

Jak pracować, żeby nie zachorować?

Dodatek do Wydania
Specjalnego nr 7



Akuna **ZDROWIE**
i sukces

W numerze



4

Jak ciężko pracujemy na nasze choroby?
– mówi lek. med. Wojciech Urbaczka



10

Stres w pracy – czy można go uniknąć? – raport



12

Ja wam pokażę! – reportaż o Alinie Marcoń-Kępińskiej



14

Wypalenie zawodowe? Nie, dziękuję!
– o stresie w pracy mówi Izabella Piekarska-Zawalska, psycholog

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;
Okładka: Katarzyna Piotrowska; **Zespół redakcyjny:** Anna Glinka,
Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Zofia Rymaszewicz, Ernest Sobieraj;
Współpracownicy: Iwona Ciesielska, Beata Rayzacher, Hanna
Zurawska, Ewa Bukowska, Beata Rzeszutko, Małgorzata Przybysławska,
Barbara Matoga, Anną Lewandowska; **Tłumaczenie z języka
angielskiego:** Hanna Zurawska; **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 Głuszak, Anna Kaczmaz;
Nakład 20 tys. egzemplarzy

- 4 Jak ciężko „pracujemy” na nasze choroby?
– mówi lek. med. Wojciech Urbaczka
- 7 **Twoje zdrowie w twoich rękach!**
– informacja na temat książki lek. med. Wojciecha Urbaczki „Szlachetne zdrowie...”
- 8 **Jak być szczęśliwym?**
– reportaż o Katarzynie Zielińskiej
- 10 **Stres w pracy – czy można go uniknąć?**
– raport
- 12 **Ja wam pokażę!**
– reportaż o Alinie Marcoń-Kępińskiej
- 14 **Wypalenie zawodowe? Nie, dziękuję!**
– o stresie w pracy mówi Izabella Piekarska-Zawalska, psycholog
- 18 **Kajakiem pod prąd!**
– reportaż o Arkadiuszu Jaskulskim
- 20 **Zarządzanie czasem**
– porady Ewy Ceborskiej, dietetyczki
- 22 **Dogonić swój czas**
– reportaż o Iwonie Pisarskiej
- 24 **Jesteśmy tym, co jemy**
– porady Ewy Ceborskiej, dietetyczki
- 28 **Harmonia, która płynie z ogrodu**
– reportaż o Ryszardzie Lisie
- 30 **Bądźmy jak luksusowy wóz!**
– rozmowa z Andrzejem Kwiatkowskim
- 32 **Minerały w towarzystwie**
– ze świata nauki
- 34 **W poszukiwaniu wolnego czasu**
– raport na temat dobrej organizacji czasu



18

Kajakiem pod prąd! – reportaż o Arkadiuszu Jaskulskim



32

Minerały w towarzystwie – ze świata nauki

Akuna®
ZDROWIE
i sukces

*Jak pracować,
żeby nie zachorować?*



Szanowni Państwo!

Jak pracować, żeby nie zachorować? „Oto jest pytanie”, chciałoby się powiedzieć. Z jednej strony chcemy mieć odpowiednie środki finansowe, z drugiej strony

chcemy spełnić oczekiwania rodziny, szefa, rodziców, dzieci, i tak się zapędzamy w tej gonitwie do kariery, realizacji celów, spełnianiu czyichś oczekiwań, że zapominamy, po co w ogóle pracujemy? A może trzeba czasem się zatrzymać i zapytać siebie: „Gdzie się podziela moja pasja, radość, misja związana z wykonywaniem pracy?” Próżno szukać. Jest tylko bezmyślny pęd, wyczerpujący i wyniszczający zdrowie.

Wszystko bowiem robimy kosztem siebie, kosztem odpoczynku, snu. Tak jesteśmy zapętleni, że w pewnym momencie budzimy się chorzy. Dlatego ważne jest, byśmy się ocknęli z tego amoku pracy po 18 godzin dziennie, bez urlopu, bez odpoczynku, bez przerwy na posiłek. Niestety, najczęściej opamiętanie przychodzi wraz z pierwszym bólem. Bólem kręgosłupa, głowy, żołądka. Nie powinniśmy lekceważyć tych symptomów.

Nie stosujemy rabunkowej polityki wobec naszego organizmu. Bo z roku na rok jesteśmy coraz starsi i wymagamy nowego, jakże czułego podejścia do siebie. Możemy na to spojrzeć z innej strony. Jeśli jedziemy samochodem i zapali nam się światełko sygnalizujące brak paliwa, to nie naklejamy na ten wskaźnik plakietki z uśmiechniętym słońcem, żeby zatuszować sytuację, tylko po prostu jedziemy zatankować. Może powinniśmy potraktować swój organizm jak nasz najlepszy, najdroższy, ukochany samochód? Od czasu do czasu trzeba po prostu zrobić przegląd techniczny...

Racjonalne podejście do swojego zdrowia na dłuższą metę daje lepsze rezultaty niż podejście rabunkowe, czyli spanie po cztery godziny, picie sześciu kaw dziennie, brak ruchu. Dlaczego żyjemy w takim szaleństwie, że nie mamy kiedy nawet wziąć głębokiego oddechu? Może czas na zmiany? Może czas, by zaopiekować się swoim sercem? Musimy nauczyć się odpoczywać i racjonalnie zarządzać sobą.

Przed Państwem dodatek – „Jak pracować, żeby nie zachorować?”, czyli poradnik jak dbać o siebie i z rozsądkiem podchodzić do obowiązków, jak umiejętnie się relaksować. Mało kto z nas wierzy, że piętnastominutowy spacer sprawi, że poczujemy się lepiej, że przestanie nas boleć głowa, że odpocznie nasz kręgosłup, że odzyskamy dobry nastrój. Może nawet poczujemy się szczęśliwi jak nigdy dotąd? Warto spróbować...

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska



Okładka:

© Marco Cappalunga - Fotolia.com
© Anton Gvozdkov - Fotolia.com

Jak ciężko „pracujemy” na nasze choroby?



Czy zastanawialiście się Państwo kiedyś, dlaczego chorujemy? Nie dlatego, że w XXI wieku pełno wokół nas toksyn, bakterii, wirusów i grzybów, ale dlatego, że sami stale, konsekwentnie nie dbamy o swój organizm, nie szanujemy go, doprowadzając nieuchronnie do katastrofy – mówi lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra.

Często myślałem o tym, dlaczego nie cenimy swojego zdrowia. Postaram się to wytłumaczyć. Założmy, że postanawiamy otworzyć dochodową restaurację. Niestety, musimy wziąć kredyt z banku. Potem zbudować odpowiedni lokal. Oczywiście budujemy go z porządnymi materiałami (nie żałujemy funduszy, bo wiemy, że musi spełniać odpowiednie standardy i wymogi, musi nam służyć jak najdłużej). Kiedy wybudujemy – dbamy o lokal. Zakładamy alarmy, sprzątamy, pilnujemy porządku i ładu w naszym lokalu. Musimy także niestety spłacać nasz kredyt. Dlaczego więc nie dbamy o swoje zdrowie? Dlaczego nie dostarczamy naszemu organizmowi wartościowych substancji pokarmowych? Dlaczego nie słuchamy systemów alarmowych naszego organizmu, kiedy sygnalizują, że coś się dzieje złego?

Dlaczego co jakiś czas nie robimy „sprzątaniami” naszego organizmu, stosując odtruwanie z toksyn? Odpowiedź jest prosta.

ZDROWIE OTRZYMALIŚMY OD PANA BOGA ZA DARMO! DLATEGO GO NIE CENIMY!

Często, kiedy rozmawiam z młodymi ludźmi na temat zdrowia, uparcie twierdzą, że oczywiście o zdrowie muszą dbać ich rodzice i dziadkowie, ale jeszcze nie oni, ponieważ są młodzi, zdrowi i na nic jeszcze nie chorują. Wtedy pytam ich: „A ile chcielibyście jeszcze pożyć na tym świecie?” Po takim pytaniu bardzo często przychodzi chwila refleksji i często przyznają, że myślenie: „jakoś się uda” jest nielogiczne, bo... jak się „nie uda” i choroby ich dopadną, to jest to „musztarda po obiedzie” dla ich organizmu!

Jak dbamy codziennie o swoje zdrowie?

Czy dbamy o optymalne i maksymalne dostarczenie naszemu organizmowi aminokwasów, naturalnych witamin, minerałów i antyoksydantów oraz odpowiedniej ilości wody? Nie mamy na nic czasu, ciągle pracujemy, pracujemy i pracujemy... i biegamy. Ciągła gonitwa. „Nakręcamy się”, bo tłumaczymy sobie, że tak już musi być w XXI wieku!

Czy jemy normalne pełnowartościowe śniadanie? Nie! Rano wypijamy filiżankę kawy (na rozruch) i pędzimy do pracy. Kto w dzisiejszych czasach myśli o zrobieniu sobie do pracy zdrowych

kanapek? Nie mamy na to czasu. Kupimy przecież sobie hamburgera. Dzieciom także nie robimy kanapek do szkoły, bo to przecież takie staromodne. Dajemy im parę groszy, niech sobie kupią coś „wartościowego” w sklepiu szkolnym (ale doskonale wiemy, że będzie to napój gazowany, chipsy i batonik czekoladowy). Jeżeli pracujemy długo (a pracujemy, bo chcemy mieć coraz lepiej), po południu wpadamy do jakiegoś lokalu ze „śmietnikowym jedzeniem”.

Niezdrowe jedzenie

Nie chcemy pamiętać, że dzisiejsza żywność zawiera znacznie mniej składników odżywczych



Dbając o swoje zdrowie, mamy pewność, że będziemy się nim mogli cieszyć przez długie lata.

Złe nawyki żywieniowe, codzienna gonitwa i stres wyczerpują nasz organizm. Niestety, bierny relaks przed telewizorem nie pomoże nam w regeneracji.



niż kilkanaście lat temu i że w ciągu kilku-dziesięciu lat zawartość witamin w warzywach zmniejszyła się o 20 do 90%. Nasze pożywienie składa się z dużej ilości tłustych pokarmów, produktów, których głównym składnikiem jest „cukier z cukierniczki” (oczyszczony ze wszystkiego, co dobre), ryż, biała, oczyszczona (czyli pozbawiona minerałów) mąka, duże ilości soli kuchennej. Wszystko to zatruwa nasz organizm i zwiększa zapotrzebowanie na witaminy i minerały. Czy pijemy dostateczną ilość zwykłej wody? Nie, bo przecież pijemy herbatę i kawę, napoje gazowane, więc wydaje nam się, że to wystarcza. Ale komórki do swojej pracy potrzebują nie herbaty i kawy oraz zakwaszających nasz organizm chemicznych napojów, ale dużej ilości niskosodowej, niskozmineralizowanej wody. Niestety, zanika w XXI wieku zwyczaj picia czystej wody! Jak więc mają dobrze pracować nasze komórki?

Sport przed telewizorem?

Nie chcemy pamiętać, że takie jedzenie jest bezwartościową jałową paszą i dodatkowo nas truje. Jemy nie dlatego, by dostarczyć naszemu organizmowi brakujących substancji, ale by „zapchać” żołądek. W międzyczasie pijemy mocną herbatę i kawę, by się pobudzić do działania i być aktywnym. Tak mija każdy dzień, a kiedy skonani wracamy do domu, musimy się do syta najeść. Musimy się odstresować, wypijając kilka piw, siedząc lub leżąc na kanapie przed telewizorem, „klikając” kanałami. Musimy mieć

„klasę” i wypić kilka drinków (bo to robią wszyscy w nasiemcowych serialach, emitowanych w naszej telewizji). My też, bo nas na to stać, a alkohol działa przecież rozluźniająco i przeciwstresowo. Obowiązkowo musimy dla relaksu zapalić papierosa. Relaksując się nie myślimy o naszym zdrowiu i zapominamy, że palenie tytoniu lub bierne oddychanie dymem nikotynowym niszczy nasze zasoby witaminy C i E oraz beta-karotenu. Zaciągając się papierosem, nie pamiętamy, że palenie tytoniu to podstawowy czynnik wpływający na ryzyko wystąpienia chorób serca i naczyń. Zarówno liczba wypalanych przez nas papierosów, jak i czas trwania nałogu tytoniowego są od dawna uznanymi czynnikami ryzyka, palenie bowiem wywiera ogromny wpływ miazdżycorodny na nasze tętnice.

Nie pamiętamy także, że picie alkoholu powoduje upośledzone przyswajanie większości substancji odżywczych (nie mówiąc już o jego destrukcyjnym działaniu na naszą odtruającą wątrobę).

Ponieważ zaczynamy drzemać przed telewizorem, myślimy w końcu o położeniu się spać. W czasach komunizmu wcześniej budził nas pisk w telewizorze, ponieważ program kończył się o 23.00 lub 24.00. Dzisiaj telewizor gra 24 godziny na dobę, więc często przesypiamy na kanapie dłużej.

Jeżeli już idziemy spać, łykamy jakąś tabletkę na sen, bo mamy kłopoty z zasypianiem. Bez tabletki nie możemy zasnąć, bo jesteśmy rozdrażnieni i mamy „gonitwy myślowe”. Ale

tłumaczymy sobie, że to przecież XXI wiek i tak już musi być. W końcu zasypiamy, ale budzimy się zmęczeni i niewyspani, ponieważ nasz sen był wymuszony farmakologicznie.

Stacjonarny tryb życia

Jeśli by tak wyglądał tylko jeden dzień w miesiącu, nasz organizm przeżyłby go i w pozostałe dni nadrobił niedobory oraz zregenerował się. Ale jeżeli tak wygląda nasz każdy dzień, o uzupełnieniu niedoborów i regeneracji nie ma mowy.

Tak więc kolejny dzień: poranna kawa, gonitwa do pracy...

Wojciech Urbaczka

lekarz medycyny z ponad 20-letnią praktyką, specjalista chorób dziecięcych, od kilkunastu lat zajmuje się medycyną naturalną, od kilku homeopatią i homeotoksykologią. Genezy wielu chorób upatruje w schorzeniach przewodu pokarmowego. W diagnozowaniu posługuje się biorezonansem komórkowym, wykonywanym za pomocą aparatu Mora. Alveo traktuje jako jeden z elementów profilaktyki zdrowotnej, szczególnie profilaktyki wczesnej u starszych dzieci. Konsultant medyczny wydań „Zdrowia i Sukcesu”. Ale

Jeżeli prześledzimy nasz rozkład zajęć, to okaże się, że nasza aktywność fizyczna jest prawie zerowa. Nie dociera do nas, że siedzący tryb życia to najważniejszy czynnik decydujący o powstawaniu choroby niedokrwiennej serca.

Najnowsze badania wykazały, że brak regularnych ćwiczeń fizycznych jest przyczyną występowania co najmniej 17 poważnych chorób przewlekłych (niektórych nowotworów, cukrzycy, otyłości, osteoporozy), w tym oczywiście wielu chorób układu sercowo-naczyniowego. Nie mamy czasu na ćwiczenia, a z najnowszych statystyk wynika, że nasz kraj zajmuje niechlubne miejsce wśród liderów w rankingu na najmniej aktywne fizycznie społeczeństwo europejskie. Prowadzony ostatnio program CINDI WHO udowodnił, że 70% Polaków prowadzi siedzący tryb życia, nie wykonując żadnych ćwiczeń fizycznych, trwających dłużej niż 30 minut.

Depresja chorobą naszego wieku

Musimy także pamiętać, że w XXI wieku towarzyszy nam ciągle stres, wpływający na stan naszego zdrowia. Tempo życia, ciągły pośpiech, bezkompromisowa walka o osiągnięcie sukcesu,

dążenie do perfekcji, pracoholizm. Za to wszystko zapłacimy podwyższonym poziomem cholesterolu, zwiększoną krzepliwością krwi, nadciśnieniem tętniczym, zaburzeniami rytmu serca, a w końcu depresją.

Przy takim trybie życia nasz organizm wysyła oczywiście różne sygnały ostrzegawcze, ale my przez długi czas bagatelizujemy je.

Często porównuję nasz organizm do elektrycznej kuchenki, na której w garnku gotuje się woda. Po pewnym czasie woda zaczyna wrzeć i unosi pokrywkę garnka. Jest to sygnał alarmowy, to czerwona lampka ostrzegawcza dla naszego organizmu, że coś się dzieje niedobrego.

Leczenie objawów to postawienie na terkoczącej pokrywce cegły. Problem na jakiś czas znika, ale zwiększające się ciśnienie powoduje, że pokrywka garnka znowu drga ze zdwojoną siłą. Jest to kolejny sygnał ostrzegawczy dla naszego organizmu. Co robimy? Dokładamy kolejną cegłę na pokrywce garnka! Takie postępowanie jest oczywiście nielogiczne i prędzej czy później doprowadzi do wybuchu i katastrofy w naszym ustroju. A wystarczy przecież wyłączyć kuchenkę elektryczną, czyli zlikwidować przyczynę gotowania się wody w garnku.



Brak regularnych ćwiczeń fizycznych jest przyczyną występowania wielu poważnych chorób przewlekłych. Każdy z nas powinien znaleźć swoją ulubioną formę aktywnego wypoczynku.

Leczenie objawów, nie przyczyny

Dlaczego dopadają nas choroby? Dlatego, że leczymy tylko ich objawy, a nie przyczyny. Jeżeli pojawia się u nas ból (głowy, nogi, kręgosłupa czy menstruacyjny), sięgamy natychmiast po leki przeciwbólowe, nie zastanawiając się, co jest jego przyczyną. Jeżeli pojawi się infekcja, a nasz organizm broni się przed nią, reagując gorączką, biegniemy od razu do apteki i uparcie zażywamy leki przeciwgorączkowe. Zwalczanie bólu i obniżanie gorączki to nie leczenie choroby, a wręcz przeciwnie – uszkodzenie naszego ustroju, ponieważ podniesienie temperatury ciała świadczy o tym, że nasz organizm walczy z infekcją i nie należy mu w tym przeszkadzać. Podobnie, kiedy przy takim trybie życia pojawia się u nas nadciśnienie tętnicze, nie zastanawiamy się nad zmianą naszej diety, nie postanawiamy się odchudzać, lecz zaczynamy od tykania tabletek na nadciśnienie, które będziemy już zażywać do końca naszego życia. Kiedy czujemy się źle i wykonamy badania laboratoryjne, z których wyniknie, że mamy podwyższony poziom cholesterolu, natychmiast zaczynamy zażywać preparaty obniżające jego poziom, nie troszcząc się o to, co jemy i nie analizując, dlaczego w naszym organizmie jest zły metabolizm tłuszczów i węglowodanów. Postępując w ten sposób, „pracujemy” na choroby, a lecząc same objawy chorobowe, postępujemy, jak byśmy zastrzelali zapalające się ostrzegawcze lampki kontrolne.

Proces powrotu do zdrowia

A przecież proces leczenia to proces przywrócenia zdrowia naszego organizmu, czyli wpływania na przyczyny patologii. Leczenie tylko samych objawów chorobowych to nie przywracanie zdrowia, ale chwilowe lepsze samopoczucie. Tak postępując, doprowadzamy do tego, że prędzej czy później nad naszym organizmem zaczynają gromadzić się czarne chmury i dopadają nas choroby. Niestety, zasłużyliśmy sobie sami na nie. To nie kara boska ani pech – to konsekwencja naszego postępowania. Heraklit powiedział: „Dopiero choroba pozwala poznać słodycz życia”.

Nie życzę wam chorób, bo możecie się „przebudzić” i to zmienić, wkraczając na ścieżkę zdrowia. Im szybciej, tym lepiej. Tego wam serdecznie życzę.

Lek. med. Wojciech Urbaczka

Twoje zdrowie w twoich rękach!

Wiedza jest bezcenna



Nie ma ani cienia przesady w tym stwierdzeniu. Nie zdajemy sobie sprawy z wielkiej siły profilaktyki i tego, jak wiele możemy zrobić sami dla siebie, aby cieszyć się zdrowiem. Skąd wziąć wiedzę na ten temat? Najlepiej z książki „Szlachetne zdrowie...” lek. med. Wojciecha Urbaczki, pediatry, konsultanta medycznego wydawnictwa Akuna. To świetny przewodnik z konkretnymi wskazówkami, które warto wprowadzić od zaraz.

Procesy zachodzące w naszym organizmie dla zwykłego laika, który nie ma pojęcia o medycynie, wydają się być czarną magią. Wiemy, że trzeba dbać o serce, wyeliminować stres z życia, regularnie sięgać po witaminy i minerały – ale... po co to wszystko? Żeby coś robić skutecznie, warto wiedzieć, czemu to „coś” służy. Doktor Urbaczka od wielu lat prowadzi wykłady, na których tłumaczy, jakie zagrożenia czyhają na nasze zdrowie w XXI wieku, wyjaśnia, na czym polega zdrowy styl życia, jak skutecznie walczyć z procesami starzenia się oraz chorobami cywilizacyjnymi, które zbierają coraz większe żniwo. Teraz te wszystkie wykłady zostały zebrane w jedną całość – książkę „Szlachetne zdrowie...”.

– Wszyscy dobrze znamy maksymę Jana Kochanowskiego: „Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz”. Niestety, ludzie zaczynają myśleć o swoim zdrowiu dopiero wtedy, kiedy je tracą. Książkę lek. med. Wojciecha Urbaczki powinien przeczytać każdy, kto chce być sprawny i młody aż do późnej starości i kto nie chce choro-

wać – nie ma wątpliwości Dorota Stalińska, wielka orędowniczka zdrowego stylu życia, od wielu lat współpracująca z Akuną. Znana aktorka napisała słowo wstępne do książki. Bo jak przyznała, sama czerpie garściami wiedzę ze wskazówek doktora Urbaczki.

