nerwowego i endokrynnego, wcześniejszego ujawnienia się chorób uwarunkowanych środowiskowo (cukrzyca, choroba nowotworowa, choroby serca i alergie).

Podawanie zbilansowanych suplementów witaminowych jest optymalnym zabezpieczeniem zdrowotnym. A w dzisiejszym świecie, zdominowanym przez zanieczyszczenia i stres – wręcz niezbędnym. Dlatego bardzo o to dbajmy. To naprawdę się opłaca.

■ Zanotowała Ewa Bukowska



© Aleksandar Jovanovic - Fotolia.com.jpg

Witaminy i minerały są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, tak jak dobra zaprawa do budowy solidnego muru

# Co robić, żeby sobie nie szkodzić?

Tak w medycynie, jak i w całym życiu wybieramy mniejsze zło. Nie uciekniemy przed wszystkimi zagrożeniami XXI wieku. Musimy gdzieś mieszkać, czymś oddychać, coś jeść. Nie ma miejsca na Ziemi, w którym by nie było zanieczyszczeń. Są one mniejsze lub większe. Dlatego tyle mówię o suplementach. One pomogą nam się zabezpieczyć przed środowiskiem, które sami zresztą niszczymy. Żeby jednak być w pełni bezpiecznym, trzeba m.in. racjonalnie się odżywiać, unikać stresu i dbać o swoją kondycję fizyczną – mówi lek. med. Michał Mularczyk, kardiolog.





foto: Katarzyna Piotrowska

Oprócz tego, że zajmuję się kardiologią interwencyjną, czyli m.in. pacjentami po zawałach, zajmuję się również odchudzaniem ludzi. Zazwyczaj ten sam pacjent trafia do mnie dwa razy. Najpierw przychodzi z bólem i bólem w klatce piersiowej, kładę go wówczas na stole i wkładam mu w tętnice różne rurki, baloniki, sprężynki. Potem ten pacjent wraca do mnie, żeby go trochę zmniejszyć w obwodzie. Wówczas usiłuję go namówić na to, żeby zmienił swój styl życia i zaczął się więcej ruszać. Niby powinien, bo przecież już wie i czuje, że ten brak ruchu jest dla niego zębny. Wiecie Państwo, ile czasu zajmuje mi, żeby go namówić do tego, żeby zaczął to robić? Około roku.

Mówię mu również o innych ważnych sprawach, m.in. o unikaniu stresu. Stres otacza nas z każdej strony. Budzimy się rano – martwimy się o dziecko. Jak go nie mamy – martwimy się, że tego dziecka nie ma. Podobnie jest z żoną. Jak jest – stresuje nas, gdy jej nie ma – denerwujemy się tą sytuacją, bo czegoś nam brakuje. Stres jest wszechobecny i musimy nauczyć się sobie z nim radzić.

Ważnym jest również rozsądne żywienie. Podkreślam – rozsądne, bo trudno mówić w dzisiejszych czasach o zdrowej diecie. Wiele elementów składa się na tzw. zdrowy styl życia. Teraz pokrótce powiem o każdym z nich.

### Aktywność umysłowa

Zacznijmy od aktywności umysłowej. Są tylko dwie sytuacje: albo człowiek wie, albo nie wie. Jeżeli nie wie, to powinien się dowiedzieć. Podam taki przykład: nie tak dawno tegoroczny maturzysta przywiózł mi do szpitala swojego tatę, który miał zatrzymanie akcji serca i nie był reanimowany. Mózg pacjenta przestał pracować. Syn nie wiedział, jak ojcu pomóc. Nie uratował swojego ojca, gdyż nie posiadał wiedzy, chociaż rewelacyjnie zdał wszystkie egzaminy maturalne.

Z drugiej strony wiedzy nie posiadał też jego otyły ojciec. Jak się później okazało, dużo

pałi, bardzo dużo i ciężko pracował. Zajmował kierownicze stanowisko, praca była dla niego niezwykle stresująca. Czyli zapracował sobie na to, co się z nim później stało. I dlatego właśnie stoję tu przed Państwem, żeby każdemu z was uświadomić, jak ważna jest dbałość o własne życie i zdrowie. Wiedza o tym, co możecie dla siebie zrobić jest podstawą do tego, byście zaczęli dokonywać w swoim życiu zmian. Kto tego nie zrobi – może skończyć podobnie, jak ojciec tego maturzysty.

Teraz pomówmy o aktywności fizycznej.

