

**Nikt nie dawał jej
szans na życie**
- Wiesława Jagoda

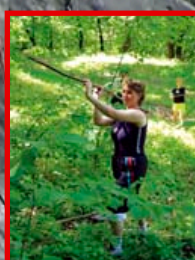
Alveo i profilaktyka cukrzycy
- lekarze medycyny
Urszula i Wojciech Urbaczka

Wywiad z dr. Janem Sarną
- Dyrektorem Generalnym
Fundacji Rozwoju Kardiologii

**Uczymy się na cudzych
...sukcesach**
- Anna i Grzegorz Rutkowscy

Dolna Morawa 2005

Outdoor z Akuną!



W dniach 19-22 maja po raz kolejny grupa Akunowców wyjechała na trening outdoorowy – tym razem do Dolnej Morawy.

Przybyli przedstawiciele Akuny z Czech, Polski i Słowacji. Pierwszego dnia goście mieli okazję lepiej się poznać i miło spędzić czas na uroczystej kolacji. Przygoda rozpoczęła się od wyodrębnienia poszczególnych drużyn. Grupy narodowe podzieliły się na dwa te-

amy. Rankiem uczestnicy wyruszyli na spływ kajakami w dół rzeki. Na trasie przygotowane były liczne atrakcje. Na pierwszym postoju organizatorzy zaproponowali konkurencję pod nazwą „waga”. Zadaniem zespołu było dobrać taką ilość kamieni, aby zrównać ramiona wagi z masą losowo wybranego członka grupy. W kolejnych konkurencjach trzeba było wybudować namiot, wykazać się celnością lądowania, zdolnościami aktorskimi i przywódczymi. Tego dnia zaliczono dwadzieścia kilometrów. Następnego ranka uczestnicy zabawy wyruszyli nad

rwącą rzekę. Zaprawieni w boju, dzielnie stawiali czoła kaskadom, kamieniom i porywistemu nurtowiu. Na końcu wszyscy mogli podziwiać potężny kamieniołom. Akunowicze, przełamując strach, schodzili po pionowej, trzydziestometrowej skalnej ścianie. Kolejną próbą dzielności był zjazd po 200-metrowej linie rozwieszanej nad 25-metrową przepaścią. Wieczorem nastąpiło podsumowanie i nagrodzenie wszystkich uczestników outdooru. Przeegranych nie było.

Anna Szulc

Szanowni Państwo!



Do Waszych rąk trafia kolejny numer kwartalnika „Zdrowie i Sukces”, czasopisma, które przygotowujemy z myślą o Was, aby móc podzielić się najnowszymi informacjami na temat profilaktyki zdrowotnej oraz naszej firmy.

Ostatnie dni obfitowały w wydarzenia. Byliśmy gośćmi w Instytucie Protez Serca Fundacji Rozwoju Kardiologii w Zabrze, gdzie z bliska mogliśmy się przyjrzeć, jak przebiegają prace nad powstawaniem Polskiego Sztucznego Serca. To dzięki Wam mogliśmy przekazać na konto Fundacji kolejną kwotę, ponieważ każdy,

kto spożywa Alveo, wspiera tym samym działania Polskiego Funduszu Rozwoju Kardiologii. Serdecznie Wam za to dziękuję.

Alveo przeznaczone jest przede wszystkim dla osób, które chcą cieszyć się zdrowiem jak najdłużej, bowiem profilaktyka to najlepszy sposób jego zachowania. Dlatego cieszy nas coraz większe zainteresowanie preparatem Alveo ze strony środowisk naukowych. Niedawno rozpoczęliśmy współpracę z Polskim Towarzystwem Medycyny Sportowej, o której możecie przeczytać na stronie 21.

Przed nami okres wakacji, czas wypoczynku, dobry moment, by zadbać o siebie i swoich najbliższych. Alveo pozwala zachować zdrowie, ale nie zapominajmy o tym, że ważne są również racjonalny styl życia, dobre relacje z ludźmi i umiejętność relaksu. Zadbajmy o to szczególnie w ten letni czas. Życzę dużo słońca w sercu i w życiu.

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

Spis treści

Dolna Morawa 2005 – Outdoor z Akuną, **str. 2**

Słowo wstępne, **str. 3**

Cud miłości – reportaż o Wiesławie Jagodzie, **str. 4 i 5**

Wszystko dla serca – Fundusz Rozwoju Kardiologii, **str. 6 i 7**

Rekomendując Alveo jesteśmy uczciwi – rozmowa z dr. Janem Sarną, Dyrektorem Generalnym Fundacji Rozwoju Kardiologii, **str. 8 i 9**

Mogę spacerować idąc pod wiatr – reportaż o Lenie i Pawle Osińskich, **str. 10 i 11**

Koszenie trawy – reportaż o Robertcie Modrzejewskim, **str. 11**

Suplement, ruch i dieta – rozmowa z dermatologiem Urszulą Urbaczka i pediatrą Wojciechem Urbaczka, **str. 12 i 13**