Można żyć nawet 110 lat

Stan naszego zdrowia zależy w 70% od tego, co jemy, w 20% od czynników zewnętrznych (środowisko), w 10% od czynników genetycznych. Każdy z nas ma wrodzoną siłę, aby zwalczać infekcje bakteryjne, wirusowe i grzybicze. Co więcej – może obcować z alergenami i nie cierpieć na alergię! Trzeba tylko wiedzieć, jak to zrobić.

– Kilka lat temu w Tybecie odkryto kilkusetletnie cmentarzysko. Po sekcji zwłok okazało się, że pochowani tamtejsi mieszkańcy żyli średnio po 100–110 lat! Bo pili wodę źródlaną, zamiast tłustego mięsa jedli głównie rośliny. Co więcej, u niektórych ze zmarłych wykryto guzy nowotworowe, z którymi po ich otorbieniu przez własny organizm, żyli tak długo – tłumaczy Wojciech Urbaczka.

Zachowaniu zdrowia sprzyja właściwa dieta. Na jej temat mamy jednak zwykle jedynie wrywkową wiedzę. Każdy, zapytany o nią, szybko odpowiada: trzeba jeść warzywa i owoce, ograniczyć niezdrowe, tłuste mięso, zrezygnować z fast-foodów, należy zrezygnować z cukru, mniej soli, unikać alkoholu. Wszystko to prawda – ale zdecydowanie za mało, aby cieszyć się zdrowiem. Najważniejsze, aby poznać i stosować zasady najnowszej Piramidy Zdrowego Odżywiania (opracowanej w USA przez Departament Zdrowia i Opieki Społecznej), które w swojej książce niezwykle jasno i konkretnie autor wyjaśnia. Jedną z tych zasad jest bezwzględna konieczność suplementacji preparatami witaminowymi i minerałami, ze szczególnym uwzględnieniem wapnia, ponieważ większość z nas ma trudności z przyswajaniem go z mleka i jego przetworów.

Wojciech Urbaczka w rozmowie z nami zdradził swoje największe marzenie: chciałby, aby zawarte w książce „Szlachetne zdrowie...” informacje pozwoliły wielu ludziom uwolnić się od schorzeń i cieszyć się każdym dniem zdrowego życia.

Małgorzata Przybysławska

Jak być szczęśliwym?

O rozchwianiu emocjonalnym, spowodowanym przepracowaniem, zmądrzeniu przed czterdziestką, rewolucji w domu i robieniu tego, co się lubi, mówi Katarzyna Zielińska

Czym się Pani zajmuje?

Jestem specjalistką do spraw reklamy i marketingu w bardzo dużej firmie w Rzeszowie. Można powiedzieć, że pracuję od rana do nocy. Łącznie weekendami. Praca, by tak rzec, wypełnia mi, niestety, całe życie.

Jak długo to tak trwa?

Od czterech lat. Rzeczywiście, jestem tym wszystkim strasznie zmęczona i to odbija się na mnie w sposób straszny. Głównie na zdrowiu. Z tego względu właśnie pewnego dnia zainteresowałam się Akuną. Tutaj widzę nie tylko szansę rozwoju, ale też możliwość poprawy własnego samopoczucia.

Co się dzieje z człowiekiem, który nic innego nie robi, tylko pracuje?

Taki tryb życia przede wszystkim spowodował u mnie rozchwianie emocjonalne. Nerwowość. A wszystko to zostało wywołane stresem i napięciem przez praktycznie 24 godziny na dobę.

Ile ma Pani lat?

Trzydzieści jeden.

Ponoć do 40 roku życia pracujemy nad tym, by zniszczyć swój organizm, żeby po czterdziestce móc to, co zniszczone odbudować.

Ja chcę zmądrzeć wcześniej. Mam wystarczająco dużo przykładów ludzi, którzy nie tylko nie zmądrzeli do czterdziestki, ale i po niej. Ja wiedząc, do czego to może doprowadzić, chcę inaczej pokierować swoim życiem.

Czy ma Pani czas na spotkania z przyjaciółmi, partnerem, książkę, kino, miłość, rodzinę?

Studiuję zaocznie. Jak udaje mi się godzić studia z pracą na okrągło, sama już nie wiem. Moje życie, pod względem czasu, przypomina obłąd. Jestem w ciągłym pędzie, zabieganiu, żeby zdążyć, żeby nie nawalić, żeby dopiąć terminy. Praca absorbuje mnie do tego stopnia, że zdarza mi się zaniedbywać inne dziedziny mojego życia. Także te, które są dla mnie najważniejsze, a przez obowiązki zawodowe schodzą na drugi plan. To powoduje taki wewnętrzny ból.

Ile godzin spędza Pani przy komputerze?

Komputer jest głównym narzędziem mojej pracy. Wymiana maili, wszelkich informacji.



Teoretycznie powinnam pracować od 8 do 16. Ale bywa, że pracuję też do 22.

14 godzin non stop przed komputerem? To spytam w takim razie, jak się miewa Pani kręgosłup?

Nawet nie chcę wiedzieć! Wiadomo, jest to praca głównie siedząca, więc kręgosłup daje o sobie znać coraz częściej i boleśniej, bywa, że dolega bardzo dokuczliwie. Ratuję się ćwiczeniami. Ten wysiłek fizyczny, ruch jest mi potrzebny, jest niezbędny. Samo przejście po schodach już pomaga.

Ale chyba ma Pani choć trochę czasu na jakiś odpoczynek? Ma Pani takie dni?

Rzadko mi się to zdarza, bo przecież każdy wolny czas muszę poświęcać jeszcze na studia. W okresie letnim weekendy mam również zajęte przez pracę, bo wtedy w dziale reklamy czy marketingu pracuje się na zdwojonych obrotach. Zwłaszcza że moja firma jest strategicznym sponsorem sportowym.

Ale pracownicy jakoś nie mają czasu na uprawianie sportu...

Jakoś nie za bardzo...

Przeraża mnie to, co Pani mówi. To jak wygląda Pani życie?

No cóż... Jestem wieczne niedospana, zmęczona, co prowadzi z kolei do rozdrażnienia. Ale staram się nad tym panować. Przecież trzeba funkcjonować. Ale ostatnio jest mi łatwiej, bo dążę do zmiany. Uświadomiłam sobie, że tak dalej nie można i chcę coś zmienić w swoim życiu. I ta

Katarzyna Zielińska

mieszka w Rzeszowie. Pracuje jako specjalista ds. reklamy i marketingu. W Akunie od czerwca 2009 roku, obecnie na pozycji Lidera.

świadomość trzyma mnie w doskonałej formie. Dążę do tego, by za jakiś czas już nie pracować na etacie i nie być wciąż narażoną na stres, czy się spóźnię, czy zdążę. Nie chcę już przeżywać tego ciągłego napięcia, że muszę wcześniej wstać i funkcjonować w ciągłych nerwach. W ten sposób trudno jest pokochać swoje życie. A żyć niezadowolonym, to szkoda czasu.

A co spowodowało, że postanowiła Pani zmienić pracę i zarazem tryb życia?

Myszę, że szybko uświadomiłam sobie pewne rzeczy. Moi rodzice tak pracowali, od rana do nocy na pełnych obrotach. I od długiego czasu przyglądałam się temu, jak funkcjonują. Mama zmarła przed dwoma laty wskutek ciężkiej choroby, do której z pewnością praca i stres się przyczyniły. Najlepiej jest spojrzeć na swoje życie z dystansu. Nawiązałam współpracę z Akuną, bo ta daje i wiele swobody, i wolność, i możliwość samostanowienia o sobie. Także duże perspektywy rozwoju.

Niby ktoś, kto ma 30 lat, jest w najlepszej formie i chce właśnie wtedy najwięcej działać. Najwięcej zrobić. I pracować, i studiować, i bawić się. Jak wyobraża sobie Pani swoje idealne życie?

Idealne to takie, kiedy nie mam nad sobą żadnych nakazów, zakazów, gdy robię coś, co chcę i lubię robić. A nie to, co jest mi narzucone. Myszę, że kiedy tak się wreszcie stanie, będę zdrowsza. I fizycznie, i psychicznie. Bo sama będę decydować o tym, co robię. Oczywiście, że ten czas, w którym jestem, to jest najlepszy okres mego życia, ale to absolutnie nie znaczy, że mam się teraz wyekspluować do reszty i potem cierpieć z tego powodu oraz przeznaczać resztę mego życia na leczenie tego, co sobie napsulałam.

Oprócz kłopotów z kręgosłupem coś jeszcze Pani dolega?

Raczej nie. Przede wszystkim napięcie i notoryczne zmęczenie. Ta ciągła gonitwa, nerwy i stres.

Migreny? Bezsenność?

Zdarzają się migreny. Ale też, na szczęście sporadycznie, bóle w okolicach serca. Myszę, że organizm daje mi dość wyraźnie znać, że już wystarczy, że dość tego. Był też czas, gdy traciłam przytomność w momencie większego stresu.

W pracy?

Na szczęście nie. Było to dosyć uciążliwe, bo nigdy nie wiedziałam, kiedy to się zdarzy. Wciąż bałam się, że to nastąpi, gdy będę na przykład jechała samochodem i wtedy dochodził kolejny stres. Koło zamknięte.

W Akunie dowiedziała się Pani, że jest coś takiego, jak profilaktyka zdrowia.

To mi od dawna przyświeca. Dbam przede wszystkim o odżywianie. I o ruch, gdy tylko

znajduję moment. Moja decyzja, by zmienić coś w swoim życiu, też tego dotyczy. By zdecydowanie bardziej zadbać o siebie, zanim coś złego stanie się z moim zdrowiem. Zanim będę musiała biegać po lekarzach i leczyć się, zamiast robić coś przyjemnego.

A to zdrowe odżywianie na czym w Pani przypadku polega?

Gdy kupuję żywność, zwracam uwagę, jakiego ona jest rodzaju, z czego się składa. Wiem, na czym polega zdrowa dieta. Nie wybieram produktów bezmyślnie. Myszę o tym, co jem, jak i kiedy.

Jak sobie Pani z tym radzi, pracując po kilkanaście godzin dziennie?

Przygotowuję sobie posiłki w domu i zabieram do pracy.

Ala o dwudziestej drugiej, gdy Pani wraca do domu, nie zjada Pani wszystkiego, co jest w lodówce?

Nie.

No to nie jest z Panią tak źle... Bo po takim stresującym dniu to ludzie wypijają albo morze alkoholu, albo zjadają garnek bigosu, albo palą papierosa za papierosem. Albo wszystko razem.

Mam domownika, który również sporo pracuje, prowadzi podobny do mego tryb życia i bywa, na szczęście już coraz rzadziej, że po pracy wyjada właśnie „pół lodówki”. Próbujemy jednak obydwój wprowadzać w domu reformę i widzę, że osiągamy z dnia na dzień coraz większe sukcesy. A palenie rzuciłam, gdy mama zmarła na nowotwór płuc. Palila sporo.

Kiedy zostanie Pani w pracy szefem samej siebie, to będzie Pani mogła wieść swoje idealne życie? Tak się da?

Oczywiście! Przy odpowiedniej organizacji czasu pracy mamy większy wpływ na własne

życie. A jeśli robimy to, co kochamy, to czego chciec więcej?

Ala ten zdrowy styl nie jest chyba jeszcze zbyt modny, popularny wśród Pani rówieśników?

Myszę, że wręcz przeciwnie, że znajomi biorą ze mnie przykład. Ludzie wciąż się uczą, lubią słuchać, co zrobić, żeby zdrowo funkcjonować. Czasem są nieszczęśliwi, bo źle funkcjonują, bo są zmęczeni, bo nie mają świadomości, jak żyć. A gdy już się dowiedzą, jakie skutki może mieć choćby fatalne odżywianie, to starają się to zmienić.

Ala zdrowy styl życia wymaga i siły, i zachodu.

Mówi się, że jak ponad dwadzieścia razy coś się powtórzy, to w pewnym momencie staje się to nawykami. Robi się to wszystko już podświadomie.

Taki styl może uczynić człowieka szczęśliwym?

Jak najbardziej. Jaka potem jest satysfakcja! Widzę po moim tacie, który przeszedł zawał. Po tym zdarzeniu nabrał świadomości, jak ważny jest zdrowy tryb życia, mądre odżywianie i ruch. W 59 roku życia zaczął jeździć na nartach! Zmienił nawyki. Jest szczęśliwym człowiekiem. Nigdy nie jest za późno na to, by pozbyć się złych przyzwyczajęń, by po prostu zmądrzeć.

Rozmawiała Klara Nowicka

fol. Marcin Samborski / Fpress



Stres w pracy – czy można go uniknąć?

Stres w niewielkich dawkach jest dobry. Mobilizuje do działania, pomaga pokonywać wyzwania i trudności, zwiększa efektywność w pracy, zmusza do innowacji. Kiedy jednak przekroczymy jego bezpieczny poziom, stres zaczyna zakłócać funkcjonowanie całego organizmu. Zaczyna go wręcz pustoszyć! Ujemnie wpływa na nasze samopoczucie, zdrowie, zdarza się nawet, że niszczy relacje międzyludzkie. Pracodawcy zdają sobie sprawę z tego, że zestresowany pracownik oznacza obniżoną wydajność pracy, stwarza ryzyko popełnienia błędów, większą wypadkowość, zwolnienia lekarskie. Dlatego też coraz częściej firmy robią, co w ich mocy, aby zminimalizować stresujące warunki

pracy. Jest jednak coś, czego żadnemu pracodawcy pokonać się nie uda – indywidualna podatność pracownika na stres. Tu musi on poradzić sobie sam.



„Weź się w garść” to za mało!

Pierwszym naukowcem, który zajął się problemem stresu

i jego wpływem na nasze zdrowie był kanadyjski fizjolog Hans Selye. Rozróżnił on trzy stadia stresu: niepokój, wytrzymałość oraz wyniszczenie. Naukowiec nie miał wątpliwości, że stres może doprowadzić nawet do choroby umysłowej! Podkreślał, że wśród osób zestresowanych pracą można zaobserwować duży odsetek tych, którzy

Nie ma osoby, która choć raz nie przeżywałaby stresu związanego z własną pracą zawodową. Większość z nas stresuje się w swoim miejscu pracy codziennie. Czy coś z tym można zrobić? Nie tylko można – wręcz trzeba!

w pewnym momencie nie wytrzymują napięcia psychicznego i sięgają nawet po ostateczność – samobójstwo!

Często się przeziębiamy, mamy kłopoty ze snem (cierpimy na bezsenność albo nie jesteśmy w stanie podnieść się rano z łóżka), bez powodu wybuchamy gniewem lub płaczem – choć dla wielu osób to może być zaskoczeniem, jednak tak właśnie reaguje nasz zestresowany organizm! Możemy „zwać winę” na pogodę, porę roku czy zły humor, jednak prawda jest taka, że to wszystko odpowiada naszemu własnemu organizmowi na stres, jakiego doświadczamy w miejscu pracy.

„Weź się w garść” – niejednokrotnie słyszymy od kolegów z biura, którzy widzą, w jak wielkim stresie żyjemy. Takie rady jednak na niewiele się zdają. Można stres wyprzeć na chwilę, jakiś czas. Ale on powraca. Stłumiony – uderza ze zdwojoną siłą. I ze zdwojoną siłą nas niszczy. Dlaczego tak się dzieje? Przede wszystkim przez stres znacznie zostaje podwyższony poziom tzw. hormonów stresu, czyli kortyzolu i adrenaliny. Kiedy sytuacje stresujące przedłużają się, nasz organizm wysyła do walki z nimi wszystkie swoje zapasy i siły. Nasz mózg (reagując na sytuacje stresujące) wysyła gruczołom nadnerczy sygnały, żeby uruchomiły produkcję hormonów, zwłaszcza adrenaliny. Im częściej takie sygnały są wysyłane, tym bardziej organizm pracuje na zwiększonych obrotach. Jeśli nie jest odpowiednio czyste i we właściwych ilościach zaopatrywany w niezbędne witaminy, minerały i składniki odżywcze, z czasem po prostu nie ma z czego czerpać sił do walki ze stresem. W konsekwencji całkowicie zostaje zredukowana nasza przemiana materii. Przede wszystkim są słabnie odporność. Dlatego mówi się, że stres jest główną przyczyną poważnych kłopotów ze zdrowiem. Przyczynia się nawet do powstawania komórek nowotworowych!

Gorzej widzisz? Przestań się denerwować!

Mroczyki przed oczami, kiepski wzrok po zmierzchu, kłopoty z ostrością widzenia przedmiotów,

Niebezpieczna praca zmianowa

Według naukowców z Uniwersytetu Cambridge pracownicy zmianowi są narażeni na stres w równym stopniu, jak np. szefowie prywatnych firm. Wiąże się to z tym, że organizm jest całkowicie rozregulowany; w nocy, kiedy mózg powinien zbierać siły, zmuszany jest do pracy. A do tego nasz zegar wewnętrzny nie potrafi się przystosować. U pracowników zmianowych czterokrotnie częściej występują: nadciśnienie, cukrzyca i wrzody żołądka niż u ludzi zatrudnionych w standardowych godzinach pracy.

Stres wpływa różnie na różne typy osobowości?

Otóż okazuje się, że tak! Najbardziej na jego negatywne skutki narażone są osoby, które zwykle są bardzo niecierpliwe, ambitne (tzw. typ przywódcy), dynamiczne i na co dzień bardzo głośne. Mniej skutki stresu odczuwają ludzie ostrożni, sumienni, obowiązkowi, niezdecydowani i zrelaksowani.

które nie są nawet w znacznej odległości – aż trudno uwierzyć, że tego typu problemy z oczami mogą być efektem stresującej pracy. A jednak to prawda. Według naukowców z Uniwersytetu Sassari we Włoszech stresujące sytuacje, jakich często doświadczamy tam, gdzie pracujemy, mogą nas prędzej lub później zaprowadzić do okulisty lub zmusić do noszenia okularów. Pod wodzą dr. Francesco Mocci przebadano ponad 100 pracowników banków, wszyscy pracowali na wyższych stanowiskach, więc stres był w zasadzie u nich na porządku



Problemy z oczami mogą być efektem stresującej pracy

dziennym. Choć u wszystkich – po bardzo dokładnych badaniach okulistycznych – wykuczono problemy okulistyczne, to jednak prawie 80% badanych nie widziało tak dobrze, jak zanim podjęli stresującą pracę. Wśród problemów najczęściej wymieniali:

- łzawienie
- mroczki przed oczami
- swędzenie i ból oczu
- podwójne widzenie.

Co ciekawe, u badanych te problemy z oczami ustępowały, kiedy byli na urlopach, mniejsze też ich nasilenie występowało w weekendy, najmocniejsze zaś w ciągu tygodnia pracy. Trudno przyjąć, że problemy z oczami miały np. związek z dymem tytoniowym, ponieważ zaledwie 4% badanych było palaczami. Także oświetlenie w miejscu pracy było bez zarzutu. Dr Francesco Mocci wkrótce zamierza pod tym samym kątem przeprowadzić badania, wybierając przedstawicieli innych stresujących zawodów, m.in. lekarzy oraz zawodowych kierowców.

Badania włoskich naukowców są przełomem, ponieważ do tej pory nie łączono kłopotów ze wzrokiem i oczami bezpośrednio ze stresem w pracy. Tymczasem okazuje się, że stres związany z życiem zawodowym jest groźniejszy niż przypuszczano.

Pomocnicy w walce ze stresem

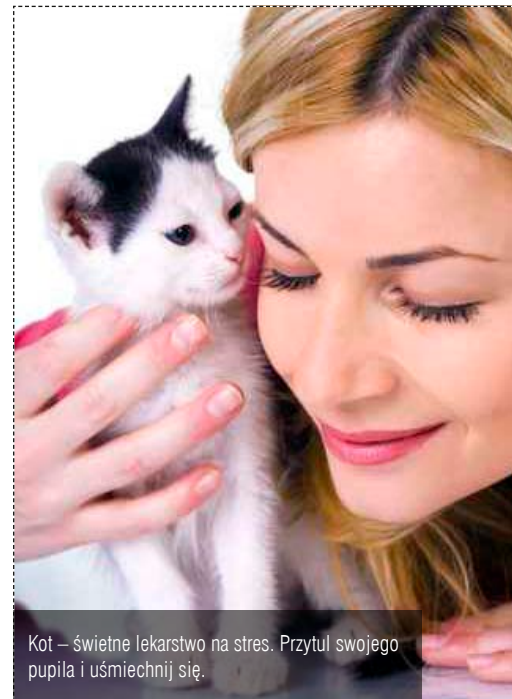
Stres sprawia, że nasza krew zamiast zostać skierowana sprawiedliwie do wszystkich organów, dostaje się tylko do najważniejszych. Dzieje się tak dlatego, że w wyniku stresu zachodzą także zmiany w naszych naczyniach krwionośnych i wzrasta ciśnienie krwi. Naukowcy z Rosalind Franklin University w USA nie mają wątpliwości – nawet pojedynczy silny stres jest w stanie zabić komórki w mózgu. Mózg traci w ten sposób cenne neurony! Negatywne skutki stresu odczuwa przede wszystkim nasz układ nerwowy. Ale można temu zapobiec! Aby trzymać „nerwy na wodzy”, należy stale zaopatrywać organizm w witaminy z grupy B (wpływają relaksująco na obciążenie mózgu), C i E (chronią przed agresywnymi wolnymi rodnikami) oraz pamiętać o niezbędnych ilościach cynku. Na układ nerwowy pozytywnie wpływa także wapno.