### Uwaga na puls i kolana

Jak już wielokrotnie mówiłem – od naszego zdrowia zależy, jaki wysiłek będzie dla nas dobry. Generalnie polecam taki rodzaj aktywności fizycznej, która sprawi, że poczujemy się lekko zmęczeni. Dobrym wyjściem jest używanie pulsometru, który pokaże nam, kiedy już powinniśmy zwolnić tempo. Ja sam używam często pulsometru. Jeżeli będę bardzo zmęczony (wysoki puls) – urządzenie zacznie piszczeć. W ten sposób ostrzega mnie przed nadmiernym wysiłkiem (mogę sobie zrobić krzywdę). Ale gdy wsiądę na rower innego dnia, wypoczęty i świeży, to mój pulsometr będzie się zachowywał inaczej, czyli zamiast mnie ostrzegać – będzie dawał sygnały, że bym się ruszył, a nie lenił. To bardzo dobre urządzenie, które nam pomoże w danym momencie ocenić naszą wydolność. Wysiłek jest bardzo wskazany, ale jego intensywność musi zależeć od naszej wydolności, naszego stanu zdrowia, a zwłaszcza od tego, czy mamy choroby układu krążenia lub choroby układu kostno-stawowego. Z racji tego, że zajmuję się osobami otyłymi, dodam, że należy zwrócić uwagę również na to, czy nie mamy kłopotów ze stawami, mimo iż nasze serce jest zdrowe. Tak naprawdę jest spora grupa ludzi otyłych, która się rusza. Niestety, nie zawsze ten ruch wychodzi im na zdrowie. Dlaczego? Bo jeżeli będą biegali po asfalcie w tenisówkach (co często się zdarza), to sobie błyskawicznie zniszczą kolana i kręgosłup. Czyli trzeba wydać spore pieniądze na dobre buty i biegać po trawie, a nie po asfalcie.

### Dlaczego zajmuję się osobami otyłymi?

Bo sam kiedyś ważyłem 107 kg. Na studiach postanowiłem: muszę schudnąć. Oczywiście nie było łatwo. Moi przodkowie chorowali na cukrzycę, nadciśnienie, wylewy. Myślałem, że ja sam pewnie za 20–30 lat też tak skończę. Postanowiłem jednak walczyć. Na początek pomyślałem o właściwej dla mnie diecie. Diety oparte na ilości zjadanych kalorii nie bardzo do mnie przemawiały. Pomyślałem, że trzeba znaleźć inny klucz, inną metodę. Znalazłem dietę, która do mnie pasowała, a do tego mi smakowała. Udało mi się zrzucić sporo kilogramów i wówczas postanowiłem rzucić palenie. Kiedy człowiek rzuca palenie, to ma więcej wolnego czasu i zaczyna siadać przed telewizorem. Ja też zacząłem siadać i po kilku miesiącach się dziwiłem, że wraz ze mną siada jakieś zwierzę. I to na moich kolanach! To zwierzę to był mój brzuch, niestety. Pomyślałem sobie, że to nieprofesjonalnie mieć takie sadło w sobie, kiedy się pacjentom mówi o otyłości. Postanowiłem więcej się ruszać, a że lubię rower, więc zacząłem sporo na tym rowerze jeździć. I co ciekawe – efektem ubocznym mojej zwiększonej aktywności fizycznej było to, że coraz trudniej było mnie zdenerwować. I jest coraz lepiej. Przychodzę do pracy i nieważne, czy zabiegi są stresujące czy łatwe. I o to właśnie chodzi. Tu doszedłem do kolejnej ważnej sprawy – umiejętności radzenia



## Ważna suplementacja

sobie ze stresem. Świetnym sposobem jest odreagowanie podczas wysiłku fizycznego. Jeśli ktoś mimo to sobie nie radzi – powinien pójść do psychologa. Znając przyczyny stresu, łatwiej się z nim walczy. I oczywiście trzeba zadbać o właściwą suplementację.

### Można ciężko pracować

Suplementacja jest bardzo ważna. Ale nie dopiero wtedy, kiedy popadniemy już w skrajne przemęczenie i stany depresyjne. Wówczas sama suplementacja nie pomoże. Jednak kiedy zadbamy o nią odpowiednio wcześniej, będziemy brać dobre witaminy i minerały – to trudniej nas będzie zdenerwować i zmęczyć.

Pracuję w czterech szpitalach, czterech przychodniach, teraz jestem po dyżurze i w sumie nieźle sobie radzę. Uważam, że możemy dużo pracować, tylko że jednocześnie musimy pamiętać o tym, żeby odpoczywać, dobrze się odżywiać, dbać o kondycję fizyczną i suplementację. I oczywiście starać się unikać sytuacji stresowych, o ile się da. Moi koledzy pytają mnie, kiedy ja mam czas na ćwiczenia i ruch? Mówię im, że najczęściej rano, czasem w ciągu dnia.