Życie bez czekolady – reportaż o Stefanii i Weronice Janusz, **str. 14 i 15**

Zioła z domowej apteki – radzi zielarka Grażyna Utratna, **str. 16 i 17**

Rzetelna wiedza – Marek Wawrzeńczyk doradza, o czym należy opowiedzieć w czasie prezentacji, **str. 18, 19 i 20**

Alveo dla sportowców – rozmowa z dr. Witoldem Furgalem, Sekretarzem Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej, **str. 21**

Uczymy się na cudzych ...sukcesach – reportaż o Annie i Grzegorzcu Rutkowskich, **str. 22 i 23**

Zostań VIP-em, **str. 24**

Oferta Ery Biznes dla Akuny, **str. 24 i 25**

Ruszyła Akuna w Niemczech, **str. 26 i 27**

Auto z Akuny, **str. 27**

Grenada – wspomnienia z podróży na Karaiby, **str. 28 i 29**

Biuro, Internet, przydatne informacje, **str. 30**

Lista Liderów, **str. 30 i 31**

Konkurs fotograficzny

Wakacje z Alveo

Pijesz Alveo? Masz ciekawy pomysł związany z Alveo? Chcesz nam go zaprezentować? Wyślij fotografię! Zaskocz nas! Zrób, co tylko podpowie Ci wakacyjna wyobraźnia, skojarz z Alveo. Pochwal się nam, nagrodzimy. Z myślą o wszystkich pijących Alveo zorganizowaliśmy konkurs fotograficzny „Wakacje z Alveo”. Liczymy na Twoją kreatywność.

Zgłoszenia prosimy przysyłać na adres: Akuna Polska Sp. z o.o., ul. 11 Listopada 11, 40-387 Katowice, z dopiskiem: „Wakacje z Alveo”. Termin nadsyłania prac upływa 30 sierpnia. Decyduje data stempla pocztowego.

Na laureatów najciekawszych prac czekają atrakcyjne nagrody:

- 1. Cyfrowy aparat fotograficzny**
- 2. Odtwarzacz DVD**
- 3. Przenośny odtwarzacz CD**

Cud miłości

Lekarze nie potrafili postawić diagnozy blisko 10 lat. Przez ten czas Wiesława Jagoda z Wejherowa żyła, a jakby nie żyła. Dziś mówi, że najtrudniejsze chwile pomógł jej przetrwać oddany mąż. A organizm odżył dzięki Alveo.



Wiesława jest jak dom. Zniszczony przez huragan dom, który po remoncie na nowo nabrał blasku. Dziś mówi, że gdyby chorobę, która dręczyła ją przez 10 lat, lekarze zdiagnozowali wcześniej, może nie byłaby przez ten czas wrakiem człowieka, może nie odczułaby, co to znaczy stracić nadzieję. Ale stało się inaczej. Stwierdzono, że dolega jej nerwica i właśnie leki na nerwicę serwowano jej pięć lat. Gdyby nie to, nie dopadłoby ją zapalenie mięśnia sercowego ani zapalenie żołądka, ani uszkodzenie nerek. Gdyby, gdyby...

Musiały minąć lata, by dowiedziała się, że to, co tak śmiertelnie toczy jej organizm, w podręcznikach medycyny zapisane jest jako – nomen omen – toczeń rumieniowaty układowy. Choroba nieuleczalna. I jedyne, co można z tym zrobić, to poprawić sobie komfort życia i sprawić, że nie będzie boleć każdy krok, każde mrugnienie okiem. Że całe życie nie będzie bolało. Że da się z tym żyć.

Nieszczęścia chodzą parami?

Może nawet trójkami. Tak można powiedzieć, gdy myśli się o życiu Wiesławy. Oprócz dolegliwości wywołanych przez toczeń miała jeszcze immunologiczne zapalenie tarczycy i anemię spowodowaną niedoborem żelaza. – Toczeń to zapalenie tkanki łącznej – tłumaczy Wiesława. – Organizm wytwarza przeciwciała zamiast do walki z chorobą – do walki z samym sobą. Ale o tym, że jestem chora na toczeń, dowiedziałam się po latach. Świat zawalił mi się w oczekiwaniu, aż ktoś zdiagnozuje mój stan. Czułam się słaba i zmęczona. Nie mogłam pracować, nie mogłam podobać obowiązkom. Rodzina mówiła: weź się w garść. A ja nie miałam siły... Wylądowałam w szpitalu. Pierwszy raz, drugi, trzeci... Kilka razy w roku przez osiem lat. To, co mi tam aplikowali, to było jak wymiana oleju, trzeba było uzupełnić niedobory żelaza, magnezu, potasu czy wapnia. W tym roku – pierwszy raz od tylu lat – nie była w szpitalu.

Po co żyć?

