

Gala w Wiśle

– wyróżnienia dla najlepszych

Dorota Stalińska

w monodramie „Zgaga”

Wywiad

z dr. Sohrabem Khoshbinem

Wiem, co w życiu jest ważne

Bogumiła Siedlecka

Martynika

– wyspa tropikalnych kwiatów

Ford Fiesta w prezencji od Akuny



Ania i Grzegorz Rutkowsy z warsztatów w Wiśle odjechali nową Fiesta.
Była to główna nagroda - ufundowana przez Zarząd Polskiej Akuny.



Szanowni Państwo!

Stoimy na progu nowego roku. To szczególny czas, który nastraja do bilansów i podsumowań. Do tego, by na chwilę spojrzeć wstecz, na efekty naszej pracy oraz zastanowić się nad kolejnymi przedsięwzięciami.

Rok 2004 był dla nas bardzo obfity w wydarzenia. To czas wytężonej pracy, ale i wielu sukcesów, nagród i wyróżnień. Mieliśmy okazję być partnerem akcji zbierania funduszy na budowę Polskiego Sztucznego Serca, u boku prof. Zbigniewa Religi

braliśmy udział w nagraniu programu „Serce masz tylko jedno”. Całodzienna akcja TVP 1, emitowana w walentynki, przyniosła niespodziewane rezultaty.

Nasza firma otrzymała certyfikat ISO, który potwierdza wysoką jakość produkcji. Mieliśmy także okazję spotkać się z kolegami z całego świata na corocznej uroczystości w Brnie. Tam osoby, które odniosły największy sukces, zostały szczególnie wyróżnione. Była to również doskonała okazja, by wymienić się doświadczeniami i porozmawiać z twórcami preparatu Alveo. Dwa razy spotkaliśmy się w Wiśle na warsztatach. Ale najwięcej radości sprawiła nam egzotyczna wyprawa na słoneczne Karaiby.

Cieszy nas, że coraz więcej osób osiąga w firmie dyrektorskie pozycje, a po polskich drogach jeździ już ponad sto samochodów z naklejką Akuny. Miniony rok przyniósł ogromny sukces. Wypracowaliśmy go wspólnie, za co serdecznie Wam dziękuję.

Jednak Alveo to przede wszystkim zdrowie. Największą satysfakcję przynosi nam rosnąca liczba osób, które dzięki preparatowi mogą cieszyć się dobrym samopoczuciem.

Jak wiemy, coraz więcej lekarzy i rehabilitantów stosuje Alveo w swojej praktyce. Na łamach naszego pisma dzielą się doświadczeniami i cennymi radami. O swoich subiektywnych odczuciach opowiadają też osoby, które dzięki Alveo odzyskały zdrowie i sprawność. O wszystkim, co ważne i ciekawe, informujemy Was za pośrednictwem naszego kwartalnika, który obchodzi pierwszą rocznicę powstania. Przez ten rok zwiększyliśmy objętość czasopisma o 12 stron oraz stworzyliśmy Wydanie Specjalne, poświęcone wyłącznie zdrowiu, czyli temu, co leży u podstaw naszego wspólnego działania. Idea, która nas łączy, to szerzenie wiedzy o możliwości zdrowego życia oraz satysfakcjonującej pracy.

Z okazji rozpoczęcia się nowego roku życzę Wam zdrowia, spełnienia zawodowego oraz dużo siły i energii do realizacji nowych planów, postanowień i marzeń.

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska Sp. z o.o.

Spis treści

str. 3 Słowo prezesa

str. 4 i 5 Z życia firmy – warsztaty i wyróżnienia dla najlepszych, Wisła – grudzień 2004

str. 6 Z życia firmy – Wisła 2004 cd., Lepiej widoczni – widocznie lepsi

str. 7 Z życia firmy – Dorota Stalińska i jej współpraca z firmą Akuna

str. 8 i 9 Należy oczyścić organizm – rozmowa z dr. Sohrabem Khoshbinem

str. 10 i 11 Alveo zapobiega chorobom nerek – rozmowa z lek. med. Krystyną Bugajską oraz historia Mirosława Horodeckiego

str. 12 i 13 Wiem, co w życiu ważne – reportaż o Bogumile Siedleckiej

str. 14 Alveo dla sportowców – rozmowa z Wojciechem Młodnickim, mgr. rehabilitacji, Raport Instytutu Sportu

str. 15 Zdrowo i bezpiecznie – owoce jarząbu w Alveo

str. 16 i 17 Odzyskałam wigor – reportaż o Barbarze Ślubowskiej

str. 18 i 19 Alveo wspomaga leczenie dzieci – rozmowa z lek. med. Wojciechem Urbaczka

str. 20 Nauczmy się słuchać roślin – rozmowa z zielarką i bioterapeutą Grażyną Utratną

str. 21 Porady. Lucerna – królestwo witamin

str. 22 i 23 Moje życiowe pasje – rozmowa z Mariuszem Kalagą, muzykiem i piosenkarzem

str. 24 i 25 Zapracowałam na swój sukces – reportaż o Halinie Maciejewskiej

str. 26 Porady – kolejne wskazówki Marka Wawrzeńczyka

str. 27 Auta z temperamentem – promocja BMW dla Dystrybutorów firmy Akuna

str. 28 i 29 Podróże – Martynika

str. 30 Biuro – Akuna w Internecie, konta bankowe, numery telefonów i inne potrzebne informacje

str. 30 i 31 Nominacje

Warsztaty i wyróżnienia dla najlepszych



Antoni Cieślak przedstawia gości specjalnych: dr Sohrab Khoshbin, Ivo Stoklasa – wiceprezes Akuna Health Products Inc i wiceprezes Akuna CZ, Rene Lelek – wiceprezes Akuna Health Products Inc i prezes Akuna CZ oraz Zdenka Forst – prezes Akuna Health Products Inc

szą wiedzę oraz podyskutować z twórcami Alveo. Śnieg co prawda nie dopisał, ale mieliśmy całe mnóstwo innych atrakcji. Wieczór uświetnił brawurowo wykonany monodram Doroty Stalińskiej „Zgaga”. Oklaskom nie było końca. Tematem drugiego dnia szkolenia były zdrowie i praca. Cykl wykładów rozpoczął dr Sohrab Khoshbin, mówiąc o mechanizmach wydalania toksyn z organizmu. Następnie doświadczeniami zawodowymi dzielili się specjaliści ds. marketingu: Ryszard Cybulski, Marek Wawrzeńczyk i Antoni Cieślak. Pod wieczór rozpoczęła się uroczysta gala. Prezesi firmy Akuna Polska Tomasz Kwolek i Bogusław Dudzik wręczyli nominacje



Ryszard Cybulski

Ponad 800 osób z całej Polski oraz goście ze świata wzięli udział w szkoleniu, zorganizowanym przez firmę Akuna. W dniach od 10 do 12 grudnia ubiegłego roku w Wiśle, naszym górskim kurorcie, spotkali się współpracownicy Akuny. Zaszczycili nas swoją obecnością wyjątkowi goście między innymi z Kanady: Zdenka Forst – prezes Akuna Health Products Inc, Rene Lelek, Ivo Stoklasa, dr Sohrab Khoshbin i dr Jaromir Bertlik. Pierwszy dzień poświęcony był zdrowiu. Doktor Jaromir Bertlik przytoczył konkretne przykłady pacjentów, zaś dr Krystyna Bugajska z Wrocławia dzieliła się swoim doświadczeniem w stosowaniu Alveo w praktyce lekarskiej. W trakcie spotkania mogliśmy ugruntować dotychczas-



Dr Sohrab Khoshbin i dr Jaromir Bertlik

mie. Podczas wieczornego balu nie zabrakło atrakcji. Ogromne emocje wzbudziło losowanie wspaniałych nagród. Forda Fiestę otrzymali Ania i Grzegorz Rutkowsy. Uroczysty wieczór uświetniły występy Michała Milowicza i Mariusza Kalagi. Warsz-



Krystyna Bugajska



W warsztatach uczestniczyło ponad 800 osób



Vice President Marek Wawrzeńczyk
i Zdenka Forst – prezes
Akuna Health Products Inc



Dr Janomir Bertlik, Zdenka Forst
oraz dr Sohrab Khoshbin



Dorota Stalińska osiągnęła pozycję RND



Leokadia i Janusz Gabryniewscy



Konferansjerzy:
Antoni Cieślak i Jan Brykczyński

taty w Wiśle były wspaniałą okazją do pogłębienia wiedzy, wymiany doświadczeń, spotkania w ciepłej, rodzinnej atmosferze. Firma Akuna przygotowała bogaty program, dlatego czas nam szybko upłynął i żal było się rozstawać. Następne spotkanie za pół roku. Już się na nie cieszymy.



Małgorzata Napiórkowska, Grażyna Sarnańska, Jolanta Opala



Prezesi polskiej Akuny i nowo nominowani Dyrektorzy Sieci Krajowej:
Dorota Stasicka, Krzysztof Witkowski i Wioletta Grzybowska



Nominowani w Wiśle Dyrektorzy Sieci Regionalnej (w kolejności alfabetycznej): Banasik Andrzej, Basiński Tadeusz, Bożkiewicz Irena, Charaszkiwicz Grzegorz, Demiańczuk Henryka, Dudziec Józef, Grabowski Michał, Góra Mirosław, Kaczmarek-Kasperska Krystyna, Konopczyński Andrzej, Kowalska Grażyna, Kozak Czesław, Kozłowska Aleksandra Tatiana, Krajewski Jerzy, Kruk Krzysztof, Kuczkowski Lech, Kwiatkowski Andrzej, Leszczyńska Wiesława, Lewicz Janusz, Lissowski Tadeusz, Lubicz-Zapaśnik Krzysztof, Łukaszczyk Halina, Łupicka Ewa, Maciejewska Halina, Musiał Tadeusz, Musidlak Lucjan, Olszewska Kamila, Opala Kinga, Pawlicki Wojciech, Rutkowski Tadeusz, Sekułowicz Kazimierz, Sobczak Jadwiga, Stalińska Dorota, Stasiński Roman, Stępniewski Jerzy, Stypuła Anna, Sypniewski Bernard, Szczepanik Dorota, Śmigielski Arkadiusz, Tabaka Halina, Trajkowski Wawrzyniec, Wach Joanna, Wachowiak Danuta, Wadelska Marzena, Wadelski Wiesław, Wierbiłowicz Marek, Wierbiłowicz Barbara, Wilk Jolanta, Wilk Teresa

Z życia firmy

Wisła – grudzień 2004

Gala i wieczorne atrakcje



Wieczorna gala obfitowała w atrakcje. Najwięcej emocji wzbudziło specjalne losowanie. Zarząd Spółki Akuna Polska ufundował nadzwyczajną nagrodę, Forda Fiestę, którego można było podziwiać w holu Hotelu Gołębiowski. Każdy miał nadzieję, że to właśnie on wyjedzie z warsztatów nowym samochodem. Dlatego wszyscy ochoczo wypełniali losy (zdjęcie na górze). Szczęście dopisało Ani Rutkowskiej, która stała się posiadaczką Fiesty (na zdjęciu z prawej z prezesami Tomaszem Kwolkiem i Bogusławem Dudzikiem oraz mężem Grzegorzem). Bawiliśmy się świetnie tego wieczoru. Występ Michała Milowicza jak zwykle poderwał wszystkich do tańca (na zdjęciu po prawej u góry).



Wisła – grudzień 2004

Lepiej widoczni – widocznie lepsi



W trakcie warsztatów w Wiśle rozpoczęła się wspólna akcja Fundacji Nadzieja Doroty Stalińskiej i firmy Akuna. W trosce o bezpieczeństwo na polskich drogach wspólnie propagujemy oznaczenia odblaskowe, dzięki którym człowiek idący poboczem jest widoczny już z odległości 150-300 metrów. Odblaskowe opaski na rękę i znaczki z logo Akuny propagowała Dorota Stalińska (na zdjęciu z lewej). Andrzej Sakowski, którego firma przygotowała odblaski, sprezentował prezesom Akuny wyjątkowe kamizelki (na zdjęciu z prawej).



Dorota Stalińska w monodramie „Zgaga”



Na scenie mogliśmy oglądać kulinarne popisy Doroty Stalińskiej, a przy okazji, słuchając dramatycznej historii życia bohaterki sztuki, podziwiać jej kunszt artystyczny. „Zgaga” to głęboka refleksja nad sensem życia, istotą miłości i związku małżeńskiego. Widzowie, zachęcani do czynnego udziału w przedstawieniu, mogli skosztować wymienionej zupy cebulowej, placków ziemniaczanych, pieczonych jabłek i innych smakowitości.

AS

Dorota Stalińska od prawie roku współpracuje z firmą Akuna na wielu płaszczyznach. Jest konsumentką Alveo, poleca preparat swoim przyjaciółom. Osiągnęła



już pozycję Dyrektora Sieci Regionalnej, a nominację na to stanowisko otrzymała podczas gali w Wiśle. Akuna stała się patronem akcji „Lepiej widoczni – widocznie lepsi”, organizowanej przez Fundację Nadzieja, założoną przez Dorotę Stalińską. Podczas

szkolenia można było kupić opaski i znaczki z odbłaskami, stanowiące jeden z elementów wspomnianej akcji.



