

Gala w Brnie

piąte urodziny Akuny

**W pracy kierujemy
się sercem**

Halina i Jan Szynczewscy

**Wspomagamy
wątrobę ziołami**

lek. med. Krystyna Bugajska

Zdrowy sen

- zdrowe życie

lek.med. Wojciech Urbaczka

Barbados

podwodne przygody



Samochód z Akuny



Pokieruj własnym sukcesem



Nowa promocja!
szczegóły na stronie 27



Szanowni Państwo!

Wiosna to szczególna pora roku dla nas wszystkich. Daje przyływ świeżej energii, wyzwala chęć działania, pozwala snuć nowe plany i podejmować rozmaite wyzwania. Dlatego cieszę się, że w tych dniach do Waszych rąk trafia kolejny numer naszego kwartalnika „Zdrowie i Sukces”. Przybliżamy w nim Państwu wiele tematów profilaktyki zdrowotnej oraz przedstawiamy osoby, które korzystają z dobrodziejstw preparatu Alveo. Wyniki badań na Uniwersytecie Warszawskim wyjaśnią nam, dlaczego Alveo ma tak korzystny wpływ na poprawę

naszej kondycji zdrowotnej. Pokazujemy również historie kariery dwóch rodzin, które - jak sądzę - mogą być źródłem wiedzy i zachętą do wytrwałej pracy, przynoszącej wymierne rezultaty.

Początek roku obfitował w wydarzenia. W lutym świętowaliśmy pięciolecie powstania firmy Akuna na corocznej Gali w Brnie. Była to doskonała okazja do wyróżnienia osób, które miały wpływ na ukształtowanie się i umocnienie firmy. Zostały także uroczystie wręczone nominacje dyrektorskie za rok 2004.

Wzięliśmy również udział w akcji „Serce masz tylko jedno”, pokazanej milionom widzów przez Program 1 TVP. Jej celem jest zebranie funduszy na prowadzenie badań nad powstaniem Polskiego Sztucznego Serca. Przekazaliśmy na ten cel kolejne 100 000 zł. Te pieniądze są naszym wspólnym wkładem w to szczytne przedsięwzięcie, bowiem każda butelka Alveo, która trafia do Waszych rąk to kolejna cegiełka dołożona do budowy Polskiego Sztucznego Serca. Tak więc kwota, którą miałem przyjemność przekazać profesorowi Zbigniewowi Relidze, pochodzi od Was. Cieszę się, że nasze wspólne działanie, może w przyszłości uratować życie wielu ludzi.

Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że zdrowie jest bezcenne. Dziękuję Wam zatem za wkład w propagowanie zdrowego stylu życia. Praca, którą w tej chwili wykonujemy, na pewno zaprocuntuje - nie tylko komfortem finansowym, ale przede wszystkim możliwością zachowania zdrowia przez długie lata.

Życzę Wam zatem dużo energii potrzebnej do działania oraz tego, co najważniejsze - zdrowia.

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

Spis treści

str. 3 Słowo Prezesa

str. 4 i 5 „Serce masz tylko jedno” – relacja z akcji Funduszu Rozwoju Kardiochirurgii w TVP 1
str. 6 i 7 Kiedy znów zakwitną jabłonie – reportaż o Irenie Janickiej

str. 8 Wspomagamy wątrobę ziołami – rozmowa z lek. med. Krystyną Bugajską

str. 9 Badania nad Alveo na Uniwersytecie Warszawskim

str. 10 i 11 Smutki malowane – reportaż o Ewie Dzidowskiej

str. 12 i 13 Lepiej być zdrowym niż pacjentem – rozmowa z dr. Jackiem Jakubowskim

str. 14 i 15 Alveo w walce z guzem mózgu – reportaż o Mariannie i Eugeniuszu Pęcherz-ach

str. 16 i 17 Zdrowy sen, spokojne życie – rozmowa z Wojciechem Urbaczka, specjalistą chorób dziecięcych

str. 18 i 19 Skrzyp – dobrodziejstwa natury, porady zielarki Grażyny Utratnej

str. 20 i 21 W pracy kierujemy się sercem – reportaż o Halinie i Janie Szynczewskich

str. 22 i 23 Powrót do ziół – reportaż o Bronisławie Kukawce

str. 24 i 25 Gala Brno

str. 26 Zadbajmy o szczegóły – rozmowa z Markiem Wawrzeńczykiem

str. 27 Auto z Akuny, Warsztaty w Wiśle - zaproszenie

str. 28 i 29 Podróże – Barbados

str. 30 Biuro – Akuna w Internecie, konta bankowe, numery telefonów, TOP 10 – zasady promocji i inne potrzebne informacje

str. 31 Nominacje

str. 32 Certyfikat GMP

Z życia firmy

Akuna wspiera budowę Polskiego Sztucznego Serca

Serce masz tylko jedno

W sobotę, 19 lutego 2005 r. w Programie 1 Telewizji Polskiej odbyła się całodzienna akcja „Serce masz tylko jedno”, wspierająca Program Budowy Polskiego Sztucznego Serca. Podczas imprezy firma Akuna przekazała na ten szczytny cel czek na 100 tys. zł.

Monika Ambroziak, Ryszard Makowski, chór Pro Forma, kwartet Rampa. W trakcie programu można było licytować przedmioty – niektóre szczególnie ważne dla darczyńców, nierzadko osobiste. Ofiarowali je duchowni, artyści, politycy i sportowcy. Arcybiskup Leszek Sławoj Głódź wspólnie z księdzem dr. Maciejem Chibowskim przekazali na aukcję dar w postaci unikatowego tryptyku medali upa-



łość” wraz z tomikiem wierszy, Alan Starski – szkic do scenografii z „Olivera Twista”, Krzysztof Penderecki – unikatowy album, zawierający listy wraz z odręcznym fragmentem utworu, prezydent Aleksander Kwaśniewski



Każda butelka Alveo, kupiona w Polsce lub innym kraju od dystrybutora, zarejestrowanego w strukturze sprzedaży sieciowej Akuna Polska, oznacza, że ktoś korzysta z dobrodziejstwa działania tego preparatu i jest to kolejna cegiełka na sfinansowanie tego, jakże ważnego medycznego, naukowego i społecznego polskiego programu. Kupując produkty firmy Akuna wspomagasz Program Budowy Polskiego Sztucznego Serca.

W studiu przy ul. Woronicza byli obecni: prof. Zbigniew Religa, Hanka Bielicka, Jerzy Pilch, Andrzej Wajda, ks. bp Tadeusz Piernik, Otylia Jędrzejczak, Marek Siudym, Tomasz Olbratowski, Maciej Kuroń, Sylwia Gruchała, Magda Wójcik z zespołu Goya,

miętniających XXVI rocznicę pontyfikatu oraz list z błogosławieństwem Papieża Jana Pawła II, przedstawiciele Mennicy Państwowej – komplet 14 srebrnych monet kolekcjonerskich, wydanych w 2004 r., Andrzej Wajda – rysunek „Na Dzikim Zachodzie, USA, 1982 r.”, Zdzisław Beksiński – grafikę, Wisława Szymborska – rękopis wiersza „Pierwsza mi-

– srebrny wizytownik z bursztynem i nóż do papieru z grawerowanym autografem, Dariusz Michalczewski – rękawice z autografem.

W trakcie audycji wystąpili: Beata Kozidrak, Blue Cafe, Sylwia Wiśniewska i Szymon Wydra z zespołem Carpe Diem.



Podczas finału Prezesa firmy Akuna Tomasz Kwolek i Bogusław Dudzik w imieniu dystrybutorów oraz konsumentów

Alveo wręczyli czek na kwotę 100 tysięcy złotych profesorowi Zbigniewowi Relidze. Jest to kolejny czek na kwotę 100 tysięcy złotych, przekazany przez Akunę na rzecz Programu Budowy Polskiego Sztucznego Serca.

Łączna kwota zebrana podczas akcji to 405 tysięcy złotych.

Budowę Polskiego Sztucznego Serca wspierają rozmaite poczyna-

Alveo na serce

Fundusz Rozwoju Kardiologii zaleca preparat Alveo w profilaktyce chorób serca. Badania potwierdziły obecność w Alveo naturalnych związków aktywnych biologicznie. Np. flawonoidy, które zawierają glikozydy, są stosowane w leczeniu jako środki nasercowe. Glikozydy bezpośrednio pobudzają pracę skurczowo-rozkurczową mięśnia sercowego. Natomiast saponiny z łodyg i liści obniżają poziom cholesterolu bez zmiany poziomu cholesterolu frakcji HDL, podwyższają wydzielanie naturalnych steroidów i kwasów żółciowych, obniżają jelitową absorpcję cholesterolu, chronią przed arteriosklerozą i pobudzają regresję miażdżycy.



nia, także akcje SMS-owe. W odpowiedzi na prośbę Ma-

riusza

Orłowskiego z Funduszu Rozwoju Kardiologii, arcybiskup Leonardo Sandri z papieskiego sekretariatu przysłał na ten szczytny cel trzy pamiątkowe medale z wizerunkiem Ojca Świętego. Jednocześnie w liście znalazło się specjalne papieskie błogosławieństwo dla wszystkich, którzy prowadzą prace nad budową Polskiego Sztucznego Serca oraz tych, którzy wspierają ich wysiłki.



Twórcy Polskiego Sztucznego Serca postanowili, że dar Ojca Świętego zostanie ofiarowany osobie losowo wybranej spośród wszystkich, którzy w okresie od 19 do 27 lutego wzięli udział w akcji SMS-owej. Dzięki wysłaniu SMS-a każdy mógł wesprzeć program jego budowy, jak również mógł stać się właścicielem tego uni-

katowego daru.

Akuna jest jednym z partnerów Programu Budowy Polskiego Sztucznego Serca. Każda bu-



telka Alveo, kupiona w Polsce lub innym kraju od dystrybutora, zarejestrowanego w strukturze sprzedaży sieciowej Akuna Polska, oznacza, że ktoś korzysta z dobrodziejstwa działania preparatu i jest to jednocześnie kolejna cegiełka na sfinansowanie tego, jakże ważnego, medycznego, naukowego i społecznego przedsięwzięcia. Nasza firma już przekazała na konto Fun-

duszu Rozwoju Kardiologii ponad 700 tysięcy zł.

Implantacja lub przeszczep serca niezbędne są w przypadku całkowitej jego niewydolności.

Aż w 70-80 proc. przypadków przyczyną tego stanu rzeczy są powikłania po zapaleniu płuc, grypie i anginie, na co może być narażony każdy z nas, bez względu na płeć i wiek.

Tekst: Anna Szulc

Zdjęcia: Andrzej Banasik

Kiedy znów zakwitną jabłonie

Jeszcze niedawno mąż z dziećmi wyjeżdżał na narty, a ona zostawała w domu, przerażona, co robi, gdy źle się poczuje, a nikogo nie będzie, by jej pomóc. Teraz już może wyruszyć razem z rodziną. I wreszcie nie musi się bać.

skawki, maliny, sałata. Już wypatrują, czy idzie. Ale, jak tylko wiosna ruszy pełną parą, ona przyjdzie z pewnością! I dopieści zapuszczony w ostatnim czasie ogród. Bo ta przydomowa zieleń to jej największa miłość! Pasja życia! Radość! Oczko w głowie! Wiosna w ogóle wszystko zmieni na lepsze. Po wspomnieniach nie będzie śladu. I dobrze, bo o złych dniach trzeba jak najszybciej zapomnieć.

Wszystko zaczęło się osiem lat temu, od drżenia rąk. Uporczywej nerwicy. Złego samopoczucia. Tak

dy szelest, każdy szum, najmniejszy hałas. Chodziła od lekarza do lekarza. W końcu wylądowała u ginekologa. W czasie zabiegu nastąpiły gwałtowne wahania ciśnienia. Niepokojące obniżenie pulsu. Te zdarzenia na lata zmieniły stan zdrowia Ireny Janickiej spod Krakowa.

Życie na odwrót

Problemy z sercem zaczęły się po urodzeniu syna. Fatalne ekg. Zrobili jej setki badań, ale niczego nie znaleźli. A kiedy puls obniżył się do 32 uderzeń, odesłano ją do szpitala z podejrzeniem zapalenia mięśnia sercowego.

Nałykała się tyle leków, że zaczęły jej wypadać włosy, łamać paznokcie, rozregulował się żołądek. Niebawem wyszła ze szpitala, ale osłabiona, zniechęcona, wyczerpana, znerwicowana. – Moje życie wywróciło się do góry nogami – wspomina. – Kiedyś zajmowałam się domem, pomagałam mężowi w pracy, gotowałam dla całej naszej piątki, pielęgnowałam ogród, na wszystko miałam czas. W szpitalu zostałam w kondykcji. Jedno piętro pokonywałam na raty. Nie miałam siły, leżałam przed telewizorem i nie chciało mi się nic. Miesiącami nie wychodziłam z domu.

Najgorsze były noce. Gwałtownie się budziła. Bardzo niskie ciśnienie. Dusznosci. Ataki gorąca. Zdenerwowanie jeszcze potęgowało złe samopoczucie. Wciąż wydawało się jej, że umiera. Ile razy mąż wzywał karetkę w tamtym czasie nawet już nie pamiętają... A do tego wszystkiego ta niepewność, bo lekarze wciąż nie potrafili znaleźć przyczyny jej dolegliwości.