Te ostatnie kilka lat jej życie rozgrywało się na bocznym torze. Skończyły się normalne dni wykształconej, ambitnej kobiety, która ma rodzinę, dwójkę dzieci, na głowie cały dom i chęć robienia tysiąca cudownych rzeczy. – Właściwie nie wiedziałam, po co żyć – wyznaje Wiesława. Miała 34 lata. Za sobą dwa fakultety, pracę na budowie elektrowni jądrowej w Żarnowcu, dziesiątki stanowisk i satysfakcję, którą teraz mogła schować głęboko do szuflady, a może nawet wyrzucić do kosza na śmieci. Jeszcze zanim choroba rozszalała się na dobre, żeby się ratować zmieniła zawód, pracowała jako kurator społeczny. Próbowала brać życie w karby. Ale nie dała rady. Codzienna wędrówka od lekarza do lekarza i żaden nie potrafił powiedzieć, co się z nią dzieje. Tymczasem z dnia na dzień było coraz gorzej. – W domu nie radziłam sobie w ogóle – pamięta Wiesława. – Mąż mi pomagał, wspierał. Był troskliwy i oddany. A ja musiałam leżeć, nie byłam nawet w stanie dojść do toalety. Rozpaczałam, że życie mi umyka, że czas przepływa mi przez palce. Czułość męża nie pozwoliła jej się jednak poddać. – Nikt nie rozumiał tego, co ona przeżywa – mówi mąż Wiesławy, Leszek. – Nikt nie potrafił jej pomóc. Ani lekarze, ani znajomi. I ja czułem ogromną niemoc, mo-

głem ją wspierać tylko dobrym słowem. Nasze życie legło w gruzach. Plany, praca społeczna, moje studia, marzenia, nasz spokój i radość życia – to wszystko rozplynęło się w powietrzu.





Niebo jest w domu

W końcu Wiesława trafiła do pani ordynator wejherowskiego szpitala, która po serii badań znalazła przyczynę tego „życia – nieżycia”.

mówi, jak bardzo wierzy w słowa, które wiszą na ścianie pokoju jej córki: *Dziecko zesłane przez Boga, to cząstka nieba na ziemi.* Tak, będąc w ciąży czuła się jak w niebie. Ale już niebawem złe samopoczucie wróciło. Kołomyja zaczęła się od początku.

– Czułam, że mój organizm jest zmęczony, rozregulowany – mówi Wiesława. – Sięgnęłam po leki homeopatyczne, bo miałam wrażenie, że jestem jak przetwórnia chemiczna, która wypłukuje z organizmu wszystko, co trzyma przy życiu. O pomoc prosiła nawet uzdrowicieli, bio-

nie mogłam przejść więcej jak 200 metrów... Któregoś dnia wpadła mi w ręce książka Sławomira Nowakowskiego o medycynie niekonwencjonalnej „Zdrowie i uroda”. Były tam też informacje o Alveo. Przeczytałam ją i stwierdziłam, że z powodu chemii, którą przyjmowałam tyle lat, muszę oczyścić organizm. I że pomoże mi w tym Alveo.

Nowe życie

Długo nie mogła trafić na dystrybutora preparatu, ale los jakby potwierdził jej wybór. Któregoś dnia państwa Jagodów odwiedził ich przyjaciel, Adam Gliwa. – Mam coś dla ciebie – powiedział, stawiając na stół butelkę Alveo. Pojęcia nie miał, że ona tego szuka od wielu miesięcy. Zaczęła pić preparat od lutego ubiegłego roku. Wyniki tarczycy poprawiły się bardzo szybko. – Spadek formy nastąpił przez pierwsze siedem dni – analizuje. – Występowały bóle głowy, ale nie tak silne. Po dziewięciu dniach rozpoczęła się poprawa, zaczęły się zablizniać ropnie. Zagoił się trądzik różowaty. Poprawę zauważył lekarz. Po drugiej butelce porzuciła kule i zdjęła gorset, po miesiącu zaczęła chodzić bez laski. Dziś nie musi zażywać nawet leków na nadciśnienie, które się unormowało (ze 180/120 na 135/95). – Nie muszę brać środków nasennych, budzę się rześka, wypoczęta, codziennie chodzimy z mężem na długie spacery, od trzech miesięcy na kurs tańca... Cud miłości sprawił, że dziś pomału odrobiam stracone lata.