Mam więcej czasu, bo rzuciłem palenie, więc nie muszę wychodzić na papierosa, mogę zająć się czymś innym. Poza tym dzięki mojej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu zahartowałem swój organizm. Zdarza się teraz, że wszyscy naokoło chorują – koledzy w szpitalu, domownicy i oczywiście pacjenci. A ja – nie. I to jest kolejny uboczny skutek zmiany mojego stylu życia.

### Kilka słów o diecie

Zawsze powtarzam, że odżywiać trzeba się rozsądnie. Co to znaczy? Tak w medycynie, jak i w całym życiu – wybieramy mniejsze zło. Nie ma miejsca na Ziemi, gdzie by nie było zanieczyszczeń. Są one mniejsze lub większe i po to my staramy się o suplementy, żeby zabezpieczyć się przed naszym środowiskiem, które sami niestety niszczy. Jak powinno wyglądać prawidłowe żywienie? Węglowodany, tłuszcze zwierzęce, tłuszcze roślinne dające nam też energię oraz kwasy tłuszczowe omega-3 i 6. Musi być też białko jako budulec i oczywiście, woda. Woda daje życie, człowiek nie wysycha. Jeżeli mamy człowieka z chorobami płuc, to pierwsza rzecz, którą mówi mu lekarz, to, żeby pił

dużo wody. Dlaczego? Żeby mógł wykrztuszać. To jest naprawdę istotne. Witaminy i minerały są konieczne, ale woda przede wszystkim. I bardzo ważna rzecz: jeżeli coś da się rozpuścić w wodzie, to się wchłonie przez nasz przewód pokarmowy i nasz organizm to przyswoi. Poza tym woda musi roznieść po całym naszym organizmie witaminy i minerały.

### Witaminy i minerały

Witaminy są to substancje, których nie jesteśmy w stanie sami wytworzyć. Są to związki organiczne, biorące udział w różnych reakcjach. Jeżeli dana witamina czy minerał będzie brał udział w jednym rodzaju reakcji (w komórce serca, w komórce mięśni-



Żeby w pełni cieszyć się zdrowiem, trzeba stosować odpowiednią dietę, unikać stresu, dbać o kondycję fizyczną



wej, mózgowej czy innej), to jej niedobór wywoła objawy w każdym z tych organów czy w każdej z tych komórek. W jednej będzie to widać bardziej, w innej mniej. Na szczęście minerały i witaminy się zązębiają, czyli trzeba doprowadzić do większych niedoborów, żeby to odczuć. Jak rozpoznać niedobory? Zazwyczaj zaczynamy gorzej się czuć. Początkowo nie wiążemy tego z niedoborem jakiejś witaminy czy minerału. A proces będzie się pogłębiał.

Dlaczego powinniśmy uzupełniać dietę w witaminy? Bo podczas obróbki, czyli smażenia, podgrzewania, rafinowania, a także mrożenia witaminy się zużywają. Od czego zależy nasze zapotrzebowanie na witaminy? Od wieku, masy ciała i rodzaju wykonywanej pracy. Oczywiście osoba, która będzie się odżywiać warzywami i owocami ze swojej działki będzie potrzebowała mniej witamin i minerałów od tej, która będzie się nieustannie żywiła hamburgerami i innymi „plastykowymi” przysmakami. Inne zapotrzebowanie na witaminy będą mieli sportowcy, inne – osoby stosujące różne diety (inne wegetarianie, inne osoby mięsożerne). Czyli dla każdego można zrobić jakieś uśrednienie zapotrzebowania dziennego na witaminy i minerały, natomiast przy każdej diecie będzie to wyglądało nieco inaczej. Inaczej jest też chociażby w przypadku osób otyłych. Takie osoby są generalnie niedożywione, ale to temat na inny wykład.

### Jaki preparat?

Na zapotrzebowanie na witaminy i minerały wpływa też kondycja organizmu (np. przemęczenie) oraz pora roku. Jest szansa, że witaminy dostarczymy w odpowiedniej ilości, ale tylko późną wiosną, latem i na początku jesieni – jeżeli mamy własny ogródek i kiedy zjemy własne witaminki w postaci owoców i warzyw. I to zjemy od razu, nie będziemy ich długo przechowywać. W pozostałej części roku trzeba będzie przyjmować jakieś suplementy. Ale jakie? Jaki wybrać preparat? Płynny, w postaci tabletki? Naturalna witamina C czy „czysty” kwas askorbinowy? Witamina C to moja ulubiona witamina i chętnie o niej mówię, bo co by się o niej dobrego nie powiedziało, to człowiek zawsze powie prawdę. Dlaczego? Ona robi bardzo dużo dobrego. I tu ciekawostka: witamina C występuje w przyrodzie tylko i wyłącznie w postaci lewoskrętnej. Ta lewoskrętna witamina C działa tak, jak działać powinna, bo jest naturalną witaminą. Natomiast preparat z fabryki – kwas askorbinowy będzie tak zwanym racematem, czyli mieszaniną form

lewo- i prawoskrętnych, a nas zapewnia się, że ta prawoskrętna jest nieszkodliwa. Założmy, że tak jest... Jak wyjaśnić różnicę tej prawo- i lewoskrętności? Hm... Dobrym przykładem jest rękawiczka. Prawa jest jakby lustrzanym odbiciem lewej, ale nie założy się jej na lewą rękę. Czego jeszcze brakuje tej witaminie z fabryki? Brakuje flawonoidów – a to są substancje, które łapią tę witaminę i łatwiej ją przez błony komórkowe transportują i wzmacniają jej działanie.