Śmierć na korytarzu

Przyszły święta wielkanocne, a ona – zamiast sałatki robić i pasztety – znów do szpitala. – Zaproponowali mi rozrusz-



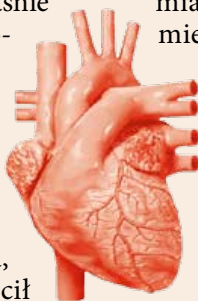
Ogród już się niecierpliwi. Czekają jabłonie, grusze, śliwy. Tęsknią perłargonie, słoneczniki, szparagi, tru-

ją ten ciężar przygniatał, że najchętniej zaszyłaby się w jakimś kąciuku i spała, spała... Drażnił ją każ-



nik serca – opowiada. – I, zdesperowana, pewnie bym się na to zgodziła, gdyby nie pewien incydent... Czekala właśnie na zabieg – na szpitalnym korytarzu. Nagle tuż obok zasłabł mężczyzna. Wezwano pomoc. Okazało się, że ten człowiek zmarł! A miał wszczepiony właśnie rozrusznik serca! Powiedziała sobie: To znak. I odstąpiła od zabiegu. Zadzwoiła po męża i czym prędzej wróciła do domu. Jedynie z workiem tabletek. Nie wiedziała, co ma robić i jak dalej żyć. Wiedziała tylko, że już nie chce wracać do szpitala. W ciągu czterech lat była tam dziesięć razy!

– Alveo przyniósł kiedyś do domu mąż – pamięta. – Śmieszne, że akurat on, bo wtedy nic a nic nie wierzył w kurację ziołowe. Ale to właśnie on mnie namówił, bym spróbowała, skoro i tak właściwie nic innego mi nie pomaga. Więc spróbowałam. Poczula się lepiej już po kilku dniach. Miała więcej energii, zniknęło podenerwowanie, zadyszka, lepiej spała, do normy wrócił cholesterol, stała się sprawniejsza. Gdy czuła się gorzej – zwią-



szala dawkę, nawet do czterech miarek dziennie. Po czterech miesiącach wybrała się na badania kontrolne. – To było niesamowite. Lekarz powiedział, że nie ma potrzeby wstawiania rozrusznika! – wspomina. – Serce jest w takiej formie, iż nawet – do czego wcześniej mnie namawiano – nie tylko, że nie potrzebuję, ale wręcz nie mogę iść na rentę!

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej 24-130 Kalwaria Zezrydzowska Al. Jana Pawła II 7 NIP 051-21-28-102, tel. (023) 8765-336 PRACOWNIA ANALITYCZNA		Data badania 24 MAJ 2002	
WYNIK BADANIA LABORATORYJNEGO			
Cholesterol cał.	305	mg/dl	
			norma wart. zwł. /120-200mg/dl w ryzyku /200-260 mg/dl
HDL-cholesterol	32	mg/dl	
			norma M (30-60) K (40-70)
LDL-cholesterol	186	mg/dl	
			norma wart. zwł. <135mg/dl w ryzyku 135-155 mg/dl
Trójglicerydy	4,85	mmol/l	
			norma M 0,46-1,60 mmol/l K 0,68-1,88 mmol/l

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej 24-130 Kalwaria Zezrydzowska Al. Jana Pawła II 7 NIP 051-21-28-102, tel. (023) 8765-336 PRACOWNIA ANALITYCZNA		Data badania 2004-04-20	
WYNIK BADANIA LABORATORYJNEGO			
Cholesterol cał.	246	mg/dl	
			norma wart. zwł. /120-200mg/dl w ryzyku /200-260 mg/dl
HDL-cholesterol	60	mg/dl	
			norma M (30-60) K (40-70)
LDL-cholesterol	158	mg/dl	
			norma wart. zwł. <135mg/dl w ryzyku 135-155 mg/dl
Trójglicerydy	1,61	mmol/l	
			norma M 0,46-1,60 mmol/l K 0,68-1,88 mmol/l

Noce i dni

Po konsultacji z lekarzem stopniowo zaczęła odstawiać leki. Wyniki były coraz lepsze, więc ilość tabletek malała. Lekarz cieszył się razem z nią. Hormony doustne zastąpiła plastrami, stosuje dietę. Ale nie wyobraża sobie życia bez Alveo. Dziś prawie cała rodzina pije preparat. Mąż, córka i mama, która jest po operacji by-passów. A jeszcze tata, brat, bratowa... Poleca preparat wszystkim, a opowiadanie o dobrodziejstwach tego specyfiku stało się wręcz jej pasją. Dziś promienieje, bije z niej energia. Jakis czas temu nie mogła wejść na schody, dziś jeździ na rowerku sportowym. Jeszcze niedawno mąż z dziećmi wyjeżdżał na narty, a ona zostawała w domu, przerażona, co zrobi, gdy źle się poczuje, a nikogo nie będzie, by jej pomóc. Teraz już może wyruszyć razem z rodziną. I wreszcie może niczego się nie bać. Ani nocy, ani dni.

Zofia Rymaszewicz



Wspomagamy wątrobę ziołami

Rozmowa z lek. med.
Krystyną Bugajską



– Jaką funkcję w naszym organizmie spełnia wątroba?

– Wątroba to największy gruczoł układu trawiennego, zbudowana jest z komórek zwanych hepatocytami. Dokonują się w nich przemiany metaboliczne dzięki krwi dopływającej z przewodu pokarmowego przez żyłę wrotną i tętnicę wątrobową. Prawidłowość przemian metabolicznych w hepatocytach wymaga prawidłowego dowozu substratów. Wątroba produkuje także żółć, która ulega zagęszczeniu wędrując przez przewody żółciowe i podczas przechowywania w pęcherzyku żółciowym.

– Jakie są choroby wątroby i kto jest na nie najbardziej narażony?

– Wątrobę mogą atakować i uszkadzać różne wirusy: cytomegalii, mononukleozy, odry, opryszczki i inne. W naszym kraju największe znaczenie mają wirusy zakaźnego zapalenia wątroby A, B, C, D. Wirus A warunkuje epidemiczne zapalenie wątroby, przenoszone głównie drogą jelitową. Wirus B wywołuje wszczepione zapalenie

wątroby, przenosi się głównie drogą parenteralną i ujawnia po 2-6 miesięcznym okresie inkubacji. Wirusowe zapalenie wątroby jest u nas dość częstą chorobą zakaźną. WZW typu A szerzy się szczególnie łatwo w skupiskach dzieci i młodzieży, natomiast postacią wszczepioną możemy zarazić się przez zabiegi lekarskie: pobieranie i przetaczanie krwi, dializy, iniekcje.

– A inne choroby wątroby?

– Inne choroby wątroby to kamica żółciowa, stany zapalne pęcherzyka i dróg żółciowych, marskość wątroby, stłuszczenie, guzy, nowotwory pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.

– Jedną z poważniejszych chorób wątroby jest marskość. Jak dochodzi do jej powstania?

– Marskość wątroby jest chorobą, w wyniku której dochodzi do niszczenia właściwej struktury narządu przez tkankę łączną. Przyczyny powstawania tej choroby mogą być bardzo różne: wzrastające spożycie alkoholu, błędy żywieniowe, chemizacja życia (w tym także bardzo duże spożycie leków), wirusowe zapalenia wątroby i dróg żółciowych. Choroba doprowadza do dekompensacji wątroby – czyli niewydolności krążeniowej, metabolicznej i wydzielniczej. Marskość wątroby podczas swego trwania wpływa niekorzystnie na wiele innych czynności organizmu – zaburza czynność układu krwiotwórczego, układu krzepnięcia, nerek, serca i krążenia, układu nerwowego. Rokowanie w marskości wątroby jest złe.

– Czy jest jakieś antidotum na choroby zakaźne wątroby?

– Aby uchronić się przed chorobami zakaźnymi wątroby należy się szczepić. Ważne jest, aby szpitale dysponowały sprzętem jednorazowego użytku. Profilaktyka WZW typu A to stałe podnoszenie higieny osobistej i środowiskowej oraz higieny środków spożywczych. Dość skutecznie wczesne wykrywanie i skuteczne usuwanie innych przyczyn chorób wątroby może nas uchronić przed marskością.

– Jak Alveo może wpłynąć na profilaktykę i leczenie chorób wątroby?

– Alveo możemy stosować zarówno w profilaktyce chorób wątroby, jak i wspomagająco podczas ich leczenia. Dzięki działaniu detoksykacyjnemu preparatu, praca wątroby szybciej wraca do normy. Niektóre zioła, wchodzące w skład

Marskość wątroby (łac. cirrhosis hepatis) to postępujące włóknienie mięszu wątroby, niszczące strukturę narządu. Charakteryzuje się zastępowaniem komórek włóknami tkanki łącznej, które burzą jego prawidłową budowę, doprowadzając do upośledzenia funkcji metabolicznych, utrudnienia odpływu żółci oraz są przyczyną powstania nadciśnienia wrotnego.

Alveo (aloes, drapacz, kardamon, rdest, mięta, koniczyna, goryczka), od stuleci są znane i stosowane przy schorzeniach wątroby i dróg żółciowych. Leczenie schorzeń wątroby jest bardzo kosztowne. O wiele tańsze i skuteczniejsze jest zapobieganie. Alveo jest naturalnym preparatem, który w tym bardzo pomaga.

Rozmawiała Anna Szulc

Badania na Uniwersytecie Warszawskim

Alveo pobudza układ odpornościowy

Rozmowa z prof. Mieczysławem Kurasiem z Zakładu Morfogenezy Roślin Uniwersytetu Warszawskiego



dr Grażyna Hoser, dr Teresa Tykarska oraz prof. Mieczysław Kurasi

– Kto brał udział w badaniach nad działaniem preparatu Alveo?

– W badaniach brały udział dwa zespoły badawcze, specjalizujące się w analizie wpływu różnych substancji, w tym substancji pochodzenia roślinnego, na komórki roślinne i komórki wywodzące się z nowotworów człowieka. W skład tego nietypowego zespołu przedstawiającego wyniki badań wchodzi członkowie dwóch, na pozór różnych, zakładów naukowych: dr Teresa Tykarska, Justyna Antosiewicz, Monika Dudek i moja skromna osoba z Zakładu Morfogenezy Roślin UW oraz dr Grażyna Hoser z Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie. W związku z różną specyfiką badań, wynikającą z odmiennego modelu badawczego, aktualna prezentacja przedstawia wyniki różnych testów biologicznych.

– Z czego wynika taki dobór zespołów?

– W zasadzie problematyka badawcza obu zakładów jest inna. W jednym jednak zakresie jest ona bardzo zbliżona, a nawet taka sama, gdyż ściśle współpracujemy ze sobą w zakresie poszukiwania i badania preparatów przeciwnowotworowych, głównie pochodzenia roślinnego. Stąd pewne elementy badań prowadzone są na przemian w jednym i w drugim zakładzie, na przykład aktualnie badamy ekstrakty preparatów roślinnych uzyskane w Zakładzie Morfogenezy Roślin, a ich biologiczną aktywność testujemy in vitro na nowotworowych liniach komórkowych hodowanych w Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego.

– Skąd wobec tego zainteresowanie preparatem Alveo i jakiego rodzaju badania były na nim prowadzone?

– Preparat Alveo znany jest w Polsce i zyskuje sobie coraz więcej zwolenników jako suplement diety posiadający własności antyalergiczne, antyseptyczne oraz stymulujące układ odpornościowy. Ta popularność skłoniła nas do zbadania jego aktywności biologicznej. Postanowiliśmy zbadać wpływ Alveo na podstawowe procesy życiowe komórek, takie jak żywotność (procent żywych komórek w populacji w stosunku do ich ogólnej liczby) i podziały komórkowe. Poszukujemy roślinnych preparatów, które mogą wspomagać terapię przeciwnowotworową i m.in. pod tym kątem badaliśmy Alveo.

W naszych analizach zastosowaliśmy dwa typy testów komórkowych: Roślinny Test Allium i komórki ludzkiej białaczki HL-60. Na oba działaliśmy różnymi stężeniami preparatu Alveo, podając je przez różny czas. W przypadku Testu Allium badaliśmy zmiany wewnątrzcytoplazmatyczne i wewnątrzjądrowe oraz częstość zachodzących podziałów. W teście komórek białaczkowych badaliśmy wpływ różnych stężeń Alveo na przeżywalność oraz cykl podziałowy tych komórek.

– Jakie z tego wynikają wnioski?

– Z badań wynika, że preparat Alveo w niskich stężeniach, tj. zalecanych przez producenta, przy jednorazowych dziennych dawkach wynoszących 28-56 ml na człowieka o wadze 70 kg, wyraźnie zwiększa aktywność procesów metabolicznych w komórkach. Oznacza to, że może wpływać pobudzająco (stymulująco) na system odpornościowy organizmu i w ten sposób może przyczyniać się do zwalczania różnych chorób, w tym również nowotworowych. Duże dawki Alveo, stosowane w ilościach powyżej 300 ml/dzień, prowadzą do zahamowania (inhibicji) podziałów komórkowych i tą drogą mogłyby zwalczać zaawansowane formy nowotworu, choć wydaje się to mniej realne ze względu na zachodzenie tego procesu podczas stosowania bardzo dużych dawek preparatu. Należy jednak dokładniej sprawdzić tę hipotezę na innych testach komórkowych oraz na nowotworach rozwijających się w żywych organizmach zwierzęcych (in vivo). Najważniejszym stwierdzeniem na obecnym etapie badań jest stymulująca funkcja preparatu Alveo, która może prowadzić do zwiększenia odporności organizmu oraz profilaktycznego zabezpieczenia go przed rozwojem różnorodnych schorzeń.

Rozmawiała Kamila Król

Reportaż

Alveo pomogło jej wydostać się z piekła choroby

Smutki malowane

Jeszcze niedawno bała się, że umrze. Że nie ma już dla niej nadziei. Ten strach spowodował, że dziś inaczej myśli o życiu. Teraz cieszy się każdym dniem, tryska optymizmem, odkryła w sobie nową pasję. Wie, co jest ważne. Wszystkim mówi, że trzeba wierzyć w swoją szczęśliwą gwiazdę.