Leczmy przyczynę choroby

Z dr. Sohrabem Khoshbinem, twórcą preparatu Alveo, rozmawiamy o oczyszczaniu i równowadze naszego organizmu

– Jakie organy pełnią najważniejszą funkcję w usuwaniu toksyn z naszego organizmu?

– W wydalaniu toksyn z naszego organizmu bierze udział kilka organów. Najważniejszą rolę pełni niewąt-

pliwie wątroba. Jest ona odpowiedzialna za wszystkie chemiczne procesy prowadzące do ich usunięcia. Trafia tam nawet strawiony już pokarm i to ona ma decydujące znaczenie w jego dalszej asymilacji. Jest bardzo ważnym organem, a jednocześnie ogromną zdolność regeneracji. Jeśli mamy nawet pół wątroby, nadal jest ona w stanie

Przyczyny braku równowagi w organizmie:

- * niedotlenienie poszczególnych organów
- * zanieczyszczenie środowiska
- * spożywanie przetworzonych pokarmów, zawierających wiele substancji chemicznych
- * związki toksyczne w organizmie
- * przejadanie się
- * brak aktywności fizycznej
- * niedobory witamin i minerałów
- * stres, napięcia i zmartwienia
- * brak umiejętności relaksowania się

pełnić swoją funkcję. Drugim – równie ważnym – organem człowieka są jelita, które doprowadzają do usunięcia odpadów z naszego ciała na zewnątrz (w postaci masy kałowej). Nasze zdrowie zależy m.in. od regularnego wypróżniania. Jeśli kał zbyt długo zalega w jelitach, wytwarzają się toksyny, które z czasem trafiają do krwiobiegu i dochodzi do wtórnego zatrucia organizmu. Taki stan może być powodem powstawania wielu chorób, np. migren, a nawet raka. Znaczącą rolę w usuwaniu toksyn (w postaci płynu) pełnią także nerki. W chińskiej medycynie nazywane są one esencją życia, co sugeruje, że cała nasza energia pochodzi właśnie z nerki.

– A jaką rolę w wydalaniu toksyn z naszego organizmu pełni skóra?

– Na powierzchni skóry widać całą kondycję naszego organizmu. Negatywne procesy, które w nim zachodzą, uwidaczniają się szczególnie na twarzy. A że większość chorób

skóry pochodzi z wnętrza organizmu, sygnalizują to podrażnienia i wypryski. Np. usta – górna warga informuje nas o kondycji żołądka, pokazuje jego stan, dolna warga to jelita. Miejsce pomiędzy oczami wskazuje kondycję wątroby i żołądka. Nos, jego twarde czubek, sygnalizuje problemy z sercem. Oczy pokazują natomiast stan wątroby, jeśli są przekrwione, oznacza to, że jest ona podrażniona. Kąciaki oczu z kolei obrazują serce. Oczy są zwierciadłem stanu całego ciała. Na podstawie badań tęczówki możemy zdiagnozować wiele chorób, nawet w początkowym ich stadium, kiedy jeszcze nie odczuwamy żadnych dolegliwości. Jeśli w kąciakach oczu pojawiają się tzw. śpio-

Alveo zapobiega chorobom i utrzymuje nasz organizm w zdrowiu poprzez regularne oczyszczanie komórek, usuwanie zatorów, substancji chemicznych i toksyn. Jednocześnie chroni komórki przed utlenianiem oraz dostarcza im niezbędną energię i tlen.

nie zostanie dokładnie ustalona przyczyna choroby, trudno dopro-

nogron jest antyutleniaczem i posiada zdolność wymiatania wolnych rodników, które mają bardzo niekorzystny wpływ na nasz organizm. Są odpowiedzialne za powstawanie chorób nowotworowych oraz za procesy starzenia.

Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

Wątroba pełni bardzo ważną rolę w naszym organizmie:

- * oczyszcza go z substancji toksycznych oraz niekorzystnych tłuszczów obecnych w smażonym i chemicznie przetworzonym pożywieniu
- * wykonuje regularnie aż 24 zadania
- * nasze emocje, takie jak złość, irytacja czy stres, mają negatywny wpływ na pracę wątroby

chy, oznacza to, że wątroba chce pozbyć się nadmiernej ilości tłuszczu. Należy obserwować zatem uważnie organizm, bo informuje nas on o wszystkich chorobach i zaburzeniu równowagi.

– Dlaczego tak ważne jest ustalenie źródła choroby?

– Często leczenie choroby polega na likwidowaniu jej objawów, ale jest to tylko tłumienie jej od zewnątrz. Takie działanie jest dobre na krótką metę. Jeśli bowiem

wadzić do jej wyleczenia. Dolegliwości będą co jakiś czas powracać, często w nasilonej postaci. Należy zatem szukać ich przyczyn, a nie tylko likwidować doraźnie skutki. Jak wiemy, większość chorób cywilizacyjnych wynika ze złego trybu życia, z nadmiernej ilości toksyn w organizmie, a więc leczenie tylko objawów nie da nigdy dobrych rezultatów.

– Są dwa rodzaje Alveo: miętowy i winogronowy. Czym one się różnią?

– W podstawowym działaniu nie ma różnicy. Alveo o obu smakach oczyszcza i odżywia nasz organizm, doprowadzając go do stanu równowagi, w skład obydwu wchodzi te same zioła. Alveo miętowe proponują osobom, które mają kłopoty z żołądkiem, szczególnie jeśli cierpią na nadmierne wydzielanie kwasów. Sok z winogron mógłby tu wpłynąć stymulująco, natomiast mięta ma działanie łagodzące. Alveo o smaku mięty zawiera również mniej cukru, więc jest polecane chorym na cukrzycę. Sok z wi-

Alveo zapobiega chorobom i utrzymuje organizm w zdrowiu, ponieważ:

- * jest preparatem w 100 proc. naturalnym i organicznym
- * utrzymuje organizm w czystości i równowadze dzięki usuwaniu zatorów, substancji chemicznych i toksyn, a jednocześnie chroni komórki przed utlenianiem (aloes prawdziwy, koniczyna łąkowa, sok z winogron)
- * transportuje tlen do komórek (mięta, koniczyna łąkowa)
- * wzmacnia system odpornościowy i usprawnia jego działanie, łagodzi stany alergiczne (żeń-szeń syberyjski, lucerna siewna)
- * wspomaga i przyspiesza proces gojenia się tkanek (żeń-szeń syberyjski)
- * działa tonizująco (żeń-szeń syberyjski, cierniopłat guarany, lucerna siewna, wąkrota)
- * chroni wątrobę przed substancjami chemicznymi i utrzymuje ją w czystości i zdrowiu (wąkrota, goryczka żółta, krwawnik pospolity)
- * reguluje produkcję kwasu żołądkowego i wspiera proces trawienia, wchłaniania i asymilacji pożywienia (kardamon malabarski, mięta, męczennica cielista)
- * zapobiega infekcjom organizmu (sok z winogron, mięta, pieprzowiec owocowy, koniczyna łąkowa)
- * wspomaga wzrost zdrowej flory bakteryjnej układu trawiennego
- * pomaga w zwiększeniu cyrkulacji krwi w organizmie
- * jest silnym antyutleniaczem i wymiataczem wolnych rodników (dzika róża, koniczyna łąkowa, czeremcha amerykańska)
- * napełnia energią każdą komórkę naszego ciała (lucerna siewna, żeń-szeń syberyjski, lukrecja)
- * do organizmu nie przedostaje się poprzez system enzymów, lecz trafia bezpośrednio do komórki (bioaktywacja)



Odporny organizm = zdrowe nerki

Rozmowa z lek. med. Krystyną Bugajską o chorobach nerek i ich leczeniu

– Jaką rolę spełniają nerki w naszym organizmie?

– Nerki są częścią układu moczowego. Pełnią rolę wewnątrzwydzielniczą oraz wydalniczą. Wytwarzają i wydzielają również niektóre hormony i enzymy. Do najbardziej znanych należą: renina, aktywna postać witaminy D₃, erytropoetyna oraz prostaglandyny, hormon natriuretyczny i kalikreina. Prawidłowa czynność wydalnicza nerek polega na wytwarzaniu moczu. Pełnią one również bardzo ważną rolę w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Ze względu na przemiany metaboliczne, ustrój ma tendencję do stałego ulegania zakwaszeniu. Utrzymanie równowagi jest możliwe dzięki wydalaniu nadmiaru jonów wodorowych oraz zatrzymywaniu dwuwęglanów.

– Jakiego typu choroby najczęściej atakują nerki? Dlaczego?

– Do głównych schorzeń nerek i dróg moczowych należą: zakażenia układu moczowego, zapalenia nerek, kamica układu moczowego, przewlekła i ostra niewydolność nerek, zespół nercycowy, nefropatia, wady rozwojowe, nowotwory. Najgroźniejszą chorobą nerek jest mocznica. Może ona mieć przebieg ostry lub przewlekły. Mocznica przewlekła jest wynikiem zniszczenia miąższu nerkowego. Długotrwały przebieg choroby pozwala na powstanie mechanizmów adaptacyjnych zarówno w samych

nerkach, jak i innych narządach ustroju. Leczenie polega na korygowaniu wszelkich stanów pogarszających czynność nerek, stosowaniu diety i leczeniu objawowym. W schyłkowych przypadkach stosuje się hemodializę lub przeszczepienie obcej nerki.

– Kto jest najbardziej narażony na choroby nerek?

– Zakażenia układu moczowego dotyczą częściej kobiet niż mężczyzn. W 90 proc. dochodzi do nich na drodze wstępującej, podczas gdy zakażenia drogą krwionośną



mają miejsce najczęściej w okresie noworodkowym i wczesnoniemowlęcym oraz u dzieci i dorosłych z wadą zaporową układu moczowego.

– Jakie sygnały wysyła nasz organizm, kiedy mamy problemy z nerkami?

– Choroby nerek mogą dawać objawy miejscowe (ból w okolicach lędźwi, w podbrzuszu) oraz ogólnoustrojowe (gorączka, dreszcze, wymioty, wzrost ciśnienia tętniczego). Ale nie należy też bagatelizować takich objawów, jak zmęczenie, anemia i oczywiście zaburzenia w oddawaniu moczu lub pojawienie się w nim krwi. W takiej sytuacji należy niezwłocznie udać się do lekarza i wykonać odpowiednie badania.

– Dlaczego w naszym organizmie powstają kamienie nerkowe i co znaczy, kiedy mówimy o ich rodzeniu?

– Dużo jest przyczyn, np. wady rozwojowe nerek czy ich stan zapalny. Do tworzenia kamieni dochodzi w momencie, kiedy stężenie składników mineralnych przekracza próg ich rozpuszczalności. Mogą one powstawać w wyniku nadmiaru wapnia, kwasu moczowego w organizmie lub niedoboru magnezu, z powodu choroby przytarczyc lub zakażenia moczu. Kamień w układzie moczowym jest ciałem obcym, więc naturalne jest, że organizm dąży do jego usunięcia. Wraz ze strumieniem moczu drobne kamyczki zostają wypłukane, usunięte z dróg moczowych. Właśnie to zjawisko nazywamy rodzeniem kamienia. Jeśli jest on dość duży i nieregularny, niefortunnie zlokalizowany, konieczne może stać się usunięcie go operacyjnie. Kamicy nerkowej na ogół towarzyszą: ból w okolicach lędźwi, promieniujący do podbrzusza, czasem temperatura i dreszcze. Alveo wspomaga proces oczyszczania organizmu z piasku i drobnych kamieni nerkowych. Zapobiega również ich powstawaniu, pomagając utrzymać odpowiedni poziom minerałów.

– W jaki sposób leczymy choroby nerek?

– Leczenie chorób nerek jest bardzo zróżnicowane, zależy od ich przyczyny. Stany zapalne likwidujemy antybiotykami i odpowiednią dietą. Kamice wymagają stosowania środków rozkurczowych, odkażających, zwiększonej podaży płynów (najlepiej wody mineralnej niegazowanej), a czasem interwencji chirurgicznej. Pacjent cierpiący na niewydolność nerek musi stosować dietę niskobiałkową i uzupełniać niedobór elektrolitów w organizmie.

– W jaki sposób Alveo może pomóc w profilaktyce i leczeniu chorób nerek?