Poza tym pamiętajmy, że nasza dzika róża ma kilkadziesiąt razy więcej witaminy C niż cytryna, która zresztą u nas nie rośnie. To ważne, bo zawsze można sobie taką różę w ogródku skubnąć dla zdrowia.

### Dzika róża czy tabletki?

Przychodzą do mnie pacjenci – muszą dobrze



© wolff - Fotolia.com/plp

się odżywiać, mają niedobory, no więc muszą brać witaminy, ale jakie? Szukam w Internecie, ale nie ma. Wszędzie są witaminy w tabletkach, czyli coś, co przypomina kamień i trzeba to rozgryźć. Substancje biologiczne są rozpuszczalne albo w wodzie, albo w tłuszczach. Jeżeli zjem witaminki z wodą, to się rozpuszczą i przyswoję te, co są w wodzie zawarte, jeżeli zjem to z sałatką skropioną oliwą, to się wchłoną głównie te zawarte w tłuszczach, a te w wodzie trochę gorzej. Co więc robić? A może w płynie? Jeżeli coś w wodzie rozpuścimy, to się przyswoi. Jeżeli będziemy mieć gorszy dzień pod względem zawartości naszej diety (miałśmy biegunkę czy „grypę żołądkową”), to tabletkę możemy wywalić w takiej samej postaci, nawet jak będzie najnaturalniejsza, ale to nie o to chodzi. Chodzi o to, że w płynie się przyswoi. Gdy szukałem preparatu wielowitaminowego, to znalazłem parę bardzo ciekawych rzeczy w preparacie Mastervit. Witaminy: C, A i E konserwują preparat. Czyli nie trzeba dodawać do niego konserwantów, dlatego że mamy trzy świetne konserwanty i to w stu procentach naturalne. Druga rzecz bardzo ważna: witamina C wspomaga regenera-

cję witaminy E, czyli jakby ją konserwuje. Konserwant naturalny konserwuje drugi konserwant naturalny.

Zioła, które występują w preparacie Mastervit, zawierają flawonoidy, które będą bardzo wydawnie podnosić wartość witamin, mają właściwości antyoksydacyjne i antybakteryjne, czyli preparat będzie sam się chronił przed bakteriami. Poza tym będzie korzystnie wpływał na naszą odporność.

### A teraz jeszcze o minerałach

Bardzo ważna dla dzieci jest prawidłowa suplementacja. Preparat Pinky zawiera witaminy, minerały i zioła. Czym się różni Pinky od Mastervitu? To inne dawki witamin. Każdy z nas – i ja i mój mały synek mamy inne zapotrzebowanie na witaminy i minerały. I ja mam duże – bo ja jestem duży, i on też ma duże, ale inaczej – licząc na kilogram masy ciała. Każdy z nas potrzebuje tych samych witamin, ale w różnych proporcjach. Pinky zawiera inne zioła – u nas, tj. u dorosłych nie są one tak potrzebne, jak u dzieci. U dzieci poprzez zioła stymulujemy odporność, stymulujemy lepszą pracę przewodu pokarmowego. Dlaczego to jest takie ważne? Dzieci są psute przez np. sklepiki szkolne, gdzie kupują chipsy, piją napoje gazowane i jedzą tony słodyczy.

### Proporcje

Makroelementy: fosfor, wapń i magnez, a są to trzy minerały, które są niezwykle ważne i potrzebne do życia, tylko w odpowiednich proporcjach. Jeżeli proporcje będą 4 części magnezu, 2 wapnia, i 1 fosforu, to otrzymamy zabezpieczenie przed chorobami serca i ich leczenie oraz zabezpieczenie przed osteoporozą. Samej osteoporozy nie będą leczyć. Ale do osteoporozy trzeba dożyć. W przypadku tej ostatniej możemy drugą dawkę wapnia przyjąć np. po południu w jogurcie, kefirze czy białym serze.

### PODSUMOWANIE

Aby zdrowo żyć, należy stosować odpowiednią dietę, być aktywnym fizycznie, odpowiednio długo wypoczywać. Ale aby móc to wykonać, koniecznie należy się dobrze i naturalnie suplementować.