Jest wiele powodów, dla których chce się żyć. Po pierwsze – syn. Po drugie – jego matura. Po trzecie – żeby zdał na studia. Po czwarte – żeby dostał pracę. A jeszcze, żeby rodzina była szczęśliwa. No, przecież życia nie starczy! Może trzeba przejść przez piekło, żeby zrozumieć, na czym polega życie, przez rozpacz, żeby życie docenić, żeby się nim cieszyć? Żeby, ni stąd, ni zowąd, wiać w ręce pędzel i malować kwiaty?

Co to jest piekło?

Piekło jest wtedy, gdy rodząc dziecko musisz mieć „cesarkę”.

Ale to właściwie nic. Bo prawdziwe piekło jest wtedy, gdy podczas cesarskiego cięcia zakażą ci krew. Ot, niechcący, może ją oddała akurat jakiś pijaczek, co chciał na czekoladę? – Ale to było 24 lata temu – mówi Ewa Dzdowska z Częstochowy. – Inne czasy. Dziś nie mam żalu. Myślę – tak miało być. Zaczęło się od dolegliwości żołądkowych. Później częstych, uporczywych przeziębień, sennaści. – Byłam bardzo osłabiona – dodaje – źle wyglądałam, do tego mocno swędziała mnie skóra. Myślałam, że to uczulenie. Próbowałam leczyć się wapnem.

Nie pomogło. Zgłosiła się do lekarza. Poleciał zrobić wszystkie badania. Beznadziejne wyniki. Niska hemoglobina, trzycyfrowy opad. Lekarz pokręcił głową i stwierdził – zapalenie płuc. Dwa tygodnie w szpitalu. – Zapalenie płuc wyleczono, ale trzycyfrowy opad, świadczący o dużym stanie zapalnym, pozostał – wspomina Ewa. Choć dalej źle się czuła, ordynator pocieszał, że samo przejdzie. Nie przeszło. Wszystko od początku, pielgrzymki do lekarzy, od jednego do drugiego. Któraś z lekarek podejrzewała białaczkę i to już wzbudziło niepokój. Skierowano ją na pobranie szpiku, ale – tknęło ją przeczucie, by tego nie robić – wstrzymała się z decyzją. Wujek, emerytowany, doświadczony lekarz, poradził jej, by zasięgnęła porady u lekarza, który leczy wątrobę. Tak też zrobiła. To, co usłyszała od hematologa, zważyła ją z nog: Zostały pani dwa tygodnie życia. Tak powiedział i skierował ją do szpitala w Sosnowcu. Tam wykonano biopsję. Diagnoza – marskość wątroby. Ta chwila, gdy to usłyszała, to jest właśnie piekło.

Najpierw był płacz

Taki, że najlepiej zamknąć się w ciemnej szafie i tam przesiedzieć już do końca. Nie słyszeć, nie widzieć, nie wiedzieć, nie czuć, niczego nie chcieć ani nie oczekiwać.

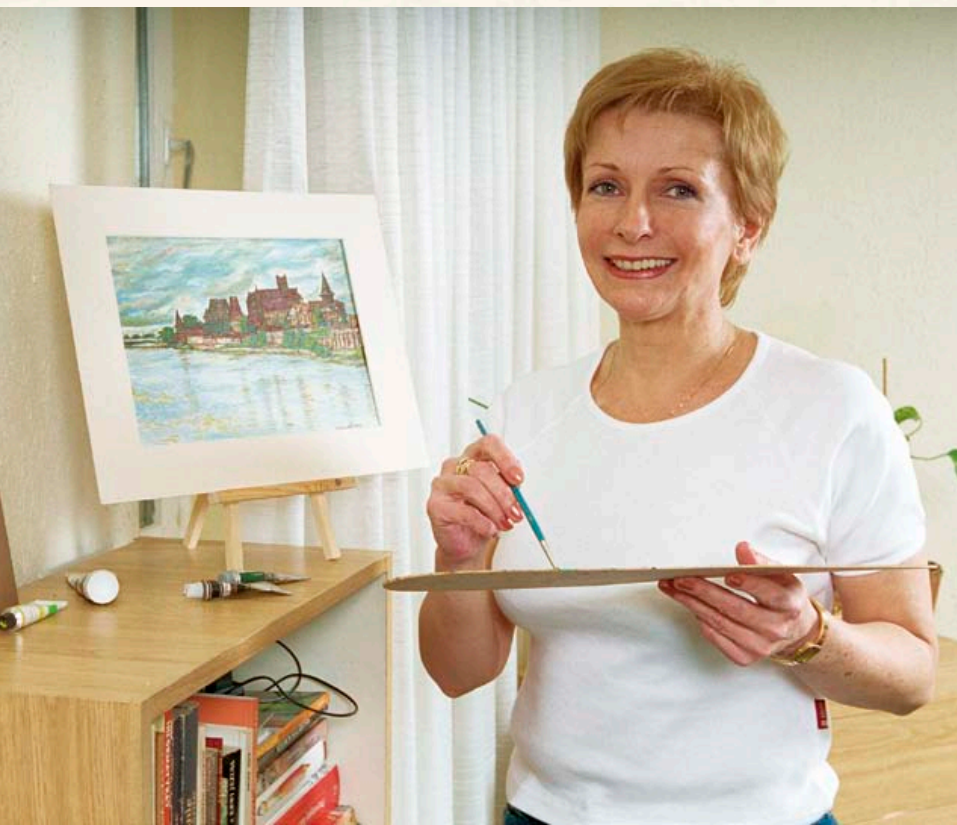
Udawać, że to nieprawda, że stanie się cud. Że to zły sen. Potem był wstyd. Jak powiedzieć znajomym? Przecież ta choroba dotyka alkoholiczków! Kto uwierzy, że zakażono jej krew? No, kto?! A na koniec nadzieja, że będzie żyć. Będzie żyć, bo po prostu nie ma innego wyjścia. Musi żyć. Dla dziecka.

Gdy podjęła walkę z chorobą miała 42 lata. O operacji nie było mowy. Lekarze zalecili przejście na rentę, stabilny tryb życia. – Najlepiej usiąść w bujanym fotelu i nie martwić się niczym – opowiada. – A jeszcze ścisła dieta i lek, który będzie brała już do końca życia. On podtrzymał resztkę zniszczonej wątroby. Oczywiście nie było mowy o jakichkolwiek używkach. Żadnej kawy, papierosów, alkoholu. Żadnych lekarstw! Na wszelkie grypy, migreny od tej pory jedynym środkiem będzie zacisnąć zęby i czekać, aż samo przejdzie. Gorzej, gdy zęby zaczęły boleć, gdy trzeba było je usuwać! Znieczulenie wykluczone!

Drakońska dieta

Odpada wszystko, co ulubione – kapusta, śledzie, nic pieczonego ani smażonego. W zamian dużo gotowanych warzyw, gotowane ryby, białe, chude ser i gotowane kartofle z odrobiną masła. Zielona herbata. Podjęła walkę, ale lekarze i tak mówili, że to za mało, że jedynym wyjściem jest przeszczep. – Tak minęło osiem lat – wspomina Ewa. – Na ten osta-





teczny krok się nie zdecydowałam. Ze strachu przed szpitalem. Pomyślałam – mam 50 lat. Osiem darowane, w niezłej formie. Bardzo wierzę w to, co mi tam, na górce, pisane. W boski plan. Ile mam żyć, tyle żyć będę. Tego się trzymam. I tak sobie żyję.

Pierwszy raz Alveo poczęstowała ją ukochana siostra

Pojechała do niej na wakacje. Pod Warszawę, do jej wspaniałego domu z ogrodem.

– Namawiała mnie, zapewniając, że odkąd zaczęła pić ów ziołowy

preparat, poczuła się lepiej – wspomina. – Bałam się spróbować, bo lekarz zabronił mi pić jakiegokolwiek zioła. Ale zaufałam siostrze, zaryzykowałam. Od tamtych wakacji minęło pół roku. Wciąż piję Alveo, jedną dawkę dziennie. Chwalę sobie. Poprawiła mi się przemiana materii, stałam się spokojniejsza, co zauważyli domownicy, łagodna, rzadziej się przeziębiam...

W lutym zrobiła badanie krwi. Przeżyła szok! Jeszcze niedawno wyniki dziesięciokrotnie przekraczały wszelkie normy. Teraz wszystko jest w ich granicach. – Badania powtórzę jeszcze raz i dopiero wtedy wybiorę się do lekarza – zapewnia Ewa. – Ale psychicznie już czuję się doskonale! Zaświeciła mi gwiazdka nadziei, że może uda się, że ta moja biedna wątroba jakoś się odrodziła, że ma siłę dalej funkcjonować. Bardzo bałam się, że umrę

– I ten strach spowodował, że dziś inaczej myślę o życiu. Zmieniłam się. Spokorniałam. Wyciszyłam się. Nauczyłam się współczucia i cierpliwości w stosunku do innych. Wszystkim mówię, że zawsze trzeba wierzyć, że się uda. Wiem, co jest ważne. Nie pieniądze, ale szczęśliwa rodzina i zdrowie. Radość życia. Syn wciąż jest motorem mojego życia, nadzieją na lepszy czas, daje świadomość, że jest po co żyć.

Teraz jej największą radością jest malowanie obrazów, kwiatów, ludzi, pejzaży, koni. Gdyby nie choroba, może nigdy nie odkryłaby w sobie tej pasji. – Kuzyn mówi, że moje prace są smutne – śmieje się. – Ale ja nie jestem smutna! Może te moje troski zostawiam na płótnie. Może po to jest to całe moje malowanie...

Zofia Rymaszewicz

LABMED[®]
SPÓŁKA CYWILNA
ul. Sobieskiego 64
42-200 CZĘSTOCHOWA
OS. 150346060 tef. (034) 232 734

Data: 29.05.2000
Oddział: 338
Nazwisko i imię: BUDOWSKA EWA

WYNIK BADAŃ ANALITYCZNEGO KRWI

Poz. cholesterolu	fS	mg%/e	mmol/L
.. bilirubiny	fS	1,48 (do 1,1)	mg%/e umol/L
.. mocznika	fS	mg%/e	mmol/L
.. glukozy	fB	mg%/e	mmol/L
.. kreatyniny	fS	mg%/e	umol/L
.. kwasu mocz.	fS	mg%/e	umol/L
.. fosf. nieorg.	fS	mg%/e	mmol/L
.. fosfaty zas.	fS	227	jedn. 10/L (35-123)
.. fosfaty kwasnej	fS		jedn.
.. Aspat	83 j. 0/L	fS	(do 31)
.. Alat	45 j. 0/L	fS	(do 32)
.. diastazy	fS		j.
.. diastazy GGPT	88 j. 0/L	fS	(9-37)
.. lipidów	fS	mg%/e	g/L

wykonyjący: Zofia Rymaszewicz
mgr Analizy Medycznej

LABMED[®]
LABORATORIUM ANLIZY MEDYCZNEJ
CZĘSTOCHOWA, WSKRZYŹNICKO 14
ul. BISHOPNISA

Data: 25.01.2005
Oddział:
Nazwisko i imię: BUDOWSKA EWA

WYNIK BADAŃ ANALITYCZNEGO KRWI

Poz. cholesterolu	fS	mg%/e	mmol/L
.. bilirubiny	fS	28,9	mg%/e umol/L
.. mocznika	fS	mg%/e	mmol/L
.. glukozy	fB	mg%/e	mmol/L
.. kreatyniny	fS	mg%/e	umol/L
.. kwasu mocz.	fS	mg%/e	umol/L
.. fosf. nieorg.	fS	mg%/e	mmol/L
.. fosfaty zas.	fS	200	jedn. (do: 258,0)
.. fosfaty kwasnej	fS		jedn.
.. Aspat	28,9	fS	(do: 31,0)
.. Alat	10,4	fS	(do: 31,0)
.. diastazy GGt	28,1	fS	(do: 38,0)
.. diastazy	U		j.
.. lipidów	fS	mg%/e	g/L

wykonyjący: U. Urliube
mgr

Lepiej być zdrowym niż pacjentem

Rozmowa z doktorem nauk medycznych, neurochirurgiem Jackiem Jakubowskim ze Szpitala Klinicznego im. Norberta Barlickiego w Łodzi

– Co to jest homeostaza?

– Homeostaza to stan stałości składu wewnętrznego i czynności organizmu żywego. Inaczej: stan, w którym wszystkie procesy zachodzące w organizmie żywym przebiegają w optymalny sposób, co z kolei warunkuje prawidłowe działanie wszystkich narządów i systemów,

a w konsekwencji – całego organizmu. Ciało jest niezwykle złożonym systemem komórek, tkanek, narządów, systemów (układów), które będąc wzajemnie powiązane czynnościowo stanowią CAŁOŚĆ. Działa ona sprawnie tylko wtedy, gdy wszystkie jej elementy składowe

pracują poprawnie na każdym poziomie, tj. od składowych wnętrza komórki do ca-

łych układów. Utrzymywanie takiej sytuacji w granicach optymalnych jest zwane homeostazą. Homeostaza organizmu to „książkowo” działające procesy biochemiczne i biofizyczne.

– Jakie czynniki zaburzają homeostazę? Dlaczego tak się dzieje?