PID: 254 MED. RODZ.		Date: 16/04/04	
Name: MARKOWICZ-JAGODA, WIESLAWA 26-06-61			
ASSAY	RESULT	UNITS	INTERPRETATION
TSH_II	5.001	mIU/L	UNDILUTED
16/04/04 11:26			0.300 - 5.000
Badanie	Wynik	Jednostki	Wartości ref.
Pobranie JBSF			
Hormon tyreotropowy (TSH) w surowicy	5.440	mIU/L	↑ 0.3 - 5.0
Wzrostki: 1 - Pierwsza Kliniczna Dywizja Gdańsk			
Pieczęta i podpis (18-03-2005 14:19)			

Wtedy właśnie Wiesława usłyszała po raz pierwszy to słowo: toczeń. I przypomniała sobie siostrę ojca, która mając takie same objawy umarła w wieku 19 lat. – A ja – wbrew wszystkiemu – chciałam żyć! – mówi. W 1997 roku zaszła w ciążę. – Lekarze uznali, że jestem absolutnie nieodpowiedzialna – wspomina. – Ale ja postanowiłam poprawić statystyki i urodzić zdrowe dziecko. Dziś

energoterapeutów. Wszystko na nic. – Znów wegetacja – tłumaczy. – Szpital, tabletki, lekarze... Zamknięte koło. Z powodu braku wapnia drżenie całego organizmu, migotania przedsionków z powodu braku potasu. Na osłonę żołądka witaminy, które szkodziły na coś innego. Paranoja. – Było ze mną już tak źle, że nie mogłam zrobić kroku – wyznaje. – Poruszałam się jedynie w gorsecie i o kulach. A i tak



Zofia Rymszewicz

Wszystko dla serca

Program Budowy Polskiego Sztucznego Serca



Pracownia Sztucznego Serca Instytutu Protez Serca Fundacji Rozwoju Kardiologii prowadzi badania nad implantowaną protezą serca od 1995 roku.

Pierwszy etap – badań podstawowych – zamknięty został skonstruowaniem implantowanej protezy klinicznej. Aktualnie zespół Fun-

dacji Rozwoju Kardiologii pod kierownictwem prof. Zbigniewa Religi przygotowuje się do jej wdrożenia.

Przewidywany termin realizacji przedsięwzięcia wynosi 5 lat, a orientacyjny koszt szacowany jest na ok. 25 mln zł ogółem. Sukces przedsięwzięcia pozwoli wszczepić pierwsze polskie implantowane sztuczne serce, prawdopodobnie także jedno z zaledwie kilku na świecie.

Będzie to szansa dla polskich chorych, ale także dla pacjentów z innych krajów, na dostęp do najnowocześniejszych metod leczenia krytycznej niewydolności serca. Dotychczasowe osiągnięcia Fundacji Rozwoju Kardiologii w tym zakresie, dotyczące dostarczanych do klinik polskich sztucznych komór, stanowią doskonałą rekomendację deklaracji tego celu.

Polskie Sztuczne Serce

Jest ono szczytowym osiągnięciem naszej nauki na najwyższym, światowym poziomie technologicznym. Jest całkowicie implantowalnym urządzeniem wielkości pomarańczy, zasilanym mikroskopijnym akumulatorkiem, doładowywanym indukcyjnie poprzez skórę (bezprowadowo) z zasilacza wielkości page-ra noszonego przy pasku. Umożliwi tysiącom pacjentów powrót do normalnego życia, z pracą zawodową, uprawianiem rekreacji i podróżowaniem włącznie.



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 rzecz budowy Polskiego Sztucznego Serca czek na 100 tys. zł. W programie wystąpili m.in.: Beata Kozidrak, Blue Cafe, Sylwia Wiśniewska i Szymon Wydra z zespołem Carpe Diem. Podczas audycji na żywo można było licytować przedmioty ofiarowane przez znane osobistości. W sumie udało się zebrać 405 tys. zł, które zostały przekazane na budowę PSS.



Akuna wspiera budowę PSS

Akuna jest Partnerem Programu Budowy Polskiego Sztucznego Serca. 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 „cegielka” na sfinansowanie tego, jakże ważnego, medycznego, naukowego i społecznego polskiego programu. Akuna przekazała na konto Funduszu Rozwoju Kardiologii ponad 700 000 zł.

Fundusz Rozwoju Kardiologii zaleca preparat Alveo w profilaktyce chorób serca.

Kupując produkty firmy Akuna wspomagasz Program Budowy Polskiego Sztucznego Serca.

Wizyta Akuny w Zabrzu



W czerwcu tego roku zostaliśmy zaproszeni do Instytutu Protez Serca Fundacji Rozwoju

Kardiologii. Po wykładzie dr. Jana Sarny na temat historii powstawania Instytutu oraz Programu Budowy Polskiego Sztucznego Serca mieliśmy okazję zobaczyć, jak wyglądają badania w poszczególnych pracowniach Instytutu.



Byliśmy w Pracowni Biocybernetyki, Pracowni Biologicznej Zastawki Serca oraz w Pracowni Sztucznego Serca. Wizyta uświadomiła nam, jak blisko my, Polacy, jesteśmy realizacji celu, który do niedawna wydawał się nieosiągalny. Sztuczne Serce uratuje



życie tysiącom dotychczas nieuleczalnie chorych pacjentów. Tym większa radość, że Akuna dołoży do tego szlachetnego przedsięwzięcia swoją cegiełkę.