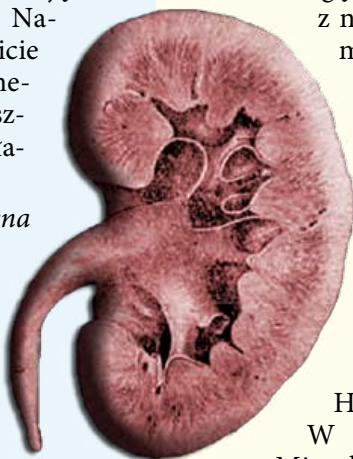
Uniknąłem choroby nerek

– Alveo z pewnością może wspomóc tradycyjne metody leczenia. Ułatwia oczyszczenie układu moczowego z piasku, drobnych kamyczków, zapobiega tworzeniu nowych. Stymulując system odpornościowy, chroni przed infekcjami oraz pomaga w zwalczaniu już istniejących. Szczególnie podatne na infekcje układu moczowego są kobiety w okresie menopauzy. Z moich obserwacji wynika, że u mężczyzn z kolei Alveo zapobiega stanom zapalnym gruczołu krokowego. To schorzenie powoduje zaleganie moczu w pęcherzu, a w konsekwencji stan zapalny dróg moczowych. Preparat polecam szczególnie osobom chorującym na anginę, grypę, zapalenie gardła i migdałków podniebiennych. Te infekcje, niewłaściwie leczone, mogą wywołać powikłania ze strony nerek. Picie Alveo w czasie choroby może im zapobiec.

– Jak stosować Alveo w przypadku dializy i po przeszczepie?

– Alveo nie stosujemy u osób z przeszczepioną nerką, ponieważ przyjmują one leki immunosupresyjne, tzn. obniżające odporność, aby nie doszło do odrzucenia przeszczepu. W tym momencie następuje konflikt – Alveo ma przecież silne właściwości podwyższające odporność organizmu. Natomiast wskazane jest picie Alveo podczas dializy nerek, ze względu na oczyszczające i odtruwające właściwości preparatu.

Rozmawiała Grażyna Michalik



W rodzinie Mirosława od lat chorowano na nerki. On sam zaczął pić Alveo m.in. po to, aby uniknąć podobnych problemów w przyszłości



Brat Mirosława co roku „rodził” kamienie. Jego mama umarła mając jedną nerkę niesprawną, drugą zaś od wielu lat chorą.

– Obawiałem się, że jestem obciążony genetycznie i również mogę mieć kłopoty z nerkami. Poza tym męczyło mnie wysokie ciśnienie, aż 155-165 na 95-100, gdy norma wynosi 130 na 75 mm Hg. To były powody, dla których zacząłem pić Alveo – mówi Mirosław Horodecki.

W sierpniu 2002 r. Mirosław poznał właściwości preparatu na prezentacji, którą prowadziła Jolanta Opala. Na przeprowadzenie kuracji zdecydował się rok później. Już po kilku tygodniach dobrze

sypiał, miał ogólnie lepsze samopoczucie, no i spadło mu ciśnienie.

Ciężenie w normie

Obecnie, bez stosowania leków farmakologicznych, utrzymuje się ono na poziomie 135-140 na 75-80 mm Hg. W trzecim miesiącu picia preparatu organizm zaczął się oczyszczać. Mirosław odczuwał przez 4-5 tygodni bóle w okolicach korzonków, a że jednocześnie pobierał próbki moczu, zauważył, że na dnie naczynia odkłada się drobnutki osad, tzw. muł, czyli wypłukiwane z nerek kamienie.

Oczyszczone nerki

Wiedział, że przyszła pora na gruntowne ich oczyszczenie. Gdy proces usuwania zanieczyszczeń z organizmu, a z nerek w szczególności, się zakończył, bóle ustąpiły i od tamtej pory nie pojawiły się. Także brat Mirosława, odkąd pije preparat, przestał się uskarżać na dolegliwości nerkowe. – Oczywiście polecam

Kamienie nerkowe

Zbudowane ze szczawianów fosforu, wapnia albo z kryształów kwasu moczowego mogą przyjmować różne rozmiary. Są zlokalizowane w wewnętrznych przewodach nerki i mogą pozostawać tam przez długi czas. Kiedy uwolnią się i zatkają moczowód, powodują silny ból.

preparat innym osobom. Wiem, że to doskonała profilaktyka i antidotum na choroby nerek – dodaje Mirosław.

Anna Szulc

Wiem, co w życiu jest ważne



Na świecie jedno na 20 tysięcy dzieci rodzi się z wrodzoną łamliwością kości. Bogumiła Siedlecka z Podkowsy

Leśniej jest jednym z nich. Dla niej każdy dzień życia to walka. Z chorobą, bólem i brakiem zrozumienia u innych.

Kilka dni przed Wigilią '88 r. w jednym z warszawskich szpitali na świat przyszło czwarte dziecko Elżbiety i Zbigniewa Siedleckich. Córeczka. Lekarz przyjmujący poród chwycił dziewczynkę za nogi i dał jej siarczystego klapsa. Rozległ się płacz na cały szpital. Nie był to jednak płacz zdrowego niemowlęcia. Głośno i przejmująco płakało dziecko, któremu jednym klapssem połamano nogi, miednicę i uszkodzono stawy. Jedenaście złamań w ciągu pierwszych pięciu minut

życia. Rodzice dziewczynki i lekarze byli przerażeni. „Najlepiej będzie, jeżeli umieścimy ją w inkubatorze i będziemy obserwować. To jedyne, co w tej chwili możemy zrobić” – usłyszała od lekarzy Elżbieta. – Zawinęły naszą córeczkę w bandażę. Obserwowaliśmy ją przez tydzień. Po wielu naradach ustalili, że choruje na wrodzoną łamliwość kości. „Przeżyje najwyżej trzy miesiące” – oświadczyli i poradzili nam, żebyśmy pozostawili dziecko w szpitalu. To była ostatnia rzecz, na którą Elżbieta i Zbigniew mogli się zgodzić. Zabrali dziecko do domu. W głębi serc mieli nadzieję, że lekarze się mylą. Wierzyli, że maluch przeżyje i jakoś sobie poradzą.

Modlitwa
*Panie mój i Boże,
 Popatrz na mnie, proszę.
 Czy widzisz, jak cierpliwie
 Codziennie los mój znoszę?
 Myśl o tym, by chodzić
 jeszcze mi nie zbrzydła.
 Nie daleś chodzić nogom,
 daj mi w zamian skrzydła.*

Zaczęli od nadania

dziewczynce imienia. Nie było to pierwsze lepsze imię, wybrane z kalendarza.

Miła Bogu

– Nazwaliśmy córkę Bogumiła Wiktoria – tłumaczy Elżbieta. – By każdy kolejny dzień w jej życiu był naszym wspólnym zwycięstwem. A każde kolejne zwycięstwo przypominało nam o tym, że nasza córka jest miła Bogu. – Oboje z mężem bardzo mało wiedzieliśmy o chorobie Bogusi – wspomina Elżbieta. – Wrodzona, genetyczna i nieuleczalna – te trzy informacje docierały do nas najczęściej. Nie miałam pojęcia, jak postępować z noworodkiem chorym na łamliwość kości. Urodziłam wcześniej troje dzieci, ale doświadczenia z opieki nad nimi niewiele dawały w przypadku Bogusi. Nie mogłam jej wziąć na ręce, przytulić, nakarmić czy przewinąć bez strachu, że ją połamię. Wszystkiego musiałam uczyć się na nowo. Każda czynność wymagała maksymalnego skupienia. Mimo to nieraz dochodziło do złamania. Sama Bogusia też wielokrotnie złamała sobie coś kichając, przeciągając się czy podnosząc rękę. To było straszne. Nie mogłam jej pomóc, ulżyć w bólu. Była bezbronna, a ja nie wiedziałam, jak ją ochronić. Płacz, ból, złamania i siniaki – tak wygląda-



ło dzieciństwo Bogusi. Ale na przekór wszytkiemu dzielnie znosiła cierpienia. Wykazywała ogromną wolę życia. Jakby chciała udowodnić wszystkim lekarzom, że się pomylili. I udowodniła.

Na przekór losowi

W grudniu ubiegłego roku skończyła 16 lat.

– Każdy dzień mojego życia to była walka – wspomina Bogusia. – Przy pomocy rodziców walczyłam o wózek, o możliwość rehabilitacji. Musiałam się zmierzyć z brakiem dostępu do leków i z ich wysokimi cenami. Stawiałam czoło krawężnikom i schodom bez podjazdów. Walczyłam z dziurami na drogach. Gdy nasz samochód jechał po wyboistych drogach modliłam się, żeby się nie połamąć, podczas gdy inni martwią się o zawieszenie auta. Najtrudniej jednak było zdobyć te rzeczy, które dla innych dzieci są naturalne i powszechne. Szkołę, przyjaźń i możliwość zabawy. Zerówkę i szkołę podstawową Bogusia skończyła w indywidualnym trybie nauczania.

Wszystkie lekcje odbywały się w domu. Po szkole podstawowej przyszła kolej na gimnazjum. – Tu znów czekała mnie bitwa. Warszawska integracyjna placówka wyrzuciła mnie po dwóch miesiącach nauki. Moja choroba stanowiła dla nich za duży problem – wspomina. Bogumiła nie dawała jednak za wygraną. Szukała nadal. Okazało się, że rozwiązanie było bardzo blisko. W Podkowie Leśnej, niedaleko domu, znajdowała się szkoła, w której ludzie otworzyli dla niej swoje serca. Pani dyrektor przeniosła lekcje na parter. A uczniowie przyjęli Bogusią bez szeptów,



natrętnych spojrzeń i kąśliwych uwag. Podobnie było z liceum. – Szkoła zrezygnowała z opłaty, na którą nie było stać moich rodziców – uśmiecha się Bogusia.

Listy do Boga

W atmosferze zrozumienia i akceptacji Bogumiła uczy się i rozwija swój talent poetycki. Wiersze, które pisze, mówią o niej, o jej przeżyciach i marzeniach. Są bardzo osobiste. – Wszystko zaczęło się od próby napisania listu do Boga – mówi. – Długo zastanawiałam się, co Mu powiedzieć? Nie chciałam skarżyć się ani narzekać. Już dość narzekałam. Prosić? Bóg zna moje

potrzeby. Pozostało podziękowanie. Za to, że jestem dla niego ważna, za troskę. Za to, że dał mi więcej niż trzy miesiące życia. Za to, że daje mi energię i wiarę. Za to, że mam takie wsparcie w rodzinie. Za to, że znalazłam przyjaciela w panu Marku Wawrzeńczyku.

Po przeczytaniu mojego artykułu, przyniósł mi Alveo. Efekty picia tego preparatu są nadzwyczajne. Wspomaga on działanie leku nowej generacji, który przyjmuję. W trakcie kuracji urosłam 10 cm, a gęstość moich kości zwiększyła się o 2 proc. Zmniejszyła

Czy jestem gotowa?

*Leżę, choć nie chcę, leżę, bo muszę,
Wszystko mnie boli, gdy się poruszę.
Lecz wciąż mam szansę wielką od Boga,
Żyć, kochać ludzi...? Jestem gotowa.*

się liczba złamań. To pozwala mieć nadzieję i myśleć o przyszłości... Jest jeszcze coś, za co muszę podziękować – za każde z moich 153 złamań i każdą z 15 operacji. Dzięki temu wiem, co naprawdę jest w życiu ważne.

Katarzyna Mazur

Drogi Ojciec
Gdy na świat wylazłam
Strasznie połamana,
Cała w bólach byłam,
ale byłam chciana.
Choć ciało mi doskwiera,
Wciąż trzeszczy i uwiera,
To jednak żyję w pełni,
Aby me życie spełnić.
I spełniam je, drogi Ojciec,
Tobie miła Wiktoria

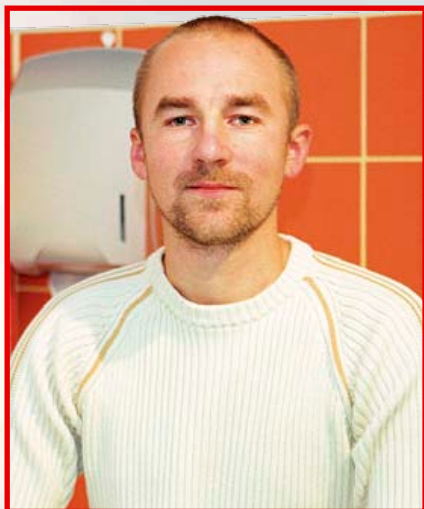


Fachowcy radzą

Lepsza wydolność i odporność na stres

Alveo dla sportowców

Rozmowa z Wojciechem Młodnickim, magistrem rehabilitacji



– Co się dzieje w organizmie osób uprawiających sport wyczynowo?

– Sportowcy starają się podnieść sprawność fizyczną poprzez częste treningi, na skutek czego ich organizm jest osłabiony i potrzebu-

je odpowiedniego dożywiania. Większość z nich na co dzień używa chemicznych odżywek, które mają za zadanie zwiększyć wytrzymałość, a zarazem dostarczyć organizmowi potrzebnych witamin i składników mineralnych. Sztuczne odżywianie często źle wpływa na pracę układu krążenia, dochodzi do przerostu komór serca, a później do niewydolności krążeniowej. Chemiczne preparaty wspomagające rozrost mięśni pogarszają również funkcję wątroby i układu trawiennego.

– Czy Alveo może pomóc sportowcom? W jaki sposób?