– Homeostazę zaburzają wszystkie czynniki, które wywierają negatywny wpływ na procesy biologiczne w organizmie żywym. Nie jest on w stanie obronić się przed szkodliwymi czynnikami wewnętrznymi i zewnętrznymi, które w efekcie swojego działania zaburzają stałość wewnętrzną. Powstałe na skutek tego dysregulacje działania składowych części organizmu na każdym poziomie prowadzą do zaburzeń funkcji, a potem do zmian organicznych (strukturalnych), nawet tak poważnych jak powstawanie nowotworów! Czynnikiem prowadzącymi do zaburzeń homeostazy mogą być np. odwodnienie, zatrucie toksynami – papierosy, alkohol, dodatki do środków spożywczych – choćby konserwanty i składniki opakowań przenikające do żywności, spaliny, toksyny przemysłowe, pole elektromagnetyczne, emitowane przez urządzenia elektryczne, nawet przewody pod napięciem, smog elektromagnetyczny, urazy, infekcje, stres, leki – mające przecież efekty uboczne, prawie każda choroba – lista jest bardzo długa!



– W jaki sposób możemy się uchronić przed chorobami?

– Higiena życia w szerokim tego słowa znaczeniu! *Po pierwsze – nie szkodzić!*, *Sto razy lepiej zapobiegać niż leczyć!* – takie maksymy znali już starożytni lekarze i filozofowie. Niwelować skutki działania czynników szkodliwych, na które z własnej i nie tylko z własnej woli jesteśmy narażeni. Sztucznie produkowana żywność, wadliwe nawyki żywieniowe, brak ruchu, relaksu czy rehabilitacji oraz szkodliwy tryb życia ograniczają zaopatrzenie organizmu we wszystkie składniki konieczne do zachowania homeostazy. Radzę kontrolować stan swojego zdrowia i sumiennie leczyć stwierdzone choroby. Stosować suplementy spożywcze, regulujące homeostazę do poziomu optymalnego – mam na myśli na przykład Alveo. To proste rady, a także trudne do realizacji w życiu codziennym. Zwykle ogranicza nas tylko brak świadomości zagrożeń oraz niewiedza na temat sposobów pozwalających unikać problemów ze zdrowiem. Pozwolę sobie stwierdzić, że często chorujemy na skutek braku tej wiedzy.

– Jak Alveo może nam pomóc?

– Alveo reguluje homeostazę! Podnosi odporność, poprawia pracę wszystkich układów i narządów – wzmacnia ich działanie. Usuwa toksyny z organizmu, w tym czynniki rakotwórcze, rewitalizuje, remineralizuje – zapewnia dostarczenie substancji mineralnych. To jest właśnie to, czego potrzebuje każdy organizm do prawidłowego działania. Spotkałem się w środowisku medycznym z żartobliwym opisem działania witaminy C: *Czyści krew, puszcza moc i przedziwnie wzmacnia*. Alveo nie jest produktem magicznym, ale szczegółowo opracowanym środkiem pochodzenia naturalnego. Jest oczyszczone z substancji, które mogłyby wywierać negatywny wpływ na organizm. Jak powiedziałem wcześniej, podstawą prawidłowego działania każdego organizmu żywego jest zachowanie homeostazy!

– Czym zajmuje się neurochirurgia? Pacjenci z jakimi schorzeniami trafiają do Pana?

– Neurochirurgia jest dziedziną medycyny, której przedmiotem jest chirurgiczne leczenie chorób układu nerwowego, zarówno ośrodkowego (mózg i rdzeń kręgowy), jak i obwodowego (nerwy czaszkowe i obwodowe). Ponadto zajmuje się także grupami chorób czaszki i kręgosłupa. Są to urazy z uszkodzeniem układu nerwowego, choroby naczyniowe, nowotworowe, zwyrodnienia, niektóre postaci chorób zapalnych, zaburzeń rozwojowych (np. wady wrodzone) i neurologicznych powikłań innych chorób.

– W jaki sposób Alveo może wspomóc ich leczenie?

– Istotnie, Alveo jest środkiem wspomagającym leczenie. To nie tylko preparat zapobiegawczy o bardzo szerokim zastosowaniu, ale również środek wspomagający leczenie chorób. Ważne jest to, że nie wchodzi w ujemne interakcje z leczeniem podstawowym, tj. nie przeciwdziała leczeniu farmakologicznemu. Alveo często doprowadza do konieczności zmniejszenia dawek leków stosowanych w leczeniu poważnych chorób (w nadciśnieniu, astmie, uczuleniach, cukrzycy – nawet insulinozależnej, zapaleniu stawów i wielu, wielu innych jednostkach chorobowych).

– Czy w przypadku schorzeń porazowych Alveo może przyspieszyć nasz powrót do zdrowia?

– Tak. Utrzymanie prawidłowej homeostazy warunkuje szybkie gojenie, regenerację i rekonwalescencję.

– Neurochirurgia to dziedzina medycyny, w której na profilaktykę często jest już za późno? Czy to prawda?

– Zapewne jeszcze długo będzie to prawda. Nie dotyczy to jednak tylko neurochirurgii. Lekarze każdej specjalności zbyt często spo-

tykają się z zastarzonymi postaciami chorób, które leczy się o wiele trudniej. Czasem jest to wina pacjenta, lekarza lub systemu opieki zdrowotnej. Czasem jednak choroby przebiegają skrycie – podklinicznie. Stąd ważna jest profilaktyka i systematyczne kontrole stanu zdrowia.

– Na co powinniśmy, w dzisiejszym świecie, zwracać szczególną uwagę, aby cieszyć się dobrym zdrowiem?

– Świadoma uwaga każdego z nas powinna być skoncentrowana na trzech punktach:

- Profilaktyka – świadome działanie polegające na zapobieganiu zaburzeniom regulacji, a w efekcie chorobom. Jest zbyt niedoceniana, zbyt niewygodna w obecnym świecie. Wymaga bowiem wysiłku i systematyczności. Higiena życia: psychiczna, żywieniowa, nawyków, wypoczynku, rehabilitacji, relaksu itp. Alveo ma tutaj swoją niepodważalną pozycję. Zwykle nie doceniamy zdrowia, dopóki nie zachorujemy – a wtedy może być już zbyt późno!
- Przestrzeganie zaleceń lekarzy w leczeniu wykrytych chorób.
- Wspomaganie leczenia konwencjonalnego, np. przez zastosowanie Alveo – o czym powinien również wiedzieć lekarz prowadzący.

Przeznaczam jednak przed utożsamianiem Alveo z panaceum (lekiem na wszystko)! Istnieją również przeciwwskazania do stosowania preparatu, np. chemioterapia czy stany po przeszczepach narządów. Alveo to ważny, często zaskakująco skuteczny, ale środek zapobiegawczo-wspomagający.

Rozmawiała Katarzyna Mazur

Alveo w walce z guzem mózgu

Marianna przeglądała zawartość szafy. Wyjmowała każdą sukienkę po kolei i myślała: „Już nie będę mogła zmienić zdania”. Zdecydowała. Na małej kartce napisała jedno słowo – „TA” i przypięła do wybranej sukienki. Jeszcze chwilę popatrzyła na nią i zamknęła szafę. Była spokojna. Wiedziała, że mąż znajdzie kartkę i... że właśnie tę sukienkę będzie miała na pogrzebie. Swoim własnym...

O tym, że ma guza, Marianna Pęcherz z Wielunia, dowiedziała się dzień przed Wigilią 2002 roku. Od dłuższego czasu źle się czuła. Nie słyszała na lewe ucho, drętwiała jej część twarzy, nie miała czucia w policzku. Początkowo leczył ją stomatolog, później neurolog. W końcu dostała skierowanie na rezonans magnetyczny. Po wyniki badań pojechała razem z mężem, w przerwie świątecznych przygotowań. Kopertę z diagnozą chciała otworzyć dopiero w domu, ale ciekawość jej na to nie pozwoliła – „Guz wielkości piłki pingpongowej odrastający od pnia mózgowego”. Marianna złożyła kartkę i schowała ją z powrotem do koperty. Przymknęła oczy. Pomyślała, że to już koniec. Nie dała jednak nic po sobie poznać. Nie chciała martwić męża w czasie drogi. Z tą informacją wolała poczekać, aż dojadą do domu. Poza tym zbliżały się święta...

Boże Narodzenie w domu państwa Pęcherzów upłynęło w atmosferze smutku i milczenia. Świą-

teczne potrawy nie miały smaku, choinka nie pachniała, kolędy utraciły radosne brzmienie. – Życzenia zdrowia w trakcie łamania się opłatkiem nabrały szczególnego

towało? Ile potrzeba styropianu na jego ocieplenie? Takie kalkulacje, chociaż przez chwilę, kierowały moje myśli na inne tory. Aby szybciej minął czas do operacji, mimo



znaczenia – wspomina Marianna. – Stały się naszą wspólną modlitwą. Natrętne myśli o guzie i operacji towarzyszyły nam bez przerwy. Uśmiechaliśmy się przez łzy, licząc na to, że to zły sen, z którego zaraz się obudzimy... Dzień wyjazdu do szpitala zbliżał się nieuchronnie.

To nie była zwyczajna operacja

Marianna przeszła w życiu wiele operacji – wyrostek robaczkowy, migdałki, woreczek żółciowy, skrócenie jelita. Teraz po raz pierwszy się bała. – Spodziewałam się najgorszego – wspomina. – Zastanawiałam się, jak mąż i dzieci poradzą sobie beze mnie. Widziałam ich twarze – nie potrafili ukryć emocji. Byli przerażeni. Tak jak ja. Nie jadłam. Nie mogłam spać. W nocy leżałam wpatrzona w sufit. Liczyłam i planowałam na przykład, ile metrów firanek potrzeba do całego domu. Ile to będzie kosz-

zvolnienia, chodziłam do pracy. Marianna, w tajemnicy przed rodziną, porządkowała swoje sprawy. Przepisała konto na męża i uregulowała sprawy spadkowe. Wypowiadała się. – Spowiedź dodała mi sił – uśmiecha się. – Odetchnęłam. Z czystym, spo-



kojnym sercem czekałam na wynik operacji.

W dniu wyjazdu do szpitala Marianna poszła do fryzjera.

– Wiedziałam, że za kilka godzin lekarze ogolą mi głowę, ale nie miało to dla mnie znaczenia. Chciałam wyglądać elegancko.

Operacja trwała osiem godzin. Mąż i córka czekali pod drzwiami szpitalnej sali. – Obudziłam się – wspomina Marianna – i uśmiechnęłam się w duszy. Podziękowałam Bogu. Żyję.

Los ze mnie zakpił

Wyniki badań wykazały, że guz nie był złośliwy. Marianna poczuła olbrzymią ulgę. – Czułam się tak, jakbym narodziła się na nowo. Mogłam znów w pełni cieszyć się życiem. Zaczęłam realizować plany dotyczące ocieplenia domu. Kupiłam nowe firanki. Od sukienki przygotowanej na własny pogrzeb odpięłam karteczkę. Wszystko wracało do normy.

Dobre samopoczucie Marianny trwało jedynie pół roku. Badania kontrolne wykazały guza wielkości pół centymetra. Odrastał w tym samym miejscu.

Marianna załamała się całkowicie. Straciła wiarę w wyzdrowienie. Czuła się tak, jakby los ją oszukał. Najpierw dał jej nadzieję, a potem brutalnie z niej zakpił. – Nie miałam już siły walczyć – wspomina. – Nie chciałam.



Lekarze doradzali mi, żebym się nie martwiła, bo guz jest mały a ja nie liczyłam już na nic. Nie mogłam jeść, nie spałam. Neurolog przepisał mi leki psychotropowe. Snułam się jedynie po domu. Myślałam tylko o chorobie. Układałam najgorsze scenariusze. Uciekałam przed smutnym i pełnym miłości wrokiem męża i dzieci. Czułam, jak uchodzi ze mnie życie. Mój stan się pogarszał.

Marzyłam jedynie o normalnym posiłku

Pod koniec czerwca 2003 roku koleżanka – Renata Sparczyńska – przyniosła Mariannie Alveo. – Miałam zniszczoną śluzówkę żołądka, sprawiły to leki i dotychczasowe operacje.

Mogłam jeść jedynie suche bułki. Zjedzenie czegokolwiek innego powodowało ból żołądka i uciążliwe pieczenie. Marianna piła Alveo dwa razy dziennie – rano i wieczorem. Po dwóch tygodniach zjadła pomidora. – To było niewiarygodne – tłumaczy. – Ani

ból, ani pieczenie nie wystąpiło. Oprócz tego, po raz pierwszy od wielu miesięcy, przespałam całą noc.

Czułam się lepiej

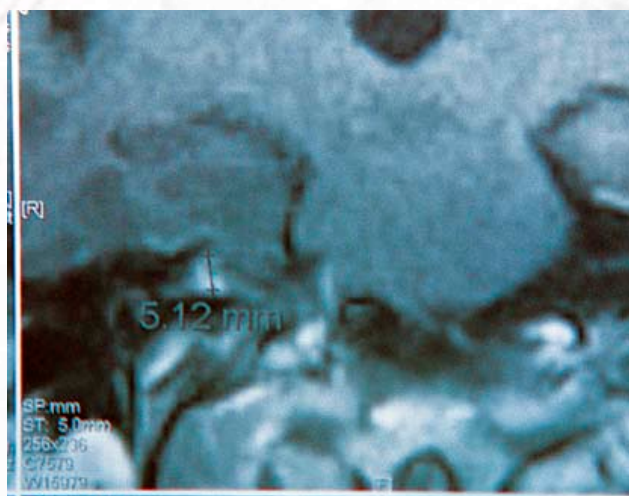
Nie mogłam jednak pozbyć się najgorszych dolegliwości – strachu i poczucia bezsilności. Ciągłe myślałam o guzie. Niemal czułam jak rośnie. A im bliżej kolejnego badania kontrolnego, tym bardziej byłam przerażona i załamana. To koniec – powtarzałam w myślach.