■ Lek. med. Michał Mularczyk

# Nie wiesz – zadzwoń

– Pani doktor, moja ciocia była w zeszłym roku operowana z powodu raka piersi i została poddana chemioterapii. Niestety ostatnio doszło do nawrotu choroby, lekarze są bezsilni. Chcę jej podać Alveo, ale nie wiem, czy mogę – to tylko jedno z licznych pytań, z którymi zwracają się do mnie ludzie – mówi Iwona Jakubczak, lekarz dermatolog, a zarazem konsultant obsługujący Infolinię Akuny. – Inne pytania dotyczą przede wszystkim ilości spożywanego preparatu i możliwości spożywania go wraz z lekami.

Jestem lekarzem. To ja prowadzę z Państwem rozmowy dotyczące produktów Akuny. Mój dzisiejszy wykład będzie podsumowaniem naszej dotychczasowej, półtorarocznej współpracy. Omówię problemy, z jakimi najczęściej Państwo się do mnie zwracaliście:

- ilość spożywanego Alveo;
- objawy oczyszczania organizmu i pojęcie kryzysu ozdrowieńczego;
- początkowe wahania niektórych parametrów;
- Alveo a leki;
- czas spożywania niezbędny do zapewnienia harmonii w organizmie;
- spożywanie Alveo w czasie chorób;
- zapytam swojego lekarza.

## Przeciwwskazania i maksymalne ilości Alveo

Są w zasadzie dwa przeciwwskazania do spożywania Alveo. To chemioterapia oraz leki immunosupresyjne, przyjmowane w związku z przeszczepem. Jeśli chodzi natomiast o przyjmowane maksymalne ilości produktu, to sprawa wygląda następująco:

- dzieciom profilaktycznie podajemy Alveo w dawce 0,4 ml/kg masy ciała,
- porcje dla osłabionego organizmu dziecka są 2–3 razy większe.

W przypadku dorosłych spożywanie również zależy od masy ciała. U osób o wadze do około 80 kg stosujemy 28 ml produktu profilaktycznie, natomiast dla organizmu



foto: Katarzyna Piotrowska

osłabionego dawki są podobnie jak u dzieci – większe 2–3 razy. Dla osób, których masa ciała jest większa niż 80 kg, porcje należy proporcjonalnie zwiększyć.

## Objawy oczyszczania

Niektórzy nie mają ich wcale albo mają, lecz o lekkim nasileniu. Jedni od niemal pierwszych dawek tryskają energią, mają niesamowity wigor i świetnie śpią. Inni są zmęczeni, pobolewają ich różne narządy albo bardzo się pocą. Każdy z nas jest inny, czego innego potrzebujemy i inaczej reaguje, to normalne. U osób z problemami krążenia mogą pojawić się obrzęki kończyn dolnych, u tych, którzy mają problemy z układem pokarmowym – mogą nasilić się w początkowej fazie przyjmowania preparatu takie dolegliwości, jak: zgaga, wzdęcia, odbijania czy nadkwasota. Inne objawy to np. wysypki (zmiany) skórne i zwiększenie wydzieliny z nosa (głównie u alergików i osób cierpiących na kłopoty z zatokami). Bardzo często dzwonią do mnie rodzice, którzy podają Alveo swoim dzieciom z AZS (atopowe zapalenie skóry). Jak państwo wiecie, jest to dolegliwość, w której zmiany skórne są prowokowane między innymi przez alergeny pokarmowe. Kiedy dzieci zaczynają spożywać produkt Alveo, w wyniku oczyszczania również mogą zaostrzyć się zmiany na skórze. Trudno wówczas stwierdzić, w wyniku czego te objawy się nasiliły. Dlatego ważne jest, aby na początku przyjmowania Alveo u dzieci z AZS ściśle przestrzegać diety i nie wprowadzać pokarmów alergizujących. Proponuję podać 0,2 ml Alveo na kilogram masy ciała i stopniowo zwiększać. I tu dochodzimy do bardzo ważnego wniosku. Nie wszystkie niepokojące objawy, które pojawiają się na początku spożywania Alveo, muszą być oznaką oczyszczania organizmu. Może nałożyć się kilka spraw. Zawsze trzeba bardzo wnikliwie przeanalizować sytuację. W razie konieczności należy wykonać odpowiednie badania.