– Alveo jest naturalnym preparatem, który podnosi wydolność organizmu. Jest to ważne dla osób świadomie rezygnujących ze środków dopingujących lub sztucznie podtrzymujących kondycję. Poleciłem Alveo kilku młodym rugbistom z Arki Gdynia. W ich przypadku efekt był niemal natychmiastowy. Organizm, wycieńczony dużym wy-

siłkiem, szybciej się zregenerował i oczyścił z toksycznych pozostałości po sztucznych odżywkach. Zaowocowało to dużą poprawą formy fizycznej. Mimo iż treningi odbywają się w deszczu i przy trudnych warunkach atmosferycznych, zawodnicy ci nie przeziębiali się. W okresie szczególnie intensywnego wysiłku proponuję podniesienie dziennej dawki Alveo do dwóch, a nawet do trzech miarek.

– Czy Alveo wpływa na kondycję psychiczną sportowców?

– Osoby uprawiające sport wyczynowo narażone są na duży stres, szczególnie podczas zawodów. Alveo, dzięki właściwościom tonizującym i uspokajającym, zwiększa ich odporność psychiczną. Z pewnością sportowcy pijący Alveo będą przed startem bardziej wyciszeni i skoncentrowani.

– Czy dzieci w wieku szkolnym, zaczynające intensywnie uprawiać sport, powinny również pić Alveo?

– Mali sportowcy narażeni są w szczególności na przeciążenia stawów, kości i mięśni. Ich organizm nie wykształcił jeszcze tak dużej wydolności, jaką osiąga organizm osoby dorosłej. Dzieci częściej doznają kontuzji z powodu nadmiernego wysiłku. Alveo nie tylko przyspieszy proces regeneracji stawów po urazach, ale również – stymulując proces uwapniania kości – pomoże zapobiec przeciążeniu i przyszłym kontuzjom.

Rozmawiała Beata Nowacka



Raport Instytutu Sportu

Firma Akuna Health Products Inc. zleciła wykonanie specjalistycznych badań niemieckiej uczelni Institute of Biochemistry of the German Sport University Cologne. Miały one sprawdzić ewentualną zawartość środków dopingujących, czyli steroidów anaboliczno-androgenicznych, w Alveo. Preparat poddano analizie w chromatografii gazowej oraz spektrometrii masowej. Pod koniec ubiegłego roku otrzymaliśmy wyniki tych badań oraz certyfikat, potwierdzający ich wiarygodność. Wiadomości są dla nas bardzo zadowalające. Podczas analizy nie wykryto steroidów (sterydów) w stężeniu większym niż 0,001 w 1 ml Alveo. To znaczy, że preparat nie zawiera środków dopingujących. Treść raportu w całości można znaleźć na str. 32 numeru.

Naturalna konserwacja

Owoce jarząbu w Alveo

W związku z nowymi normami, obowiązującymi od 2005 roku, na opakowaniu Alveo pojawią się nazwy naturalnych konserwantów. Jednym z nich jest SORBINIAN POTASU, oznaczany symbolem E 202, otrzymywany z oleju z niedojrzałych owoców jarząbu pospolitego.

Sorbinian potasu to inaczej sól potasowa kwasu sorbowego, jest najbezpieczniejszym ze znanych konserwantów. Kwas sorbowy ulega w organizmie człowieka procesowi beta-oksydacji (rozpadowi na wodę i dwutlenek węgla w cyklu Krebsa) typowemu dla kwasów tłuszczowych, dzięki temu nie jest szkodliwy dla naszego organizmu.

Sorbinian potasu jest solą potasową powstałą z kwasu sorbowego. Rozpuszczony w wodzie jonizuje, tworząc kwas sorbowy, który jest skuteczny przeciw drożdżom, pleśniam i wielu rodzajom bakterii. Kwas sorbowy hamuje transport dwutlenku węgla do komórek drożdży, przyswajanie tlenu i proces fermentacji.

Obecnie sorbinian potasu ma szerokie zastosowanie w naturalnej konserwacji żywności. Sorbiniany są efektywne w stosunku do większości bakterii, natomiast praktycznie nie działają na bakterie kwasu mlekowego, czyli nie niszczą naturalnej mikroflory jelit w organizmie, ale ją wzmacniają, co ma ogromne znaczenie dla zdrowia. Dzięki temu również są użyteczne w procesach kisenia warzyw i w serowarstwie.

Olej owoców jarząbu

Kwas sorbowy został po raz pierwszy odkryty przez Francuzów w latach pięćdziesiątych XIX wieku, uzyskiwano go wówczas z oleju z niedojrzałych owoców jarząbu pospolitego. Swoją nazwę uzyskał z naukowej nazwy tego drzewa – *Sorbus aucuparia*. Strukturę chemiczną kwasu sorbowego określono w latach 1870-1890, a w 1900 r. O. Doebner dokonał jego chemicznej syntezy.

Wartość kwasu sorbowego i jego soli nie została rozpoznana od razu. W 1939 r. i 1940 r. E. Mueller (Niemcy) i C.M. Gooding (USA) odkryli antymikrobowe właściwości kwasu sorbowego. Następnie w 1945 r. C.M. Gording i Best Foods, Inc. uzyskali pierwszy patent na używanie kwasu sorbowego jako środka grzybobójczego w pokarmach.

Najbezpieczniejszy dodatek

Począwszy od lat pięćdziesiątych kwas sorbowy był wielokrotnie testowany pod względem bezpieczeństwa i skuteczności, a dzisiaj uchodzi za jeden z najdokładniej sprawdzonych dodatków żywieniowych w historii. Faktycznie, niewiele substancji zostało poddanych tak rygorystycznym, rozległym i długotrwałym badaniom jak kwas sorbowy i jego sole. Stwierdzono, że jest on nietoksyczny nawet w dużych ilościach. W dzisiejszych czasach większość sorbinianu potasu uzyskuje się syntetycznie. Kwas sorbowy zostaje zmieszany z wodorotlenkiem potasu w równych ilościach i rekrystalizowany z osadowym dwutlenkiem etylenu, tworząc sorbinian potasu. Jest to biały krystaliczny proszek, o słabym zapachu.

Dokładny mechanizm hamowania rozwoju mikroorganizmów przez kwas sorbowy i jego sole potasowe nie jest jeszcze do końca znany. Żaden pojedynczy mechanizm nie jest jednak tak toksyczny w stosunku do nieprzyjaznych mikroorganizmów.

Wprowadzenie naturalnych konserwantów jest wynikiem spełnienia polityki jakości przez Akuna Health Products Inc. Canada, wymagań norm ISO 9001:2000, Good Manufacturing Practice i Hazard Analysis and Critical Control Point. Jednocześnie dowodzi tego, że Alveo radzi sobie z najostrejszymi normami przydatności do spożycia.

AS



Odzyskałam wigor

Przez trzydzieści lat Barbara przyjmowała leki, aby zwiększyć liczbę białych i czerwonych krwinek. Bez rezultatów. Trzy miesiące picia Alveo wystarczyło, aby czuła się lepiej niż po transfuzji krwi.



– Tę panią przyjmujemy bez kolejki – usłyszała Barbara Ślubowska, czekając na odbiór wyników badań w Instytucie Hematologii w Warszawie. – Przestraszyłam się – wspomina. – Przyjęto mnie poza kolejnością, więc podejrzewałam najgorsze. Wyniki faktycznie były bardzo słabe. Liczba czerwonych i białych krwinek była znacznie niższa od normy. – Od dawna czułam się źle, byłam osłabiona. Miałam zawroty głowy i obniżoną odporność organizmu. Ciągłe się przeziębiałam, a powrót do zdrowia, po najłżejszej nawet chorobie, przeciągał się w nieskończoność. Sądziłam jednak, że mój stan jest spowodowany nadmiarem zajęć. Jak się okazało, myliłam się – tłumaczy.

Zalecenia na trzydzieści lat

Barbarze przeprowadzono wiele dodatkowych badań. Lekarze

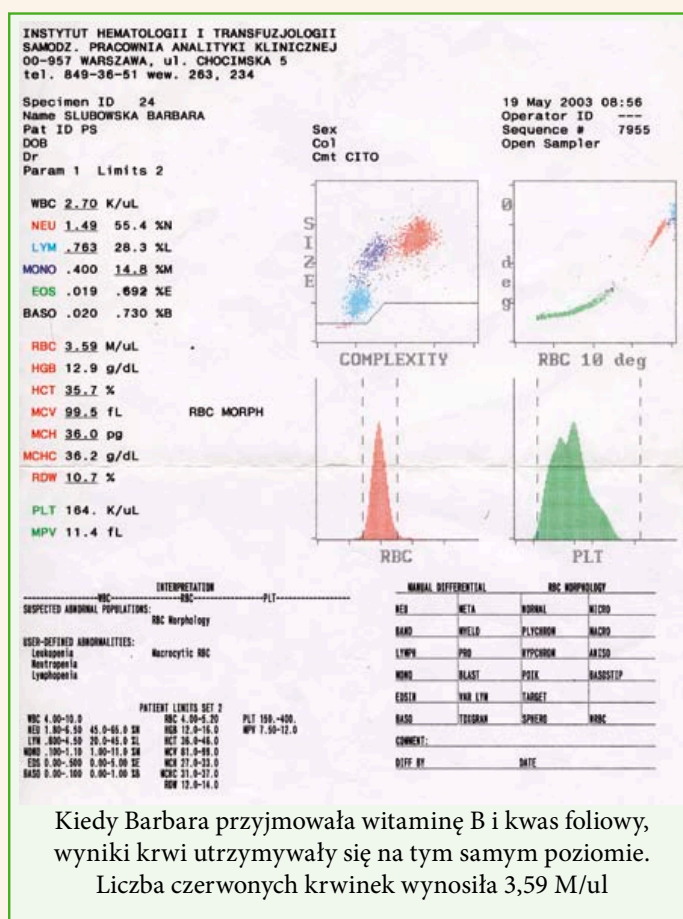
nie znaleźli jednak przyczyn złego stanu zdrowia pacjentki. – Pojawiały się różne hipotezy – mówi Barbara. – Złe odżywianie, nieprzyswajanie lub nierozkładanie pokarmu przez organizm. Podejrzewano problemy z wątrobą lub śledzioną. Wykonano mi także USG prawie wszystkich narządów. Niestety, bez rezultatów. Przepisano mi zatem witaminę B i kwas foliowy – pięć tabletek dziennie. Na stałe zaś zalecono wizyty kontrolne, co trzy miesiące. Do tych zaleceń Barbara stosowała się przez 31 lat. Łykała tabletki i raz na kwartał odwiedzała Instytut Hematologii. Lekarze podejrzewali coraz to nowe schorzenia. Cukrzycę, astmę, nawet raka. Nie znaleźli jednak źródła choroby, a dzięki lekom wyniki badań krwi utrzymywały się na tym samym poziomie.

– Kiedy zapomniałam o tabletkach, bardzo szybko odczuwałam tego skutki. Dokuczały mi senność, zawroty głowy i zaburzenia równowagi. Zdarzały się nawet upadki z utratą świadomości – wspomina Barbara. – Przyzwyczaiłam się zatem do leków. Nawet w ciąży musiałam je łykać. Przypuszczałam przez to mój syn jest teraz alergikiem. Ciągłe osłabienie towarzyszyło mi na każdym kroku, budziłam się zmęczona i niewyspana. Brakowało mi energii do życia. Było to bardzo uciążliwe, szczególnie w pierwszych latach po urodzeniu dziecka. Mój stan bardzo utrudniał

opiekę nad synkiem. Nie miałam sił wstać, gdy płakał w nocy. Nosząc go na rękach, bardzo szybko się męczyłam. Nie mogłam zająć się nim tak, jakbym tego chciała. Gdy

Zakres wartości prawidłowych czerwonych krwinek [RBC] u kobiet wynosi od 3 500 000 do 5 200 000 /mm sześć., tj. 3,5 M/uł – 5,2 M/uł

zaczynałam czuć się gorzej, lekarze przepisywali mi dodatkowo żelazo w zastrzykach. To było bardzo bolesne, jeden zastrzyk trwał pół godziny. Kiedy, mimo wit. B, kwasu foliowego i żelaza, liczba czerwonych i białych krwinek nadal spadała, poddano mnie transfuzji



Kiedy Barbara przyjmowała witaminę B i kwas foliowy, wyniki krwi utrzymywały się na tym samym poziomie. Liczba czerwonych krwinek wynosiła 3,59 M/uł

– przetoczono litr krwi. Co prawda poprawiło to wyniki, wiedziałam jednak, że te zabiegi nie zlikwidują przyczyn mojej choroby. Nie sądziłam, że kiedyś odstawię leki i odzyskam chęć do życia.