Im jesteśmy zdrowsi fizycznie, tym odporniejsi na stres. Dlatego warto zadbać o to, aby wszystkie nasze układy i organy pracowały bez zarzutu. Naszymi sojusznikami są witaminy i minerały. Naszą odporność na stres podnoszą niektóre składniki odżywcze, np. tryptofan, którego duże ilości zawierają choćby banany. Dzięki nim uzupełniany jest także niedobór potasu – stres przyspiesza utratę tego niezbędnego pierwiastka. Jest on także obecny w owocach cytrusowych, ryżu i pomidorach.

Beata Rayzacher

Pamiętaj, że...

- Stres ściśle wiąże się z podjadaniem, potocznie mówi się nawet, że stres tuczy. Według Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego ponad 30% osób żyjących w stresie próbuje złagodzić jego skutki, sięgając po słodycze i zakradając się w nocy do lodówki. Tym samym stres jest jedną z przyczyn otyłości.
- Codzienny stres zwiększa ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy. Według badań amerykańskich naukowców opublikowanych w piśmie „Annals of Behavioral Medicine” kobietom, które każdego dnia narażone są na działanie niszczącego stresu, trudniej uporać się z wirusem wywołującym raka szyjki macicy, tzw. brodawczaka ludzkiego. Ich układ odpornościowy, osłabiony stresem, nie jest w stanie stworzyć skutecznego parasola ochronnego przed wirusem.



Kot – świetne lekarstwo na stres. Przytul swojego pupila i uśmiechnij się.

Całuj się, kup sobie kota i... pokonaj stres!

Naukowcy z Uniwersytetu Lafayette College w USA radzą: jesteś zestresowany – jak najszybciej pocałuj ukochaną osobę. W wyniku badania przeprowadzonego na grupie studentów doszli do wniosku, że wystarczy 15 minut namiętnego całowania się przy relaksującej muzyce, aby doszło do znacznego obniżenia poziomu kortyzolu (hormonu stresu) we krwi. Równie świetnym lekarstwem na stres są koty. Dlatego w Japonii w Tokio (stolicy pracoholizmu!) otwarta została kawiarnia, w której zestresowani pracownicy relaksują się, trzymając na kolanach koty!

Ja wam pokażę!

Była taka reklama w telewizji: wysypisko, a na górze śmieci biurko, przy którym siedzą kobieta i mężczyzna w sile wieku. Przekaz jest jasny – ma obrazować odstawionych na boczny tor ludzi po czterdziestce. Odstawionych niesłusznie, wszak są u szczytu swych zawodowych możliwości i mają doświadczenie, które procentuje. Powinno. Reklama to też życie. Tak kilka lat temu poczuła się Alina Marcoń-Kępińska z Wrocławia, kiedy z dnia na dzień straciła pracę i została zmuszona do przejścia na wcześniejszą emeryturę.

Alina Marcoń-Kępińska

z zawodu jest inżynierem sanitarnym. Jej pasją jest czytanie, zwłaszcza powieści obyczajowych, biograficznych i psychologicznych. Prócz tego chętnie spędza czas, chodząc do teatru, kina, słuchając muzyki klasycznej i rozrywkowej, podróżując. Lubi ciągle poznawanie czegoś nowego. Wielką przyjemność sprawia jej rozwiązywanie krzyżówek oraz prace domowe. W Akunie od listopada 2008 roku – najpierw jako klient, a od kwietnia 2009 roku na pozycji Lidera. Właśnie skończyła 60 lat.

– Do dziś nie myślę o sobie w kategorii emerytki – mówi z uśmiechem.

Do tego uśmiechu dojrzywała miesiącami, bo na początku wcale do śmiechu jej nie było. Przez wiele lat miała bardzo satysfakcjonującą pracę zawodową. To zadowolenie z pracy przekładało się na całe jej życie. Była postrzegana jako osoba energiczna, dobrze zorganizowana, aktywna, lubiąca ludzi i zmieniająca się dynamiczną sytuacją. Zawsze zadbana, troszcząca się o zdrowie swoje i całej rodziny. Problemy, jakie zazwyczaj pojawiają się w codziennym życiu, szybko były rozwiązywane. Małe smutki szybko odchodziły. W firmie, w której pracowała, zostawiła dwadzieścia lat życia, dwadzieścia lat doświadczeń. Nieoczekiwanie została odstawiona na boczny tor, do czego – jak dziś przyznaje – nie była kompletnie przygotowana. Czuła się niepotrzebna nikomu, czuła, że jej wiedza i doświadczenie, które przeważnie są atutem w życiu zawodowym, tym razem mają się już nie przydać nikomu. Miała żal o zaistniałą sytuację. I niałtwa z tym było się pogodzić.

Mijają dni...

Życie, dzielone do tej pory pomiędzy obowiązki zawodowe i domowe w odpowiednich proporcjach, dość nieoczekiwanie zostało zachwiane. Nagle okazało się, że jest dużo czasu, który trzeba zapelnąć. Początkowo nawet jej się to podobało. Nie było pilnych spraw, takich na wczoraj, dotychczasowego pośpiechu, pełnego zaangażowania w sprawy zawodowe, dotrzymywania terminów. Nareszcie mogła zadbać o dom, siebie, bliskich, odrobić zaległości, zająć się odkładanymi na potem sprawami, spotkać, z kim chciała. Sprawiała sobie drobne przyjemności, które zawsze relaksowały: czytała książki, rozwiązywała krzyżówki, wykonywała drobne prace w domu. Nikt, a przede wszystkim tak deficytowy do tej pory czas, jej nie gonił. I tak rzeczywiście się działo. Do czasu. Wkrótce z tym „nareszcie” zaczęło jej być źle. – W końcu dni, tygodnie, miesiące uciekały, a ja zaczęłam coraz bardziej odpuszczać. Bo po co coś robić, jeśli jutro będzie tak samo? Po co się starać, jak niewielu zobaczy efekty? Zaczęła zawodzić moja samodyscyplina. Odsuwałam się od przyjaciół i znajomych. Popadałam w odrętwienie i apatię. I tak odkładane na potem w którymś momencie okazały się nieważne, dotychczasowy rytm zaburzył się dokumentnie. Alinie przestało na cokolwiek zależeć i nic nie miało sensu, traciła energię i radość życia. Oglądała seriale jeden po drugim, wyjazdy na urlop stały się obowiązkiem, nie przyjemnością, a kontrolowanie siebie sprawiło coraz więcej wysiłku. Potrafiła cały dzień przeleżeć w łóżku. Powoli przestawała przywiązywać wagę do swego wyglądu zewnętrznego, mimo że wcześniej było to dla niej bardzo ważne. Znajomi i rodzina nie mogli się nadziwić: „Ty bez makijażu? To niemożliwe!” A to był ewidentny znak, że coś jest nie tak. Doskonale zdawała sobie z tego sprawę. – Straciłam chęć do czegokolwiek: prowadzenia domu, choć zawsze bardzo to lubiłam, dbania

o siebie, bo i po co, spotkania się ze znajomymi, wychodzenia z domu. Codziennie zastanawiałam się, co będę robić jutro. Miałam stany lękowe, głupie myśli, bałam się prowadzić samochód, nie spałam po nocach. Oczywiście najbliżsi ciągle byli tuż obok, ale trudna sytuacja zamiast wzmocnić więzi, rozluźniała je. „Przecież oni nie pomogą mi, bo nie przeżyli tego na własnej skórze” – myślałam. Choć nie jest lekarzem, sama sobie postawiła diagnozę: mam depresję. Do specjalisty nie poszła, bo właśnie tego, tej diagnozy, nie chciała usłyszeć. Poza tym bała się terapii, przyjmowania leków psychotropowych, które z pewnością zaaplikowałby specjalista. Próbowwała sama leczyć się dostępnymi w aptekach bez recepty lekami ziołowymi, herbatkami na depresję, na bezsenność. I dawało to chwilowy efekt. Niestety, na krótko.

Krok po kroku

Z odrętwienia wyrwały Alinę dwa spotkania, które zbiegły się w czasie. Zmobilizowała się, by zobaczyć dawnych znajomych ze szkolnej ławy i posłuchała przyjaciółki, by zaprosić do swojego domu jej koleżankę. Na pierwsze spotkanie przybyli ludzie, którzy mieli podobne do niej odczucia. Porozmawianie o wspólnych problemach to najlepsza terapia. Wtedy uświadomiła sobie, że nie można tak dłużej żyć. Drugie pokazało, jak to zmienić – można zaangażować się zawodowo w Akunę. Wiek nie gra tu żadnej roli, nikt nikogo o metrykę nie pyta, ważne są tylko chęci i wiara w siebie. – I choć początkowo byłam sceptycznie nastawiona, dość ostrożna, krok po kroku wzięłam się za siebie, za swoje życie. Także zawodowe – wspomina. Odkąd pamięta, dbała o zdrowie całej rodziny: prowadziła lekką, dietetyczną kuchnię, z niewielką ilością tłuszczów, za to z mnóstwem warzyw i owoców. Teraz jednak świadomie kładła na talerz tę czy inną potrawę, mając coraz większą wiedzę na temat dobrych nawyków żywieniowych. Ba! Mając coraz większą świadomość związków przyczynowo-skutkowych pomiędzy prowadzonym trybem życia i warunkami wokół a zdrowiem i samopoczuciem człowieka. – Lubię czytać, ale dopiero polecane przez Akunę książki otworzyły mi oczy na wiele spraw. Pokazały, jak wielki wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie i stosunek do ludzi i świata ma tryb życia, przeżycia, stresy. Oczywiście w moim przypadku wszystko odbywało się powoli, trochę samoistnie. Przy okazji zaczęła też pić Alveo. Po 2–3 tygodniach zauważyła zmiany, jakie zachodziły w niej samej i w jej życiu. Wykonywanie codziennych czynności przychodziło bez niedawnego jeszcze oporu, a nawet zaczęło cieszyć. Niepostrzeżenie wracała „dawna Ala”: radosna, pełna energii, uśmiechnięta, zadbana i coraz pewniejsza siebie. Przestała odhaczać kolejne dni, a przyływ energii i sił fizycznych zmienił stosunek do codzienności. I co najważniejsze, i najbardziej zauważalne – kos-

mar nieprzespanych nocy przeszedł do lamusa. Coraz rzadziej się budziła w nocy, coraz szybciej zasypiała, a rano wstawała coraz bardziej rześka i wypoczęta. Spotkania ze znajomymi stały się przyjemnością, a że przy okazji można było się czegoś dowiedzieć, nauczyć, poznać, to tym lepiej. Intensywnie angażowała się w działalność Akuny. – Najpierw podchodziłam do tego sceptycznie, chyba nie wierzyłam w siebie do bardzo – przyznaje. – Potem, gdy coraz większą czerpałam z tego radość, przychodziła wiara we własne możliwości. Podbudowała mnie rozmowa z osobą, która była na jednym ze spotkań. Ustyszałam wtedy, że to ja przekonałam ją o słuszności podjętej decyzji. Ja!

„Dawna Ala”

Alina zapomniała o depresji. Nie potrzebuje żadnych leków ani innych, sztucznych sposobów na podniesienie nastroju. Poukładała swoje codzienne sprawy, lecz przede wszystkim zmieniła własne nastawienie. A taki ład i porządek najbardziej lubi. – Jestem żywym dowodem na to, że utrata pracy to nie koniec świata, tylko bodziec, by rozejrzeć się za czymś innym, lepszym. Wiem, jak trudno przemóc się w sobie i nie pograć w żalu, wiem, jak trudno wziąć się w garść, jak radzą zyciowi, ale jednocześnie też wiem, że tak trzeba. Tylko każdy potrzebuje czasu. Na dodatek każdy innego. Przy okazji praca w Akunie daje jej poczucie pełnej niezależności i nie chodzi tu tylko o sferę materialną. Spełnia się i zawodowo, i jako człowiek. Ciągłe czegoś się uczy i o czymś nowym dowiaduje. Na pewno nie jest już odsuniętym na boczny tor pracownikiem. Wykorzystuje swoje doświadczenie i chęć dalszego rozwoju. Ponownie zaczęła żyć pełnią życia i cieszyć się każdym dniem. – Właśnie takie poczucie niezależności jest dla mnie największą wartością. Do tej pory byłam niezależna komunikacyjnie, sama potrafię prowadzić auto i dotrzeć w każde miejsce. Teraz zdobywam też niezależność na innych polach. I bardzo dobrze się z tym czuję – zapewnia.

Anna Korzeniowska

foto Janusz Wójtowicz

Wypalenie zawodowe? Nie, dziękuję!

Problem wypalenia zawodowego może dotknąć każdego – niezależnie od wykonywanego zawodu. Szczególnie, gdy praca wymaga np. częstych kontaktów z klientami, współpracy w zespole albo zarządzania projektem. W każdym z tych przypadków na co dzień potrzebny jest kontakt interpersonalny, który angażuje nas emocjonalnie – mówi Izabella Piekarska-Zawalska, psycholog.

Uważa się, że najbardziej zagrożeni ryzykiem wypalenia zawodowego są lekarze, pielęgniarki, psychologowie i nauczyciele. Ale, jak się okazuje, obecnie lista zawodów, gdzie spotyka się osoby cierpiące na wypalenie zawodowe, wciąż się wydłuża. Są wśród nich m.in. handlowcy i menedżerowie, a także doradcy personalni. W Polsce najbardziej narażeni na wypalenie zawodowe są lekarze pierwszego kontaktu oraz psychiatry.

Czym jest wypalenie zawodowe?

Można powiedzieć, że wypalenie zawodowe to odpowiedź ludzkiego organizmu na stres związany z wykonywaną pracą. Zespół wypalenia zawodowego nie pojawia się jednak nagle. Jest to proces, w którym początkowo eustres, czyli lekki stres pozytywnie nas mobilizujący do działania, a także zaangażowanie w pracę z dużym natężeniem emocjonalnym pomagają nam w wykonywaniu powierzonych zadań. Z czasem jednak dobroczynny eustres przeradza się w dystres, a więc w stres szkodliwy dla naszego zdrowia i samopoczucia. Przyjrzyjmy się naszej pracy na co dzień. Ciągłe napięcie, bo nigdy nie wiemy, jak inna osoba na coś zareaguje albo zareaguje nie po naszej myśli. Dyspozycyjność, czyli ciągła interakcja z innymi, mobilizacja, która trwa latami, bo jutro będą nowi pacjenci czy klienci, kolejne spotkanie zespołu, rozmowy z przełożonym, który naciska na lepsze wyniki. Wewnętrzna potrzeba, by choć na chwilę uciec od tego stałego napięcia, nie ma szans zaspokojenia. A zatem zaczyna narastać w nas przygnębienie i rozdrażnienie. Jesteśmy coraz bardziej sfrustrowani. Nieświadomie próbujemy się bronić poprzez utratę zainteresowania sprawami innych, dystansowanie się do otoczenia czy nawet cynizmem. To jest tak naprawdę próba poradzenia sobie ze stresem emocjonalnym, czyli tym rodzajem stresu, podczas którego zużywamy, niestety, energię na strach, gniew, rozgoryczenie i inne negatywne emocje.

Jak rozpoznać syndromy wypalenia zawodowego?

W pierwszej fazie, nazwanej przez prof. Christinę Maslash, światowy autorytet w dziedzinie wypalenia zawodowego, **wyczerpaniem emocjonalnym** (z ang. *emotional exhaustion*) dominują objawy somatyczne, m.in. ogólne wyczerpanie i przewlekłe zmęczenie. Może pojawić się bezsenność, częste zaburzenia gastryczne czy przeziębienia oraz niechęć do aktywności fizycznej. Osoba w tej fazie odczuwa często rozdrażnienie, brak satysfakcji z wykonywanej pracy. Ma poczucie utraty energii i sił witalnych.

W kolejnej fazie następuje tzw. **depersonalizacja** (z ang. *depersonalization*), co oznacza zdehumanizowane formy zachowania wobec współpracowników, klientów czy podwładnych. Jest to jakby nieświadoma forma samoobrony przed wypaleniem. Cynizm, deprecjonowanie osiągnięć innych osób, używanie epitetów stają się przyczyną problemów komunikowania się z otoczeniem. W praktyce może oznaczać to, że nauczyciel zamiast po imieniu wzywa ucznia do tablicy używając jego numeru w dzienniku, a lekarz o pacjencie mówi jak o „przypadku”. O złośliwych epitetach nie wspomnę! Objawy, ograniczające się w początkowej fazie bezpośrednio do funkcjonowania w środowisku pracy, stopniowo ogarniają pozostałe obszary życia człowieka, a zatem możemy sobie wyobrazić, że wypalenie zawodowe dotyka nie tylko jedną konkretną osobę, ale staje się problemem dla otoczenia, również w życiu prywatnym.

Trzecią fazą jest **obniżone poczucie dokonań osobistych** (z ang. *reduced personal accomplishment*), czyli subiektywne, niesłuszne przekonanie o swoim braku kompetencji zawodowych. W konsekwencji takiego błędnego przekonania pogarsza się efektywność oraz jakość pracy. W dodatku chory staje się agresywny, konfliktowy bądź widzi wszystko w czarnych kolorach. Narzeka na miejsce i organizację pracy, przełożonych, wynagrodzenie etc. Izoluje się, ma poczucie osamotnienia, pustki

i zagrożenia ze strony przełożonych. Wszystko to razem powoduje, że osoba dotknięta zespołem wypalenia zawodowego traci zdolność rozwiązywania problemów w miejscu pracy, a jej praca zostaje oceniana negatywnie, co jeszcze bardziej utwierdza ją w negatywnych przekonaniach i wzbu-
dza dodatkowo poczucie winy.

Kiedy może pojawić się zespół wypalenia zawodowego?

Kilka lat temu na terenie Trójmiasta przeprowadzono badanie wśród nauczycieli szkół podstawowych i średnich. Okazało się, że do najbardziej typowych stresorów (czynników wywołujących stan stresu) w tym zawodzie należy zachowanie uczniów, konfrontacje z rodzicami, ciągła ekspozycja społeczna, rywalizacja zawodowa, niskie zarobki, czynniki makrospołeczne i organizacyjne. Jeśli poddamy te wyniki refleksji, możemy zauważyć, że wiele z wyżej wymienionych stresorów ma charakter uniwersalny i że występują one również w innych zawodach.

Jak to się jednak dzieje, że wśród kilku współpracowników nie wszyscy doznają zespołu wypalenia zawodowego?

To, czy wypalenie nastąpi, okazuje się, że zależy od układu wielu czynników osobistych i środowiskowych. Jako szczególnie ważne w budowaniu syndromu wypalenia zawodowego wymienia się:

- stawianie sobie wysokich wymagań przy niewielkich możliwościach wpływu na sytuację;
- działania niezgodne ze swoimi wartościami;
- zachowania agresywne lub uległe w różnych rolach (dom, praca, sytuacje społeczne);
- życzeniową interpretację wydarzeń;
- nadmierną racjonalizację;
- defensywną postawę wobec trudności;
- wyolbrzymianie porażek;
- nieadekwatną samoocenę;
- brak lub małą dbałość o swoje ciało, dietę, ćwiczenia fizyczne, rytm snu, relaks i podstawową higienę;
- pracobolizm, perfekcjonizm i nadodpowiedzialność;
- zaniedbywanie rozwoju zawodowego;
- brak partnerskich relacji i systemu wsparcia;
- brak satysfakcji z życia osobistego;
- brak elastyczności;
- brak lub słabą organizację czasu prywatnego i czasu pracy.

Czy sami umiemy rozpoznać sygnały ostrzegawcze, aby przeciwdziałać zjawisku wypalenia zawodowego?

Owszem. Do nich należą:

- subiektywne poczucie przepracowania, brak chęci do pracy;
- niechęć do wychodzenia do pracy;
- poczucie izolacji, osamotnienia;

phot. Katarzyna Piotrowska



- postrzeganie życia jako ponurego i ciężkiego;
- negatywne postawy wobec klientów czy pacjentów;
- brak cierpliwości, drażliwość, poirytowanie na gruncie rodzinnym;
- częste choroby;
- negatywne, ucieczkowe, a nawet samobójcze myśli.

Przygnębienie, rozdrażnienie, frustracja, przewlekłe zmęczenie to symptomy wypalenia zawodowego



Jak skutecznie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu?

Psychologowie proponują różne formy zapobiegania ryzyku wystąpienia tego syndromu. Między innymi jest to rozwój zawodowych kompetencji zaradczych, aktywne podejście do zadań i trudności zawodowych, radzenie sobie za pomocą innowacyjnego rozwiązywania problemów. Skuteczne więc będą wszelkie formy wzmocnień pozytywnych, wykorzystywanych w walce z wypaleniem zawodowym, tj.: ustalanie realistycznych celów, poznawanie własnej motywacji, unikanie rutyny, szacunek do siebie, swojego zawodu oraz dbanie o własny rozwój.

Zanim wypalenie rozwinie się w pełni, pojawiają się wcześniej opisane symptomy, które informują o problemach. Warto wówczas przeprowadzić autodiagnozę, przyjrzeć się

sobie i zastanowić się nad zmianą podejścia do siebie i swojej pracy. Potrzebna jest zmiana w relacjach z otoczeniem oraz dbałość o higienę w stosunkach z innymi. Jeśli sami nie mamy pomysłu na strategię, jak zamienić dysfunkcyjny styl pracy na niezagrażający naszemu zdrowiu psychicznemu i fizycznemu, możemy rady zasięgnąć u dobrego psychologa.