W sierpniu Marianna pojechała na umówione badania w szpitalu. – „Proszę zadzwonić za dwa dni, przeczytam pani wyniki przez telefon” – powiedział mi lekarz. To były chyba najdłuższe dwa dni w moim życiu – wspomina Marianna. – Czas, jakby na złość, stanął w miejscu. Gdy w końcu zadzwoniłam, okazało się, że lekarz wyszedł. To jakaś ironia losu – myślałam. – Czyżby wszystko sprzyściło się przeciwko mnie? Za trzecim razem Mariannie udało się porozmawiać z lekarzem. „Ale tu jest czysto, ja nic nie widzę” – usłyszała w słuchawce. – Byłam zaskoczona. Powtórzyłam sobie słowa lekarza kilka razy. Nie mogłam w to uwierzyć. Już pogodziłam się z tym, że guz rośnie i nie mam na to wpływu. A jednak. Po dwóch miesiącach picia Alveo – guz się cofnął.

Popłakałam się ze szczęścia

Wszyscy płakaliśmy. Dziś Marianna pije już dziesiątą butelkę Alveo, a wraz z nią mąż, dzieci i wnuki. Je wszystko to, na co ma ochotę. Wysypia się. Nie ma stanów lękowych ani depresyjnych. Po prostu żyje. Niedawno uszyła sobie nową sukienkę. Czarną i elegancką. Na bal karnawałowy.

Grażyna Michalik



Zdrowy sen, spokojne życie

**Rozmowa z lek. med.
Wojciechem Urbaczką,
specjalistą chorób
dziecięcych**

– Dlaczego we współczesnym świecie tak bardzo jesteśmy narażeni na stres?

– Coraz częściej znajdujemy się w sytuacjach, które ten stres powodują. Pojawiają się one już w przedszkolu i szkole. Rośnie tempo pracy i życia. Ciągły pośpiech, hałas, tłok na ulicach, pełne napięcie życie prywatne. Stres to normalna reakcja organizmu na działające bodźce zewnętrzne. Jeżeli w takiej sytuacji reagujemy przyspieszonym pulsem i oddechem, objawami neurowegetatywnymi, ale w sferze emocjonalnej oceniamy te zjawiska jako coś normalnego – nic w tym złego. Jeżeli zaś odbieramy te sygnały jako bardzo negatywne, to oznacza, że już mamy problemy z radzeniem sobie w sytuacjach stresowych i zaczyna się blokada naszych sił witalnych.

– Jaka jest nasza reakcja na stres?

– Reakcja jest kilku-stopniowa. Na początku na krótko zostaje zahamowany nasz opór i chęć walki z negatywnymi bodźcami. Następnie, po okresie dostosowywania się do nowej sytuacji, w organizmie dochodzi do pełnej mobilizacji i walki ze stresem. Ten etap mieści się w kategorii zjawisk fizjologicznych. Kiedy jednak stan pobudzenia przedłuża się i trwa zbyt długo, a bodziec jest nadal bardzo silny, niektórzy z nas nie mogą sobie poradzić z problemem. Największe szanse na skuteczną walkę ze stresem mają osoby, których organizm jest w idealnej równowadze



psychosomatycznej.

– Jakie są pierwsze symptomy zaburzenia równowagi w naszym organizmie?

– Stres może doprowadzić do bezsenności. Po nieprzespanej nocy jesteśmy wykończeni, rozdrażnieni, z podkawkami pod oczami. Idziemy do lekarza, który przepisuje



je nam tabletki nasenne. Zaczynamy brać leki, działające tylko na objawy choroby, a nie likwidujące jej przyczyny. Z czasem zwiększamy dawki, zażywamy inne, naszym zdaniem bardziej skuteczne, preparaty farmakologiczne. Śpimy, ale nie jest to sen normalny, regenerujący organizm. Przypomina mi się historia pewnej matki, która odwiedziła kilku lekarzy z po-

vodu problemów swojego rocznego dziecka z zasypianiem. Otrzymała kilka preparatów działających nasennie. Kuracja nie przyniosła jednak pożądanego efektu – dziecko nadal nie spało. Żaden z lekarzy nie zapytał jednak, w jakich warunkach przebywa maluch. Okazało się, że miał łóżeczko przy grającym telewizorze. Nie było więc szans, żeby leczenie objawowe przyniosło długotrwałe efekty. Wystarczyło bowiem przenieść łóżeczko lub wyłączyć telewizor. Podobnie jest ze stosowaniem leków psychotropowych lub antydepresyjnych. Musimy zdawać sobie sprawę, że nasz organizm poradzi sobie ze stresem tylko w przypadku, gdy cały ustrój odzyska równowagę.

– Czy Alveo może nam pomóc w walce ze stresem?

– Stosowanie w takich przypadkach Alveo niezmiernie pomaga. Po okresie odtrucia, a następnie dostarczenia odpowiednich ilości aminokwasów, makro- i mikroelementów, witamin i pierwiastków śladowych, nasz organizm odzyskuje równowagę, dzięki której ustrój doskonale radzi sobie w sytuacjach stresowych. Jeśli do leczenia różnych stanów chorobowych dodajemy Alveo, pierwszym objawem działania preparatu jest zniknięcie problemów z bezsennością, a następnie prawidłowe relacje między dniem a nocą u pacjenta.

– Czy może Pan podać konkretne przykłady pozytywnego działania Alveo w likwidowaniu przyczyn stresu?

– Przekonałem się o tym polecając preparat maturzystom. Efekty jego działania były znakomite. Osoby te przyjmowały przez pewien czas dwa razy po 28 ml Alveo i nie odczuwały potrzeby picia kawy czy brania środków pobudza-

jących. Podczas snu odpoczywały, budziły się wypoczęte, w pełni zdolne do przyswajania wiedzy. Egzamin maturalny zdały bez większych trudności.

– Wiele kłopotów sprawiają rodzicom dzieci nadpobudliwe. Medycyna nie zna skutecznego leku na leczenie zespołu ADHD. Czy Alveo może pomóc w tym przypadku?

– W przypadku dzieci cierpiących na nadpobudliwość obserwowałem zadziwiające działanie tego preparatu. Dzieci wyciszały się, stawały się spokojniejsze. Łatwiej koncentrowały się podczas nauki, zniknęło tak typowe dla nich rozkojarzenie. Rodzice, którzy do tej pory stosowali leki uspokajające, powodujące ograniczenie nadpobudliwości, ale jednocześnie narastającą senność, odstawili je po pewnym czasie spożywania Alveo. Myślę, że na taki efekt miał wpływ zawarty w preparacie ekstrakt ziół oraz kompleks witamin B. Homeostaza układu pokarmowego zależy bowiem od odpowiedniej ilości właśnie witamin z grupy B, a to z kolei ma wpływ na prawidłową pracę mózgu.

– Czy Alveo może działać pozytywnie również w przypadku osób zapracowanych, zestresowanych trudami codziennego życia?

– Kilka miesięcy temu odwiedził mnie znajomy ze studiów, załamany stanem swojego zdrowia. Ogrom obowiązków, ciągłe stresy związane z pracą zawodową, obciążenia kredytowe i walka z bankami spowodowały u niego bezsenność, goniłkę myśli oraz nadciśnienie. Zaczął brać środki psychotropowe, które w jego przypadku spowodowały jeszcze większe przygnębienie – nie widział już wyjścia z tej krytycznej sytuacji. Po długiej rozmowie dowiedziałem się, że zakończony 12-14-godzinnym dniem pracy je obfitą kolacją, kładzie się do łóżka i... zaczyna myśleć o pro-

blemach. Bierze leki nasenne i rano budzi się znów nie do życia. Zaczął pić Alveo – dwa razy po 28 ml. Zaleciłem mu również lekkie obciążenie układu krążenia przed snem. Uzgodniliśmy, że będzie wykonywał małą gimnastykę podczas bra-

uniknąć stresu, gdyż działa on negatywnie na dziecko. Czy zaobserwował Pan pozytywne działanie Alveo w przypadku kobiet w ciąży i matek karmiących?

– Polecałem picie Alveo kobietom w ciąży. Muszę stwier-



nia prysznicu. Poza tym zaczął jeść lekki posiłek na 1,5-2 godz. przed snem. Trzy tygodnie kuracji dały rewelacyjne efekty – pacjent odsta-



wił leki psychotropowe i nasenne, zaczął normalnie funkcjonować. Alveo może okazać się preparatem niezmiernie pomocnym w kuracji antystresowej.

– Ciąża i karmienie to okres, kiedy kobieta szczególnie powinna

dzić, że ich odporność zarówno na infekcje wirusowe i bakteryjne, jak i na stres była bardzo wysoka. Matki natomiast nie miały problemów z karmieniem piersią. Wbrew temu, co twierdzą nasze babcie, laktacji nie pobudza picie bawarki i dużej ilości płynów. Jest ona związana z naszą kondycją psychiczną – stres może zahamować proces wydzielania mleka. Kobiety spożywające Alveo lepiej spały, były spokojniejsze, co w konsekwencji sprawiło, że proces laktacji przebiegał bez żadnych zakłóceń.

Rozmawiała Beata Nowacka

Skrzyp - dobrodziejstwo natury

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

Trudno znaleźć kogoś, kto nigdy nie widział skrzypu. Rośnie on praktycznie wszędzie: na łąkach, leśnych polanach, na obrzeżach rowów, przy drogach. Skrzyp chrupały już z apetytem dinozaury, ale wtedy był tak duży, że nie musiały się po niego schylać.

Uczni wyodrębnili w pędach skrzypu bardzo dużą ilość zwią-

Zawarte w skrzypie, rozpuszczalne w wodzie, związki krzemu regulują procesy metaboliczne, utrzymują elastyczność skóry i tkanki łącznej, a więc zapobiegają powstawaniu zmarszczek. Uelastyczniają i uszczelniają błony śluzowe, co oznacza, że zapobiegają infekcjom i uczuleniom. Przetwory z ziela skrzypu uszczelniają

ściany naczyń krwionośnych i poprawiają pracę serca. Zapobiegają odkładaniu się tłuszczów w naczyniach krwionośnych. Dzięki temu krążący we krwi cholesterol nie ma się do czego „przykleić” i nie powstają złogi zamykające światło naczyń. W ten sposób chronimy serce przed zawałem.

Skrzyp jest niezastąpiony w okresie meno- i andropauzy. Pobudza produkcję i aktywność

hormonów, także hormonów płciowych. Opóźnia tym samym procesy starzenia się organizmu. Niełamiące się paznokcie i mocne, lśniące włosy. To również jego zasługa.

To jeszcze nie wszystkie zalety skrzypu. Ta cudowna roślina, zwiększając krzepli-



wość krwi, działa przeciwkrwotocznie. Pobudza wzrost czerwonych ciałek krwi i podnosi poziom hemoglobiny. Uzupełnia niedobory potasu, magnezu i większości mikroelementów.

Kiedy jeszcze sięgać po skrzyp? Przy leczeniu łuszczycy. Przy zaburzeniach miesiączkowania i przy krwotokach. Przy zapaleniu pęcherza moczowego. Przy biegunkach, utracie soli mineralnych, odwodnieniu. Wspomaga on także przyswajanie fosforu, który jest czynnikiem reminerali-



ków czynnych, potwierdzając tym samym to, co wiedziały już pokolenia zielarek – pomaga on na wiele dolegliwości. Przetwory z ziela skrzypu, leki na jego bazie, parafarmaceutyki i mieszanki usuwają z organizmu nadmiar moczanów, więc używane są w leczeniu kolki, kamicy nerkowej i infekcjach nerek. Działają rozkurczowo na drogi moczowe i żółciowe. Odtruwiają organizm i wspomagają pracę wątroby.

Sałatka zalecana w chorobach nerek

3 średnie cykorie, garść świeżego ziela skrzypu, kilka liści nasturcji, 5 młodych pędów pokrzywy, sok z cytryny, oliwa, w razie potrzeby odrobina soli i pieprzu. Składniki umyć i rozdrobnić, polać sokiem z cytryny i wymieszać. Przykryć i poczekać 15 minut, następnie dodać oliwę i przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Mieszanka stosowana przy chorobach jajników i bolesnych, obfitych miesiączkach

3 części ziela skrzypu, 2 części ziela jemioty, 1 część ziela krwawnika. Zioła wymieszać bardzo dokładnie. 4 łyżeczki mieszanki zalać 2 szklankami gorącej wody i gotować 15 minut pod przykryciem, odstawić i poczekać jeszcze 15 minut, odcedzić i popijać co 15–20 minut po 2 łyżeczki.

Przy silnych dolegliwościach bólowych dodatkowo przygotować papkę z letniej wody i ziela skrzypu. Przykładać rozsmarowaną na gazie na podbrzusze.

Mieszanka wspomagająca leczenie nowotworów

3 łyżeczki rozdrobnionego, suszonego ziela skrzypu polnego, 2 łyżeczki utartej huby brzozejowej zalać 3 szklankami ciepłej wody, doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu pod przykryciem przez 15–20 minut. Przepędzić i popijać porcjami w ciągu dnia.

Skrzyp wspomaga leczenie nowotworów, ponieważ odtruwa organizm i normalizuje zachwianą równowagę gospodarki krzemem w organizmie.

Dla dziadków i wnuków

Aby poprawić pamięć osobom starszym, a młodszym ułatwić naukę, należy sproszkować 2 pełne łyżki rozdrobnionego ziela skrzypu i 2 pełne łyżki kłącza tataraku. Zmieszać to z 4–5 łyżkami miodu i zażywać po jednej łyżeczce do herbaty 3 razy dziennie.

zującym kości – dlatego polecany jest przy krzywicy i złamaniach. Nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, reumatyzm, choroby prostaty, żylaki, hemoroidy – to także schorzenia, przy leczeniu których skrzyp jest niezastąpiony.