Rekomendując Alveo jesteśmy uczciwi

Rozmowa z dr. Janem Sarną, Dyrektorem Generalnym Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrze

– Co trzeba zrobić, żeby poruszyć milion serc, Wam się to udało?

– Przede wszystkim, żeby dotrzeć do szerszej grupy osób trzeba mieć coś do zaproponowania. Trzeba mieć jakąś ideę, która wielu osobom wyda się istotna. Pomysł, który wzbudzi zainteresowanie, z którym ktoś chce się identyfikować. Po drugie – trzeba być wiarygodnym w tym, co się robi i co się mówi. Musimy umieć przekonać, że dany cel i jego osiągnięcie są realne. Wiarygodni muszą być jednak przede wszystkim ludzie, bo to oni budują każdą instytucję. Okretem flagowym naszej firmy jest oczywiście Zbigniew Religa, który jest rozpoznawalny, budzi zaufanie, szacunek, ponieważ swoją pracą przez tyle lat pokazał kim jest, co robi. Wystarczy spojrzeć na rankingi. Na pytanie, kto dzisiaj budzi naj-

większe zaufanie, najczęściej Polaków wskazuje na Zbigniewa Religę. Na taką opinię pracuje się całe życie.

– Czy pamięta Pan moment rozpoczęcia Waszej działalności?

– Zaczęło się od rzyzy papieru maszynowego, linijki i zdekompletowanego serwisu do kawy na pięć osób. Dostaliśmy od sponsora maszynę do pisania marki Erica rodem z NRD, która miała pamięć. To był ewenement w Polsce. W biurze był też radiomagnetofon. Ale oczywiście głównym kapitałem Fundacji był i jest do dziś Zbigniew Religa i kierowana przez niego Klinika Kardiochirurgii. Gdy zaczynaliśmy, mówiliśmy o Fundacji prof. Religi – to nazwisko otwierało nam niejedne drzwi.

– Czy pomysł biologicznej zastawki od razu przekonywał sponsorów?

– Ludzie wyczuwają pewną autentyczność. Kiedy zaczęliśmy program eksperymentalny z biologiczną zastawką na baranach (zwierzęta te mają szybki metabolizm, jeśli po roku organizm nadal funkcjonuje bez zmian, oznacza to, że za dziesięć lat będzie podobnie) wszczepiliśmy zastawki stu owcom. Pamiętam, jaka była radość, kiedy jedna z nich przeszła cały cykl biologiczny – zaszła w ciążę i urodziła małe. Napisaaliśmy do naszych sponsorów, że miło nam poinformować o tym zdarzeniu. Odzew był niesamowity, wszyscy się cieszyli i gratulowali nam, jakby urodziło się dziecko. Ważne jest to, żeby stale współpracować, utrzymywać kontakt ze sponsorami, doceniając to, co dla nas robią.

– Czy pamięta Pan, jakie były Wasze największe sukcesy?

– Jeden z naszych pacjentów mieszka w małej wsi w Wielkopolsce. Miał problemy z sercem, od dwóch lat był wyłączony z życia. Do prof. Religi zadzwoniła jego żona. Gdy trafił do Wojewódzkiego Ośrodka Kardiologii był umierający. Zakwalifikowano go do przeszczepu serca, ale nie było dawcy. Profesor wszczepił mu jako pierwszemu nasze sztuczne komory wspomagania serca. Ten mężczyzna nadal czekał na dawcę przez kilka tygodni. Wreszcie się doczekał, a przeszczep się udał. Pacjent przyszedł wtedy do Pracowni Sztucznego Serca, by podziękować. Obserwowałem tych młodych konstruktorów, byli szalenie wzruszeni. Dla takich chwil warto pracować. Są też momenty symboliczne, które dają szaloną satysfakcję. Jak choćby nagroda w Brukseli – Grand Prix. Pierwsza w historii nagroda





za wynalazek dla polskiej nauki. Laury cieszą, ale wzrusza zawsze pacjent.

- Ile osób w Polsce żyje z „Waszą” zastawką?

- Ponad półtora tysiąca. W naszej Pracowni Biologicznej Zastawki Serca robimy także rogowki – ma je przeszczepione około 200 osób. Było też kilkanaście przypadków użycia opatrunków ze skóry, około 60 przypadków zastosowania sztucznych komór serca.

- Czy działalność i sukcesy Fundacji przerosły Wasze oczekiwania?

- Gdy zakładaliśmy Fundację, cele były dwa. Pierwszy – to zastawka, a drugi – sztuczne serce. Myśleliśmy, że będziemy tylko finansować badania przeprowadzane w banku krwi w Katowicach. Na początku nie przyszło nam do głowy, że utworzymy własną Pracownię Biologicznej Zastawki Serca. Kiedy powstawała, była najnowocześniejszą tego typu placówką w kraju. Niedawno założyliśmy pracownię komórek macierzystych – na początku nie mieliśmy pojęcia, że taka powstanie. Cała wiedza o tych komórkach istnieje na świecie dopiero kilka lat.