Po pierwsze w procesie tych zmian istotnym jest rozpoznanie własnego potencjału energetycznego i jego dynamiki. Samoświadomość np. pór dnia, w których potencjał nasz jest duży oraz czasu, kiedy nasz organizm domaga się regeneracji, ma istotne znaczenie w planowaniu zawodowej aktywności. Gdy poznamy własny zegar biologiczny, a więc pory, w których dysponujemy wysokim poziomem energii – jesteśmy w stanie efektywniej wykonywać zadania wymagające dużego wysiłku poznawczego i emocjonalnego.

Po drugie należy tak organizować obowiązki w pracy, aby przeciwdziałać wykonywaniu kilku zadań w tym samym czasie. Jest to jeden z elementarnych sposobów radzenia sobie ze stresem. Duże znaczenie w przeciwdziałaniu syndromowi wypalenia ma również umiejętność organizowania wolnego czasu i odrywania się całkowicie od spraw zawodowych. Przerwy w pracy, odpoczynek to czas, w którym nasze zaangażowanie winno się koncentrować na aktywności niezwiązanej z pracą zawodową. Czas wolny powinien stanowić możliwość tzw. „ładowania akumulatorów”, aby skutecznie uniknąć przeciążenia obowiązkami i odpowiedzialnością. Jest to oczywiste, ale jak często o tym zapominamy?

Kolejnym punktem skutecznej reorganizacji dysfunkcyjnego działania w pracy jest zmiana komunikacji. Trzeba nauczyć się przyjmować asertywną postawę w relacjach ze współpracownikami czy też przełożonymi. Jeśli umiemy określić swoje granice, wyrażać swoje przekonania, potrzeby – obniżamy ryzyko wypalenia zawodowego. Zamiast pracować w przekonaniu, że za wszystko jesteśmy odpowiedzialni, że tylko my potrafimy zadania wykonać najlepiej i musimy je kontrolować – nauczmy się „delegować odpowiedzialność”.

Jak wynika z przeprowadzonych badań nad wypaleniem zawodowym, lepiej radzą sobie osoby, które czują się odpowiedzialne za rozwiązanie problemów, a nie za powstanie tych problemów. Ważne jest też, aby umieć pojawiające się w pracy trudności przeddefiniować na wyzwania.

Mądrzy pracodawcy wiedzą, że lepiej zapobiegać wypaleniu zawodowemu wśród swoich pracowników niż ponosić jego skutki, co nieko-

Izabella Piekarska-Zawalska

jest psychologiem, terapeutą i trenerem. Prowadzi warsztaty w pracowni samorozwoju osobistego. Skończyła studia w Wyższej Szkole Psychologii Społecznej w Warszawie. Wcześniej skończyła studia na Politechnice Gdańskiej i pracowała przez kilka lat w business consultingu. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego.

Mieszka w Gdyni. Alveo pije od kilku lat.

Jej hobby to: zawodowo – psychologia związków, psychosomatyka i psychologia zdrowia. Poza tym: malowanie obrazów, projektowanie wnętrz, joga i podróże.

asertywność, prawidłowa komunikacja, aktywność fizyczna, relaks czy uprawianie hobby mają tu ogromne znaczenie. Szacunek i miłość do własnej osoby, zdrowa troska o siebie przyniosą wymierne efekty.

Pamiętajmy, że zadowolenie i umiejętność dotarcia do siebie to podstawa osiągnięcia wszelkich sukcesów zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Idąc przez życie ścieżką samorozwoju, coraz lepiej rozumiemy siebie i innych, co pomaga nam w rozwiązaniu trudnych sytuacji, m.in. w prawidłowym funkcjonowaniu w miejscu pracy. Człowiek zadbane emocjonalnie nie musi ani uciekać w pracę, ani rezygnować z satysfakcji zawodowej.

Izabella Piekarska-Zawalska

ryzownie odbije się również na kondycji firmy. Dlatego przykładają dużą wagę do powierzania pracownikom zadań adekwatnych do ich możliwości i kompetencji oraz dokonują obiektywnej i konstruktywnej oceny pracy podwładnych. Jednocześnie stwarzają pracownikom możliwości uczenia się i rozwoju zawodowego, a także dbają o kulturę organizacyjną, w której cenione są pozytywne relacje interpersonalne, treningi z zakresu umiejętności interpersonalnych, komunikacji, rozwiązywania konfliktów oraz skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem. Niebagatelną rolę stanowi system adekwatnych wynagrodzeń. Może dla niektórych brzmieć to idealistycznie, ale działania profilaktyczne z zakresu zapobiegania wypaleniu zawodowemu są całkiem realne i możliwe do spełnienia. Ważna jest świadomość, iż takie zagrożenie istnieje i jakie mogą z niego wynikać negatywne konsekwencje dla funkcjonowania danej organizacji.

Przeciwdziałając procesowi wypalenia zawodowego, warto też przyrzeć się swojej zdolności radzenia sobie ze stresem, a w szczególności sześcioletniemu podstawowemu elementom, jak podaje Michele Haney w książce „Twój stres”:

pozytywne nastawienie – najważniejsze znaczenie dla skutecznego radzenia sobie ze stresem ma nasz umysł i to, jakie mamy przekonania.

Relaksacja i oddychanie – relaksacja połączona z rytmicznym oddychaniem szybko uspokaja i odświeża.

Zdrowe nawyki żywieniowe – istotą jest poznanie i zrozumienie podstaw racjonalnego odżywiania.

Aktywność fizyczna – znalezienie dla siebie odpowiednich form aktywności fizycznej i systematyczne ich podejmowanie pomaga w uwalnianiu się od stresu fizycznego i psychicznego.

Gospodarowanie czasem – panowanie nad czasem zapobiega temu, by ciągły pośpiech zawiądnął nami i sprawił, że czujemy się zestresowani.

Asertywność – pomaga panować nam nad życiem, unikać stresu negatywnego, a także nie wywoływać go u innych.

W życiu codziennym przydatne mogą okazać się bardzo proste wskazówki i ćwiczenia: akceptuj życie i swoją pracę, ponieważ ich negowanie, wrogość w stosunku do nich niszczą przede wszystkim Ciebie!

- bądź optymistą – pesymizm pozbawia energii życiowej;
- nie mów, że masz pecha – kto w to wierzy, znajdzie w swym działaniu potwierdzenie, gdyż negatywne nastawienie działa na zasadzie samospełniającego się proroctwa;
- wyciszaj złe myśli – gdyż one paraliżują i prowadzą do niepowodzeń;
- planuj swoją pracę na dłuższy okres –

człowieka pozbawionego celów perspektywicznych załamują pierwsze i stosunkowo nieistotne niepowodzenia;

- nie narzekaj – powszechność tego zjawiska jest naszą wielką słabością, wprawdzie przynosi ulgę, ale nie zapewnia zmian na lepsze;
- duże cele rozłóż na mniejsze – wyznacz sobie pewne etapy działania w planowanej karierze zawodowej i w życiu rodzinnym, łatwiej będzie je realizować, czyli stosuj technikę tzw. małych kroków;
- codziennie zaplanuj sobie jakąś radość, naucz się nagradzać siebie;
- koncentruj się na tym, co w danej chwili robisz – wykonywanie aktualnej pracy w pośpiechu i uznanie jej za mało ważną wobec dalszych działań może spowodować, że całe życie i praca będą ciągiem nieważnych i nie dających zadowolenia czynności;
- dbaj o swój wygląd;
- naucz się słuchać innych – spostrzeżesz wówczas, że łatwiej radzić sobie z własnymi problemami oraz rozwiązywać te, które stają się źródłem licznych trudności;
- dostrzegaj pozytywne cechy swego otoczenia;
- nie traktuj niepowodzeń zawodowych jako osobistej klęski, ucz się dystansu, wyciągaj wnioski – ludzie sukcesu nie znają pojęcia „przegranej” tylko mniejszej wygranej;
- nie zajmuj się zbytnio tym, co pilne, rób to, co jest ważniejsze – unikniesz wielu stresów, związanych z nieustannym bałaganem i pośpiechem, staniesz się bardziej efektywny;
- zapewnij sobie pozytywne relacje z podwładnymi i współpracownikami;
- okazuj pewność siebie;
- nie bój się ryzyka.

Każdy z nas posiada olbrzymi potencjał i możliwości budowania systemu efektywnego przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Jest to rzecz indywidualna. Racjonalne przekonania,



Mądrzy pracodawcy wiedzą, że lepiej zapobiegać wypaleniu zawodowemu wśród swoich pracowników, niż ponosić jego skutki



Kajakiem pod prąd!

Zawsze uważałem, że sam wszystko zrobię najlepiej. Podobnie myślałem, gdy założyłem firmę budowlaną, w 1984 roku. Starałem się pilnować wszystkich działań osobiście, nic nie mogło umknąć mojej uwadze, wszystko musiałem nadzorować. Wydawało mi się, że beze mnie wszystko się zawali. Nic dziwnego, że nie byłem na urlopie 14 lat... Nawet do głowy mi nie przyszło, żeby iść na urlop. Rozsadzała mnie energia, interesy szły znakomicie. „Po co to zmieniać?” – myślałem sobie. Miałem wtedy 27 lat. Cztery godziny snu wystarczało w zupełności. Reszta doby to było działanie na wysokich obrotach.

Moja firma zajmowała się montażem różnego rodzaju instalacji elektrycznych i budowlanych. W tamtym czasie głębokiej komuny nie można było, zwłaszcza działając prywatnie, zbyt wiele zarobić. Jeśli się zarobiło więcej, wchodziło się w progi podatkowe, które pochłaniały większość dochodu. Znalazłem na to patent – miesiąc pracowałem w Polsce, miesiąc w Szwecji. Kontakty ze Szwedami wiele mnie nauczyły. Przede wszystkim języka, ale nie tylko. Zaprzyjaźniłem się z rodziną szwedzką, poznałem ich kulturę, obyczaje. Tak mi się to życie szwedzkie spodobało, że chciałem nawet tam zostać. Nie zostałem, ponieważ nasze plany i marzenia były związane z Polską.

To, czym Szwedzi zadziwili mnie wtedy najbardziej, to ich sposób życia. Pewnego razu nadzorowałem budowę rancza dla pewnego majora. Dużo czasu u niego spędziłem, obserwując, jak ci ludzie żyją. Zauważyłem, że piją tylko chude mleko, jedzą tylko chude mięso, piją bardzo dużo wody prosto z kranu i do każdego posiłku zjadają jeszcze jakieś tabletki, piją dziwne płyny. Okazało się, że jest to właśnie zdrowa dieta i suplementacja! Nie mogłem tego pojąć – zdrowe odżywianie, zdrowy tryb życia, ruch, odpoczynek...

Dużo tam wtedy pracowałem, zależało mi na pieniądzach, prowadziłem prace związane z warsz-

O skutkach przepracowania i o naukach płynących z choroby, która nagle nas dopada, opowiada Arkadiusz Jaskulski

tatem i lakiernią samochodową, prace kowalnicze i spawalnicze. Poznawałem nowe, jeszcze wtedy nieznanne w Polsce, technologie budowlane. Wcale nie w głowie mi było zajmować się zdrowym odżywianiem, a już na pewno nie miałem ani czasu, ani ochoty odpoczywać. Zauważyłem wtedy też, że ludzie starsi w Szwecji żyją zupełnie inaczej niż polscy seniorzy. Wycieczki, spacer, pikniki, lekkie posiłki, witaminy. Ojciec mojego kolegi Larsa, mocno starszy pan był w niesamowitej kondycji. Odniosłem wrażenie, że Szwedzi mieli w sobie coś, czego nie miałem ja w żadnym stopniu – jakiś dystans do wszystkiego, spokój. Nikt tu się nie spieszył, za niczym nie gonili ani nie histeryzowali. Suplementacja... Przyszło mi do głowy, że może to wspomaganie organizmu ma jakiś sens, może trzeba byłoby spróbować to stosować. Pierwszy raz pomyślałem wtedy o profilaktyce, ale dłużej nie miałem czasu się nad tym zastanawiać, bo już pędziłem do pracy, do działania, do projektów.

Płynęła pani kiedyś kajakiem pod prąd? Nie? Proszę spróbować i zobaczyć, jaka to jest męka. Wszyscy zdrowo myślący ludzie płyną zwykle z prądem. Ile trzeba siły, by płynąć pod prąd! Do takich wyczynów można porównać moją ówczesną działalność gospodarczą, właściwie całe moje życie. Bo wtedy ono opierało się głównie na pracy. Miałem w sobie ten cholerny upór, że nie ustąpię. I tego się trzymałem. Przeczytałem gdzieś o definicji szaleństwa: „szaleństwem jest robić wszystko jak dotychczas i oczekiwać innych, lepszych efektów”...

Mój tata w tamtym czasie przeszedł na emeryturę. Kiedy zobaczyłem, ile dostał pieniędzy

Arkadiusz Jaskulski

ma 52 lata. Mieszka w Szczecinie.
Zawód – promotor zdrowia.
W Akunie od maja 2004 roku. Obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Międzynarodowej w systemie rodzinnym wraz z żoną Danusią i córkami Magdą i Moniką na pozycjach Dyrektorów Sieci Regionalnej.

sporo czasu. Wiele się tam nauczył. Dzięki tym ćwiczeniom zachował młodość i sprawność do późnych lat. I ja mam nadzieję na to samo.

Dzisiaj, działając w sektorze zdrowia, niezwykle pasjonującej i ważnej dziedzinie naszego życia, mogę się realizować. Wraz z grupą wspaniałych ludzi uczę się pracy mądrej, a nie ciężkiej. Razem spędzamy wiele czasu nie tylko na szkoleniach, ale również jeździmy zimą na narty, a latem na Łazurowe Wybrzeże, do Grecji i innych pięknych miejsc. Wychodźmy na wspólne imprezy, żyjemy i cieszymy się życiem jak dzieciaki. Wspieramy się i możemy na siebie liczyć. Żyjemy z pasją, ciesząc się kolejnym, nowym dniem. Kochajmy ludzi, a życie będzie jeszcze piękniejsze. Rano spojrzmy w lustro, uśmiechnijmy się do siebie i z okrzykiem radości powiedzmy: „Dzisiaj jest pierwszy dzień reszty mojego życia i czuję się fantastycznie”. Tego oraz wielu innych pięknych chwil każdemu z całego serca życzę.

Spisała Zofia Rymszewicz

fol. Katarzyna Piotrowska

po 30 latach pracy w jednej firmie, było mi go żal. Postanowiłem, że ja nie będę tak żył. Któregoś dnia – już po powrocie ze Szwecji – zadzwonił do mnie mój przyjaciel, Stanisław Górka z Poznania. Zaproponował mi coś, co wydawało mu się, pomoże mi na moje nadciśnienie i alergię, które dręczyły mnie od pewnego czasu. To było Alveo.

Pracowałem przez tamte lata z dużą pasją i zaangażowaniem, niestety z tego wszystkiego nie był zadowolony mój organizm. Zapalenie płuc, na które w tamtym czasie zachorowałem, było zapewne pośrednim efektem tego, że nie brałem urlopu przez 14 lat. Ta ciężka choroba, która zupełnie zwała mnie z nóg, to był krzyk wycieńczonego pracującego organizmu. Przez tydzień nie mogłem podnieść się z łóżka, choć gdy tylko gorączka nieco spadała, chciałem, spocony jak bóbr, ubierać się i pędzić do pracy, bo przecież, przekonywałem żonę, tam w firmie na pewno wszystko stoi na głowie, bez mnie firma się po prostu zawali. Ale byłem tak wyczerpany, że ledwo się podnosiłem, znów padałem na łóżko, bez sił. Nie wiem, jak trzeba być głupim, żeby tak myśleć, jak ja wtedy. Żona z córkami musiały siłą trzymać mnie w domu, żebym nie poszedł do pracy. Wychodząc z domu, zamykały drzwi i zabierały klucze...

Kiedy wyzdrowiałem, ze zdziwieniem stwierdziłem, że przez ten czas, gdy leżałem plackiem w domu, ani firma nie padła, ani świat się nie zawalił. Wszystko dalej funkcjonowało bez problemu. Dziś myślę, że tamto zapalenie płuc mnie uratowało. Że dzięki chorobie dziś jestem w bardzo dobrej formie i inaczej patrzę na swoje życie. Że zacząłem myśleć o sobie z troską i szacunkiem. Wreszcie na serio zacząłem interesować się suplementacją. Wziąłem się też za uprawianie sportu. Dziś w ogóle siebie nie poznaję. I nie rozumiem, jak mogłem wtedy żyć jak wariat. Przecież mogło się to skończyć o wiele gorzej. Nauczyłem się też tego, że człowiek musi od czasu do czasu odpocząć. I że to odpoczywanie może być bardzo przyjemne. Od tamtej choroby zacząłem interesować się szukaniem czasu wolnego, a nie szukaniem pieniędzy. I co dziwne, mimo że miałem więcej czasu dla siebie, moja sytuacja finansowa była coraz lepsza.

Ta choroba nauczyła mnie chorować. Uświadomiła, że jak jest się chorym, to trzeba leżeć w łóżku, brać leki i odpoczywać. Teraz, nawet gdy czuję lekkie osłabienie, zostaję w domu, by odpocząć. I robię to z ogromną przyjemnością.

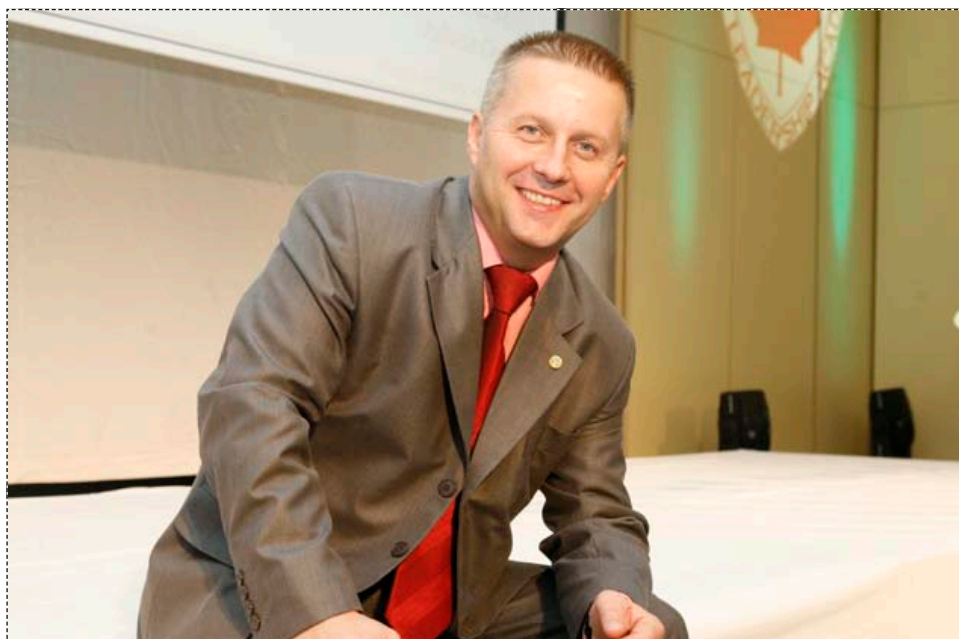
Nadciśnienie, którego się przez lata nabawiłem, to też był efekt tamtej gonitwy. W czasie zapalenia płuc mocno osłabło moje serce. Do tego

okazało się, że mam podwyższony cholesterol. A nadciśnienie, wiadomo, nie boli, dlatego dalej grałem w piłkę, biegałem. Po pewnym czasie zacząłem czuć się źle. Okazało się, że pracują nie te partie mięśni, które powinny. Kryzys przyszedł trzy i pół roku temu. Siadł mi kręgosłup. Groziła mi operacja, której się, mimo wszystko, nie poddałem. Zasięgnąłem porad mądrych lekarzy, którzy pokierowali moją rehabilitacją. Zamiast biegania – pływanie, narty, poranna gimnastyka. Do tego masaże, akupunktura, gabinety fizjoterapii – ale dobrze, gdy to wszystko odbywa się pod okiem specjalistów.

Wciąż mam kontakt z moimi Szwedami. I oni też już są „uzależnieni” od Alveo... Ten ich dystans do życia... Dziś wiem, co to znaczy, jaki to jest cudowny stan.

Życzę każdemu, by był tak szczęśliwy, jak ja jestem. Stabilizacja, zdrowa rodzina, spokój wewnętrzny, spokój w działaniach. Mam satysfakcję zawodową i finansową. Dzięki Bogu, że zachorowałem wtedy na to zapalenie płuc! Ta choroba zupełnie odmieniła moje życie. Dziś potrafiam odpoczywać. Tańczę, jeżdżę na nartach, gram w tenisa i jestem w świetnej formie. W czwartki mam święto, co oznacza, że o godz. 19 idę grać w piłkę halową. Czekam na to z niecierpliwością cały tydzień!

Moje poranne ćwiczenia dają mi dużą dawkę energii i elastyczności na cały dzień. Takie proste ćwiczenia, jakie co dzień stosuję, świetnie regenerują organizm. Wykonuję je według pięciu rytuałów tybetańskich z książki, którą napisał pewien pułkownik. Spędził w Tybecie





Zaplanuj jadłospis swojej rodziny na parę dni. Ułatwi ci to później zakupy i gotowanie.

Czas to coś tak nieuchwytnego, że trudno tym zarządzać. Ciągłe słyszymy: „nie mam na to czasu”, „nie zdążyłam”, „nie zdążyłem” albo „czas to pieniądz” czy „szczęśliwi czasu nie liczą”. Jak to jest z tym czasem? Czy możemy jakoś nim zarządzać, aby ze wszystkim zdążyć i jeszcze być szczęśliwym wbrew przysłowiu?