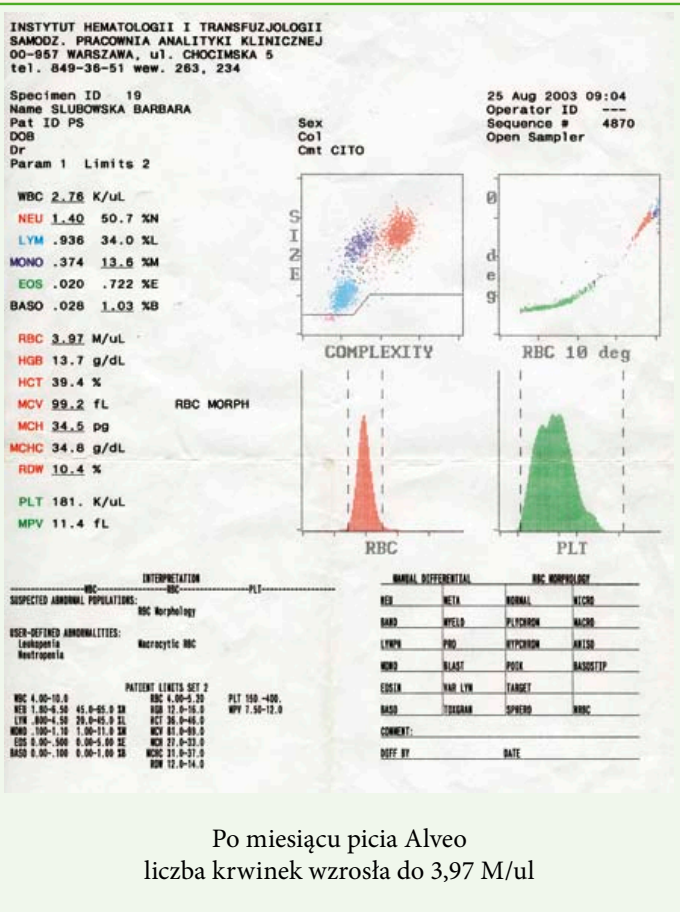
Wzorcowe wyniki

W sierpniu 2003 roku przyjaciel Basi – Tadeusz Kuran – zaprosił ją na spotkanie w sprawie Alveo. – Przyjaźnimy się od ćwierć wieku i Tadeusz doskonale znał moje dolegliwości. O działaniu preparatu opowiedział mi Rafał Witkowski. Postanowiłam spróbować i na początek kupiłam jedną butelkę. W domu podjęłam decyzję, że na jakiś czas zrezygnuję z leków. Zaryzykowałam. I – jak się okazuje – z powodzeniem. Po miesiącu stosowania preparatu Barbara zrobiła badania kontrolne. Wyniki były lepsze od poprzednich. – Pani doktor pochwaliła mnie za regularne

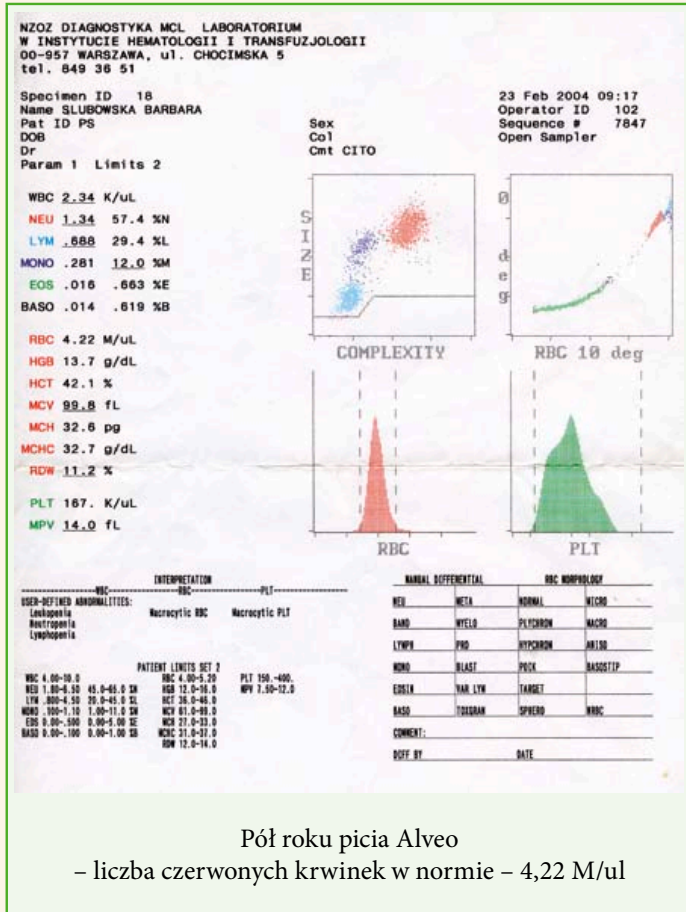
– Moje dolegliwości powoli ustępowały, nareszcie się wysypiałam. Rozpierała mnie energia, a zmęczenie i osłabienie zniknęło bezpowrotnie. Kiedyś nie mogłam wstać wcześniej do pracy, ciągle się spóźniałam. Dziś pobudka nawet o 4 rano nie jest dla mnie problemem. Po trzydziestu latach przyjmowania leków odczułam silną detoksykację. Na ciele miałam swędzącą wysypkę. Szczególnie dokuczliwa była na dło-

krwinek. Nawet po transfuzji badania wypadły gorzej. Zamiast kwasu foliowego i witamin zapisała mi ...Alveo. – W takim tempie za trzy miesiące będzie pani okazem zdrowia – usłyszałam. – A ja właśnie już tak się czuję! Od roku nie chorowałam na grypę. Zapomniałam także, co to katar i przeziębienie. Poprawiła mi się cera, schudłam 5 kilo i jestem pełna wigoru.

Weronika Kasprzak



Po miesiącu picia Alveo liczba krwinek wzrosła do 3,97 M/uL



Pół roku picia Alveo – liczba czerwonych krwinek w normie – 4,22 M/uL

przyjmowanie tabletek. „Od czterech tygodni nie połknęłam ani jednej. Piję tylko Alveo” – wyjaśniłam jej. Trzy miesiące później Barbara sama czuła, że kolejne wyniki będą jeszcze lepsze.

niach i przedramionach. Mój organizm pozbywał się toksyn. Byłam bardzo zadowolona. Pani doktor, widząc kolejne wyniki, była zaskoczona. Nigdy wcześniej nie miałam tak dużo czerwonych

Alveo wspomaga leczenie dzieci

Rozmowa z lek. med. Wojciechem Urbaczką o chorobach dziecięcych i możliwościach ich leczenia



– Dlaczego rodzice zaczynają szukać innych metod leczenia niż medycyna konwencjonalna?

– Rodzice, których dzieci często chorują, są zniechęceni doświadczeniami z medycyną konwencjonalną, chcą spróbować uodporniania oraz leczenia metodami naturalnymi. Zadaniem tych ostatnich jest uaktywnienie wrodzonej zdolności organizmu do samoleczenia i zapobieganie powstawaniu szkód wynikających z choroby dziecka. Jeżeli było ono do tej pory leczone antybiotykami i środkami chemicznymi z apteki, przede wszystkim należy oczyścić mały organizm z ich pozostałości.

– Kiedy najlepiej zacząć proces oczyszczania?

– Gdy dziecko jest zdrowe. Na tym etapie zawsze zaczynam od Alveo, a także staram się zmienić sposób odżywiania dziecka oraz przywrócić prawidłową florę bakteryjną.

– Zacznijmy od niemowląt. Na ogół maluchy bardzo boleśnie przechodzą ząbkowanie. W jaki sposób im pomóc?

– Ząbkowanie występuje u dzieci w 1-2, a czasem dopiero w 11-12 miesiącu życia. Możemy pomóc maluchowi dając mu Alveo, które dzięki zawartym w nim ziołom

działa przeciwzapalnie, przeciwbrzękowo i przeciwbólowo. Oprócz tego dobrze jest smarować dziąsła dziecka 3-4 razy na dobę przez kilka dni – to również działa kojąco.

– Inną przypadłością, która spędza sen z powiek maluchom i ich mamom, są kolki. Czy można złagodzić te objawy?

– Objawy kolki jelitowej zaczynają się w 1-2, a ustępują pomiędzy 5 a 6 miesiącem życia. Mamy tutaj do czynienia u niemowlęcia z problemem nieuregulo-

wanej perystaltyki jelit, tendencją do zaparcia oraz skłonnością do gromadzenia się gazów. Możemy radzić sobie stosując m.in. preparaty osmotyczne, działające przeczyszczająco. Z mojego doświadczenia wynika, że podawanie w tym okresie Alveo przynosi najlepsze rezultaty. Jelita zaczynają prawidłowo funkcjonować, dziecko regularnie się wypróżnia, ustępują objawy kolki i maluch bardzo dobrze przybiera na wadze.

– W ostatnich latach coraz więcej dzieci jest uczulonych na laktozę. Jak uzupełnić dietę malucha, który nie może pić mleka?

– Jeżeli dziecko nie toleruje laktozy zawartej w mleku

matki i mieszankach, stosujemy oczywiście preparaty bezlaktozowe na bazie soi. Jednak, jak wynika z najnowszych badań prowadzonych w Stanach Zjednoczonych, karmienie dzieci wyłącznie mieszankami sojowymi powoduje zwiększone wytwarzanie cholesterolu w przemianach metabolicznych, by nadrobić jego brak w diecie. Włączenie Alveo do żywienia dziecka w tego typu przypadkach jest celowe. Preparat ułatwia wchłanianie, powodując lepszy rozwój niemowlęcia,



normalizując jednocześnie gospodarkę cholesterolową jego organizmu.

– Wyjątkowo uciążliwym schorzeniem u dzieci są infekcje dróg moczowych, które mają tendencję do częstych nawrotów. Jakże wówczas leczenie zastosować?

– Przy nawracających infekcjach dróg moczowych pójdźmy z dzieckiem do lekarza. Podawajmy mu odpowiednie leki, zgodne z antybiogramem uzyskany przy posiewie moczu i dopilnujmy, aby piło duże ilości płynów. Włączmy do diety chorego Alveo oraz żurawinę (zakwasza moczość, jest „sprzątaczem” komórek bakteryjnych z dróg moczowych, posiada białka odpornościowe zbliżone budową do gammaglobulin ludzkich). Jedną z moich pacjentek, dziewięcioletnia dziewczynka, od czterech lat cierpiała na nawracające infekcje dróg moczowych. Za każdym razem wykonywano analizę, posiew moczu i antybiogram, leczono ją celowanym antybiotykiem. Wykonano również USG i RTG, które nie wykazały wad układu moczowego. Pomimo to infekcje powracały pięć-sześć razy do roku. Po ostatnich kuracjach pojawiła się drożdżycza pochwy,

dziewczynka straciła apetyt, nasiliły się dolegliwości bólowe przewodu pokarmowego. Na początku marca zaczęliśmy podawać dziecku Alveo dwa razy dziennie po 28 ml, a po tygodniu raz 28 ml. Po trzech tygodniach ustąpiła drożdżycza pochwy, a po pięciu – bóle przewodu pokarmowego. Do tej pory kolejne posiewy moczu są jałowe. Przy nawracających infekcjach dróg moczowych samo działanie oczyszczające Alveo, zakwaszenie moczu poprzez podanie żurawiny oraz działanie biostymulujące obu preparatów jest optymalne i zdecydowanie przewyższa skutecznością inne środki lecznicze dostępne na rynku.

– Kiedy dziecko zaczyna intensywnie rosnać często dokucają mu tzw. bóle wzrostowe. Czy Alveo może złagodzić te dolegliwości?

– Alveo jest niezwykle przydatnym preparatem w przypadku bólów wzrostowych. Strefa wzrostu

Składniki mineralne i witaminy zawarte w *Alveo* pełnią funkcję podobną do koenzymów, umożliwiających organizmowi dziecka prawidłowe funkcjonowanie, a także odpowiadają za utrzymanie prawidłowego składu kości. Alveo również wzbogaca codzienną dietę, dostarczając organizmowi wszystkich potrzebnych minerałów, witamin i aminokwasów. Preparat jest pochodzenia roślinnego, dzięki czemu jego składniki są lepiej przyswajalne przez organizm.

kości znajduje się pomiędzy trzonem i nasadami. Te miejsca u dzieci w okresie wzrostu wymagają szczególnej opieki. Trzeba wówczas dostarczyć organizmowi składników mineralnych: makroelementów (wapń, magnez, potas, fosfor) oraz mikroelementów (cynk, żelazo, miedź, mangan, chrom, selen, jod), większości witamin naturalnych oraz aminokwasów. To wszystko znajduje się w Alveo. Najważniejsze jest zachowanie w suplementacji równowagi mikro- i makroelementów. Właśnie takie działanie gwarantuje Alveo. Przyjmowanie dużej ilości różnych preparatów, składających się z izolowanych minerałów w tabletkach z apteki, dobieranych przypadkowo, bez zachowania proporcji i naturalnej równowagi biologicznej, jest bezsensowne, nieefektywne i kosztowne. Synergizm poszczególnych składników Alveo decyduje, że jest to preparat idealny w przypadku bólów wzrostowych.

Rozmawiała Anna Szulc



Nauczmy się słuchać roślin

O tradycjach rodzinnych, leczniczym działaniu ziół i zdolnościach naszego organizmu rozmawiamy z zielarką i bioterapeutą Grażyną Utratną



– Od dawna interesuje się pani ziołami?