- Od zeszłego roku Fundacja współpracuje z Akuną. Co Państwa przekonało, by taką współpracę nawiązać?

- Przekonały nas przede wszystkim wyniki badań nad Alveo w Ka-

nadzie i w Polsce. Radziliśmy się też innych fachowców i doszliśmy do wniosku, że z pełnym przekonaniem możemy zalecać Alveo. Oczywiście, decyzja zawsze zależy od konsumentów. Nie jest to przecież lek, ale działa korzystnie. Dodatkowo zaczęły do nas docierać sygnały od osób, które informowały, że po jakimś okresie picia preparatu poczuły się lepiej. Bardzo dużo osób dzwoni też do mnie z pytaniami, czy Alveo jest dobre i czy pomaga. Odpowiadam, że pomaga, bo tak jest. Preparat wspomaga leczenie i nas to bardzo cieszy, bo rekomendując Alveo jesteśmy uczciwi. A przy okazji korzysta z tego bezpośrednio Fundacja.

- Prezes Akuny powiedział kiedyś, że praktycznie każdy, kto otwiera butelkę Alveo, wspomaga szczytną ideę.

- Bardzo chciałbym to podkreślić. Pieniądze, które wpływają do Fundacji z konta Akuny, pochodzą ze sprzedaży Alveo. Łań-



cuch zaczyna się od tego, kto kupuje i płaci za butelkę. Konsument nas wspiera.

- Alveo dożywiając organizm chroni nas przed wieloma chorobami, jednak profilaktyka jest o wiele tańsza od leczenia.

- Jest nie tylko tańsza, ale i łatwiejsza, a to już zależy od naszej świadomości. Nie od technologii,

pieniędzy czy rządu, a jedynie od decyzji każdego z nas – czy chcemy przeciwdziałać chorobom. Profilaktyka chorób serca to nie tylko suplementy, ale także odpowiednia dieta czy ruch na świeżym powietrzu.

- Jakie obecnie cele ma Fundacja?

- Mamy cztery cele. Dwa z nich mieliśmy od początku – po pierwsze zastawka będąca obecnie w fazie eksperymentu klinicznego. Pacjenci, którzy mają wszczepione zastawki, są obecnie obserwowani. Po pewnym czasie okaże się, jak ona rzeczywiście działa u ludzi. Drugi cel to budowa sztucznego serca, które obecnie jest stosowane zewnątrznie obok serca biologicznego, a nie zamiast niego. Zamierzamy je zmniejszyć, pracujemy nad tym, by cały mechanizm znalazł się wewnątrz organizmu. W przyszłym roku chcielibyśmy eksperymentalnie wprowadzić implantowanie sztucznej komory do ciała. Niedługo prawdopodobnie będziemy mieli taką sytuację, że pacjent ze sztuczną komorą będzie mógł przebywać w domu, a nie w warunkach szpitalnych. Kolejny program to komórki macierzyste. Na razie nie wiemy, kiedy te badania zaczną przynosić efekty. Czwartym celem jest robot kardiochirurgiczny, dzięki któremu można wykonywać operacje na otwartym sercu bez rozcinania mostka, robiąc jedynie małą dziurkę. Komfort zagojenia takiej rany jest nie do porównania.

Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

Reportaż

Astma mężczyźla Pawła 18 lat

Mogę spacerować idąc pod wiatr

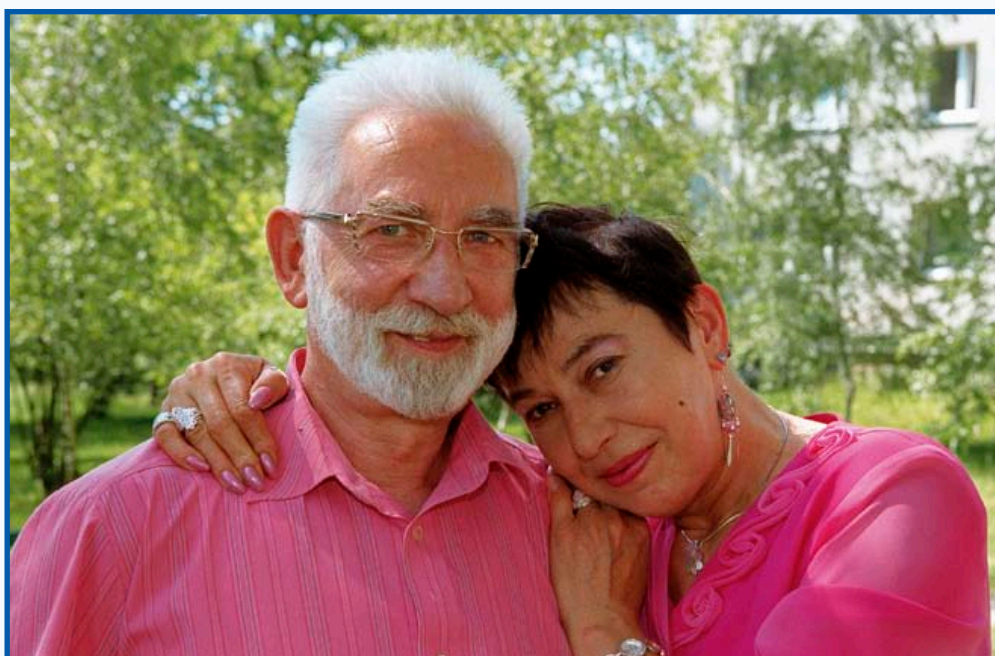
Mówią, że ta choroba ich szantażowała. Że ona ustalała warunki. Co można jeść. Co pić. Jak wypoczywać. No, i że trzeba po prostu nauczyć się z nią żyć.