## Kryzys ozdrowieńczy

Jest to okres wzmożonego odtruwania organizmu i usuwania toksyn. Może pojawić się po wypiciu jednej butelki Alveo albo później. Objawy są bardzo różne, jak już wcześniej mówiłam. Tego stanu nie zmienia się o siłę. Ustępuje on samoistnie, zwykle po kilku dniach, ale może trwać dłużej. Nie odstawiamy wtedy Alveo, ale kiedy objawy są nasilone, możemy zmniejszyć porcję o połowę. Zdarza się, że na skutek picia Alveo nagle objawiają się ukryte do tej pory dolegliwości, a ich symptomy stają się widoczne. Czym to tłumaczyć? Niektórzy mogą podejrzewać, że problemy są właśnie prowokowane przez Alveo. Nic bardziej mylnego. Większość z Państwa o tym wie. Słyszałam taką opinię, że Alveo „wyrzuca” dolegliwości. To bardzo trafne sformułowanie. Zdajemy sobie sprawę z tego, że problemy organizmu rozwijają się powoli. Nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca nie pojawiają z dnia na dzień. Kiedy Alveo zaczyna robić porządek w naszym organizmie, można zauważyć pozytywny wpływ na jego funkcje fizjologiczne. W związku z tym dolegliwości mogą ujawnić się wcześniej, ale nie są prowokowane przez preparat. Po prostu dowiadujemy się, że nasz organizm nie może bronić się sam i pokazuje nam swoje słabości. To wręcz zaleta Alveo, że przyspiesza wystąpienie objawów złej kondycji organizmu. Możemy bowiem szybciej wykryć poważne problemy i zacząć im wcześniej przeciwdziałać.

## Wahania parametrów

Następna grupa pytań dotyczy początkowych wahań niektórych parametrów. Najczęściej dzwonią do mnie pacjenci, którzy zaczęli spożywać Alveo, a mają cukrzycę czy zaburzenia lipidowe. Mogą wystąpić u nich skoki poziomu glukozy we krwi oraz podwyższone stężenie cholesterolu czy trójglicerydów. Taka sytuacja może się zdarzyć i jest związana z oczyszczaniem wątroby, trzustki i naczyń krwionośnych. Po pewnym czasie wyniki badań stabilizują się.

## W połączeniu z lekami

Kolejny ważny temat, jaki poruszać Państwo w telefonach, to spożywanie Alveo w połączeniu z przyjmowanymi lekami. Alveo można łączyć niemal z wszystkimi lekami, bo zwiększa wchłanianie, co z kolei wspomaga ich działanie. W tym mechanizmie można oczekiwać, że dawki leków przez nas przyjmowane można będzie zmniejszać. Ale uwaga! Nie róbmy tego sami! Wyłącznie lekarz może zmniejszyć dawki leków, bądź decydować o całkowitym ich odstawieniu. Pamiętam pewną sytuację, która miała miejsce jakiś czas temu. Dotyczyła kobiety, która miała problemy z wysokim poziomem cholesterolu, niekorzystnym stosunkiem dobrego do złego

cholesterolu i zbyt dużą ilością trójglicerydów. Picie Alveo zaczęła od razu od trzech miarek dziennie, a leki, które dotychczas stosowała, bez konsultacji z lekarzem całkowicie odstawiła. Po około trzech miesiącach, kiedy wykonała badania kontrolne, była w wielkim szoku. Okazało się bowiem, że wyniki uległy znacznemu pogorszeniu. Po telefonicznej rozmowie ze mną uspokoiła się trochę, skonsultowała się też ze swoim lekarzem, który włączył jej leki obniżające cholesterol w dawce o połowę mniejszej niż wcześniej. Po kolejnych dwóch miesiącach wyniki badań były tak dobre, jak nigdy wcześniej, wobec tego dawki leków zostały przez lekarza ponownie zmniejszone o połowę, aż wkrótce zupełnie je odstawił. Sytuacja, którą Państwu przedstawiłam, na szczęście zakończyła się pomyślnie, ale pamiętajmy, że nie zawsze tak może być.

Oczywiście, można jej polecić Alveo, ale nie można jej obiecywać, że znacząco wpłynie ono na stan organizmu zmagającego się z poważną chorobą. Zawsze należy przekazywać pełną informację o odziaływaniu Alveo i możliwych skutkach spożywania. Na pewno nie polecam Alveo osobom, które stosują chemioterapię. Dobrze byłoby informować lekarzy, którzy prowadzą chorych, o tym, że dany pacjent spożywa Alveo. Starajmy się zawsze współpracować z lekarzami.

## Jeśli lekarz mi pozwoli

Jeżeli ktoś chce zapytać lekarza, czy może pić Alveo – powinien zaopatrzyć się w broszurkę „Zioła”, aby udostępnić ją lekarzowi. To mu ułatwi podjęcie właściwej decyzji. Niech nas nie zadowala odpowiedź „nie, bo

Racjonalne odżywianie, właściwa suplementacja, ruch i wypoczynek na świeżym powietrzu to najlepszy przepis na zdrowie



© goulfer - Fotolia.com/jpg

## Czas spożywania

Często pojawia się pytanie o to, jak długo trzeba pić Alveo, aby stan organizmu się poprawił. Nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Zależy to od indywidualnych predyspozycji organizmu. Kiedy zaczynamy pić Alveo, nasze organizmy są w różnym stanie, wobec tego czas powrotu do dobrej kondycji każdego z nas będzie różny.