– Od dziecka. Moja prababcia i babcia też były zielarkami. Uprawały zioła i uczyły ziołolecznictwa. Dawniej takie praktyki kojarzyły się ludziom z czarami i zabobonami. Dlatego babcia chciała wyłać się z rodzinnej tradycji i skończyła studia medyczne w Paryżu. W czasie wojny pracowała w Czerwonym Krzyżu, ale dostęp do leków był wtedy bardzo ograniczony. Musiała więc wrócić do tradycyjnych, ziołowych metod. „Załapałam” rodzinnego bakcyła podpatrując babcie przy pracy. Obserwowałam, jak uprawia, zbiera i suszy zioła. Jak przygotowuje mieszanki i jakie cho-

roby nimi leczy. To było fascynujące, a jednocześnie bardzo trudne.

– Dlaczego?

– Byłam wtedy bardzo młoda. Z jednej strony praca babci kojarzy mi się z zapachem ziół i suszonych owoców, z drugiej – z widokiem rannych, kalekich i ciężko chorych ludzi. Nie byłam gotowa na takie doświadczenia. Dlatego tak naprawdę zajęłam się ziołami dopiero w wieku 16 lat. Musiałam do tego dojrzeć.

– Czego nauczyła się pani od babci?

– Stosowania najprostszych metod w leczeniu. To daje najlepsze rezultaty. Kiedyś zachorowałam na zapalenie gardła. Mama półlegalną drogą zdobyła dla mnie penicylinę. Gdy przyjechała do nas babcia, wszystkie leki wyrzuciła do kosza. Otworzyła mi szeroko gardło, popatrzyła chwilę i wyjęła z niego... kawałek zgniętej trawy. Utkwił



tam, gdy jadłam truskawki. Babcia wysmarowała mi gardło cytryną i kazała iść na dwór. „Szkoda ładnej pogody” – powiedziała.

Sałatka ze świeżą lucerną (dla 4 osób)

Nieduża główka sałaty, cykorię, ogórek, pomidor, ząbek czosnku, garść młodych pędów pokrzywy, garść liści świeżej lucerny, sok z cytryny, oliwa z oliwek.

Cykorię rwiemy na kawałki, skrapiamy cytryną i odstawiamy na 15 minut, aby straciła goryczkę. Do drobno porwanej sałaty dodajemy pokrojonego ogórka, pomidora i czosnek. Mieszamy z liśćmi lucerny i pędami pokrzywy. Całość skrapiamy oliwą. Na koniec dorzucamy cykorię. Smacznego!

– Jakim trzeba być człowiekiem, żeby leczyć ziołami?

– Przede wszystkim otwartym na przyrodę. Zioła, kwiaty i drzewa mówią do nas. Trzeba nauczyć się słuchać. To nie jest trudne. Wystarczy zatrzymać się na chwilę i uświadomić sobie, że nie je-

steśmy sami na ziemi. Rośliny też mają tu swoje miejsce.

Napar z lucerny

(do picia i jako okład na rany)

2 i pół łyżki suszonej lucerny zalewamy szklanką wody. Ustawiamy na parze i trzymamy przez 30 minut.

– W pracy codziennie ma pani do czynienia z mieszankami ziołowymi. Co pani sądzi o Alveo?

– Po przeczytaniu broszury stwierdziłam, że w Alveo fantastycznie dobrano rośliny. Rzadko się zdarza, żeby w jednej mieszance ziołowej użyto tylu składników. Nie są to rośliny wybrane przypadkowo. Użycie każdej z nich ma swoje uzasadnienie. One po prostu świetnie się uzupełniają. Np. lucerna uzupełnia wit. B₁, którą z organizmu wytrąca skrzyp. Jestem pełna podziwu dla twórców Alveo.

Ten preparat oddziałuje na nasz organizm bardzo pozytywnie. Przywraca równowagę i budzi w nas zdolności do samoregeneracji. A to pierwszy krok do odzyskania zdrowia i energii.

Rozmawiała Katarzyna Mazur

Z ziołowej apteki

Lucerna – królestwo witamin

O korzystnym oddziaływaniu lucerny na nasze ciało i duszę opowiada zielarka Grażyna Utratna

– Lucerna siewna jest w Polsce powszechną rośliną uprawną. Nie należy jednak do najpopularniejszych ziół. Często zapominamy o jej wszechstronnych właściwościach. Wśród roślin na łące łatwo rozpoznamy lucernę. Wyglądem przypomina koniczynę,

ale jest od niej mniejsza. Ma słodki, miodowy zapach.

Zbieramy o poranku

W ziołolecznictwie wykorzystujemy praktycznie całą roślinę. Zarówno kwiaty, listki, jak i młode pędy mają swoje zastosowanie. Najzdrowsza jest lucerna, która rośnie w małym gospodarstwie rolnym. Wtedy jest niewielkie prawdopodobieństwo, że łąka była nawożona środkami chemicznymi. Gospodarz posiadający 2-3 krowy stosuje raczej naturalne nawozy, które bardzo korzystnie wpływają na rośliny. Na zbieranie lucerny najlepiej wybrać się o poranku, po wschodzie słońca. Należy unikać

Aromatyczna kąpiel z lucerną

Do lnianego woreczka wsypujemy garść suszonego ziela lucerny i garść suszonego ziela lawendy. Na kilka minut zanurzamy woreczek we wrzątku. Wywar dodajemy do kąpieli, a woreczek umieszczamy pod kranem tak, aby przez niego przepływała woda. Po takiej kąpieli nasza skóra będzie jedwabiście gładka, a sen spokojny i głęboki.

ją w cieniu, w przewiewnym miejscu. Po wysuszeniu należy ją skruszyć i przechowywać w lnianym woreczku. Ani do zbierania, ani do przechowywania ziół nie używamy plastikowych toreb – to zabójstwo dla roślin. Jeżeli nie mamy czasu lub możliwości, aby samemu zbierać lucernę, możemy kupić nasiona i zasadzić je na balkonie. Wyrosną bardzo łatwo. Szczegół-

Nalewka z lucerny

(na problemy z łaknieniem)

30 g lucerny, 10 g rdestu ptasiego, 300 ml 30-proc. alkoholu (np. wódki)

Zalewamy ziola alkoholem i odstawiamy na 10 dni w ciemne miejsce. Po tym czasie przelewamy przez dwie warstwy gazy, wyłożone w środku watą. Odstawiamy na 3 dni. Gdy nalewka jest gotowa, pijemy 10 ml przed obiadem lub przed snem. Możemy rozcieńczyć sokiem. Kurację stosujemy przez trzy miesiące. W przypadku wyjątkowo upartych niejadków robimy dziesięciodniową przerwę i ją powtarzamy. Na zdrowie!

nie zimą lucerna z własnej hodowli bardzo nam się przyda. To bomba witaminowa.

Królestwo witamin

Lucerna ma działanie przede wszystkim wzmacniające. Powinni ją stosować ludzie, którzy mają zaburzoną odporność organizmu poprzez antybiotyki. Z jej pomocą można pokonać chorobę w ciągu 24 godzin. Lucerna wpływa korzystnie na serce i układ nerwowy. Sprawia, że jesteśmy bardziej odporni na stres.

Nie uspokaja, ale dzięki niej będziemy łagodniej przechodzili w stan podwyższonego napięcia. Popijając napar z lucerny oczyścimy nerki i uzupełnimy niedobory witamin

z grupy B. Dostarczymy organizmowi magnezu i wapnia, dlatego polecam ją osobom, które mają problemy z kręgosłupem, dyskopatię lub bóle mięśniowe. Rzadko kto pamięta o tym, że ma ona także działanie wykrztuśne. Przy zapaleniu gardła z powodzeniem możemy stosować napar z lucerny zarówno do picia, jak i do płukania gardła. Tak jak wszystkie rośliny motylkowe, lucerna wspomaga wydzielanie kwasów żołądkowych. Poprawia w ten sposób łaknienie i przyspiesza trawienie. To stara prawda, którą od wieków znają mieszkańcy wsi. To właśnie lucernę „na zdrowie” zjadają krowy na łąkach, w paszach lub kiszonkach. Zaczniemy korzystać z tej ludowej mądrości.

Na dobry sen

Lucernę można stosować w wielu postaciach. Surową i w kiełkach najlepiej dokładać do surówek i sałatek. Pamiętajmy, aby nie kroić świeżej rośliny. Kontakt z metalem spowoduje, że straci cenne witaminy. Napar z suszonej lucerny stosujemy do picia w chorobach gardła, nerek i dróg moczowych. Okład z gazy

Kielki z lucerny

Nasiona lucerny umieszczamy w słoiku i spryskujemy wodą. Przykrywamy gazą lub płótnem. Niezakrecony słoik odstawiamy w nasłonecznione miejsce. Po kilku dniach nasiona wykiełkują, a kielki będą stanowiły idealne uzupełnienie wielu sałatek.

nasączonej naparem z lucerny wychłodzi ranę, odkazi ją i pomoże odbudować zniszczoną tkankę. Lucerna świetnie nadaje się na nalewkę, dzięki której odzyskamy apetyt. Suszone ziele możemy wsypać do kąpieli, a nawet zaszyć w poduszce na lepszy sen. Skruszoną stosuje się także jako przyprawę do potraw. Lucerna to wyjątkowo wszechstronna roślina.

Moje życiowe pasje – rodzina i muzyka

O tym, co w życiu i twórczości ważne, rozmawiamy z muzykiem i piosenkarzem Mariuszem Kalagą



– Jaki był dla pana ubiegły rok?

– Pracowity. Otrzymałem dużo propozycji związanych z muzyką. Bardzo mnie to ucieszyło. Były też nowe doświadczenia i lekcje na następne lata. Szczególnie koniec roku miałem intensywny. Występy w programach telewizyjnych, udział w festiwalach czy na gali Akuny w Wiśle – to wszystko dało mi dużą satysfakcję. Dzięki takim chwilom widzę sens dalszej pracy nad sobą i moim repertuarem.

– Jak w tych trudnych czasach łączą pan pracę z pasją muzyczną?

– Udało się to dzięki Klubowi Muzycznemu, który otworzyliśmy

wspólnie z żoną. To było nasze marzenie. Miejsce, gdzie można napić się dobrego piwa i posłuchać ciekawej muzyki. W klubie odbywają się recitale i imprezy muzyczne. Gościli u nas artyści Tomasz Stańko i Zenon Laskowik. Przede wszystkim jednak klub przeznaczony jest dla młodzieży, która dopiero poszukuje swojej tożsamości muzycznej.

– Co pan radzi tym młodym ludziom, którzy zgłaszają się do klubu?

– Żeby nikogo nie naśladowali. Kiedy będą sobą, ich muzyka będzie wartościowa. Radzę im, żeby tworzyli w zgodzie z tym, co podpowiada im serce. Niech nie ulegają modzie. Moda jest, a potem przemija. Muzyka jest tak różnorodna, że każdy znajdzie coś dla siebie. Swoje miejsce. W muzyce i... na ziemi.

– A gdzie pan znalazł swoje miejsce na ziemi?

– W domu. Dom jest moją małą ojczyzną – dzięki żonie. Ona pomogła mi się wyciszyć i zrozumieć, co jest dla mnie najcenniejsze.

– Czyli?

– Właśnie dom i rodzina.

– W Polsce rodzina przeżywa kryzys. Ludzie boją się wiązać. Coraz rzadziej rodzą się dzieci. Czy znają państwo receptę na szczęśliwe życie?

– Tak. Przestrzegamy zasad, które wspólnie ustaliliśmy. Mamy trzech synów. Najmłodszy ma 5 lat. Dla nikogo nie ma taryfy ulgowej. Jeżeli widzę, że któryś z chłopców coś kombinuje, próbuje ominąć jakieś zasady, tłumaczę mu, że to nieuczciwe. A w ten sposób do niczego nie dojdzie. Konsekwencja i wiara w to, co się robi – to nasza recepta.

– Ale dom to nie tylko zasady?



– Wcale nie mówię, że tak jest. My po prostu kochamy się i szanujemy. Zasady wypływają właśnie z miłości i szacunku. Poza tym lubimy robić sobie drobne przyjemności. Moją specjalnością są nalewki. Żona, żeby sprawić mi radość ...piecze chleby. Nikt nie piecze takich chlebów jak ona.

ŚLIWÓWKA

– NALEWKA DOMOWA

skład:

* 3 kg świeżych śliwek

* 1,5 kg cukru

* 1/2 l spirytusu (lub czystej wódki)

1. wypestkować śliwki – co dziesiątą pestkę wrzucić do, najlepiej szklanego, naczynia (balonu).

2. zasypać wszystko cukrem, najlepiej tak, aby pokrył całą warstwę śliwek.

3. zatkać naczynie korkiem lub szczelną warstwą folii i odstawić w chłodne miejsce na 5-6 tygodni.

4. gdy tylko warstwa śliwek uniesie się do góry i pojawi się sok, należy zawartość delikatnie precedzić.

5. uzyskany sok odstawić na ok. 3-4 dni, aby pozostały osad znalazł się na dnie naczynia (śliwki można wykorzystać do ciasta).

6. po ponownym precedzeniu przezroczysty sok śliwkowy zalać alkoholem, w zależności od tego, jaką moc (%) chcemy uzyskać.