Zarządzanie czasem

Jest wiele metod na to, aby organizować sobie dzień, tydzień czy nawet dłuższe okresy swojego życia. Każdy człowiek powinien wypracować własną, skuteczną metodę. Jak ona może dokładnie wyglądać?

Można na przykład pustą kartkę podzielić na cztery części:

Sprawy ważne i pilne	Sprawy ważne i mniej pilne
Sprawy nieważne i pilne	Sprawy nieważne i mniej pilne

W pierwszej kolejności zajmujemy się zawsze sprawami ważnymi i pilnymi, w drugiej nieważnymi, ale pilnymi. Na sprawy mniej pilne – niezależnie od ich wagi – nie poświęcamy wiele czasu, gdyż nie są pilne. Przykład? Proszę bardzo:

<p>Sprawy ważne i pilne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skończyć projekt w pracy • oddać samochód do obowiązkowego przeglądu • odebrać dzieci z przedszkola • podpisać umowę z nowym kontrahentem 	<p>Sprawy ważne i mniej pilne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podciągnąć się z języka obcego • zorientować się w sprawie zmiany pracy • pobawić się z dzieckiem • wywiadówka nastolatka • zrobić badania kontrolne
<p>Sprawy nieważne i pilne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zrobić zakupy do pustej lodówki • pójść do dentysty z bolącym zębem • kupić sobie zimowy płaszcz • na jesieni: zmienić opony na zimowe 	<p>Sprawy nieważne i mniej pilne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • załatwić sobie wyjazd na urlop • spotkać się ze znajomymi • zanieść ubrania do pralni • posprzątać w piwnicy • poszukać prezentu urodzinowego dla mamy • zapisać się na aerobic

Sprawunki po prawej stronie są zdecydowanie na dalszym planie. Myślimy sobie: „kiedys to zrobię, jak znajdę czas” albo: „od przyszłowiego poniedziałku się tym zajmę”. Odkładamy to najczęściej na święty nigdy. Za jakiś czas jednak sprawy z prawej strony

szybko przeskakują na lewą stronę, np. urodziny mamy są już nie za 2 miesiące, ale pojawiają się jutro albo urlop się zbliża wielkimi krokami, my mamy pilne projekty do oddania, a nie mamy załatwionego wyjazdu, hoteli, a nasza waga nie kwalifikuje się na plażę. Wtedy znów mamy spiętrzone zadania, którym nieraz trudno poddać w krótkim czasie. Jak więc zrobić, aby na wszystkie sprawy znajdował się czas w naszym planie dnia?


Kolejność zadań

Oczywiście trzeba zacząć od spraw pilnych, ale na te mniej pilne wygospodarujemy sobie kilka-naście minut/godzinę (w zależności od czynności) w tygodniu. Wówczas spokojnie będziemy robić sprawy mniej pilne i nie będziemy musieli załatwiać na ostatnią chwilę naprawdę ważnych i pilnych spraw. Czy wiesz, że większość ludzi zeznania podatkowe robi w ostatnich dniach przed terminem? Zeznania takie nie należą do prostych i przyjemnych spraw, ale trzeba je zrobić starannie i dużo wcześniej wiadomo, jaki mamy deadline (termin ostateczny). Dlaczego więc zostawiamy je na ostatnią chwilę? Właśnie dlatego, że nie planujemy swojego czasu i obowiązków.

Inną metodą jest wypisywanie zadań, które trzeba zrobić na następny tydzień. Przykładowo w piątek planujemy kolejny tydzień od poniedziałku, czyli wpisujemy wszystkie zadania służbowe (np. dokończenie projektu, wystanie ważnych maili), obowiązki domowe (sprzątanie domu, tygodniowe zakupy itp.), zajęcia dodatkowe (np. język niemiecki czy kurs salsy) oraz drobne przyjemności, niewymagające konkretnych terminów (np. wypad z przyjaciółką na kawę czy zabranie dzieci do zoo). Oczywiście, nie możemy przesadzić. Wpisujemy tylko to, co mamy szansę zrealizować. Jeśli coś nam umknie z planu, to wpisujemy to na kolejny tydzień.

Spontaniczne decyzje

Jeśli masz taką możliwość, to zostaw sobie jeden dzień np. sobotę na spontaniczne decyzje. To też jest ważne, aby czasem nie mieć planów, tylko popłynąć na tym, co przyniesie dzień. Warto również podczas urlopu dać sobie wolne od planera. Niech inni – np. organizatorzy – zadbają o to, aby wszystko było dopięte na ostatni guzik.



Sporządzanie planu tygodniowego pomoże nam w realizowaniu wszystkich zadań. Łatwiej też znajdziemy czas na odpoczynek.

bisz to najlepiej. Czy wszystko musi być zawsze zrobione najlepiej? Chyba nie. Poproś współmałżonka o pomoc przy zakupach, gotowaniu, praniu, a dzieci zagoń do zbierania zabawek, wyjścia z psem czy wyrzucania śmieci. Pozwól jednocześnie rodzinie na decydowanie o wolnym czasie, o wspólnych przyjemnościach. Przecież to wasze życie i razem powinno się je planować. Planowanie obowiązków na początku zajmie ci troszkę czasu, ale wkrótce zobaczysz, że przynosi to oczekiwane rezultaty, a ty robisz więcej, będziesz miał poczucie, że wszystko jest pod kontrolą i że masz więcej czasu dla siebie i rodziny, a sprawy ważne i pilne szybko ogarniasz. Pamiętaj: im masz mniej czasu, tym masz go więcej. Powodzenia.

Ewa Ceborska

Bardzo istotne jest planowanie czasu przed ważnymi uroczystościami, np. przed świętami Bożego Narodzenia czy przed ślubem i weselem. Wówczas nawarstwia się wiele zadań naraz, a czas jest dość stresujący. Warto dowiedzieć się wcześniej od osób, które mają już za sobą podobne doświadczenie, co nas czeka, co trzeba przygotować, jak i gdzie najlepiej się zwrócić o pomoc. To nam bardzo ułatwi wszystkie zadania. Zostaw sobie dzień na odpoczynek, na ostatnie poprawki i wreszcie na złapanie odpowiedniego nastroju tuż przed wielkim dniem.

Zaplanuj, co zjesz


Równie ważne jest planowanie swojego żywienia. Chcesz, aby twoja waga pokazywała zawsze coś miłego i nie chcesz, aby odchudzenie stało się sprawą ważną i pilną, toteż musisz o to odpowiednio wcześniej zadbać. Rób sobie wcześniej jadłospis dla siebie i swojej rodziny – chociażby w przybliżeniu – na tydzień do przodu. Ułatwi ci to zakupy oraz umożliwi gotowanie na kilka dni.

- Przygotuj sobie mniejsze porcje mrożonych warzyw, mięsa czy ryb. Wówczas zyskasz całkiem sporo czasu na codzienne gotowanie. Czy wiesz, że przygotowanie wszystkich pięciu posiłków dla całej rodziny możesz skrócić nawet do 20 minut?
- Kupuj mrożonki warzywne – będziesz miał duży wybór, urozmaicenie swojego jadłospisu, gwarancję zdrowia i zgrabnej sylwetki. Wykorzystaj je każdego dnia do przygotowywania obiadów i sałatek.
- Zrób większą ilość mięsa i podawaj także jako zimny dodatek do kanapek. Mięso zawsze możesz zamrozić i podgrzać za kilka dni.
- Kupuj pokrojony chleb, pod ręką miej zawsze chleb chrupki.

- Warzywa strączkowe w dużych ilościach gotuj raz na miesiąc i zamrażaj. Możesz je później łatwo odmrozić, dodać pomidory z puszki i masz obiad.
- Wykorzystuj maszynę do robienia surówek lub kupuj gotowe surówki. Warzywa powinny stanowić duży udział w twojej diecie, więc nie zapominaj o nich, ale ułatwaj sobie życie.
- Kupuj poszatkowaną, umytą i wysuszoną mieszankę sałat, kielki, warzywa, które nie wymagają rozdrabniania (np. pomidorki koktajlowe, korniszony, oliwki, cebulki perłowe czy paprykę konserwową pokrojoną w paski).
- Możesz gotować ryż czy kasze na kilka dni i wykorzystywać je do zupełnie innych kompozycji dań. Np. masz ugotowany ryż na 3 dni. Połącz go pierwszego dnia z kurczakiem curry i fasolką szparagową z mrożonki, drugiego dnia dodaj do ryżu fasolkę z puszki i tuńczyka w sosie własnym, a trzeciego dnia zrób ryż na stodko z prażonymi orzechami i kawałkami owoców (np. jabłkiem doprawionym cynamonem).

Udział domowników

Aby wszystkie obowiązki nie były na twojej głowie, naucz się dysponowania zadaniami pomiędzy domownikami. Każdy powinien mieć swoje stałe obowiązki – nawet jeśli wiesz, że ty zro-



Jest wiele metod na to, by dobrze organizować sobie czas. Każdy może wypracować własną, skuteczną metodę.



O tym, jak wdrażała w swojej rodzinie zdrowy styl życia i jak w wieku 50 lat zaczęła swoje drugie życie, opowiada Iwona Pisarska

Dogonić swój czas

Prowadzę dom. Ktoś powie: kobieta siedzi całymi dniami w domu, jakie ona może mieć problemy, skoro nie pracuje! A tymczasem, mało kto wie, co to znaczy prowadzić dom, wychowywać trójkę synów (dziś mają 17, 16 i 11 lat) i mieć męża, który od rana do wieczora jest poza domem. Ja z tym wszystkim byłam sama przez długie lata. Mąż ciężko pracował, ale i ja pracowałam od rana do wieczora, na pełnym etacie żony, matki, kucharki, sprzątaczk. Wszystko musiało być na czas, obiad dla każdego z dzieci o innej porze, bo każdy wracał o swojej godzinie. Domowe naprawy, porządki, zakupy na mojej głowie. Życie dostarcza, również tym, którzy nie pracują zawodowo, mnóstwo stresu. Nawet dzieci przeżywają swoje problemy. Nie chcę powiedzieć przez to, że się skarżę na swój los. Bo to nieprawda, taki podział ról ustaliliśmy z mężem i ten podział obowiązków mi odpowiadał. Ale chcę tylko wszystkim uzmysłowić, że każda praca, też ta domowa niesie czasami zmartwienia, napięcie i stres. Zwłaszcza jeśli ma się do niej podejście nad wyraz uczciwe, jeśli jest się w pełni zaangażowanym i podchodzi się do swoich obowiązków bardzo serio.

Życie domowe musi toczyć się w rodzinie swoim rytmem. Wszystko musi mieć swoje miejsce i swój czas. Zawsze starałam się o to, by mężowi i synom niczego nie brakowało. Było mi pod tym względem o wiele łatwiej niż kobietom, które próbują łączyć prowadzenie domu i pracę zawodową. Mimo natłoku zajęć miałam jednak czas, by wszystko sobie zaplanować. Zwłaszcza gdy dzieci zaczęły chodzić do szkoły, mogłam spokojnie organizować swój plan dnia. Jednak we wszystkim zdana jestem tylko na siebie. Mąż wraca z pracy bardzo późno. W ciągu dnia, poza domem, czasem w ogóle nic nie je, po powrocie, późnym wieczorem nadrabia podwójnie. Niepokoi mnie jego sposób życia. Nawet jak jest w domu, gdy ma wolny weekend, trudno go odciągnąć od komputera, telefonów. Naprawdę martwię się o jego zdrowie. On sam zdaje się w ogóle nie dbać o siebie.

Najtrudniejszy czas przeżyłam po urodzeniu trzeciego dziecka. Okazało się, że mam nietolerancję

glutenu. To był ostry stan. Nie miałam na nic siły, zapadałam w śpiączkę. Spałam godzinami. Nie nadawałam się do niczego. Czułam się słaba, wyczerpana. Ten czas wycieńczył mój organizm. Dopiero gdy wyeliminowałam gluten, zaczęłam normalnie funkcjonować. Okres choroby sprawił, że coś się we mnie zmieniło. Jakbym obudziła się z jakiegoś letargu. Chciałam zmienić dotychczasowy styl życia. Bardziej zadbać o siebie i swoją rodzinę. Los przyszedł mi z pomocą. Któregoś dnia za sprawą koleżanki poznałam Małgosię Charaszkiewicz, wspomniała kobietę, która zainteresowała mnie zdrowym stylem życia. Za jej sprawą poznałam bardzo ciekawych ludzi, pełnych pasji i pozytywnej energii. To na spotkaniach Akuny dowiedziałam się, co znaczy to pojęcie, ten „zdrowy styl życia”. Intuicyjnie czułam, że to coś dla mnie, że to może mi pomóc, mnie i mojej rodzinie. Dziś wiem, że zdrowe życie jest wtedy, gdy wszystko ma swój czas, gdy ludzie żyją w harmonii ze sobą i z naturą. To też właściwe odżywianie i aktywność fizyczna, ruch. Suplementacja.

Postanowiłam całą tę wiedzę, którą przekazała mi Małgosia, spokojnie przeanalizować i zastosować w naszym domu. Chciałam zadbać o moją rodzinę.

Wtedy zaczęłam już pić Alveo. Czułam się pełna energii, odzyskałam spokój. Wszystkimi moimi działaniami zaczęłam towarzyszyć radość życia. Byłam pełna siły i entuzjazmu. Zaczęłam nawet chodzić na gimnastykę, aktywnie żyć, przeżywałam wszystko z taką pasją i euforią, jakbym się na nowo narodziła. Wszystko zaczęło mieć swój czas i swoje miejsce. Dzień stał się usystematyzowany. Zaczęłam planować. Tak, by na wszystko był czas. Nie tylko na pracę, ale i przyjemności, chciałam też mieć chwile na własne pasje. Zaczęłam od zdrowej kuchni. Wprowadziłam nowe potrawy, w jadłospisie pojawiło się więcej owoców i jarzyn. Wyeliminowałam to, co szkodliwe. Na przykład słodycze. Od długiego czasu w ogóle ich w domu nie jadamy. Sama jestem zaskoczona, że przeszło to tak bezboleśnie. Chłopcy zaakceptowali gorzką czekoladę. A raz w tygodniu pieczemy

ciasto, tego sobie nie odmawiamy. Staramy się jeść mniej mięsa, nie łączymy niektórych składników. Posiłki muszą być lekkostrawne, przyswajalne, wartościowe. Zwracam też uwagę na to, gdzie kupuję produkty, jakiego są one pochodzenia, mięso i nabiał kupuję u gospodarzy, których znam.

Jestem w domu takim katalizatorem wszelkich stresów całej mojej rodziny. Wszyscy do mnie przychodzą ze swoimi sprawami. A ja chętnie wszystkich wspieram. Dzieci dorastają i mają z tym związane problemy. Poszukują swojego miejsca w świecie, próbują realizować marzenia, a to wywołuje w nich duże emocje. Muszę ich wspierać i podbudowywać. Nie mogę też zapominać o sobie. Wiem, że jestem im bardzo potrzebna. To, że zaczęłam wychodzić z domu, że zaczęłam ćwiczyć, że znalazłam coś dla siebie, pomaga mi jednocześnie umiejętnie radzić sobie ze stresem. Człowiek musi mieć taki czas tylko dla siebie, taką „szufladkę” na swoje sprawy. Taki moment, by zebrać w sobie siły, by naładować się energią, a czasem by się wyciszyć. W tej bieganinie dnia codziennego każdy potrzebuje wytchnienia. Moje dzieci dziś ze zdziwieniem na mnie patrzą, odkrywają mamę na nowo. Zawsze ich wspierałam, zawsze byli ze mnie dumni, ale teraz, gdy zaczęłam dbać o siebie, zwłaszcza o swoją aktywność fizyczną, „moje akcje” rosną.

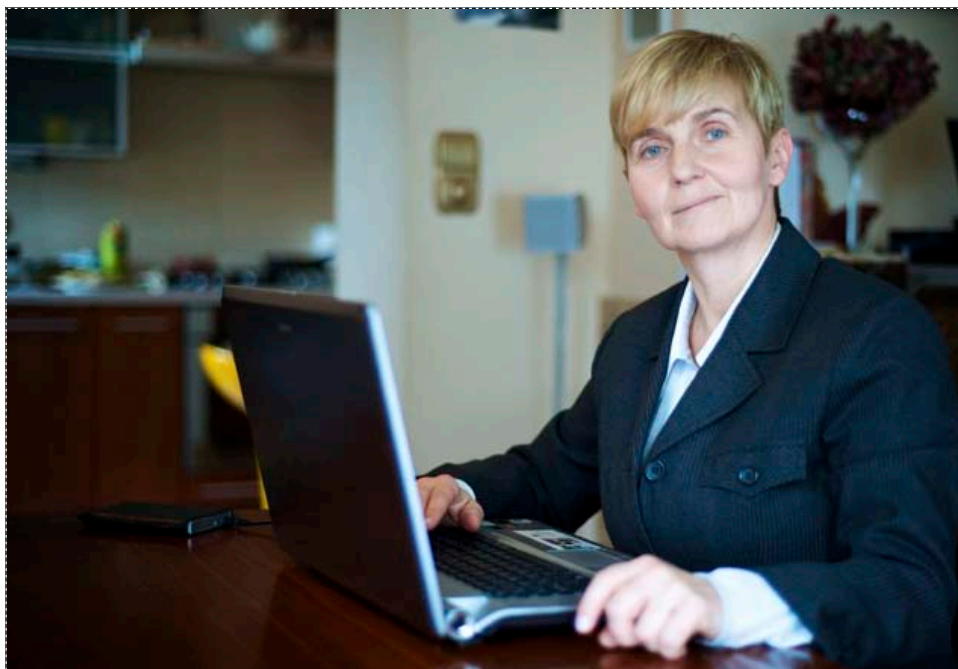
Gratuluja mi, że przezwyciężyłam swój lęk przed pływaniem i zaczęłam jeździć na nartach. Często chodzę na basen. Trzy razy w tygodniu – na gimnastykę, niedawno odkryłam nordic walking. Gdy wracam z tych wędrówek, czuję się, jakby mi ktoś tlenu wpompował w płuca. Uczę się też angielskiego, chłopcy świetnie dają sobie z nim radę. Chciałam im dorównać.

Mam 51 lat. To dobry czas na rozpoczęcie drugiego życia. Człowiek staje przed lustrem i mówi sobie, że przeżył już pół życia, teraz chciałby nadrobić to, co stracił, gdy najciężej pracował. Chce się dogonić czas.

Teraz przypominałam sobie o sobie. Że też istnieję, funkcjonuję, mam prawo do dobrego życia.

Mąż prowadzi firmę consultingową. Zupełnie nie potrafi odpoczywać. Tylko praca i praca. Chcę namówić go na ruch, większą aktywność fizyczną. Mimo że mamy w domu siłownię, prócz szesnastoletniego syna mało komu chce się ćwiczyć. Tylko on jeden jest konsekwentny i zdyscyplinowany.

Mąż jest przepracowany. Ciągłe gdzieś goni. Moje namowy, by zaczął bardziej dbać o siebie, ostatnio poskutkowały. Zaczął więcej ćwiczyć. Chciałabym, by odczuł, że ruch to nie tylko



obowiązek, ale też frajda. Wiem, że to zmęczenie psychiczne jest tak straszne, że człowiek ma ochotę tylko położyć się i zasnąć. Ale czasem na takie stany najlepiej działa świeże powietrze, spacer. Na taką zmianę stylu wypoczywania namawiam całą moją rodzinę. Synom podoba się mój sposób myślenia. To dzięki nim mąż już nie pali papierosów. Któregoś dnia chłopcy przeprowadzili w domu kampanię. Cały dom wylepili ulotkami, wydru-

kami na temat szkodliwości palenia, powiesili zdjęcia na temat chorób płuc spowodowanych przez palenie papierosów. To wszystko wisi na ścianach w kuchni, w łazience, w sypialni, w holu, w pokoju, na schodach i w piwnicy. I udało się! Mąż dziwi się, jak doszło do tego, że w ogóle palił.

Tę walkę o zdrowy styl życia chłopcy przejęli po mnie, zrozumieli to i, mam nadzieję, będą to stosować w swoim dorosłym życiu. Sport dziś to ich pasja. Jeżdżą na nartach, grają w tenisa, pływają. To samo w kwestii zdrowego odżywiania. Nawet najmłodszy wie, że jest coś takiego, jak chleb na zakwasie. Okazuje się, że samo przekonywanie, namawianie niewiele zdziała. Trzeba dać przykład. Oni wiedzą już to, czego ja dowiedziałam się w wieku 50 lat.

Klara Nowicka

fot. Marcin Samborski / Fpress



Iwona Pisarska

mieszka w Tarnowie-Mościcach w Małopolsce. Z zawodu jest etnografem. W Akunie od kilku miesięcy na pozycji Lidera.



foto: Marcin Samborski / Fpress

Ile razy zamykamy za sobą drzwi biura i myślimy: „Nic dziś nie zrobiłem/nie zrobiłam”? Ile razy przepływa nam czas przez palce, bo trudno nam się skupić na jednej czynności? Dużo spraw, rzeczy nas rozprasza i nie umiemy się skupić na jednym zadaniu. Czy wiesz, że to, co jesz, ma ogromny wpływ na umiejętność koncentracji? Czy wiesz, że komponując swój jadłospis w odpowiedni sposób, będziesz umiał się lepiej skupić? O wpływie diety na naszą pracę opowiada Ewa Ceborska, dietetyczka.