Siedzisz jak na szpilkach, kiedy znów cię dopadnie. Co to za życie! – Atak mogło wywołać właściwie wszystko – tłumaczy Lena. – Kurz, dym z papierosa, pylenie drzew. Tak męczył się 18 lat! Od 46 roku życia. Bywały lata, że dwa razy dziennie przyjeżdżało pogotowie. Pielęgniarki nas już zapamiętali. Jak tylko karetka przywiozła męża, już czekał na niego Hydrocortizon i tlen. Mie-

szek nosa i usta – lekko fioletowe. – To mnie szalenie krępowało – wyznaje Paweł. – Bardzo cierpiałem. Co na to lekarze? – Niewiele mogli pomóc. Lekarz prowadzący wyznał Pawłowi, że od długich lat sam też choruje na astmę i jeszcze nie trafił na lek, który by mu pomógł. Trzeba po prostu nauczyć się z tym żyć. Pozostają leki wziewne i te do połykania, rozkurczowe, czasem czopki doodbytnicze. – Ataki były momentami tak silne, że brałem wszystko co miałem, a i tak kończyło się wezwaniem pogotowia – mówi. – Choroba mnie szantażowała. Dopadała, gdy najmniej się tego spodziewałem. Wystarczyło, że przeszedłem z chłodnego pomieszczenia do ciepłego... Mogłem jeść tylko niektóre potrawy, nie mówiąc już o picciu alkoholu. Kieliszek szampana mógł mnie zabić.

Cieszymy się!

Dwa lata temu kuzynka zaprosiła państwa Osińskich na ciekawe spotkanie. Jej gość, Janusz Gabryniowski przedstawił im działanie preparatu Alveo. Mówił tak przekonująco, że wzięli od niego od razu cztery butelki.



To choroba męża sprawiła, że Lena Osińska z Sieradza sięgnęła po podręczniki medycyny Dalekiego Wschodu. Wszystko z nadzieją, że może w nich znajdzie lekarstwo na dolegliwość, na którą – jak oświadczyli lekarze – ratunku nie ma.

Astma

Nie wiadomo, kiedy dopadnie cię atak. Może jak wchodzisz po schodach. A może wtedy, gdy jedziesz wieczorem samochodem, a do szpitala jeszcze kawał drogi? A może na kolacji u znajomych, którym nie chciałeś powiedzieć co ci dolega, co cię tak strasznie męczy? Po kryjomu wymykasz się do łazienki. By tam wyrównać oddech inhalatorem. Ale to już nie jest to samo przyjęcie.

wał takie ataki, że naprawdę liczyły się sekundy...

Trzeba z tym żyć

Życie trzeba było zorganizować inaczej. – Musiałam zawsze być w domu – dodaje Lena. – Kiedy męża dopadał atak, zanikał oddech i nie mógł wydusić z siebie ani słowa. Gdyby był wtedy sam, nie byłby w stanie zadzwonić po pogotowie. Bałam się zostawiać go samego. Jeśli wychodziłam to tylko na szybkie zakupy, mowy nie było na przykład o pogawędce ze spotkaną na podwórku sąsiadką. Musieliśmy zrezygnować z podróży, które tak kochał, mąż rzucił pracę, przeszedł na rentę. No i jeszcze wygląd Pawła. Wywołane przez astmę niedotlenienie mięśnia sercowego spowodowało, że jego skóra była szara, a koniu-



Koniec z alergią

Koszenie trawy

Robert Modrzejewski z Łodzi przez czternaście lat zmagał się z alergią. Zaczerwienione oczy, katar, kichanie, osłabienie i brak koncentracji – z tym przez wiele lat kojarzyło się Robertowi lato.