7. odstawić na ok. 7 dni, pić do smaku np. przy kawie czy deserze.



– Jak państwo radzą sobie w trudnych chwilach?

– Rozmawiamy. Nieraz przekonałem się, że wspólnie łatwiej znaleźć rozwiązanie problemu. Nie ma tematów tabu. Nie boimy się płaczu, krzyku, emocji. To czasem pomaga bardziej niż dobra rada. Dzięki temu możemy normalnie funkcjonować.

– A muzyka?

– Muzyka też pomaga. Kiedy sytuacja jest beznadziejna, dzięki muzyce można na chwilę zapomnieć o problemach. Odetchnąć. Złapać dystans. I wtedy okazuje się, że wcale nie jest tak źle. Zawsze znajdzie się jakieś pozytywne rozwiązanie.

– Czy domowa atmosfera i zasady, które panują w państwa rodzinie, przenoszą się na Klub Muzyczny?

– Tak. Nie mogłoby być inaczej. Klub, tak jak dom, jest oazą spokoju. To zasługa żony Bogusi. Ona roztacza tam swoje ciepło. Czują

to zarówno pracownicy, jak i goście. Ale żona pilnuje także przestrzegania reguł. To dzięki niej wszystko działa sprawnie.

– Jak to się stało, że w domu państwa pojawiło się Alveo?

– Zupełnie przypadkiem. W 2003 r. na festiwalu muzyki country w Mrągowie mój przyjaciel Marek Wawrzeńczyk polecił mi ten preparat. Ponieważ odczuwałem różne dolegliwości związane ze stresem, skoki ciśnienia, bóle serca, wziąłem od niego broszurkę na ten temat. W domu z żoną stwierdziliśmy, że zaczniemy kurację. Pijemy jedną miarkę dziennie. Do dziś.

– Są efekty?

– Tak. W czerwcu 2004 roku, kiedy robiłem

CHLEB Z BOCZKIEM

przygotowanie: 30 min

oczekiwanie: 30 min

pieczenie: 50 min

skład:

- * 1/4 kostki masła
- * 15 dag boczku wędzonego
- * jabłko
- * łyżka soku z cytryny
- * łyżeczka suszonego majeranku
- * 2 szklanki mąki pszennej + mąka do posypania
- * 2 szklanki mąki żytniej
- * torebka drożdży w proszku
- * czubata łyżeczka soli

1. Masło rozpuścić i wystudzić. Do miski przesiać mąkę żytnią i pszenną, wsypać sól i drożdże. Wlać około szklanki ciepłej wody, zagnieść ciasto, pod koniec dodać wystudzone masło. **2.** Wyrabiać, aż w cieście pojawią się pęcherzyki. Oprószyć mąką, odstawić w ciepłe miejsce na 30 min.

3. Boczek drobno pokroić, stopić na patelni. Skwarki osączyć z tłuszczu. Jabłko obrać, pokroić na cztery części. Usunąć gniazda nasienne, ćwiartki pokroić na cienkie plátky. Wymieszać z sokiem cytryny oraz majerankiem.

4. Ciasto wymieszać z boczkiem i kawałkami jabłka. Uformować chleb, posypać odrobiną mąki, położyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 50 min w temperaturze 180 °C.



badania okresowe, pani doktor z podziwem popatrzyła na moje wyniki. Cholesterol się unormował, skoki ciśnienia ustąpiły. Po raz pierwszy od długiego czasu oboje z żoną nie chorowaliśmy w zimie. Jesteśmy bardziej odporni, spokojniejsi, lepiej się wysypiamy. To nas bardzo cieszy. Dzięki temu możemy skupić się na pracy, muzyce i rodzinie.

Rozmawiała
Grażyna Michalik

Koncert Mariusza Kalagi
uświetni w lutym 2005 r.
Galę Akuny w Brnie

Zapracowałam na swój sukces

– Mój sukces to dowód na to, że można połączyć prowadzenie domu i wychowywanie dzieci z pracą zawodową – mówi Halina Maciejewska z Gminy k. Konina

i nie mieszkają z mamą. Najmłodsza córka – 12-letnia Karolinka – jest chora i wymaga szczególnej opieki. Ma zespół Downa. Dzięki temu, że uczęszcza do szkoły integracyjnej, Halina może pracować. Jednak pensja za pracę na etacie wystarcza jedynie na opłaty. – Wydatki związane z utrzymaniem wielodzietnej rodziny są olbrzymie. Szczególnie dla samotnej matki –

mówi Halina. – Nie chciałam, żeby moim dzieciom czegoś brakowało. Aby związać koniec z końcem, Halina musiała poszukiwać innych źródeł dochodu. Choroba Karoliny nie pozwoliła pracować jej na dwóch etatach. O wynajęciu opiekunki nie było zaś mowy. – Nie mogłabym zostawić jej pod opieką obcej osoby. Karolina wymaga dużej dozy cierpliwości i ciągłej uwagi – mówi Halina.

– Ja najlepiej rozumiem jej potrzeby. Poza tym nie chciałam widywać dzieci jedynie w nocy. Halina poszukiwała innych rozwiązań. Najlepszym wyjściem z sytuacji okazała się praca w systemie MLM. Sama mogła decydować, ile czasu ma poświęcić na dodatkowe zajęcia. Halina pracowała w kilku branżach (kosmetyki, środki chemiczne, ubezpieczenia). Zawsze jednak niepokoiła się o zarobki. – Dochody nie były stałe – mówi. – Praca pochłaniała mi bardzo dużo wolnego czasu, a i tak zastanawiałam się, czy wy-

starczy do pierwszego – tłumaczy. – Nie mogłam jednak zrezygnować, ponieważ boleśnie odczułyby to moje dzieci. Potrzebowałam dodatkowego zajęcia, które zapewniłoby mi stałe, dochody. Niezbędne mi było bezpieczeństwo finansowe, aby odetchnąć i cieszyć się zyciem.

Nadzieja na poprawę sytuacji

W kwietniu 2003 r. z pomocą przyszedł Rafał Witkowski. – Z rodziną



– Życie pisze różne scenariusze. Dla mnie nie zawsze było łatwe, ale nie poddawałam się nawet w najtrudniejszych chwilach – tłumaczy Halina. – To miłość do dzieci motywuje mnie

do działania i odważnego kroczenia naprzód. Od pięciu lat Halina sama wychowuje czwórkę dzieci i zajmuje się domem. Dwaj najstarsi synowie są już samodzielni



Witkowskich przyjaźnię się od dawna – wspomina Halina. – Pomogli mi w wielu trudnych sytuacjach. Rafał chciał pomóc mojemu ojcu i dlatego zaprosił mnie na spotkanie. Wiedział, że ojciec od pół roku leżał przykuty do łóżka – przeżył wcześniej dwa udary. Wymagał stałej opieki. Lekarze nie dawali nam nadziei na jakąkolwiek poprawę. Rafał opowiedział mi o preparacie i systemie pracy w Akunie. Najpierw nie myślałam o pracy, tylko o tacie. Wiedziałam, że przeżywa dramat. Rodzice mieszkają blisko lasu, zawsze żyli bardzo aktywnie. Mieli sad, warzywa z własnego ogródka. Teraz ojciec oglądał świat przez okno. Chciałam mu pomóc. Efekty kuracji okazały się zdumiewające.

Ciężka praca

Miesiąc później Halina przygotowywała się już do nowej pracy. – Po wypiciu butelki Alveo tata samodzielnie usiadł na łóżku. Wkrótce zaczął chodzić. Byłam bardzo szczęśliwa. Uznałam, że to najlepsza rekomendacja. Nie miałam już żadnych wątpliwości. Rafał zaoferował mi pomoc i naukę. Byłam bardzo podekscytowana. Miałam mało wolnego czasu i niewielkie środki finansowe, dlatego zdecydowałam, że będę pracować powoli, ale systematycznie i konsekwentnie. Rafał przez cały czas mi towarzyszył. Pomagał organizować spotkania, dostarczał materiały do nauki, książki i słu-

żył radą. Wierzył w mój sukces. To jeszcze bardziej motywowało mnie do działania.

Wytrwałość, która się opłaci

Na swój sukces Halina pracowała przez rok. W tym czasie każdy jej dzień był podobny do poprzedniego. Wstawała o 6.30. Poma-



gała umyć się i ubrać Karolinę. Śniadanie i kanapki do szkoły przygotowywała dzieciom dzień wcześniej, aby rano nie tracić czasu. Następnie odwoziła Karolinę i jechała do pracy. O 15.30 wracała do domu, po drodze robiąc zakupy i odbierając Karolinę ze szkoły. W domu razem z dziećmi jadła obiad (często przygotowywany przez jej młodszą siostrę, która niczym dobry duszek pod nieobecność domowników sprzątała i gotowała). Między 17 a 22 Halina chodziła na spotkania, opowiadała o dobroczynnym działaniu Alveo. Później przygotowywała dzieciom

ubrania i kanapki na następny dzień. Choć zasypiała wykończona, czuła ogromną satysfakcję. Wiedziała, że ta praca przyniesie trwałe efekty. Najważniejsza jednak była świadomość, że pomaga innym w odzyskaniu zdrowia i poprawieniu sytuacji finansowej.

Dzięki swojej wytrwałości już w czerwcu 2003 r. Halina uzyskała w firmie pozycję lidera i pierwszą premię. W listopadzie zdobyła nominację na Lidera Dywizji, a w sierpniu 2004 r. – Dyrektora Sieci Regionalnej. – Ta nominacja wiąże się z dochodami czterokrotnie przewyższającymi moje zarobki na etacie – mówi Halina. – To daje mi duży komfort. Już nie liczę każdej złotówki. Nie zastanawiam się, na co możemy sobie pozwolić w tym miesiącu, a na co jeszcze poczekać. Nie muszę tłumaczyć dzieciom, że czegoś nie dostaną, bo nas na to nie stać. Moja ciężka i wytrwała praca przynosi wymierne efekty. Osiągnęłam stabilizację finansową, której bardzo potrzebowałam. To daje mi ogromną radość i sprawia, że bez niepokoju patrzę w przyszłość.

Katarzyna Mazur



Porady

Nie opowiadamy o Alveo przez telefon

Rzetelna wiedza

**Marek Wawrzeńczyk,
od października
na pozycji Vice
Presidenta, doświadczony
specjalista do spraw
marketingu, doradza, jak
przeprowadzić rozmowę
przez telefon**

– Omówiliśmy już, jak przygotować listę i rozpocząć współpracę z firmą Akuna. Co powinniśmy zrobić, aby móc już polecać Alveo?

– Umówienie spotkania jest następnym krokiem. Zazwyczaj robimy to przez telefon. Należy pamiętać, że służy on tylko i wyłącznie temu celowi. Nie powinniśmy telefonicznie objaśniać działania preparatu. W czasie osobistego spotkania rozmowa trwa zazwyczaj godzinę lub dłużej, a i tak pojawia się mnóstwo pytań. Dlatego należy sobie uświadomić, że opowiadanie o Alveo przez telefon nie jest możliwe. Podczas 10-minutowej rozmowy nie jesteśmy w stanie wyjaśnić w sposób rzetelny działania naszego preparatu.

– Jednak wiele osób przez telefon pokrótce objaśnia, o co chodzi.

– Myślę, że jeśli przez telefon zaczyna się opowiadać o ziołach, istnieje 99 proc. szansy na to, że do spotkania nie dojdzie. Jeśli ktoś bowiem w ten sposób usłyszy kilka wyrzykowych zdań, istnieje możliwość, iż uzna tę wiedzę za wystarczającą. Informacje na temat Alveo należy przekazywać w całości i precyzyjnie, a do tego potrzebny jest czas. Dlatego zawsze podkreślam, że telefon służy tylko i wyłącznie do umówienia spotkania.

– Ale czy to nie będzie wyglądało podejrzanie?

– My przecież nie pracujemy w tajnej policji, nie ma potrzeby ukrywania czegoś. Możemy powiedzieć np., że od jakiegoś czasu jesteśmy pod wrażeniem działania pewnego ekstraktu ziołowego (uczulam, aby nie mówić „ziołka”, bo to umniejsza wagę preparatu) i że taką właśnie informacją chcielibyśmy się podzielić. Jednak mamy za mało wiadomości i zrobi to oso-



ba, która zajmuje się tym profesjonalnie, dysponująca odpowiednią wiedzą.

– No tak, ale ludzie często zadają masę pytań: „o co chodzi?”, „powiedz mi chociaż w skrócie” itp. Co zrobić w takiej sytuacji?

– Na to jest bardzo prosta rada. Należy zadać pytanie zamknięte, np. „Czy interesuje cię zdrowie i sukces?” Jeśli ktoś odpowie,

że nie dba ani o jedno, ani o drugie, to po co tam mamy pójść?

– Ludzie często boją się stawiać pytanie wprost, a jeszcze bardziej paraliżuje ich strach przed odpowiedzią. Z czego to wynika?