Jesteśmy

Śniadanie – podstawa wszystkiego

Śniadanie to pierwszy posiłek po długiej przerwie nocnej. Jest niezwykle ważne, aby było odpowiednio skomponowane. W posiłku tym powinien się znaleźć produkt zbożowy pełnoziarnisty, np. chleb razowy, płatki zbożowe czy muesli. Należy jednak uważać na produkty zbożowe, które są silnie dosładzane (większość płatków śniadaniowych, dostępnych na naszym rynku czy muesli – szczególnie lubiane muesli typu crunch). Duża dawka cukru prostego (czyli np. sacharozy lub syropu glukozo-fruktozowego występującego często w płatkach śniadaniowych) z samego rana ma negatywny wpływ na gospodarkę cukrową w ciągu całego dnia, co ma niemałe znaczenie dla naszej koncentracji. Warto więc postawić na śniadanie na słono lub śniadanie z dodatkiem świeżych owoców, w których występuje fruktoza – naturalny cukier połączony z naturalnym błonnikiem. Do produktu zbożowego konieczna jest jakaś dawka białka. Może to być chuda wędlina, ryba czy po prostu produkt mleczny np. twaróg lub szklanka mleka odtuszczonego. Jak wiemy, większość witamin nie kumuluje się w naszym organizmie, dlatego też musimy dostarczać ich ciągle z pożywieniem. Nie wystarczy łykać tabletek, aby mieć zapewnioną dzienną podaż wszystkich niezbędnych składników. Należy spożywać je przede wszystkim z naturalnych źródeł, czyli z warzyw, owoców, herbat czy ziół. Dlatego też przygotowując śniadanie, pamiętajmy o pewnej dawce świeżych owoców (np. jabłko czy świeża brzoskwinia wdrojona do naturalnych płatków) lub warzywach (np. pomidor i czerwona papryka zalana serkiem wiejskim). Soki owocowe też są źródłem witamin, ale pamiętajmy, że wypijając

Śniadanie to niezwykle ważny posiłek. Powinien składać się z produktu zbożowego, białka i owoców.



jając duże ilości słodkich napojów, możemy być bardziej narażeni na zwiększanie się masy ciała. Dlatego też soki traktujemy jako wyjście awaryjne, a na co dzień postawmy na świeże owoce i warzywa. Zadbajmy, aby zjeść pierwszy posiłek jeszcze w domu przed pracą, przed szkołą. Zapewni

Czy wiesz, że...

już delikatne odwodnienie mózgu powoduje spadek koncentracji, ból głowy? Warto, abyś zawsze miał na biurku pełną szklankę wody i co jakiś czas wypijał kilka łyków. Twój mózg będzie wtedy dobrze nawodniony, a nerki będą usuwać w łatwy sposób szkodliwe produkty przemiany materii. Będzie ci także łatwiej utrzymać ładny stan skóry, włosów, paznokci. Do picia najlepiej wybieraj wody mineralne, dzięki którym nie tylko uzupełnisz wodę, ale także pokaźną część minerałów (głównie wapń i magnez). W zimne dni możesz sięgać także po herbatki rozgrzewające (z dodatkiem cynamonu, imbiru, skórki pomarańczowej czy goździków) tzw. herbaty winter time. Będzie to miła odmiana i jednocześnie skuteczne remedium na uczucie chłodu.

tym, co jemy

nam to lepsze trawienie, a dzięki temu także lepsze wykorzystanie składników mineralnych i witamin.

Regularność posiłków

To, że mamy siłę, aby skupić się na danej czynności, spowodowane jest tym, że do naszego mózgu dostarczane są odpowiednie dawki energii. Dlatego też warto, aby dostarczać jej regularnie. Wówczas stężenie cukru we krwi nie będzie spadać, a my nie będziemy czuć się senni i zmęczeni. Warto więc zwrócić baczną uwagę na drugie śniadanie, które często jest pomijane w czasie intensywnego dnia pracy. Drugie śniadanie to także dobry czas, aby na chwilę oderwać myśli od naszych codziennych zadań, przejść w spokojne miejsce i po 10 minutach wrócić do biurka z nowymi siłami.

Na drugie śniadanie wystarczy zjeść coś małego, np. jogurt naturalny ze świeżym owocem. Świeży owoc dostarczy nam witamin, które od razu organizm spożytkuje na swoje cele, a jogurt naturalny da nam troszkę energii. Jedzenie w pracy bardzo często kojarzy nam się z szybko wypitą kawą i słodkim batonem. To zły wybór. Posiłek taki dostarcza dość dużą dawkę energii i cukrów prostych. Przez krótki czas po takiej przekąsce będziesz mógł się skupić, ale szybko nastąpi spadek koncentracji, gdyż twój cukier we krwi zacznie gwałtownie spadać. Będzie to skutkowało nie tylko gorszym samopoczuciem, ale także silnym uczuciem głodu, sennością, a przez to gorszą wydajnością pracy. Jeśli lubisz kawę i stawia cię ona na nogi, to nie ma powodu, aby z niej rezygnować. Wypij ją jednak przy okazji śniadania w domu czy drugiego śniadania w pracy.

Wróćmy do regularności – regularne jedzenie nie kończy się na spożyciu poprawnych śniadań. Przed nami jeszcze obiad/lunch i reszta posiłków. Przerwę obiadową z reguły wykorzystujemy na wyjście z biura i zjedzenie czegoś ciepłego. Tak więc plus dla was. Czy zastanawialiście się jednak, dlaczego po takiej przerwie wracacie do biurka i zaczynacie myśleć: hmm, spać? Wynika to głównie z tego, że obiad był źle skomponowany.

Co na lunch?

Co więc powinno się znaleźć w prawidłowym lunchu? Połowę talerza zajmować powinny warzywa. Mogą to być pół na pół: warzywa surowe (np. surówka z kapusty kiszzonej czy starta marchew) i jarzynka (np. gotowana fasolka

szparagowa czy buraczki niezasmażane). Resztę talerza musimy rozdzielić na produkt białkowy, skrobię i niewielki dodatek tłuszczu. Warto więc rozsądnie to zaplanować: produkt skrobiowy to np. dwa ziemniaki czy dwie łyżki ugotowanej kaszy lub ryżu. Sam widzisz, że niewiele miejsca zostaje na mięso. Z naszych doświadczeń i obserwacji wynika, że proporcja typowego polskiego talerza jest dokładnie odwrotna: połowę miejsca zajmuje mięso, pokazuje miejsce ma także dodatek skrobiowy, a warzywo jest często raczej symboliczne. Warto dążyć do osiągnięcia właściwych proporcji.

Same proporcje jednak też nie wystarczą do pełnego sukcesu. Trzeba przyrzeć się jakości poszczególnych komponentów. Zacznijmy od warzyw. Warzywa właściwie możesz jeść wszystkie – niezależnie od tego, czy są surowe, czy gotowane. Jeśli masz wrażliwy żołądek, to warto jednak unikać warzyw o działaniu wzdymającym, czyli np. kalafiora, brokułów, kapusty, brukselki. Jeśli w drugiej części dnia masz ważne spotkanie, możesz też ominąć warzywa o wyższym indeksie glikemicznym, czyli przykładowo gotowaną marchew, buraczki czy dynię. Postaw wtedy na większą dawkę surówek i zmniejsz ilość warzyw gotowanych.

Dodatek skrobiowy najlepiej, aby był z produktów pełnoziarnistych, np. gruba kasza (typu pęczak lub gryczana), dziki ryż, makaron razowy. Można także zjeść ziemniaki, ale pamiętaj – czym ziemniaki dłużej przechowywane (czyli np. te w okresie wczesnej wiosny), tym mają wyższy indeks glikemiczny i możesz odczuwać po ich zjedzeniu senność. Lepiej więc ziemniaki spożywać do zimy, a później wybierać inne produkty bogate w skrobię. Jeśli mówimy o produktach zbożowych, warto wiedzieć, że nie mogą one być rozgotowane czy przechowywane przez długi czas w wodzie. Wówczas cenne składniki mineralne i witaminy są w dużej mierze tracone, a indeks glikemiczny rośnie.

Białkiem nie musi być koniecznie mięso, ale mogą to być także rośliny strączkowe (np. produkty sojowe), ryba czy jaja. Warto, abyś od czasu do czasu jadła obiady wegetariańskie lub zamiast mięsa jadła rybę.



Jogurt naturalny ze świeżym owocem to doskonały pomysł na drugie śniadanie. Dostarcza naszemu organizmowi potrzebnej dawki witamin i energii.

Jakie mięso? Najlepiej, aby było ono chude, czyli kurczak, indyk, cielęcina i od czasu do czasu chuda wołowina. Wybieraj produkty duszone, gotowane lub pieczone. Unikaj smażenia w panierce i w głębokim tłuszczu. Omijaj także dania mięsne, które są skąpane w tłustym sosie. Jakie ryby? Tłuszcz rybi jest niezwykle zdrowy, dlatego też nie ma konieczności, abyś jadł tylko chude ryby (np. dorsza, pstrąga czy pangę).

Rada praktyczna

Wykorzystuj gotowe mieszanki sałat – umyte, rozdrobnione i wysuszone – czy wiesz, ile czasu oszczędzasz? Do tego możesz dodać dowolne kiełki, których nawet nie musisz kroić. Pomidorki koktajlowe, korniszony, czosnek marynowany czy oliwki to także produkty, których nie musisz specjalnie przygotowywać. Jako część chrupiącą sałatki możesz wykorzystać groszek ptyśiowy czy grzanki – oba produkty są dostępne w większości sklepów spożywczych.

Jeśli lubisz smak kawy...

i cenisz sobie lekki przyływ energii po jej wypiciu, to sięgnij po kawę, która jest zmieszana z kawą zbożową. Smak będzie podobny, a efekt pobudzenia bardzo lekki. Taka kawa będzie też zdrowsza, gdyż w mniejszym stopniu będzie odwadniała i wyplukiwała cenne minerały (np. magnez).

Możesz śmiało wybierać halibuta, tuńczyka lub tososia. Ważne jest tylko, żeby nie był to produkt smażony czy w panierce. Ryba dobrze smakuje, jeśli upieczone się ją w folii aluminiowej lub w rękawie. Koniecznie z ziołami i sokiem z cytryny.

Jakie rośliny strączkowe? Rośliny strączkowe dość rzadko pojawiają się w naszym jadłospisie – a szkoda. Są one źródłem pełnowartościowego białka i większości witamin i minerałów. Idealna jest soja, fasola czerwona czy soczewica. Wystarczy dodać 2 łyżki ugotowanych ziaren do ryżu czy kaszy, dobrze doprawić i cieszyć się zdrowym posiłkiem. Unikaj natomiast smażonych kotletów sojowych – lepiej wybrać gotowaną pierś kurczaka.

Unikaj smażenia

Obiadowe tłuszcze niech nie kojarzą się nam dłużej z produktami smażonymi. Ustaliśmy już wcześniej, że produkty smażone są dość bogate w energię, a do tego są ciężkostrawne. Podczas gdy ty próbujesz się skupić na czynnościach w biurze, twój brzuch ma ciężką pracę, aby ze wszystkim sobie poradzić. Jak wiemy, olej czy inne tłuste produkty są potrzebne w codziennej diecie, aby zapewnić nam odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczu. Dlatego też nie wolno z nich rezygnować. Warto jednak wybierać takie produkty, które będą zdrowe. Dodajmy do surówki łyżkę oliwy (np. razem

z sosem winegret), wrzućmy kilka orzechów do salatek czy ziaren słonecznika, pestek dyni do naszego dania głównego. Jeśli ci nie pasuje surówka z pestkami dyni, to równie dobrze możesz wykorzystać te produkty w innej części dnia do dania, gdzie będzie ci taki zestaw smakował. Ważne jest, aby o tym nie zapominać w całodziennym jadłospisie.

Jedzenie domowe

Jeśli musisz zjeść obiad podczas pracy, najlepszym rozwiązaniem jest posiłek przygotowany wcześniej w domu. Wówczas masz całkowitą kontrolę nad tym, co w danej potrawie się znajduje, jakie są ilości i energetyczność obiadu. Jeśli masz dostęp w pracy do kuchni czy do kuchenki mikrofalowej, koniecznie samodzielnie komponuj sobie obiad.

Przykłady obiadów do przygotowania w 15 minut:

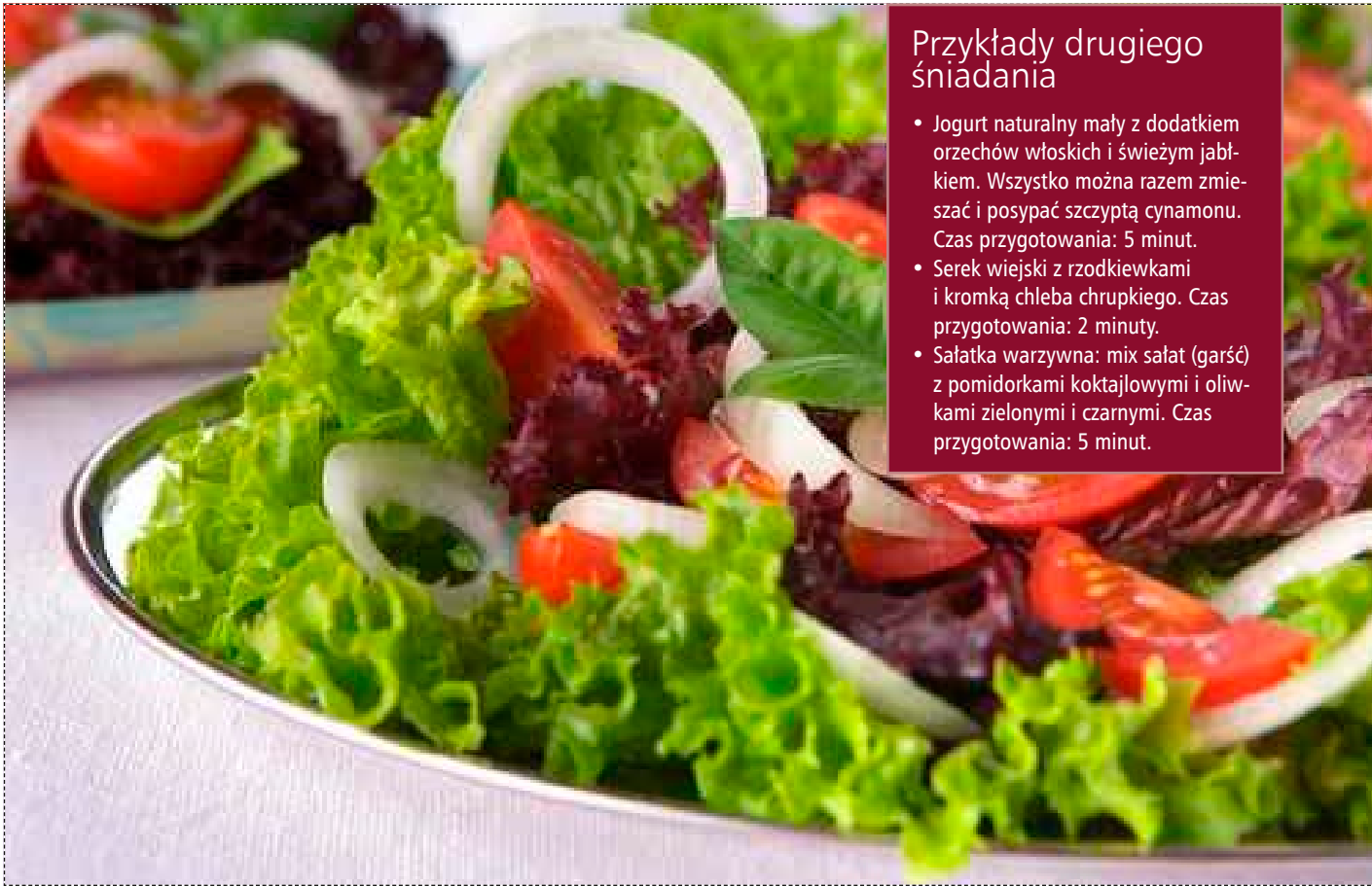
- 200 g leczy z mrożonki + 2 łyżki gotowanego ryżu basmati + ½ puszki tuńczyka w sosie własnym + dowolne zioła (np. słodka papryka i oregano) + surówka ze świeżego ogórka i koperku z łyżką octu balsamicznego
- 100 g szpinaku z mrożonki + 2 łyżki gotowanej kaszy gryczanej + 2 plasterki żółtego sera + suszony czosnek i suszona cebula + surówka ze świeżych pomidorów i bazylii

Na nasze samopoczucie ogromny wpływ ma nie tylko, co jemy, ale i jak jemy. Zadbajmy o to, by posiłki spożywać w rodzinnym gronie i radosnej atmosferze.



Przykłady drugiego śniadania

- Jogurt naturalny mały z dodatkiem orzechów włoskich i świeżym jabłkiem. Wszystko można razem zmieszać i posypać szczyptą cynamonu. Czas przygotowania: 5 minut.
- Serek wiejski z rzodkiewkami i kromką chleba chrupkiego. Czas przygotowania: 2 minuty.
- Sałatka warzywna: mix sałat (garść) z pomidorkami koktajlowymi i oliwkami zielonymi i czarnymi. Czas przygotowania: 5 minut.



- 2 gotowane ziemniaki + szczypta curry + ½ piersi pieczonego kurczaka + 100 g fasolki szparagowej np. z mrożonki + surówka z czerwonej kapusty i jabłka
- 4 łyżki gotowanego makaronu razowego lub pełnoziarnistego + ½ puszki krojonych pomidorów w puszcze + 4 łyżki ugotowanych wcześniej ziaren soi + pieprz czarny i tymianek do smaku + surówka z cykorii i orzechów włoskich

Czym popić ten nasz zdrowy obiad? Najczęściej sięgamy po coś słodkiego, np. napój gazowany, słodki kompot. A może warto niczym nie popijać lub wybrać zieloną herbatę? Będzie to zdecydowanie korzystniejsze. Możesz także napić się dopiero po powrocie do biurka. Wybierz wtedy herbatę owocową, zieloną, rooibos, pu erh czy ziołową. Będzie to idealne uzupełnienie wody. Unikaj kolejnej kawy czy tradycyjnej czarnej herbaty.

Ostatnia przekąska

Załóżmy, że nasz idealny obiad pojawił się około czternastej, czyli jesteśmy w połowie dnia. Co jeść w kolejnych godzinach, aby nie skończyć wieczorem z wilczym głodem? Pamiętaj o kolejnej małej przekąsce jeszcze w pracy, najlepiej, aby pojawiła się ona na godzinę przed wyjściem z biura. Unikniesz wtedy powrotu do domu „na głodnego”. Na podwieczorek możesz sobie zjeść coś podobnego, jak na drugie śniadanie. Jeśli wcześniej zjadłeś

kanapkę czy sałatkę warzywną, teraz wybierz świeże owoce i na odwrót. Dlaczego tak ważne jest wracanie do domu bez wilczego głodu? Pamiętaj, że po drodze najczęściej robisz zakupy spożywcze, odbierasz dzieci z przedszkola czy innych zajęć. To troszkę trwa, a twój cukier działa cały czas tak samo. Jeśli spadnie zbyt mocno, to ty poczujesz się gorzej. Dołóż do tego cały dzień pracy. Masz prawo być mocno zmęczony i zniechęcony. Jeśli stężenie cukru we krwi nie będzie wariować, to twoje zmęczenie będzie dużo mniejsze, a przecież to właśnie w godzinach popołudniowych i wieczornych zaczyna się czas dla rodziny i bliskich. Czy warto wtedy czuć zmęczenie i senność? Jeśli chcesz mieć tyle samo energii dla dzieci czy współmałżonka, co dla swoich służbowych obowiązków, to nie dopuszczaj do wystąpienia bardzo silnego głodu. Podwieczorek wyhamuje twój apetyt, abyś spokojnie wrócił do domu i wspólnie z rodziną spędził miło czas i później przygotował się do kolacji.

Wieczorny posiłek

Doszliśmy do kolacji. Główna zasada ostatniego posiłku to, że nie może on się pojawić później niż na 2 godziny przed pójściem spać oraz to, że nie może być to wielka ciężkostrawna uczta. Na kolację dobrze jest przygotować sobie misę różnych sałat z dodatkiem (według własnych upodobań) świeżych pomidorów, ogórków. Można przygotować także sos na bazie oliwy

i octu np. balsamicznego. Do takiej sałatki proponuję dodać wkładkę mięsną, np. kurczaka gotowanego czy pieczonego, pokrojonego w drobne kawałki, tuńczyka z puszki lub ziarna roślin strączkowych. Taką sałatkę można podawać ze świeżym pieczywem, np. pieczywem czosnkowym czy wysmarowanym różnymi świeżymi ziołami. Do kolacji od czasu do czasu możesz sobie pozwolić na lampkę wina. Pamiętaj o tym, że jeśli kolacja będzie zbyt obfita, a ty pójdziesz spać z pełnym brzuchem, będziesz miał kłopoty z zaśnięciem, a kiedy już ci się to uda, twój układ pokarmowy nie będzie miał należytej mu przerwy, bo będzie obciążony trawieniem. Warto wiedzieć, że wątroba w ciągu nocy ulega regeneracji. Jeśli jednak będzie zajęta twoją ciężką kolacją, to nie zdąży się należycie zregenerować. Chyba nie trzeba mówić, że człowiek niewyspany to człowiek niezadowolony, a wszystko to będzie wpływało na twoją koncentrację kolejnego dnia. Widzimy więc, że na nasze samopoczucie ogromny wpływ ma nie tylko to, jak jemy, ale też co jemy. Nie warto obciążać swojego organizmu nadmiernymi kaloriami czy produktami o niskiej wartości odżywczej. Trzeba pamiętać o tym, że jesteśmy tym, co jemy. Czy zatem chcemy jeść śmieciowe, ciężkie jedzenie?