## Alveo a choroby

Osoby zmagające się z poważnymi chorobami szukają pomocy wszędzie, próbując wszystkiego. Często dostają telefony takie, jak ten ostatnio: – Pani doktor, moja ciocia była w zeszłym roku operowana z powodu raka piersi i została poddana chemioterapii. Niestety ostatnio doszło do nawrotu choroby, lekarze są bezsilni. Chcę jej podać Alveo.

nie”, bowiem jest niewiele przeciwwskazań do spożywania Alveo, o czym już wcześniej wspominałam. Życzę powodzenia i czekam na Państwa telefony.

■ Zapisała Anna Lewandowska

**Jeśli masz jakiś problem w zakresie przyjmowania lub dawkowania Alveo – zadzwoń do naszego konsultanta. 606 476 076 to numer Infolinii. Na pytania odpowiada lek. med. Iwona Jakubczak, która od półtora roku pełni funkcję lekarza konsultanta.**

# Alveo

Tajemnica oddziaływania Alveo polega na właściwym doborze ekstraktów 26 roślin leczniczych, ich ekskluzywnej jakości, czystości i biologicznego potencjału, a także odpowiedniej proporcji. Alveo zawiera tylko i wyłącznie substancje naturalne, a do jego produkcji wybierane są tylko rośliny hodowane metodami tradycyjnymi, bez stosowania środków chemicznych. Jakość i czystość surowców podlega nieustannej kontroli specjalistycznych laboratoriów. Skład Alveo nie jest przypadkowy, opracowany został na podstawie wnikliwych badań naukowych, tak aby każdy jego składnik odgrywał określoną rolę w organizmie.



# Onyx Plus

Onyx Plus zawiera minerały, które są zwykle przez organizm trudno przyswajalne. Został on wyprodukowany tak, by nasz organizm potrafił łatwo wchłonąć minerały w nim zawarte. Właśnie obecność ekstraktów roślinnych i właściwy stosunek minerałów w preparacie Onyx Plus zapewnia prawidłową przyswajalność minerałów przez nasz organizm. Ważną rolę odgrywa tutaj także obecność witaminy D<sub>3</sub>. Stosunek magnezu do wapnia w preparacie Onyx Plus wynosi 2:1. W wodzie rozpuszczalny magnez pomaga w procesie wchłaniania wapnia bez żadnych skutków ubocznych.

**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:** Marcin Rokosz; **Oktładka:** Katarzyna Piotrowska; **Zespół redakcyjny:** Anna Glinka, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Zofia Rymszewicz, Ernest Sobieraj; **Współpracownicy:** Iwona Ciesielska, Beata Rayzacher, Hanna Żurawska, Ewa Bukowska, Beata Rzeszutko, Małgorzata Przybysławska, Barbara Matoga, Anna Lewandowska; **Tłumaczenie z języka angielskiego:** Hanna Żurawska; **Korekta:** Nina Nowakowska; **Korekta z ramienia firmy Akuna:** Paweł Kalinowski; **Korekta medyczna:** lek. med. Wojciech Urbaczka; **Zdjęcia:** BDH / Katarzyna Piotrowska, Marcin Samborski / Fpress, Ewa Nowakowska, Albin Leszczyński, Joanna Baranowska, Adam Słowikowski, Michał Gluszek, Anna Kaczmarsz Janusz Wójtowicz;

**Nakład 20 tys. egzemplarzy**

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

**Biuro – centrala:** 0 602 126 326, 0 602 126 726,  
0 602 126 526, 0 694 475 677;

**Dział finansowy:** 0 694 475 678, 0 602 129 629;

**Dział Marketingu:** 0 694 475 676, 0 664 452 557;

**Dział Administracji:** 0 602 129 529,  
0 664 135 302;

**Kierownik biura – Aneta Gawrońska:** 0 694 475 675;

**Numer centrali telefonicznej:** 032 608 55 32;

**Aby wysłać fax należy wybrać tonowo „6”**

**Pozostałe połączenia będą przełączane do biura.**



## Pinky

Pinky to unikatowa kombinacja substancji roślinnych dla każdego, w tym aktywnie rozwijającego się organizmu dziecka. Dzięki Pinky organizm zaopatrywany jest w witaminy, minerały i substancje bioaktywne jednocześnie. Uwzględniając specyficzne potrzeby organizmu dziecka i nastolatka, produkt wspomaga i reguluje przemianę materii, zapewnia łatwiejsze usuwanie substancji szkodliwych, zwiększa odporność na wysiłek fizyczny i psychiczny oraz ułatwia regenerację. Składniki zawarte w Pinky wzmacniają odporność organizmu, wspomagają i regulują metabolizm, gwarantują dostarczenie wielu ważnych składników pokarmowych. Wysoka zawartość flawonoidów i innych fitochemikaliów korzystnie wpływa na wszystkie funkcje organizmu, w tym także młodego, o wiele bardziej czulego na obciążenia niż w przypadku dorosłego człowieka.