Bogactwo substancji leczniczych czyni z niego jedną z najważniejszych roślin wykorzystywanych przez zielarzy. Jedynym skutkiem ubocznym długiego przyjmowania przetworów z ziela skrzyphu jest wytrącanie się z organizmu



witaminy B₁. Dlatego należy pamiętać o jej dodatkowym dostarczeniu. Podczas kuracji wskazane jest także zrezygnowanie z picia alkoholu i używek.

Katarzyna Mazur

Inne zastosowania skrzyphu

Wysuszonego i rozdrobnionego ziela skrzyphu można używać jako proszku czyszczącego do szorowania patelni i garnków, a w postaci mocnego wywaru (40 gramów wysuszonego ziela skrzyphu zalać 3 szklankami wody, zostawić na 2 godziny do napęcznienia, następnie gotować przez 15 minut, przecedzić do czyszczenia metalowych przedmiotów. Drobne metalowe przedmioty po prostu w nim zanurzamy, natomiast duże owijamy ściereczką nasączoną wywarem. W jednym i w drugim przypadku powinno to trwać ok. 5 minut. Następnie należy przedmioty wytrzeć i wypolerować ściereczką.

Ziela skrzyphu można użyć jako roślinnego barwnika.

Farbowana w nim wełna uzyskuje piękny, niespotykany, śmietankowo-żółtawy kolor. I choć sam proces barwienia jest czasochłonny, to rzadkość uzyskanego koloru nam to wynagrodzi.

Dobra Praktyka Produkcyjna

Certyfikat GMP

W styczniu 2004 roku Akuna Health Products Inc. Canada uzyskała certyfikaty, potwierdzające pomyślne wdrożenie norm i standardów zarządzania i kontroli jakości ISO 9001:2000, certyfikat GMP „Good Manufacturing Practice” (Dobra Praktyka Produkcyjna) oraz system, który pomaga zidentyfikować wszystkie zagrożenia, mogące mieć wpływ na bezpieczeństwo zdrowotne oraz skutecznie nadzorować Krytyczne Punkty Kontroli HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point).

GMP, czyli Dobra Praktyka Produkcyjna (Good Manufacturing Practice) – stanowi zestaw procedur produkcyjnych, nastawionych w szczególności na higienę produkcji oraz zapobieganie wytwarzaniu produktów niespełniających wymagań jakościowych, w tym również zmienności cech produktów. GMP jest najczęściej wydawana

w formie tzw. „Kodeksów GMP” lub „Kodeksów Praktyki”, w których są zawarte wszystkie wymagania dotyczące Dobrej Praktyki Higienicznej (GHP) oraz zgodne

GMP obejmuje wszystkie aspekty produkcji naszych produktów dotyczących:

1. Lokalizacji i otoczenia zakładu produkcyjnego
2. Budynków i pomieszczeń produkcyjnych
3. Maszyn i urządzeń
4. Procesu produkcji
5. Pomieszczeń socjalnych
6. Mycia i dezynfekcji
7. Magazynowania i dystrybucji
8. Higieny personelu.



z obowiązującymi w danym kraju przepisami sanitarnymi i weterynaryjnymi, dotyczącymi pozyskiwania i przetwarzania żywności oraz obrotu nią.

Proces wdrażania obejmuje:

- Ocenę stanu faktycznego w zakładzie w celu dokonania potrzebnych modernizacji w oparciu o szczegółowe wytyczne zawarte w najnowszych aktach prawnych
- Opracowanie zakładowego kodeksu GMP w oparciu o najnowsze wytyczne prawne
- Przeprowadzenie niezbędnych szkoleń związanych z wdrożeniem Dobrych Praktyk Produkcyjnych.

W pracy kierujemy się sercem

– Przyzwyczailiśmy się już do tego, że każdy dzień wyglądał tak samo. Żadnych zmian – wspomina Halina Mielczarek-Szynczewska ze Zduńskiej Woli. – Oboje z mężem – Janem – wstawaliśmy o świcie. Niewyspani i przemęczeni zaczynaliśmy kolejny dzień harówki. Dwa łyki mocnej kawy i... do pracy.

Halina prowadziła dwa sklepy z damską odzieżą, Jan – punkty dorabiania kluczy i biuro rachunkowe. Kiedy zaczynali, w Polsce były bardzo dobre czasy dla handlu. – Ludzie mieli pieniądze – wspomina Halina. – Do moich sklepów przychodziło bardzo dużo klientów. Jednak z roku na rok interesy szły coraz gorzej. Teraz większość klientów oglądała towar, nierzadko

nawet nie wchodząc do środka. Chociaż praca pochłaniała całkowicie ich czas, a mimo wysiłków ledwo zarabiali na koszty – Halina i Jan nic nie zmieniali w swoim życiu. Nie mieli czasu, żeby spokojnie zastanowić się nad tym, do czego to prowadzi. Od 10 do 18 pracowali. Później jechali po towar i robili zakupy. Wracali do domu wieczorem. Zjadali obiad i kładli się spać. Marzyli o tym cały dzień. – Pięć godzin snu to rzadkość, luksus – wspomina Jan. I tak przez dwanaście lat. Praca na koszty, mielenie pieniędzy, zmęczenie, brak chęci do życia. Lepszych okresów jak na lekarstwo, natomiast gorsze zdarzały się często. Jak na złość. – Gdy nie udało się zarobić na koszty, zaległości spłacaliśmy przez pół roku – tłumaczy Halina. – Do codziennych problemów dochodził dodatkowy stres. To cud, że jeszcze jakoś funkcjonowaliśmy.

Marzyli o śnie

„...pomaga w leczeniu alergii” – tylko tyle zapamiętała Halina ze spotkania z Januszem Gabryńskim w październiku 2002 roku. Była przemęczona, głodna i śpią-

ca. Nie mogła się skupić na tym, co mówił Janusz. Razem z Jaśkiem myśleli tylko o powrocie do domu. Marzyli jak zwykle o tym samym – o śnie. Halina obiecała koleżance, że przyjdzie na to spotkanie. – Danuta zapraszała mnie kilka razy. Wiedziałam, że to ponad moje siły, ale dla świętego spokoju zgodziłam się przyjść. Później już nie wypadało się wycofać.

Ostatnie zdanie Janusza Gabryńskiego wyrwało Halinę z półsnu. Jasiek od dawna cierpiał na dolegliwości alergiczne. Szczególnie wiosną i jesienią siąpiło mu mocno z nosa. Nic nie pomagało. Oprócz tego dokuczały mu wrzody żołądka. – Przy tym trybie życia to nieuniknione – wspomina Jan. – Litrami wypijałem specyfiki reklamowane jako złote środki na zgagę. Kilkakrotnie wstawałem w nocy, żeby wypić lekarstwo, które przynosiło ulgę jedynie na kilka godzin. Halina kupiła butelkę preparatu, o którym mówił Janusz Gabryński. Alveo – dopiero teraz zapamiętała nazwę. – Jasiek pił preparat codziennie – wspomina. – Ale w pogoni dnia codziennego dopiero po trzech tygodniach zauważyliśmy, że już nie męczy go zgaga i nie siąpi mu z nosa. Halina kupi-

ła następną butelkę i, wbrew radom męża, podpisała umowę konsumencką. – Postanowiłam zorganizować kolejne spotkanie z Januszem Gabryńskim. Musiałam się dowiedzieć czegoś więcej o Alveo, niż tylko „...pomaga w leczeniu alergii”. Ponieważ Halina nie miała już siły, aby zapamiętać to wszystko, co o Alveo i współpracy z Akuną mówił Janusz, poprosiła męża, aby całe spotkanie nagrał jej na wideo. – Słuchałam z zapałem, bo zdawałam sobie



sprawę z tego, że nieprędko znajdzie czas na kolejne spotkanie. Pomyśl z nagraniem kasyety wideo był jedynym rozwiązaniem – tłumaczy Halina.

Spotkania „przy obiedzie”

To był przełomowy moment w życiu państwa Szynczewskich. Spali jeszcze mniej, byli jeszcze bardziej zmęczeni, mieli jeszcze więcej zajęć. Ale ich życie zaczęło się zmieniać. Halina organizowała spotkania w sprawie Alveo „przy obiedzie”. – Kochani, macie tu tą smę wideo, obejrzyjcie ją uważnie. Jak zjem obiad, odpowiem na wasze pytania – mówiła do zainteresowanych osób, których ciągle przybywało. Dom Szynczewskich stał się „domem przechodnim”. Każdego dnia przychodził ktoś, kto chciał pić Alveo i współpracować z Akuną. Oprócz tego Halina i Jan spotykali się z ludźmi w kafej Polsee. Po zamknięciu sklepów jechali np. do Koszalina, a potem do Warszawy. Wracali do domu nad ranem, żeby kilka godzin później biec do pracy. – To szaleństwo nie mogło trwać dłużej – wspomina Jasiak. – Kiedy zaczęli zgłaszać się do nas ludzie z podziękowaniami – bo Alveo pomogło im odzyskać zdrowie – i kiedy w naszym koncie pojawiły się pierwsze pieniądze z prowizji, musieliśmy podjąć jakąś decyzję. Jedynym słusznym rozwiązaniem było ograniczenie pracy w sklepach, a poświęcenie czasu Akunie. Nasze wysiłki tam i tak nie przynosiły żadnych korzyści. Ani satysfakcji, ani zarobków, tylko stres i zmęczenie. Halina zamknęła jeden sklep. Jan prowadził jej księgowość.

– Pierwsze wydruki wyglądały obiecująco – wspomina. – To, co zdarzyło się później, przeszło moje najśmielsze oczekiwania.

Dzbanek

W listopadzie Halina dostała nominację na Lidera, miesiąc póź-

niej – Lidera Dywizji. Kiedy prowizja wynosiła już tysiąc złotych, Szynczewscy postanowili każdą złotówkę z różnicy marży odkładać do dzbanka – na kwalifikacje. Sześć tygodni później stać ich było na zakup dwudziestu butelek, które pozostały w obrocie. – To nasz pierwszy sukces. Nie było łatwo, ale satysfakcja z pomocy sobie i innym – olbrzymia. – Nareszcie poczułam, że moja praca ma sens. Że jestem potrzebna – uśmiecha się Halina. – Spotkania z ludźmi napełniały mnie energią i dodawały wiary w siebie. Kiedy Alveo pomagało im odzyskać zdrowie i poprawić sytuację finansową, byłam bardzo szczęśliwa. To mobilizowało mnie do dalszej pracy. Pracy, która stała się moją pasją. „Dzień bez Alveo – dniem straconym” powtarzałam sobie i trzymałam się tej zasady. To przynosiło efekty.

Pasja

Niedługo potem Jasiak postanowił, że też chce pracować w Akunie. Widział sukcesy żony i to dodało mu skrzydeł. – Spróbujmy przez rok pracować systematycznie, wytrwale i konsekwentnie. Jeżeli ta praca da nam satysfakcję i stabilizację finansową, zrezygnujemy z reszty – zaproponował Halinie. Oboje napisali na kartkach kwotę, jaką chcieliby zarabiać po roku. Gdy rok minął okazało się, że zarobki samego Jana znacznie przekraczają sumę kwot, które napisali. – Nie mieliśmy wątpliwości – wspomina Halina. – Czułam, że to jest praca dla mnie. Wszędzie spotykałam się z ludzką życzliwością. Pomagałam wszystkim, którzy mojej pomocy potrzebowali. Cieszyłam się z ich zdrowia i sukcesów. Z radością wstawałam każdego dnia – praca pochłaniała mnie bez reszty, ale nie wysysała ze mnie całej energii i chęci do życia jak poprzednia. Wręcz przeciwnie – uskrzydlała mnie.

Piękne i proste życie

Rezygnacja z biznesów, prowadzonych przez wiele lat, przyszła Szynczewskim bez trudu. – Zamknęliśmy w naszym życiu rozdział, do którego już nie wrócimy. Kamień spadł nam z serca. W końcu mogliśmy zająć się biznesem dla nas – biznesem stworzonym przez ludzi i dla ludzi. Pracowaliśmy nie za karę, ale dla przyjemności. I to przynosiło wymierne korzyści. Zdrowotne i finansowe. Przystaliśmy się bać o naszą przyszłość. Życie stało się proste i piękne. Odzyskaliśmy poczucie godności. Żyjemy, aby pracować, a nie pracujemy, aby żyć.

Styczeń 2005 był dla Haliny miesiącem wyjątkowym. Otrzymała nominację na Vice Presidenta. – To było ogromne zaskoczenie. Życzliwi ludzie dzwonili do mnie z gratulacjami – uśmiecha się. – „Zasłużyłaś i zapracowałaś na to” – mówili. Jeszcze większym zaskoczeniem była nagroda „Star of the year 2004” przyznawana na corocznej gali w Brnie. To największe wyróżnienie w firmie Akuna. Do tej pory nagrodę tę otrzymała jedna osoba, Marek Wawrzeńczyk z Warszawy. Ale to nie koniec radości. Dwa pierwsze miejsca na liście TOP 10 (czyli liście osób, które w 2006 roku zostaną zaproszone przez firmę Akuna na wycieczkę po słonecznych Karaibach) również należą do Haliny i Jana Szynczewskich. Wytrwała praca przyniosła wspaniałe rezultaty. Jestem bardzo szczęśliwa – mówi Halina – moja praca jest moją pasją i miłością. Wszystkim tego życzę.