Ewa Ceborska

Harmonia, która płynie z ogrodu



O chorobie zawodowej, pracy ponad siły, o braku odpoczynku, powrocie do zdrowia, zmianie stylu życia i byciu szczęśliwym mówi Ryszard Lis

Od czego zaczyna się Pana historia?

Całe życie dużo pracowałem. Uważałem, że pensja, którą zafundował mi ustrój komunistyczny w państwowym zakładzie pracy, była zbyt mała. Dlatego postanowiłem znaleźć sobie dodatkową pracę. I tak zająłem się konserwacją samochodów. Robiłem to przez 15 lat. To była nie tylko moja druga działalność, ale drugie moje życie. Wracałem z pracy, gdzie spędzałem osiem godzin i na kolejne osiem godzin szedłem do drugiej pracy. To pozwoliło mi, oczywiście, odbić się finansowo. Na tyle, że mogłem wybudować dom. Wówczas zacząłem realizować swoje marzenia, tworząc wokół domu ogród, choć niewiele czasu mogłem mu poświęcić, ale cieszyłem się tym wszystkim. Ciągłe go udoskonalałem i powiększałem, nawet nie odczuwając zmęczenia. Wpadłem po prostu w wir pracy. Byłem młody, miałem niewiele ponad 40 lat, uważałem, że to najlepszy i jedyny czas, by czegoś dokonać, udoskonalić sobie życie. Jednak wiele osób ostrzegało mnie, że konserwacja samochodów może odbić się na moim zdrowiu, ponieważ środki, których używało się do konserwacji, były bardzo toksyczne. Mimo że pracowałem w odzieży ochronnej, to niewiele chroniła mnie przed ich szkodliwym działaniem. Po kilku latach zacząłem czuć się coraz gorzej.

Co się stało?

Stwierdzono nadciśnienie tętnicze, arytmii, niedługo po tym doszły duszności. Okazało się, że to początek astmy oskrzelowej. Jakby tego było mało, dopadła mnie rwa kulszowa i kamica nerkowa. Jeden kamień miał 2,5 cm, a drugi 3,5 cm i tak znalazłem się na urologii w Katowicach. W czasie sześciotygodniowego pobytu w szpitalu miałem dwa wejścia do nerki. Myślałem, że to już będzie koniec problemu, ale okazało się, że bóle wróciły, bo kamienie tworzyły się nieustannie. Przez kilka lat co dwa lub trzy miesiące rozbijano mi kamienie ultradźwiękami. Wiele przy tym się nacierpiałem, a nerka była mocno zniszczona. Czulem się jak starzec. Wkrótce doszły problemy z kręgosłupem – leczony byłem akupunkturą, blokadami. Po którejś, kolejnej już blokadzie

pełni mi mięsień przedramienia i długa ręka była niesprawna, a zniekształcenie pozostało do dziś. Jakby wszystkiego było jeszcze mało, stwierdzono pod prawym okiem ziarniaka złośliwego. Wycinano go cztery razy, łącznie z przeszczepem tkanki, a mimo to wyznaczono mi kolejny zabieg, nie wykluczając amputacji oka. Załamałem się. Ciągłe wizyty u lekarzy specjalistów doprowadziły mnie do ogromnej nerwicy, która przeradzała się już w depresję.

W tym czasie najgorszego samopoczucia poszedł Pan na zwolnienie, czy jeszcze Pan pracował?

W wyniku częstych zwolnień lekarskich i wielokrotnych pobytów w szpitalu wystano mnie na rentę – dostałem 500 zł miesięcznie. Jak z tego żyć? Jak żyć, skoro jestem wrakiem tykającym dziennie po osiemnaście tabletek? Wtedy ktoś zaproponował mi Alveo. Z pierwszej informacji wyciągnąłem wniosek, że jeśli to ma być na wszystko, to znaczy, że na nic. Dopiero spotkanie z Renatą Wierciak uświadomiło mi, że preparat ten oczyszcza organizm z toksyn, a przyczyną mojego złego samopoczucia były toksyny. Pojawienie się tego ziołowego preparatu sprawiło, że zacząłem trochę inaczej myśleć o swoim życiu.

Stwierdził Pan, że w którymś momencie swojego życia Pan przesadził? Że nie dbał Pan o swoje zdrowie wystarczająco?

Tak, zacząłem zdawać sobie z tego sprawę. Zwłaszcza, że dzięki Alveo poznałem ludzi, którzy zajmowali się profilaktyką zdrowia, a mój styl życia miał z profilaktyką zdrowotną niewiele wspólnego. Ponieważ jednak nie należałem do tych, którzy szybko się poddają, więc postanowiłem coś z tym życiem zrobić.

Zaczął Pan biegać, uprawiać sport?

Nie, Akuna uświadomiła mi jak ważną rolę dla organizmu odgrywa zdrowa żywność. Więc uruchomiłem produkcję żurku, półfabrykatu, z którego robi się wspaniałe polskie zupy. Praca przy żurkach była dobrą odskocznią.

Ryszard Lis

mieszka w Łobzowie koło Wolbromia.
Z wykształcenia – technik mechanik.
W Akunie od 2004 roku, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej.

drzew! Szum wodospadu, pluskanie ryb w stawie, śpiew ptaków, kwiaty, o które dba moja żona, upieczony własnoręcznie chleb... Naprawdę jestem wtedy bezgranicznie szczęśliwy. Dziś mam 60 lat. Czuję się o wiele lepiej niż nawet dziesięć lat temu.

Dziś dla mnie nie ma problemu, żeby rano wstać, nie ma problemu, by przenieść worek cementu. Jest we mnie niesamowita pasja życia i radość, jakaś siła. Aż się dziwię, że mogłem żyć, nie czując tego przez prawie dwadzieścia lat...

Rozmawiała Zofia Rymszewicz

fot. Michał Głuszak

Co na to lekarze?

Lekarze tylko leczyli choroby, ale nie szukali ich przyczyn. Pamiętam, jak pewien profesor powiedział mi: „Panie Lis, ma pan taki organizm i musi pan jakoś z tym żyć”. A inny mówił: „Chłopie, ty już lepiej nic nie rób, bo twój organizm do niczego się nie nadaje”. A ja wiedziałem, dlaczego choruję. Przede wszystkim dlatego, że pracowałem zbyt ciężko i nie wiedziałem, co to jest odpoczynek.

Picie Alveo pociąga za sobą dużo zmian w życiu wielu ludzi. Uczy, żeby inaczej pracować, żeby odpoczywać, żeby znaleźć czas dla siebie i na marzenia.

Kiedy trochę stanąłem na nogi, zacząłem wreszcie zajmować się ogrodem. Było to moje marzenie, które stało się pasją mojego życia. Na sześćdziesięciu arach rośnie bardzo dużo różnorodnych roślin. Jest wodospad wielopiętrowy, stawy, ścieżki spacerowe, mini boisko sportowe, altanka, ławeczki... Dzięki pracy w ogrodzie ciągle jestem na powietrzu i czuję się wspaniale. Po tylu latach wdychania trujących środków do konserwacji samochodów mam wrażenie, że moje płuca lepiej oddychają. Gdy uświadomiłem sobie, jak bardzo szkodliwe dla mojego organizmu są konserwanty, postanowiłem robić moje żurki bez nich. No i pojawił się problem, ponieważ duże markety nie chcą ode mnie kupować, bo żurki mają krótki termin ważności, tylko 30 dni. Ale ja nie widzę w tym problemu, sprzedaję zdrową żywność, współpracując z małymi sklepami. Wspólnie z całą rodziną preferujemy zdrowe jedzenie, nawet chleb pieczemy sami.

Wspomniał Pan, że duży wpływ na zmianę sposobu myślenia o życiu i zdrowiu miały spotkania z ludźmi z Akuny...

Uwielbiałem słuchać psychologicznych wykładów Małgorzaty Charaszkiewicz. Miałem wrażenie, że ona mówi specjalnie do mnie.

O czym mówiła pani Charaszkiewicz?

Żeby zmienić swój tok myślenia na pozytywny.

Co to znaczy?

Żeby nie myśleć o chorobie, ale o pracy, którą wykonuje się z przyjemnością. Stąd moja pasja – ogród.

Zmiana myślenia o pracy, czyli że nie można „harować” 16 godzin dziennie?

Dziś ja się nie oszczędzam, ale zajmuję się tym, co daje mi satysfakcję i radość. Cokolwiek robię – wiem, że gdybym tego nie lubił, to bym tego nie robił.

Teraz Pan nie choruje, więc musi Pan być szczęśliwy?

Tak, jestem szczęśliwy. W mojej rodzinie zapanował spokój. Pijąc Alveo, w jakimś sensie

wyciszyłem się. Wcześniej o spokoju nie było mowy. Straszny był ze mnie nerwus-raptus. Że moja żona wytrzymała ze mną tamten czas, to mogę ją tylko podziwiać. Człowiek roztrzęsiony, nerwowo strasznie się szarpie, nie jest szczęśliwy. To wyciszenie mnie uratowało. Wcześniej lekarze serwowali mi silne środki uspokajające. Co trzy miesiące brałem ich niesamowite ilości. Doszło do tego, że któregoś dnia usnąłem za kierownicą i tak skasowałem samochód. Na szczęście nikomu nic się nie stało. Ale przeżyłem to mocno. Jednak praca w ogrodzie, rodzina, spokój w domu – to wszystko sprawiło, że odbudowałem swoje życie na nowo. Ogród uspokaja. W ogrodzie mogę pracować codziennie po 20 godzin i nigdy nie jestem zmęczony. Uwielbiam rośliny. Jest w naturze ogromna harmonia. Człowiek wpada w pozytywny rytm. W ogrodzie wszystko ma swój czas. Więc jak człowiek stanie się tego ogrodu, tej natury częścią, to mimowolnie i on zaczyna żyć stabilnym rytmem.

Najważniejsze, że ma Pan na ten ogród czas.

Często siadamy z żoną i przyjaciółmi w altanie pod lasem, który sam zasadziłem – trzysta



Bądźmy jak luksusowy wóz!

O złym samopoczuciu,
braku odporności oraz
wpływie profilaktyki,
odżywiania i stylu życia
na nasze zdrowie mówi
Andrzej Kwiatkowski

W moim życiu, dzięki Bogu, nie ma dramatycznych historii i przełomowych momentów, związanych z problemami zdrowotnymi. Nie narzekam na stan zdrowia, aczkolwiek charakter pracy i styl życia spowodował, jak pewnie w większości podobnych przypadków, pojawienie się drobnych dolegliwości. Takich, które kwituje się stwierdzeniem, że jeśli w pewnym wieku nic nie boli, to znaczy, że nie żyjesz. Zawodowo jestem związany z branżą motoryzacyjną. Od 17 lat pracuję w dealerstwie Forda, pełniąc funkcję szefa działu sprzedaży. Zdarzało mi się nierzadko ślęczeć w pracy po kilkanaście godzin dziennie. Wiele lat pracy za biurkiem na zmianę z miejscem za kierownicą samochodu spowodowało, że pojawiły się problemy z kondycją. W efekcie zapracowałem na nadwagę, objawy nadciśnienia tętniczego, złe samopoczucie przy zmianach pogody i ciśnienia atmosferycznego, spadek odporności na infekcje typu angina czy grypa. Kończyło się wizytą u lekarza i porcją antybiotyków czy leków na nadciśnienie. Teraz wiem, że można inaczej.

Jak?

Można inaczej radzić sobie z różnymi problemami zdrowotnymi. Weźmy chociażby przykład naszego syna. Mamy trójkę dzieci: Lidka, Iwonka i Krzys. U syna w wieku 5 lat stwierdzono alergię na pyłki roślin, grzyby, pleśń i roztocza. Po 4 latach systematycznego leczenia w poradni alergologicznej nie widać było znaczącej poprawy. W czerwcu ubiegłego roku trafił do nas nasz przyjaciel z informacją na temat Akuny, Alveo i medycyny naturalnej. Pierwszą moją reakcją było zdziwienie, że Tomek wierzy w takie „bzdury” i jeszcze próbuje nas w to wciągnąć.

Alc zdecydował się Pan?

Ponieważ z natury jestem osobą ciekawą świata, a wcześniej czytałem też trochę na temat ziół, choć praktycznie nigdy ich nie stosowałem, skozystałem z zostawionego kwartalnika i zawartej w nim wiedzy. Zaintrygowany tym, co tam znalazłem, sięgnąłem do Internetu. No, i zaczęło się.



Wspólnie z Kasią, moją żoną, postanowiliśmy „zaryzykować”. Kupiliśmy zgodnie z propozycją systemu zniżek 4 butelki ze zniżką 20% i po kilku tygodniach testowania Alveo na sobie z bardzo pozytywnym – ku naszemu zaskoczeniu – efektem podaliśmy ziota Krzysowi. Na rezultaty nie trzeba było długo czekać. Kolejne tygodnie pokazały, że to była dobra decyzja. Maj 2008 roku okazał się ostatnim miesiącem wizyt w poradni. Nasz syn uniknął uciążliwych i bolesnych zabiegów odczulania. Jesienią nie pojawiły się normalne w tym okresie wysypki i katar z wydzieliną w kolorze zielonofioletowym, minęła zima bez infekcji i antybiotyków, minęła wiosna bez wysypki, drapania, spuchniętych uszu i łzawiących oczu. Teraz jest kolejna jesień bez normalnych jeszcze dwa lata temu objawów alergii. To doświadczenie zachęciło nas, by polecać naszym znajomym wzięcie spraw zdrowia w swoje ręce, by poświęcić część swojego czasu i pieniędzy na zdobywanie wiedzy na temat profilaktyki zdrowia i stosowania właściwej codziennej diety.

Kiedy ludzie wiedzą o tym, jak oddziałuje Alveo, to wiedzą też, że jest coś takiego, jak wczesna profilaktyka zdrowia. Bez sensu jest pić Alveo, gdy się pali papierosa, gdy nie trzyma się diety, gdy nie dba się o siebie...

Fakt, że zdecydowałem się na współpracę z Akuną, zmienił w moim życiu wiele rzeczy. Uświadomiłem sobie, w jaki sposób odżywianie wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie. Nie spodziewałem się, że może to mieć aż tak poważny wpływ! Dziś informacje o tym, co jest dobre, co służy naszemu zdrowiu, czerpię choćby z kwartalników Akuny, ze spotkań

Andrzej Kwiatkowski

mieszka w Płońsku. Jest dyrektorem działu sprzedaży. W Akunie od czerwca 2008 roku. Od lipca 2009 na pozycji Lidera Dywizji.

na masażu, basen, saunę czy ćwiczenia fizyczne, zdrową żywność. To tak, jakby satysfakcjonowało ich, że w ogóle jadą. A ponieważ tu puka, tam stukają, trzęsie i uwiiera, zaciskają zęby w przekonaniu, że to się jeszcze da wytrzymać, a jak będzie mała kraksa, to się zaszpaczuje...

Wołać pójść do fryzjera niż do dentysty...

Dziś to mnie dziwi, choć półtora roku temu też reprezentowałem taką postawę. Chodziłem z bólem kręgosłupa, ale żeby coś z tym zrobić, pomóc sobie, to niekoniecznie. Wymówką był brak czasu.

Gdyby Pan miał teraz kogoś, kto ma 30 lat, powiedzieć, jak kierować organizmem, żeby po czterdziestce czuć się w miarę w formie?

Jestem przekonany, że nasze zdrowie jest w znacznym stopniu w naszych rękach. Nie ma takiego lekarza, takiego specjalisty, który załatwi za nas sprawy podstawowe, związane z naszym zdrowiem. Zetknąłem się z informacją, że ponad 250 dolegliwości wynika ze złej diety i z niehigienicznego trybu życia. Dlatego warto poznać choćby najmniejszą porcję informacji i zasad zdrowego żywienia.

Istotną jest chyba świadomość różnych metod. Także to, że musimy myśleć o swoim zdrowiu.

Zgadzam się z tym. Ważne, by mieć świadomość, że ruch jest podstawą zdrowia, że racjonalne odżywianie i dieta to klucz do długiego życia w sprawności fizycznej. Im więcej mamy informacji, tym skuteczniej jesteśmy w stanie zapobiec jakimś dramatom i wcześniej zareagować, znaleźć przyczynę, zgłosić się do specjalisty i szukać pomocy. Jednak sama świadomość nie wystarczy, potrzeba jeszcze odrobinę działania, trzeba coś zrobić. Warto zaangażować się w profilaktykę, warto potraktować to serio. Efekty mogą być zaskakujące.

Rozmawiał Ernest Sobieraj

fol. Marcin Samborski / Fpress

Zdjęcia zrealizowano w restauracji „ANTRAKT” ul. Słowackiego 19a, Warszawa tel.: 22 833 40 05 restauracja@antrakt.waw.pl

z ludźmi, z książek związanych z profilaktyką zdrowia, z medycyną naturalną. Wreszcie zrozumiałem, że to, co się je, jak, kiedy i gdzie, ma duży wpływ na zdrowie.

I butelka Alveo dziennie nie pomoże, gdy siedzi się 12 godzin za biurkiem...

Tak, to jest problem, z którym trudno sobie poradzić. Jak pogodzić dbałość o zdrowie z pracą, która pochłania większość życia, całą energię. Ludzie często zapominają, że istnieje życie poza biurem, poza firmą, że trzeba znaleźć czas, by zadbać o siebie. Sam staram się pamiętać, by od czasu do czasu pójść na basen. Kwestia stylu życia, codziennego wysiłku fizycznego wymaga u mnie jeszcze zmiany. Wysiłku, pewnej energii, która pozwala wyjść z tej skorupki lenistwa. To jest sprawa, którą muszę załatwić sam ze sobą jak najszybciej.

Ale zmienił Pan ten styl życia choć trochę?

Z pewnością. Zmienił sposób przygotowania posiłków w naszym domu. To już naprawdę niemało, ponieważ zawsze żyliśmy w przekonaniu, że z naszą dietą nie jest źle – w miarę urozmaicone domowe obiady, niewielka ilość półproduktów, unikanie fast foodów. Ale wiedza na temat żywności i żywienia zdobyta dzięki współpracy z Akuną bardzo nas zmotywowała do wprowadzenia pewnych innowacji. Dziś zdajemy sobie sprawę z tego, jak pozytywnie mogą wpłynąć na nasze zdrowie mikroelementy i witaminy. Zamieniliśmy więc część mięsa wieprzowego na drobiowe, częściej jemy ryby, dania jarskie. Ja zmniejszyłem wielkość zjadanej jednorazowo porcji, zwracam uwagę na łączenie produktów. I taka prosta, wydawałoby się, sprawa, jak tempo zjadania posiłku. Zmiana nawyku szybkiego polykania jedzenia przychodzi naprawdę z trudem i wymaga sporej siły woli. Ten nowy styl bardzo nam służy, zniknął

problem niestrawności, ociężałość po posiłku.

Ale gdy Pan miał 30 lat, profilaktyka zdrowia pewnie nie interesowała Pana. Kiedy jest się młodym, człowiek nie zajmuje się swoim zdrowiem.

Tak było. Do 40 roku życia człowiek rujnuje swoje zdrowie po to, by po czterdziestce wydawać pieniądze na jego odbudowanie. To, że zainteresowałem się profilaktyką zdrowia, aktywnym i świadomym dbaniem o zdrowie dopiero w wieku 43 lat, wynika z tego, że wcześniej w moim środowisku było za mało informacji na ten temat, po prostu nie rozmawialiśmy o tym. Nasz system edukacji w ogóle nie zajmuje się czymś takim, jak profilaktyka zdrowia. Bez przerwy słyszymy o braku pieniędzy na leczenie w publicznym systemie opieki. Przyznam rację specjalistom z dziedziny profilaktyki, którzy głoszą pogląd, że zdrowia nie kupuje się na receptę i że nie ilość leków na półkach aptecznych i liczba szpitali decyduje o zdrowiu społeczeństwa. Są statystyki, z których wynika, że na zdrowie wpływa w 50% styl życia, w 20% środowisko życia, w 20% podłoże genetyczne i tylko w 10% służba zdrowia. Bardzo wymowne liczby.

Ludzie są gotowi wydać na naprawę samochodu ogromne pieniądze, ale żeby coś naprawić w swoim organizmie, to im pieniądze żal...

To, że ludzie są gotowi wydawać spore pieniądze na zakup nowych samochodów i ich utrzymanie, by były w dobrym stanie, to zrozumiałe, bo przecież chodzi o bezpieczeństwo. Jednak często spotykam klientów, dla których bezpieczeństwo to nie wszystko. W równym stopniu cenią sobie komfort, by nie powiedzieć luksus. Odnosząc to do profilaktyki zdrowia, wydaje się, że tu póki co powszechna jest inna mentalność: ludzie rzadko zajmują się swoją kondycją przed „wypadkiem”, żal im grosza



Minerały w towarzystwie

Podczas komponowania codziennego jadłospisu nieco kłopotów mogą nam nastręczyć minerały. W zależności od trybu życia i diety potrzebujemy bowiem różnych ich dawek. Ponadto wiele minerałów ma wymagania dotyczące towarzystwa, w którym je przyjmujemy. Warto poznać kilka podstawowych zasad, aby cieszyć się dobrą formą psychiczną i fizyczną.