– Zapewne nie mają przekonania co do działania preparatu. Jeśli wiemy, jaki wpływ na poprawę zdrowia ma Alveo, jeśli sami doświadczyliśmy efektów jego działania, nie bójmy się powiedzieć komuś, jak być zdrowym. Często można usłyszeć: „Po co mi Alveo, przecież nic mi nie dolega”. A właśnie osoby zdrowe potrzebują tego preparatu, bo pijąc go systematycznie nie dopuszczają do choroby. Od dawna wiadomo, że profilaktyka jest najtańszą formą zachowania zdrowia. Nie jest to popularne w naszym kraju, ludzie latami żyją niezdrowo, pracują na choroby, a kiedy ich organizm mówi „dość!”, są bardzo zdziwieni. Miażdżycy, cukrzyca czy wrzody żołądka nie powstają z dnia na dzień.

– Myślę, że mało osób ma tę świadomość.

– Dlatego ważne jest, aby wiedzę o Alveo przekazać precyzyjnie i fachowo. Nasz preparat nie funkcjonuje bez informacji. Potrzebna wiedza, aby móc świadomie korzystać z jego dobrodziejstw. Podkreślimy,

że najważniejsza jest systematyczność. Nie ma mowy o poprawie zdrowia, jeśli ktoś przypomni sobie o Alveo raz w tygodniu. Jednak, aby zacząć jego świadomą konsumpcję, musimy rzetelnie poznać zasady jego działania. A taka rozmowa wymaga czasu i spokoju.

Cdn.

Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

BMW w Akunie

Auta z temperamentem

Od 1 lipca 2004 roku Akuna Polska Spółka z o.o. poszerzyła ofertę dla osób ubiegających się o auto w naszych dwóch promocjach samochodowych. Są to BMW i Volvo.

Mamy już trzy marki samochodów



i do Was należy wybór. Wszelkie informacje oraz telefony kontaktowe do salonów sprzedaży otrzymacie Państwo w naszym biurze w Katowicach, u pana Marka Dudzika. Dziś prezentujemy kolejne modele – BMW serii 1 oraz BMW serii 5 Touring.

Jesienią ubiegłego roku w salonach pojawił się model BMW serii 1. Chris Bangle, rewolucjonista w stylistyce BMW, wziął pod swoje skrzydła projekt serii 1, przez co samochód zyskał drapieżną, dynamiczną linię i nowoczesny design, a przetłoczenia na masce, nawiązujące



do sportowego zacięcia, podkreśliły jedynie jego niesamowity charakter i temperament. Mimo iż rozmiary samochodu zdecydowanie odbiegają od standardów BMW, możliwościami

mi nie ustępuje innym modelom. Dla przykładu – dwulitrowa jednostka daje moc 150 KM, co przy parametrach „jedyńki” pozwala osiągać przyspieszenie do setki w 8,7 sekundy, a ostatecznie samochód ten może osiągnąć prędkość nawet 217 km/h. Projektując ten model BMW położyły szczególny nacisk na bezpieczeństwo, zarówno aktywne, jak i pasywne. Samochód wyposażony został w wiele innowacyjnych systemów kontrolujących, między innymi w DSC – odpowiedzialne za stabilność, DBC – wspomagające hamowanie czy DTC nadzorujące trakcję. Ponadto seria 1 posiada czujniki informujące o zużyciu klocków hamulcowych oraz wskaźniki sygnalizujące uszkodzenie opon, a lokalizacja poduszek powietrznych gwarantuje użytkownikom ochronę z każdej strony. Wnętrze auta, a dokładnie jego staranne wykończenie oraz najwyższa



jakość wykorzystanych materiałów, jest adekwatne do prestiżu marki i w niczym nie ustępuje samochodom z wyższych segmentów.

Jedyny samochód, który idealnie odnajduje się w roli reprezentacyjnej, jak również doskonale spełnia funkcje środka transportu. Prawdziwym sukcesem jest kompromis pomiędzy elegancją i dynamiką a ekonomią i wszechstronnością. Oferta BMW obejmuje zarówno silniki benzynowe, jak i diesle, przy czym

jesienią 2004 zadebiutował 5 Touring w nowej jednostce wysokoprężnej dla wersji 535d o mocy 272 KM i momencie obrotowym 560 Nm przy 2000 obr./min, co pozwoli roz-

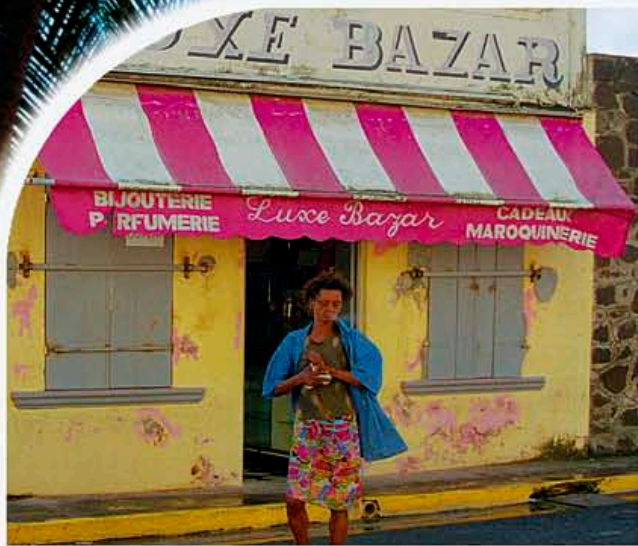
pędzić maszynę od 0 do 100 km/h w jedyne 6,6 sekundy. Jak na klasę BMW przystało, seria 5 Touring została hojnie wyposażona we wszyst-



kie innowacje i cuda techniki, a wewnątrz – mimo przestronności i wszechstronności – nie zatraciło swej klasycznej elegancji i niemieckiego porządku. Najprzyjemniejszą informacją dla przyszłych użytkowników tego modelu może być fakt, iż wchodząc w szeregi unijne nie utracił on możliwości ODPISANIA 22% PODATKU VAT, gdyż zakwalifikował się do grupy homologowanej jako ciężarowy!!! Na szczegółową prezentację serdecznie zapraszam do salonu Auto-Zlatex, w którym kompetentni przedstawiciele działu handlowego dołożą wszelkich starań, aby zaspokoić Państwa ciekawość i dostarczyć wszystkich informacji.

Aldona Buszał





Martynika



Za oknem szary i ponury zimowy dzień, a my wspomnieniami wracamy na słoneczne Karaiby. Tym razem jeszcze raz odwiedzamy Martynikę, na której gościliśmy podczas egzotycznej wyprawy przygotowanej przez firmę Akuna na przełomie stycznia i lutego 2004 r. Martynika, wyspa tropikalnych kwiatów, rumu i bananów, przez kilka wieków rozkwitała jako główny ośrodek administracyjny francuskich posiadłości na Karaibach. Jej ówczesną stolicę – St. Pierre – nazywano Paryżem Małych Antyli. Dziś ma nawet odcinki wielopasmowych autostrad i... sznury samochodów, przeciskających się z trudem przez wąskie uliczki miasteczek. Na tej niewielkiej wyspie można opalać się na piaszczystych plażach i pływać w szmaragdowym morzu, udać się na wyprawę góorskimi szlakami, obserwując wulkaniczne stożki, lub zapaść się w tropikalny las. Uliczki Fort de France, obecnej stolicy, głównego portu i lotniska na wyspie, wypełniają niskie domy ozdobione balkonikami, koronkowymi parapetami i żaluzjami. Najbardziej reprezentacyjnym budynkiem stolicy Martyniki wydaje się być stary ratusz – Hotel de Ville. Centrum miasta to otwarty w kierunku zatoki park La Savane. Dalej stoi pomnik Józefiny Bonaparte – wybranki Napoleona, która pochodziła właśnie z Martyniki. Do ciekawszych zabytków wyspy zaliczyć można także Katedrę św. Ludwika w obecnej postaci, wzniesioną w 1878 roku na miejscu wcześniejszych świątyń niszczonych przez huragany, pożary i trzęsienia ziemi. W jej wnętrzu uwagę zwracają piękne witraże, ciekawe organy i metalowe balustrady. Jest jeszcze fort, wprawdzie zajęty przez wojsko, ale udostępniony do zwiedzania. W Ogrodach Balata można podziwiać okazy tropikalnych drzew, krzewów i kwiatów pochodzących nie tylko z Martyniki, ale ze strefy podzwrotnikowej całego dosłownie świata.



Biuro

Akuna Polska

Aktualności i informacje



U góry od lewej: Magdalena Tabor, Marek Dudzik,
Anna Mazurkiewicz, Mariusz Stawicki
Na dole: Matylda Cerek, Beata Paciej, Aneta Gawrońska



Podziękowania dla pracowników biura Akuny podczas gali w Wiśle.
Od lewej: Marek Dudzik, Anna Mazurkiewicz, Mariusz Stawicki, Aneta
Gawrońska, Magdalena Tabor, Beata Paciej, Matylda Cerek

Akuna w Internecie

- Oficjalna strona internetowa: www.akuna.pl
- Adresy poczty elektronicznej: biuro@akuna.pl
- Zamówienia towaru – Aneta Gawrońska: zamowienia@akuna.pl
- Informacje, zapytania: info@akuna.pl
- Rejestracja umów dystrybutorskich – Beata Paciej: umowy@akuna.pl
- Obsługa klientów, faktury – Matylda Cerek: mati@akuna.pl
- Wypłacanie prowizji dystrybutorskich – Magda Tabor: finance@akuna.pl
- Kierownik biura, nominacje – Mariusz Stawicki: biuro@akuna.pl
- Prezes – Tomasz Kwolek: kwolek@akuna.pl
- Wiceprezes – Bogusław Dudzik: dudzik@akuna.pl
- Relacje dystrybutorskie – Marek Dudzik: marek@akuna.pl
- Zapraszamy do korzystania z naszego forum internetowego pod adresem: <http://forum.akuna.pl>, gdzie również w zakładce Biuro AKUNA – sprawy biurowe – znajdziecie wszelkie informacje dotyczące współpracy z biurem, pliki do pobrania itd.



Mariusz Stawicki – kierownik biura

Konta bankowe PKO BP SA – INTELIGO:

50102055581111122360900029 – zamówienia

50102055581111122360900126 – nominacje

Akuna Zdrowie i Sukces – Wydawca Akuna Polska Sp. z o.o.

Adres: ul. 11 Listopada 11, 40–387 Katowice

Redaktor naczelny: Marek Dudzik. **Zastępca redaktora naczelnego:** Katarzyna Piotrowska. **Zespół redakcyjny:** Marcin Kacprzak, Alina Kaczmarczyk, Weronika Kasprzak, Kamila Król, Filip Maciński, Beata Maj, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Maja Mielczarek, Beata Nowacka, Anna Nowakowska, Anna Pawłowska, Marta Rybakowicz, Wanda Sowińska, Anna Szulc, Joanna Zakrzewska, Malwina Zielińska. **Tłumaczenie z języka angielskiego:** Marta Kowalczyk. **Zdjęcia:** Agencja Prasowa Pasja. **Nakład:** 14 900 egzemplarzy

Posiadamy cztery numery telefonów:

032/ 2569138

032/ 2049697

032/ 6085532

032/ 6085533

Pod każdy z nich można zadzwonić lub wysłać fax. Zgłasza się automat. Jeżeli -li chcesz wysłać fax, wybierz numer wewnętrzny 27 lub 28. Pozostałe rozmowy są przełączane na biuro.

Prof. Dr. Wilhelm Schänzer * Carl-Diem-Weg 6 * 50933 Köln

Akuna Health Products Inc.

375 Britannia Road East
Mississauga, ON L4Z 3E2
CANADA
Fax: 001-905-848-8435

Prof. Dr. Wilhelm Schänzer
C/O Deutsche Sporthochschule Köln
INSTITUT FÜR BIOCHEMIE
Carl-Diem-Weg 6
50933 Köln

TELEFON: 0221-4971313
TELEFAX: 0221-4973236

KÖLN, DEN 29.03.04

Analysis Report NEM 06/04

On request of the company Akuna Health Products Inc. we have analysed the following nutritional supplement for anabolic-androgenic steroids:

Lab. Code	Product name	Lot No.	Exp date	Remarks
NEM 06/04	Alveo	681-6-001169	02.10.05	originally packed, glass bottle with 950 ml brown fluid

GC/MS analyses of the products

An aliquot of 1 ml of the supplement was analysed by gas-chromatography/ mass-spectrometry for the following anabolic-androgenic steroids: 19-nor-4-androsten-3 β ,17 β -diol, 19-nor-5-androsten-3 β ,17 β -diol, 19-nor-4-androsten-3,17-dione, 19-nortestosterone, 4-androsten-3 β ,17 β -diol, 5-androsten-3 β ,17 β -diol, 4-androsten-3,17-dione, DHEA, testosterone, 5 α -androstane-3 β ,17 β -diol and androstadiendione.

Results

In NEM 06/04 no anabolic-androgenic steroids could be detected above a concentration of 0,01 μ g/g.

Important note

This analysis report is exclusively regarding the products mentioned above. Without a written permission of the Institute of Biochemistry of the German Sport University Cologne this report must not be copied or published, not even partially.


Prof. Dr. Wilhelm Schänzer