## Mastervit

Produkt Mastervit to witaminowy suplement diety z dodatkiem ekstraktów z ziół, zawierający czynne witaminy, w większości rozpuszczalne w wodzie. Odpowiednia kombinacja zawartych w produkcie witamin i ekstraktów ziołowych wpływa na jego wyjątkowe oddziaływanie. Napój wspiera wiele funkcji naszego organizmu. Dzięki wysokiej zawartości witaminy C poprawia samopoczucie fizyczne i psychiczne, rewitalizuje, gdyż korzystnie wpływa na układ odpornościowy.

Zadaniem Mastervit jest dostarczenie odpowiedniej ilości antyoksydantów, które chronią przed niekorzystnym działaniem wolnych rodników.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom i potrzebie informacji, uruchomiliśmy infolinię „Akuna dowiedz się więcej”. Dzięki niej nasi Partnerzy będą mogli uzyskać odpowiedzi na nurtujące ich pytania w zakresie praktycznego zastosowania produktów Akuna.

Kontakt: lek. med. Iwona Jakubczak, telefon (ERA): 606 476 076  
Infolinia jest czynna: poniedziałek, godz. 10.00–12.00; wtorek, godz. 12.30–14.00;  
czwartek, godz. 10.00–12.30

**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, 058 623 02 57**,  
w godz. 9-17

Wnętrza do sesji zdjęciowych ze stron 8, 26-27, 38-39 udostępnił **Hotel-Restauracja Relax\*\***; ul. Młodzieży Polskiej 1, 32-650 Kęty  
[www.relaxhotel.pl](http://www.relaxhotel.pl), [marketing@relaxhotel.pl](mailto:marketing@relaxhotel.pl), tel.: /33/ 845-20-88, 600-465-124

Zdjęcie ze str. 4 i 16 wykonano w restauracji „**ANTRAKT**”, ul. Słowackiego 19a, Warszawa, tel.: 22 833 40 05, [restauracja@antrakt.waw.pl](mailto:restauracja@antrakt.waw.pl)

**Serdecznie dziękujemy za pomoc w realizacji sesji zdjęciowych.**



# Organizm

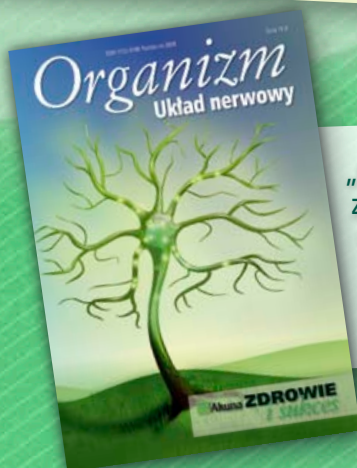
To wydawnictwa dla tych, którzy chcą poszerzyć wiadomości na temat funkcjonowania ludzkiego organizmu.

„Organizm” nr 1 dostarcza nam fachowej wiedzy o układzie pokarmowym, jego budowie i funkcjonowaniu oraz o odżywianiu. Dzięki zawartym w wydaniu praktycznym wskazówkom specjalistów będziemy mogli zapobiegać schorzeniom, na które jesteśmy narażeni we współczesnej cywilizacji. Wśród wielu ciekawych tematów omawiamy m.in. związek między psychiką człowieka a układem pokarmowym, filozofię zdrowego życia oraz odżywianie wewnątrzkomórkowe.



„Organizm” nr 2 to sto stron fachowej wiedzy na temat układu krążenia, okraszona poradami, interesującymi nowinkami ze świata nauki oraz ciekawostkami. Specjaliści radzą, jak zapobiegać chorobom serca, z którymi boryka się tak wielu naszych rodaków. Znajdziemy tam m.in. teksty o wpływie diety i ruchu fizycznego na układ krążenia, na temat sensu choroby oraz o roli, jaką spełnia krew w pracy układu krążenia.

„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.



„Organizm” nr 4 przybliży nam budowę, patologie i profilaktykę związaną z układem nerwowym. Znajdziecie tu Państwo wszystko, co należy wiedzieć o emocjach, kondycji psychicznej, nastawieniu do życia i o tym, jak niebezpieczny dla naszego zdrowia jest stres. A co najważniejsze wydanie dostarczy nam mnóstwa rad, jak dbać o nasze nerwy.