Bez minerałów nie możemy żyć. Organizm nie jest w stanie ich sam wyprodukować, więc musimy je dostarczać z pożywieniem. Najbardziej znanymi minerałami są bez wątpienia **wapń** i magnez. Ten pierwszy, poza tym, że w 99% buduje kości i zęby, jest wykorzystywany do przenoszenia impulsów nerwowych, regulacji krzepnięcia krwi, regulacji rytmu serca, kontrolowania ciśnienia tętniczego. Ma również swój udział w sterowaniu gospodarką hormonalną i w prawidłowym wchłanianiu witaminy B. **Magnez** także bierze udział w budowaniu kości i zębów. Ten minerał uczestniczy ponadto w przemianie węglowodanów, białek i tłuszcz-

maga układy nerwowy i immunologiczny), **sodu** (regulacja gospodarki wodnej, udział w metabolizmie białek i węglowodanów, kontrola ciśnienia), **cynku** (bierze udział w procesie trawienia, gojeniu ran), **chromu** (zapobiega powstawaniu miażdżycy, stymuluje przemiany energetyczne i syntezę kwasów tłuszczowych) i **selenu** (przeciwutleniacz). W mniejszych ilościach potrzebujemy m.in. takich mikroelementów, jak **żelazo**, **fluor**, **jod** czy **miedź**.

Skąd wiadomo, że brakuje nam minerałów?

Niedobór najważniejszych makro- i mikroelementów odczuwamy boleśnie. Warto więc



Bez minerałów nie możemy żyć. Ich niedobór odczuwamy bardzo boleśnie. Musimy je dostarczać z pożywieniem, ponieważ nasz organizm nie jest w stanie ich wyprodukować.

czów, aktywizując do działania ponad 300 enzymów. Odgrywa istotną rolę przy skurczach mięśni, także mięśnia sercowego. Zapobiega stresom i bólom głowy oraz odpowiada za sprawne działanie systemu nerwowego. Wzmaga koncentrację i pomaga jaśniej myśleć, a także spokojnie, efektywnie wypoczywać podczas snu. Magnez można śmiało nazwać pokarmem dla naszego mózgu. Organizm potrzebuje także **potasu** (reguluje pracę serca i ciśnienie krwi, zwiększa sprawność umysłową, pobudza nerki do wydalania toksyn z organizmu), **fosforu** (wspomaga budowę i utrzymanie dobrej jakości tkanki kostnej, bierze udział w metabolizmie węglowodanów, tłuszczu i białek), **manganu** (reguluje poziom cukru we krwi, wspo-

przeglądać się sobie i w razie wystąpienia dolegliwości przeanalizować swoją dietę. Być może warto ją uzupełnić o substancje odżywcze i suplementy, zamiast sięgać po tabletkę przeciwbólową. Bardzo przykre skutki wywołuje **brak wapnia** w organizmie. Objawia się nadpobudliwością nerwową, kłopotami ze snem i lekkimi stanami depresyjnymi. W dalszej kolejności mogą się pojawić skurcze mięśni, zaburzenia rytmu serca, zawroty głowy i osteoporoza. Pierwszym sygnałem, że w organizmie wystąpił **niedobór magnezu** jest z kolei zwiększona nerwowość, stany depresyjne, skurcze mięśni, drgania powiek, drętwienie rąk i nóg, wypadanie włosów. Następnie mogą się pojawić poważniejsze stany depresyjne, zaburzenia rytmu serca



(z zawałem włócznie).
Brak potasu (co zdarza się dość często) skutkuje głównie osłabieniem układu odpornościowego. Stajemy się więc bardziej podatni na infekcje. Sygnałem, że nasz organizm woła o potas, mogą być: osłabienie pamięci, problemy z cerą czy zaburzenia rytmu serca.

Niedobory fosforu i sodu praktycznie nie występują – obu pierwiastków jest aż nadto w naszej diecie. **Rzadko również brakuje nam chromu czy manganu.** Może się jednak zdarzyć **niedobór cynku** (pierwsze objawy to pogorszenie stanu skóry i włosów) i **seleniu** (nerwowość, stany depresyjne).

Skąd wziąć minerały?

Nasz organizm to skomplikowany układ. Niezmiernie rzadko się zdarza, że brakuje nam jednego konkretnego minerału. Niedobory

Unikaj wapnia przed snem

Pokarmy i suplementy zawierające wapń nie powinny być spożywane przed snem. Wtedy bowiem w naszych nerkach dochodzi do koncentracji moczu i wapń, który może znaleźć się w nerkach, zostanie zmagazynowany. To w dalszej kolejności powoduje powstawanie kamieni wapniowych.

najczęściej chodzą parami i aby im zapobiec, należy zadbać o dietę i odpowiednią suplementację. Preparaty wapniowe, magnezowe czy inne przyjmowane bez konsultacji z lekarzem mogą nam tylko wyrządzić krzywdę. Sama dieta też może się okazać niewystarczająca. Dzieje się tak przede wszystkim dlatego, że jedną sprawą jest dostarczenie minerałów do naszego organizmu, drugą – wchłonięcie i wykorzystanie ich przez nasz organizm, a trzecią dbałość o to, aby minerały „nie uciekały”.

Dość wybrednym pierwiastkiem jest wapń. Nie w każdym towarzystwie zostanie zaabsorbowany i wykorzystany w procesach zachodzących w naszym ciele. Na zahamowanie wchłaniania wapnia ma wpływ spożywanie go razem z pokarmami zawierającymi szczawiany (szpinak, botwinka, rabarbar, zielone części roślin). Wapń wchodzi bowiem z nimi w reakcję, tworząc sole, które nie są wchłaniane przez organizm. Na osłabienie absorpcji wapnia ma wpływ niedobór estrogenów, spożywanie alkoholu w dużych ilościach i palenie papierosów. Wapń niechętnie idzie w parze z żelazem – starajmy

się więc tak komponować posiłki, aby te dwa minerały przyjmować osobno. Niezbędnym składnikiem umożliwiającym wchłanianie wapnia jest natomiast witamina D. Wapń nie wchłonie się również, gdy mamy nadmiar magnezu (z kolei nadmiar wapnia zahamuje wchłanianie magnezu). Wapń i magnez to antagoniści, a najlepszą proporcją, w której oba zostaną wykorzystane przez organizm, jest 2:1 (magnez:wapń).

Magnez jest wypychany z organizmu przez nadmiar alkoholu, kawy, konserwaty zawarte w żywności (fosforany) oraz nadmiar fosforu w diecie. Wchłanianie magnezu ułatwi towarzystwo witaminy B₆.

Jak już wspominaliśmy, **rzadko się zdarzają niedobory fosforu** – organizm sam kontroluje jego poziom, ponieważ ten minerał warunkuje działanie wapnia (tworzy z wapniem mineralne rusztowanie kości) i zarówno jego niedobór, jak i nadmiar są szkodliwe.

Podobnie jak należy zadbać o właściwe proporcje spożywania wapnia i magnezu, musimy także **kontrolować potas i sód.** Organizm potrzebuje takie same ilości obu pierwiastków, z tym, że sodu każdy z nas spożywa kilka, a nawet kilkanaście razy za dużo, a nadmiar sodu wypycha potas z organizmu.

To wszystko wydaje się dość skomplikowane. Przy odpowiedniej diecie, bogatej w pełnoziarniste produkty, warzywa, owoce i ryby, wzbogaconej o odpowiednią suplementację nie mamy się jednak czego obawiać. Pamiętajmy o tym, aby ograniczać w codziennym jadłospisie żywność przetworzoną (także z puszek, w których jest bardzo dużo soli), unikać fast foodów i nadmiernej ilości cukru.

Kto potrzebuje więcej?

Pewne nawyki trudno zmienić. Pamiętajmy więc, że w zależności od nich oraz trybu życia potrzebujemy różnej ilości minerałów. Jeśli spożywamy zbyt wiele soli, białka zwierzęcego i kawy (ponad 3 filiżanki dziennie), musimy **zadbać o większą dawkę wapnia.** Minerał gorzej się wchłania także wtedy, gdy unikamy aktywności fizycznej.

Magnez z kolei ucieka z organizmu z potem, moczem i na skutek stresu. O większą ilość tego pierwiastka powinny zadbać zarówno osoby prowadzące nerwowy tryb życia, jak i bardzo aktywne fizycznie, a także kobiety w ciąży i ludzie starsi. **Dodatkową dawkę potasu** (pamiętając o tym, aby jednocześnie ograniczyć spożywanie sodu) powinni dostarczać swoim organizmom ludzie starsi (dwukrotnie więcej niż młodzi), sportowcy, pracujący fizycznie, poddani stresom. Minerał „ucieka” wraz z potem, należy więc przyjmować go więcej latem.

Badanie poziomu minerałów

Jednym ze sposobów na zbadanie ilości minerałów w organizmie jest analiza włosa. Pozwala zmierzyć poziom 39 pierwiastków, w tym toksycznych. Na podstawie takiego lub innego badania na poziom minerałów można odkryć przyczynę wielu zaburzeń w naszym organizmie.

dzi), sportowcy, pracujący fizycznie, poddani stresom. Minerał „ucieka” wraz z potem, należy więc przyjmować go więcej latem.

Zwiększone zapotrzebowanie na chrom rośnie z wiekiem. O chrom w diecie powinny się zatroszczyć również osoby, które ciężko pracują fizycznie oraz wielbiciele słodczy. Cukier powoduje, że organizm pozbywa się chromu z moczem. Niektóre choroby – zwłaszcza układu krążenia – wpływają na słabsze wchłanianie chromu.

Generalna zasada jest mniej więcej taka: zwiększonej ilości minerałów potrzebują dzieci, kobiety w ciąży i ludzie starsi.

Hanna Żurawska



Owoce i warzywa zawierają duże dawki witamin i minerałów. Nie może zabraknąć ich w naszej diecie.

W poszukiwaniu wolnego czasu

Jakie mamy prawo i jakie dajemy sobie prawo?

Zgodnie z Kodeksem Pracy nasz czas pracy nie może przekraczać 8 godzin na dobę i przeciętnie 40 godzin w pięciodniowym tygodniu pracy. Ponadto pracownikowi przysługuje w każdej dobie prawo do co najmniej 11 godzin nieprzerwanego odpoczynku oraz do co najmniej 35 godzin nieprzerwanego odpoczynku w tygodniu, obejmującego co najmniej 11 godzin nieprzerwanego odpoczynku dobowego. Wyjątkami są zawody, w których występuje konieczność pracy na zmianę czy dyżurowanie, ale i w takim przypadku pracownik ma zagwarantowany ustawą odpoczynek. Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że niekiedy trzeba zostać w pracy dłużej. Wtedy liczba godzin nie może przekroczyć dla poszczególnego pracownika 150 godzin w roku kalendarzowym, a za pracę nadliczbową przysługują dodatki zagwarantowane ustawą. Osoby pracujące na własną rękę muszą oczywiście zadbać o siebie same i najczęściej pracują znacznie więcej niż 8 godzin na dobę, a dodatkowo poświęcają pracy weekendy oraz urlop. Powody są różne – zwykle mówimy, że nie mamy wyjścia, ale lubimy swoją pracę. Niezależnie od emocji, jakie budzi własna działalność, należy pamiętać, że odpoczynek jest niezbędny, aby prawidłowo funkcjonować, a nadmiar godzin spędzonych w pracy to czas skradziony naszemu najbliższemu. Pamiętajmy, jakie są wskazania PIP i postarajmy się takie wypracować dla siebie.

Dane: Państwowa Inspekcja Pracy, Kodeks Pracy, 2009

Wśród rzeczy, których nam najbardziej brakuje w życiu, na pierwsze miejsce wysuwają się pieniądze i czas. Rzadko mamy i jedno, i drugie. Jeśli zarabiamy sporo pieniędzy – pracując na wysokim stanowisku lub prowadząc własną działalność – rzadko pozwalamy sobie na odpoczynek, jeśli nie mamy pieniędzy – twierdzimy, że nie stać nas na relaks. Tymczasem ważna jest umiejętność odpowiedniego zbalansowania czasu pracy i takiego odpoczynku, który korzystnie działa w aspekcie fizycznym i psychicznym.

Badania GUS z 2006 roku (Turystyka i wypoczynek) wykazały, że Polacy zdecydowanie wybierają bierny wypoczynek. 27% z nas w wolnym czasie ogląda telewizję, słucha radia lub muzyki, 13,6% wypoczywa biernie (najprawdopodobniej zasilając grono oglądające telewizję), 12,6% spotyka się ze znajomymi, a 12% czyta. Kino, teatr, muzeum, koncert czy inne wydarzenia kulturalne wybiera tylko pięciu na stu Polaków. Wypoczynek czynny preferuje trzech na stu dorosłych. Wraz ze wzrostem wykształcenia spada odsetek osób oglądających telewizję, a rośnie liczba czytających, uprawiających sport i poświęcających się swojemu hobby lub pogłębiających wiedzę. Podobne wyniki otrzymało CBOS („Co Polacy robią w czasie wolnym?” 2006). Zgodnie z nimi ponad połowa ankietowanych w czasie wolnym ogląda telewizję albo filmy z kaset lub płyt DVD. Książki i prasę czyta w wolnym czasie 37% Polaków, a 21% nie robi... nic.

Czy mamy wolny czas?

Co trzeci Polak stwierdza, że w ciągu ostatnich pięciu lat zmniejszyła się ilość wolnego czasu, którym dysponuje. Przeciwnego zdania jest co czwarty badany, a co ósma osoba mówi, że w ogóle nie ma czasu dla siebie. A jeśli mamy wolny czas, to ile? Mniej niż dziesięć godzin tygodniowo (włączając weekendy) ma dla siebie co szósty Polak i tyle samo (16%) wygospodarowuje od jedenastu do dwudziestu godzin tygodniowo (także włączając weekendy). Co czwarty Polak (23%) przyznaje, że w dni powszednie nie ma w ogóle czasu dla siebie. Jedna trzecia z nas soboty i niedziele często poświęca pracy. Wśród aktywnych zawodowo zdecydowanie najwięcej osób, które nie mają wszystkich sobót i niedziel wolnych, jest wśród pracujących na własny rachunek (83%). Na brak czasu wolnego w dni powszednie narzeka prawie połowa badanych, pracujących na własny rachunek (47%). A co byśmy robili,



Nauczmy się organizować czas z kartką i długopisem. Może znajdziemy wolną chwilę na wypoczynek.

gdybyśmy mieli więcej czasu? 39% po prostu by odpoczywało, a 5% spało. Polakom brakuje też czasu na obowiązki domowe (13%), kontakty z przyjaciółmi (13%), kontakty z rodziną (13%) i zajmowanie się dziećmi (8%). Chcielibyśmy także mieć czas na wycieczki, zwiedzanie świata, kino, restaurację, hobby. Tylko około 5% osób narzekających na brak czasu w dni powszednie chciałoby uprawiać sport lub uczyć się. (Dane: „Co Polacy robią w czasie wolnym?” CBOS 2006 r.)

Zaplanuj sobie życie

Dla przypomnienia: brak wolnego czasu i możliwości odpoczywania zarówno w dni powszednie, jak i podczas weekendu deklaruje co ósmy Polak. Wielu z nas potrafi wygospodarować w tygodniu zaledwie kilkanaście godzin, włączając w to weekendy, a większość czasu wolnego spędza biernie. Z badań wyłania się ponury obrazek zapracowanego społeczeństwa, które z trudem wygospodarowuje czas na nicnierobienie, a co dopiero na aktywność pozazawodową.

W jaki sposób można zmienić ten stan rzeczy? Podstawowy problem nie leży w obiektywnym braku czasu, ale najczęściej w braku umiejętności organizacyjnych. Czas ucieka i przepływa nam przez palce. Nie koncentrujemy się na powierzonych nam zadaniach, nie planujemy, nie zagospodarowujemy przestrzeni wokół siebie i w efekcie tracimy czas. Na samym szukaniu kluczy do mieszkania, samochodu czy biura możemy „zgubić” nawet kilka godzin miesięcznie. Pierwszą rzeczą, o którą musimy zadbać, rozpoczynając poszukiwanie wolnego czasu, jest jednak... dieta. Prawidłowo odżywiony organizm będzie funkcjonował bez zarzutu, układ odpornościowy zwalczy drobne przeciwności losu, a mózg będzie pracował na pełnych obrotach. Następnie warto zapoznać się z programami osobistej efektywności lub samemu – z kartką i długopisem – nauczyć się organizować sobie czas w ujęciu rocznym – planowanie urlopów i ważnych wydarzeń typu urodziny bliskich czy swoje własne, miesięcznym – planowanie weekendów, pracy, spotkań ze znajomymi i rodziną, podobnie z planami tygodniowymi i dziennymi.

Jak odpoczywać?

Podczas wykonywania pracy męczymy organy, które wykorzystujemy w celach zarobkowych. Czas wolny powinien więc umożliwić im wypoczynek. Starajmy się wybrać aktywność, która nie ma wiele wspólnego z tym, co robimy zawodowo. Przykładowo: nie jest najlepszym pomysłem, aby kurier rowerowy po pracy jechał na rowerową wycieczkę, a osoba pracująca 8 godzin przy komputerze siadała przy nim po powrocie do domu. Do wyboru mamy całą masę aktywności, które z pewnością przysłużą się i naszej formie fizycznej, i psychicznej.

Polak na urlopie

Z danych zebranych przez GUS w 2006 roku wynika, że w wyjazdach turystycznych uczestniczy niewiele ponad połowa Polaków. Na naszą chęć podróżowania wpływają głównie czynniki materialne (65% najzamożniejszych pozwala sobie na wakacyjne wyjazdy). Częściej wyjeżdżają rodziny z dziećmi (63,7%) niż rodziny bezdzietne (44,8%) czy single (46,4%). Najchętniej wybieramy długoterminowe wyjazdy krajowe (32,5%), następnie krajowe wyjazdy krótkoterminowe (29%), wyjazdy zagraniczne są zdecydowanie mniej popularne (9,5%). Najczęściej jeździmy na wakacje raz w roku (74,3% wyjeżdżających), na trzy i więcej wyjazdów pozwala sobie jedynie 8,3% rodzin. Główną przyczyną niewyjeżdżania jest brak pieniędzy (53%). 5,6% Polaków nie wyjeżdża, ponieważ zajmuje się własną działalnością gospodarczą, tyle samo wskazuje jako przyczynę stan zdrowia. Stosunkowo sporo Polaków nie wyjeżdża, ponieważ... ich to nie interesuje. 14% nie jest zainteresowana wyjazdami krajowymi, a 22% wyjazdami zagranicznymi. W 2006 roku 21% osób uczestniczyło w krajowych podróżach krótkotrwałych, 23,2% w krajowych podróżach długotrwałych (wakacyjnych), a 5,7% w trwających co najmniej 2 dni podróżach zagranicznych, nie wyjechała nigdzie około połowa Polaków. Najczęściej wyjeżdżają osoby z wyższym wykształceniem, mieszkające w dużych miastach, co z pewnością wiąże się z lepszym niż w innych grupach stanem domowego budżetu.

Hanna Żurawska

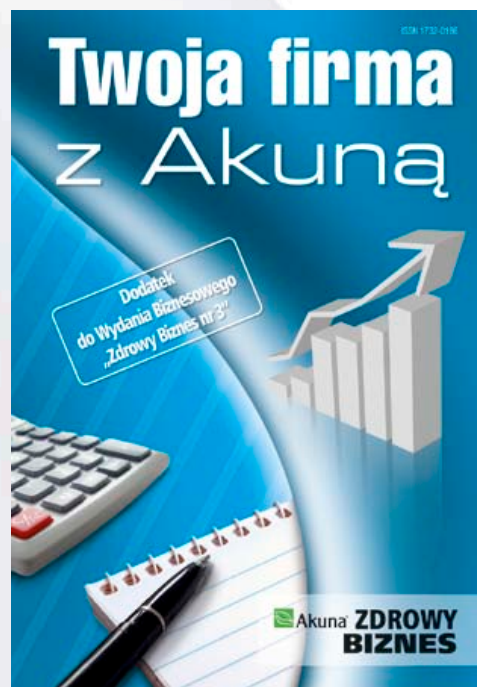


Każdy z nas lubi inaczej spędzać wolny czas. Ważne, by zamiast siedzenia przed telewizorem wybrać aktywną formę wypoczynku.

Czy poświęcamy czas przyjaciołom?

41% Polaków przynajmniej raz w tygodniu spotyka się ze znajomymi, 42% wybiera się na wizytę do przyjaciół. Raz lub dwa w ciągu roku odwiedza swoich kolegów tylko 11% pytanych, a 6% nie robi tego wcale. Gości spoza rodziny przyjmuje co najmniej raz w tygodniu lub nawet częściej 48% osób, a raz lub parę razy w miesiącu – 40%. Sporadycznie odwiedzani (raz lub dwa w ciągu roku) stanowią 9% pytanych. Tylko 3% osób przyznało, że mimo iż mają znajomych i przyjaciół – choćby niewielu – to w zasadzie w ogóle nie zdarza się, by wpadali oni z wizytą. Powodem, dla którego znajomi i przyjaciele odwiedzają nas bardzo rzadko lub wręcz wcale, jest przede wszystkim brak czasu i nadmiar obowiązków (34%). Wśród przytaczanych argumentów na kolejnych pozycjach znalazły się: brak potrzeby odwiedzania i zapraszania (15%), brak znajomych (14%) oraz brak odpowiednich warunków mieszkaniowych i finansowych (12%).

OBOP, 2000



Zdrowy Biznes – wszystko, co warto wiedzieć, aby rozpocząć efektywną współpracę z Akuną. Magazyn dla osób, które chcą traktować pracę w naszej firmie jako zawód.