Katarzyna Mazur

Powrót do ziół

Kiedyś ciężko pracował, jak mówi – był trybikiem w maszynie. Gdy wrócił do ziół, do korzeni, wszystko się zmieniło. Odnalazł swój nowy świat – nowy sposób na życie. To działalność w Akunie.

Już w dzieciństwie zbierał zioła. Pamięta kwiatki jasnoty białej, takiej pokrzywy, która nie parzy. Nazbierał jej kiedyś cały wór. Albo skrzyyp, którego ziele ciął na kawałki i suszył. W miasteczku, gdzie żył, był punkt skupu ziół. Sprzedawał je, żeby mieć na kino, żużel, na rower. Słowa z „Podręcznika zielarza” z 1955 roku pamięta do dziś: *Medycyna do tej pory nie posiada syntetyku, który doprowadziłby metabolizm do normy, a więc zbierajcie zioła.* – Minęło 50 lat – śmieje się Bronisław Kukawka z Oławy – a medycyna nadal nie ma takiego syntetyku. Ma go za to medycyna naturalna. Alveo. To nie syntetyk, ale „inteligentny dyrygent” procesów metabolicznych. Wiem coś o tym, bo na emeryturze wróciłem do korzeni, przepraszam – do ziół! Po wielu latach na nowo odkryłem ich prawdziwe dobrodziejstwo. Ale od początku.

Kim jestem?

– Jako siedemnastolatek znalazłem pracę w Jelczu – fabryce autobusów. Skończyłem Technikum Mechaniczne i pracowałem jak trybik w maszynie. Byłem spawaczem, ślusarzem, blacharzem... Ale nic nie trwa wiecznie. Nastąpiły lata 90. i firma zaczęła podupadać, a ja, ów „trybik”, wyłączałem na złomowisku. To, co miałem, to „kuroniówka” i 50 lat na karaku. Na pocieszenie dostałem akcje Jelcza – teraz nic nie warte. Byłem taksówkarzem, ogrodnikiem, a nawet agentem ubezpieczeniowym, hodowałem rybki akwariowe, uprawiałem chryzantemy, miałem mnóstwo



szalonych pomysłów. Podziwiam moją żonę, że patrzyła na to wszystko z uśmiechem, że mnie wspierała. A nie było to łatwe. Ja wkładałem w to całe serce, a te projekty nie przynosiły dochodów. Jak to się mówi – cała para szła w gwizdek. Ale nie żałuję niczego. Dziś w Oławie jest takie bezrobocie, że rankiem w bloku na przeciwko na 15 mieszkań zapala się światło może w jednym oknie... Ludzie nie idą do pracy, bo jej nie mają. Beznadzieja, ale ja mam swój nowy świat – nowy sposób na życie. To działalność w Akunie.

Życie zaczyna się na emeryturze

– Lubię kwiaty, kocham ludzi, pasjonuje mnie Metoda Silvy, psychologia i parapsychologia, medycyna naturalna. Techniki medytacyjne pomogły mi kiedyś podźwignąć się z załamania, które dopadło mnie, gdy zostałem napadnięty przez kilku łobuzów. Po tym wszystkim stałem się silniejszy, odporniejszy, ludzi polubiłem od nowa, nabrałem dystansu do świata. Mam też zajęcie, o którym mogłem tylko marzyć. Umawiam się z ludźmi, piję kawę, patrzę im w oczy i opowiadam o tym, cze-

go chcą słuchać. Mówię o dwóch najważniejszych rzeczach: o ich zdrowiu i o ich pieniądzach. Na odchodnym każdemu życzę zdrowia.

Nie przekonuję, szukam przekonanych

– Wypełniałem kiedyś ankietę na temat sukcesu w firmie. Jedno z pytań dotyczyło hierarchii wartości: rodzina, pieniądze, przyjaciele, biznes, zdrowie, pomoc innym. Zamiast wartościować hasła, zasugerowałem zachowanie równowagi w życiu. Któregoś dnia trafiłem na Alveo. Po kilku dniach picia preparatu zauważyłem, że idąc chodnikiem – zwykle powolny, zmęczony – zacząłem nagle wszystkich wyprzedzać. Zdziwiony, wyhamowałem, zwolniłem, bo po co na emeryturze tak biegać... Ale po chwili znów biegłem. Po schodach truchcikiem, jakby mi ubyło lat! Pomyślałem, że to Alveo daje mi siły do życia! Niebawem przestał mi dokuczać kręgosłup, który nadwreżyłem dźwigając ciężary w fabryce, gdzie pracowałem 25 lat, przestała boleć noga, nie dokuczały stawy, wróciła jasność myślenia, ogólnie lepsze samopoczucie... Byłem zachwycony preparatem!

Dobrodziejstwa Alveo

– Mógłbym bez końca opowiadać o przypadkach, kiedy medycyna była bezradna, a pomogło dopiero Alveo. Pewien cierpiący na padaczkę stolarz wypił przez rok osiem butelek preparatu i w ciągu tego czasu miał tylko jeden atak! Mówi się, że kiedy uczeń jest gotowy, to i nauczyciel się znajdzie. Działam w Akunie ponad półtora roku. Kiedy wszedłem do systemu, poprosiłem o pomoc i ją dostałem. Od Marka Wawrzeńczyka i Grażyny Świtoń-Pawlickiej. Do pięciu wypitych już butelek dokupiłem jeszcze 27 i miałem je o 30 proc. taniej. Następny zakup to 28 butelek i pozycja Lidera. Czy mam innych Liderów w grupie? Tak! Ponieważ w Akunie budowanie grup konsumentów zaczyna się od rodziny i najszybciej to oni zostają Liderami: Gizela – moja żona, Marek i Renata – nasze dorosłe dzieci. Kilkanaście osób uzyskało poziom Lidera pod moimi skrzydłami.

Mój świat

– Kiedyś ciężko pracowałem w fabryce, dziś to nie harówka, ale wytrwałość i empatia decydują o sukcesie. Jednak nici z mojej wytrwałości, gdyby nie pomoc, zaangażowanie i wiedza moich Mistrzów. Co mnie motywuje? Od samego początku dostrzegłem siłę Alveo. Co się z tym wiąże? Uniwersalność, zdrowie dla wszystkich, sukces, wspólny plan marketingowy. Najpierw motywowała mnie tylko nadzieja, że tym razem „To jest To!”. Kiedy entuzjazm nieco tracił na sile, przypomniałem sobie wszystkie moje drobne sukcesy i od razu czułem się silniejszy, nie tylko wracał entuzjazm, ale i nadzieja. No i systematycznie, całą rodziną, pijemy Alveo. Kiedyś dopadła mnie grypa, zwią-

szylem dawkę i choroba przeszła jak ręką odją! Jeszcze inny, niesamowity przykład – bliźniacza siostra mojej żony zrobiła badanie mammograficzne, które wykazało guzy w piersiach. Wcześniej piła Alveo, które uregulowało dolegliwości kobiece, ustąpiły uporczywe migreny i ból po wylewie pod gałką oczną. Tak więc szwagierka załamała się kompletnie wynikiem badań. Jeszcze tego samego dnia przywieźliśmy



jej dwie butelki Alveo i nakazaliśmy, by opróżniła je w ciągu miesiąca. Tak się stało. Po miesiącu zrobiła badania. Obie piersi były czyste! Alveo pomogło też mojej dziesięcioletniej wnuczce, którą dręczyły nerwicowe bóle brzucha. Jedna butelka preparatu i bóle jak ręką odją!

Zdrowi dzięki Alveo

– Mikołaj wziął Alveo dla swojej ponad 70-letniej mamy. Zażywała kilkanaście różnych tabletek i skarżyła się, że już nie może znieść zapachu samej siebie. Ta jedna miarka na czczo na wszystko ją ucieszyła. Po kilku dniach z nadmiaru energii uporządkowała ogród i poszła drogę zamiatać. Agnieszka z pobliskiego miasteczka. Liderka. Po dwóch butelkach ustąpiła jej alergia objawiająca się pękaniem i twardzeniem skóry na dłoniach. W czasie przerwy w zażywaniu preparatu

zachorowała na półpasiec. Lekarzka zdziwiła się, że musi mieć wysoką odporność, bo objawy choroby były znikome. Jej dwie córki, 3-letnia Alicja i 5-letnia Karolina, codziennie taszczą butelkę, domagając się miareczki, i lamentują, jak pokazuje się dno. Już nie przynoszą z przedszkola żadnych infekcji.

Metoda na sukces

– Pięć procent talentu, reszta to upór, wytrwałość. Nie ma lepszej metody! Trzeba wiedzieć, że zawsze trafisz na kogoś, kto powie „nie”, często na tych, co mówią „tak, ale...”, wreszcie na tych, co mówią „tak” i podpisują umowę.

List do aktorki

– Dorotę Stalińską znałem z telewizyjnego ekranu, podziwiałem jej talent, witalność i temperament. W jednym z programów mówiła wiersz, który napisała dla swojego syna. Bardzo mnie wzruszyła. Napisałem do niej e-mail. Zaproponowałem, żeby zainteresowała się działalnością w Akunie. Zasugerowałem – wiedząc, że zna preparat, iż przysyłę do niej najlepszego naszego specjalistę – Marka Wawrzeńczyka, bo choć wypila trzy butelki Alveo, nie wie nic ani o preparacie, ani o firmie. Hurrra! Zainteresowała się. Mało tego, wkrótce spotkała się z Markiem Wawrzeńczykiem! Dziś pani Dorota korzysta z dobrodziejstw preparatu oraz aktywnie go poleca. Jest już Dyrektorem Sieci Regionalnej.

Zofia Rymszewicz



Jaromir Bertlik, Zdenka Forst,
Sohrab Khoshbin



Powyżej:
Wyróżnienie dla Leokadii Gabryniwskiej, Petra Melchra, Marka Moronia za wkład w rozbudowę sieci dystrybutor-
skich



Po lewej:
Dyrektorzy Sieci Krajowej za rok 2004
Martin Holata, Grażyna Sarnecka, Ha-
lina Mielczarek-Szynczewska, Jolanta
Opala, Ludmila Slutakova, Małgorzata
Napiórkowska, Małgorzata Cieślak, Ra-
fał Witkowski, Krzysztof Witkowski, Da-
wid Horodecki, Wioletta Grzybowska,
Katarzyna Tanasiewicz

Po prawej:
AKUNA POLAND TOP TEN TEAM 2004
Halina Mielczarek-Szynczewska, Jan
Szynczewski, Grażyna Sarnecka, Anna
Jarecka, Ewa Foeller-Makohin, Teresa
Hołtra, Małgorzata Napiórkowska, Le-
ona Osińska, Małgorzata Anna Cieślak,
Krzysztof Witkowski



Poniżej pośrodku:
Losowanie nagrody - Jakub Smrz
ze swoim kombinezonem

Poniżej po prawej:
Ambasador RPA w Republice Czeskiej



Gala w Brnie

Piąte urodziny Akuny świętowaliśmy w czeskim Brnie – w hotelu Bobycentrum. Współpracownicy firmy zjechali się z całego świata. Goście przybyli z RPA, Kanady, Bułgarii i innych krajów. Była to okazja do wymiany doświadczeń i wspaniałej zabawy. Prezesi firmy nagrodzili ciężką i wytrwałą pracę, przyznając nagrody dla najlepszych współpracowników Akuny. Zostały również ogłoszone nowe promocje. Atrakcją wieczoru była loteria fantowa z główną nagrodą – samochodem Toyota Corolla, którą wygrał Jerzy Pacholek. Galę uświetniły występy gwiazd czeskiej estrady. Zabawa trwała do białego rana.

Anna Szulc



Po lewej:
Dyrektorzy Sieci Międzynarodowej za rok 2004: Julian Kowalski, Grażyna Sarnecka, Małgorzata Napiórkowska, Jolanta Opala



Powyżej:
Vice Prezydenci wraz z kierownictwem Akuny: góra: Věra Myšková, Zdenka Forst, Julian Kowalski, Marek Wawrzeńczyk, Janusz Gabryniowski, Halina Mielczarek-Szynczewska, Leokadia Gabryniowska, Ivo Stoklasa, dół: Michael Forst, Rene Lelek, Petr Melcher, Marek Moroń

Dr Sohrab Khoshbin i dr Jaromir Bertlik - emocje sięgnęły zenitu podczas losowania



Po lewej:
Szczęśliwy zwycięzca losowania - Jerzy Pacholek
Po prawej:
Właściciel głównej nagrody Toyoty Corolli - Jerzy Pacholek i Zdenka Forst



Zadbajmy o szczegóły



Marek Wawrzeńczyk, doświadczony specjalista do spraw marketingu, Vice President Akuna Polska, doradza, jak skutecznie pracować i nie popełniać błędów

– „Diabeł tkwi w szczegółach”. Czy to powiedzenie możemy odnieść również do pracy?

• Oczywiście. O naszym powodzeniu decyduje ogromna ilość szczegółów, na które musimy zwrócić uwagę. Bardzo ważny jest właściwy wybór miejsca spotkania. Na pewno nie powinniśmy się spotykać w biurze. To jest takie miejsce, w którym nie będzie warunków do spokojnego przekazania informacji. Poza tym w biurze zazwyczaj siadamy po przeciwnej stronie biurka, a to sugeruje, że jesteśmy potentami. Zadzwoń telefon, wejdzie sekretarka... Spotkanie w restauracji? Tak, ale tylko w tej, którą znamy. Wiemy, że jest tam spokój, nie jest zbyt ciasno i są warunki do rozmowy.

– Wiele osób najbardziej ceni sobie spotkania w domu. Dlaczego?

• Najlepiej czujemy się we własnym domu. Poza tym mamy gwarancję, że ta osoba przyjdzie na spotkanie.

– Na co należy zwrócić uwagę, jeśli umawiamy się u kogoś w domu?

• Tu jest cała masa ważnych szczegółów. Pierwsza sprawa to właściwy ubiór. Nie wychodźcie z domu, dopóki nie spojrzycie w lustro, zadając sobie pytanie, czy chcielibyście poznać taką osobę. Nie powinniśmy się spóźniać. Jeśli to zrobimy, zaczynamy się tłumaczyć. A poza tym spóźnienie to brak szacunku dla drugiego człowieka. Jeśli sami chcemy być traktowani z szacunkiem, nie spóźniamy się. Musimy np. przewidzieć wystąpienie ewentualnych korków na drogach. Jeśli nie znamy dokładnie miejsca spotkania, powinniśmy mieć zapas czasu na to, aby odnaleźć adres.

– Wchodzimy punktualnie. I co dalej?

• Bardzo ważny jest pierwszy moment. Przywitanie. Należy podać rękę zdecydowanie, spojrzeć przy tym w oczy. Dobrze jest rozpocząć rozmowę neutralnym stwierdzeniem, np. że osiedle jest ładnie położone, albo: mieszkacie państwo w malowniczej okolicy. Powinien to być temat pozytywny, taki, który dobrze nastraja.

– Panuje miła, przyjazna atmosfera, na co następnie zwracamy uwagę?

• Czy mamy zdjąć buty, czy nie? Oczywiście, że ich nie zdejmujemy, zadbajmy o to, żeby były czyste. Często bywa tak, że organizujący spotkanie nadgorliwie zdejmują buty, stawiając w trudnej sytuacji

osobę, która ma je przeprowadzić. Kiedyś znalazłem się w takiej sytuacji, że stałem sobie w garniturze z teczką na bosy!!! Kolejną ważną rzeczą jest miejsce, gdzie siadamy. Najlepiej zapytać o to gospodarza. Każdy w swoim domu ma ulubione miejsce, w którym dobrze się czuje i zawsze tam siada. Nie zajmujemy więc miejsca gospodarza.

– Czy możemy zaczynać prezentację w momencie, kiedy wszyscy jeszcze nie są przygotowani do jej wysłuchania?

• Nie. Należy poczekać, aż kawa czy herbata będzie na stole. Dobrze jest, aby telewizor lub radio były wyłączone, chodzi o to, aby nasze spotkanie przebiegało w skupieniu i w przyjaznej atmosferze. Powinna o to zadbać osoba organizująca spotkanie.

– W którym momencie zacząć rozmowę o Alveo?

• Z chwilą uzyskania odpowiedniego klimatu organizujący spotkanie odgrywa głos osobie, która ma mówić o produkcie. Ważne jest, aby w trakcie prezentacji nie przerywać prowadzącemu, nie przeskakać, słuchać i się uczyć.

Rozmawiała
Anna
Pawłowska



W następnym numerze kwartalnika Marek Wawrzeńczyk przedstawi szczegółowo sposób prezentacji naszego produktu – Alveo.

Promocja samochodów

Auto z Akuny

Od początku tego roku firma Akuna wprowadziła nowe warunki promocyjnej oferty kupna samochodów. Współpracownicy mają możliwość skorzystania z dwóch programów.

Pierwszy z nich to program „Auto”.

Warunki uzyskania dofinansowania w tym programie są następujące:

1. Podpisanie umowy o dofinansowanie do 23 grudnia 2005 r.
2. Kwalifikacja osobista (miesięczna) – 20 butelek Alveo
3. Liczba dywizji kwalifikowanych (miesięcznie) w niżej podanych okresach trwania umowy:

Pierwszy rok umowy

– minimum trzy Dywizje Kwalifikowane

Drugi rok umowy

– minimum cztery Dywizje Kwalifikowane

Trzeci i czwarty rok umowy

– minimum pięć Dywizji Kwalifikowanych

Jeśli spełnimy wspomniane warunki, możemy starać się o dofinansowanie. Jego wysokość zależy od sumy miesięcznego obrotu wszystkich menedżerów,

nominowanych po 1 stycznia 2005 r. do trzeciej generacji kwalifikowanej:

450 sztuk Alveo i więcej – 1000 zł (maksymalnie do wysokości raty leasingowej)

360 – 449 sztuk Alveo – 700 zł

270 – 359 sztuk Alveo – 450 zł

180 – 269 sztuk Alveo – 300 zł

90 – 179 sztuk Alveo – 150 zł



Drugi program to „Opłata wstępna”.

Od pierwszego różni się tym, że przed rozpoczęciem spłacania rat leasingowych zostaje uiszczona opłata wstępna. By przystąpić do tego programu powinniśmy:

1. Wyprowadzić od daty 1 stycznia 2005 r. co najmniej trzech bez-

pośrednich dystrybutorów na pozycję LIDER

2. W miesiącu kalendarzowym spełnić wraz z trzema nowo powstałymi dywizjami z punktu pierwszego kwalifikację osobistą 20 sztuk Alveo (czyli łącznie 4 razy 20 sztuk Alveo)
3. Powtórzyć przez pięć kolejnych miesięcy punkt drugi.

Spełniając powyższe warunki otrzymamy 8 tys. zł brutto na opłatę wstępną i przejdziemy do programu „Auto” na tych samych warunkach, lecz wysokość naszego dofinansowania miesięcznego będzie o 25 proc. niższa i będzie wynosiła:

450 sztuk Alveo i więcej – 750 zł (maksymalnie do wysokości raty leasingowej)

360 – 449 sztuk Alveo – 525 zł

270 – 359 sztuk Alveo – 340 zł

180 – 269 sztuk Alveo – 225 zł

90 – 179 sztuk Alveo – 115 zł

Warto dodać, że w promocji „Auto za milion” wzięły już udział 63 osoby, a ze „starej” promocji skorzystało 96 osób.

Anna Sulc

Warsztaty w Wiśle

Szkolenie i integracja



Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w warsztatach w Wiśle – w Hotelu Gołębiewski, które odbędą się w dniach 8-10 lipca 2005 r.

Osoby, które przyjadą własnym Akunowskim samochodem, mają szansę skorzystania ze specjalnej promocji. Ich warunek dotacji miesięcznej (dotyczy obrotu własnego 40 sztuk Alveo) zostanie obniżony do 20 sztuk – od sierpnia 2005 r. do końca leasingu.

Szczegóły „Wisły Super Loterii”

Oto warunki uczestnictwa w loterii:

1. Wzięcie udziału w warsztatach w Wiśle.
2. Zakupienie miesięcznej kwalifikacji osobistej w miesiącach: kwiecień, maj, czerwiec – ewen-

tualnie dla Liderów nominowanych w kwietniu w miesiącach: maj, czerwiec, lipiec (do 5 lipca 2005 r. łącznie).

Czekają na was atrakcyjne nagrody, m.in.: opłata wstępna 20% na dowolny samochód marki Ford, wycieczka do Meksyku, laptopy, aparaty cyfrowe, dyktafony. Gośćmi warsztatów będą dr Jaromir Bertlik i dr Sohrab Khoshbin oraz gwiazda polskiej muzyki rozrywkowej Maryla Rodowicz. Więcej szczegółów na stronie internetowej www.akuna.pl.

Anna Szulc



Barbados

Szmaragdowa, krystalicznie czysta i ciepła woda, słoneczne plaże i przyjazne usposobienie lokalnej ludności przyciągają tutaj co roku rzesze turystów szukających odpoczynku. My również doskonale pamiętamy Barbados – najbardziej na wschód wysuniętą wyspę w archipelagu Małych Antyli.

Wracamy wspomnieniami do błękitu nieba i promieni słonecznych. Najbardziej jednak w naszej pamięci pozostanie podróż łodzią podwodną. Przez bulaj mogliśmy podziwiać bogactwo podwodnego świata, różnobarwne, rzadkie gatunki ryb, a przede wszystkim niezwykle kształty i kolory raf koralowych.

Kąpieliska tej karaibskiej wyspy są również rajem dla miłośników windsurfingu, szczególnie Silver Sand Beach i Long Beach w okolicach Silver Sand. Natomiast Sandy Lane w Holetown to centrum sportów wodnych (m.in. nurkowanie). Turtles Beach w Speightstown słynie natomiast z żółwi podpływających do nas podczas kąpieli! Barbados, wyspa odkryta przez Portugalczyków na początku XVI w., należy dziś do najszybciej rozwijających się państw świata. Podstawą gospodarki są eksploatacja i przetwórstwo ropy naftowej oraz turystyka. Corocznie przyjeżdża tu ok. 500 tys. turystów. Mieszka tu natomiast ponad 250 tys. ludzi, a zaledwie 8 tys. w stolicy – Bridgetown. To miasto, gdzie czuć atmosferę Karaibów. Niezliczone kramy z różnymi atrakcyjnymi towarami przyciągają turystów. Całe życie towarzyskie stolicy koncentruje się wokół pomnika Nelsona i placu Niepodległości. Tam – w malowniczej okolicy kanałów i mostów – można spędzić uroczy wieczór.



Aktualności i informacje

Nowy Vice President



Z ostatniej chwili

Jolanta Bednarkiewicz 31 marca uzyskała pozycję Vice Presidenta. Serdecznie gratulujemy.

Akuna w Niemczech



Od 1 lutego 2005 r. oficjalnie rozpoczęła działalność Akuna Deutschland GmbH.

Akuna Deutschland GmbH

Bruno-Taut-Str. 812524

Berlin - Grünau

tel: +49 30 81829626-7

fax: +49 30 81829625

Ania Mazurkiewicz

od 1 lutego pracuje w biurze Akuny w Berlinie



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
- Wiceprezes Bogusław Dudzik: dudzik@akuna.pl
- Prezes Tomasz Kwolek: kwolek@akuna.pl
- Relacje dystrybutorskie – Marek Dudzik: marek@akuna.pl
- Redakcja portalu i forum akuna.pl - Remigiusz Celej: webadmin@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.

Konta bankowe PKO BP SA – INTELIGO:

50102055581111122360900029 – zamówienia

50102055581111122360900126 – nominacje

Top Ten 2005... czyli ranking najlepszych

Konkurs dotyczy wszystkich dystrybutorów – od pozycji Lidera do Dyrektora Sieci Regionalnej – w okresie od 1 stycznia do 31 grudnia 2005 r.

Algorytm: czyli jak obliczyć liczbę punktów dla rankingu TOP 10:

$(PW - 1400) / 17,5 + DQ \times 40 + P3G / 350 + NL1G \times 40 + NL23G \times 25 + ND1G \times 10 + ND23G \times 5 =$
= liczba uzyskanych punktów w danym miesiącu.

Legenda:

PW – punkty własne

DQ – dywizja kwalifikowana

P3G – punkty do 3 generacji kwalifikowanej

NL1G – nowy Lider w 1 generacji

NL23G – nowy Lider w 2 i 3 generacji

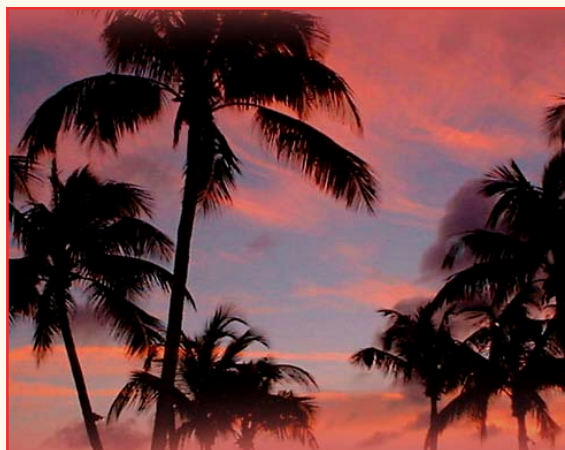
ND1G – nowy Dystrybutor w 1 generacji

ND23G – nowy Dystrybutor w 2 i 3 generacji.

Warunek udziału w promocji: awans na minimum RND do 31 grudnia 2005 r.

Dystrybutorzy z TOP 10 wyjadą na 10-dniową egzotyczną wycieczkę.

Co miesiąc będą podawane bieżące wyniki TOP 10 za pośrednictwem forum Akuny i poczty e-mail.



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, Weronika Kasprzak, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Beata Nowacka, Anna Pawłowska, Marta Rybakowicz, Zofia Rymaszewicz, Wanda Sowińska, Anna Szulc. **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 chcesz wysłać fax, wybierz numer wewnętrzny 27 lub 28. Pozostałe rozmowy są przełączane na biuro.



Health
Canada

Santé
Canada

Health Products
and Food Branch

Direction générale des produits
de santé et des aliments

Natural Health Product GMP Certificate of Compliance

Certificate No:00000274

This is a Good Manufacturing Practice (GMP) Certificate issued by Natural Health Products Directorate of Health Canada.

Exporting (certifying) Country: CANADA

Importing (requesting) Country: POLAND

Company Name: AKUNA HEALTH PRODUCTS INC

**Address: 375 BRITANNIA ROAD EAST, UNIT 2
MISSISSAUGA
ONTARIO
L4Z 3E2
CANADA**

SITE INFORMATION:

AUTHORIZED ACTIVITIES	SITE ADDRESS	SITE LICENCE	DATE OF EXPIRY
Manufacturing Packaging Labelling	375 Britannia Road East, Mississauga, Ontario L4Z 3E2	300021	August 16, 2005

Sites and operations have been assessed to be in compliance with the Good Manufacturing Practice requirements of the Natural Health Products Regulations.

Name of authorized official : Joe-Anne Mckittrick
Manager, Submissions Management Division



Signature

Date of Issuance: December 21, 2004