– Miałem bóle głowy i dreszcze – wspomina. – Przez dwa miesiące czułem się tak, jakbym był przeziębiony. Robert prowadził firmę motoryzacyjną. Alergia najbardziej dokuczała mu w pracy. – Co roku, gdy zaczynało się pylenie roślin, marzyłem o dwumiesięcznym urlopie. To nie było możliwe. Chodził zaopatrzony w chusteczki i leki. Kupował wszystkie nowości. Niektóre z nich łagodziły objawy. Ale tylko na dwa tygodnie. Później musiał brać sterydy. Co roku miał nadzieję, że tym razem obędzie się bez nich. Wiedział, jak wyniszczają organizm. – Może stężenie pyłków będzie mniejsze? – myślał. – Może mam większą odporność? Niestety. Były niezbędne. – Inaczej miał problemy z oddychaniem. Źle widział. Był osłabiony i przemęczony. Po prostu nie funkcjonował – mówi Dorota, żona Roberta.

Problemy sercowe

W maju 2003 roku kupił butelkę Alveo. – Preparat polecili mi Lena i Paweł Osińscy. Wziąłem go z myślą o ojcu, który jest po trzech zawałach. Od jakie-

go czasu Robert sam miał bóle serca. Dokuczały mu niedociśnienie, bezsenność i zasłabnięcia. Gdy zauważył poprawę zdrowia u taty, postanowił pić Alveo. Po dwóch miesiącach bóle serca ustąpiły. – Na początku myślałem, że to autosugestia. Myliłem się – mówi. Zaczął się wysypiać. Był wypoczęty. Łagodniej reagował na stres. – Bóle w klatce piersiowej zniknęły na dobre – tłumaczy. – Serce się dotleniło. Organizm jest oczyszczony, ma potrzebne witaminy i minerały.

Nowe obowiązki



Czekał na okres pylenia roślin. Chciał się przekonać, czy preparat pomoże mu poradzić sobie z alergią. – Byłem bardzo zaskoczony – wyjaśnia. – Dolegliwości już nie wystąpiły. Nie biorę leków, a przede wszystkim sterydów. Oddycham normalnie. Nie dokucza mi katar. W pracy nie mam problemów z koncentracją. A w domu, w ramach relaksu, mogę zająć się ogrodem. Dawniej nie mogłem przebywać w pobliżu świeżo skoszonej trawy czy siana. Dzięki w porę otrzymanej informacji na nowo odzyskałem zdrowie. Z perspektywy czasu widzę, że dyskomfort, który towarzyszył mi przez wiele lat, minął bezpowrotnie.

Weronika Kasprzak

Jeszcze tego samego dnia wypili pierwszą dawkę. – Po miesiącu picia ustąpiła arytmia serca, ale ataki astmy nie – mówi Lena. – Dopiero po spotkaniu z dr. Khoshbinem dowiedzieliśmy się, że w przypadku chorób przewlekłych, takich jak choroba mojego męża, należy zwiększyć dawkę.

Po pół roku Paweł odrzucił leki

– Nie było potrzeby ich zażywania – tłumaczy. – Czułem się doskonale! Używałem tylko te wziewne, na wszelki wypadek. Przyjmowałem je rano, ze strachu. Zwykle po przebudzeniu najczęściej łapał mnie atak. Ani wydechu, ani wdechu... Takی początek dnia mógł być tego dnia końcem. Półtora miesiąca pił zwiększone dawki Alveo. Duszności ustąpiły. Leki jeszcze przez długi czas trzymał w samochodzie, z przyzwyczajenia. Niedawno zdziwiony stwierdził, że są już przeterminowane... – Cieszymy się życiem! – śmieje się Lena. – Wreszcie nie muszę walczyć z kurzem, wreszcie możemy wyjść na łąkę, gdzie kwitną kwiaty, nie muszę selekcionować środków czystości, mąż może nosić wszystkie ubrania, bez względu na to, z jakiego szyte są materiały. Kto nie przeżył takiego życia, ten nie wie, jakie to piekło. Żyłam w ciągłym stresie, martwiłam się o Pawła. Dziś mogę odetchnąć. Cieszę się, że mąż wrócił do pracy w ogródku, że może kosić trawę, może dźwigać, wchodzić na 10 piętro, może nawet biegać!

Lena właśnie wróciła z wycieczki po górach. Jeszcze niedawno nie mogła się wspinać, tak puchła jej lewa noga, co było wynikiem przebytego zakrzepowego zapalenia żył. Dziś nie ma tego problemu. Może nawet chodzić po tych górach na obcasach!

Zofia Rymszewicz

Suplement, ruch i dieta

Rozmowa z lek. med. Urszulą Urbaczką, dermatologiem oraz lek. med. Wojciechem Urbaczką, pediatrą

– Czy zauważyli Państwo ostatnio zwiększoną liczbę zachorowań na cukrzycę?

– Cukrzyca zaliczana jest do poważnych chorób cywilizacyjnych. W obecnej chwili mówi się nawet o epidemii tej choroby. Liczba osób dotkniętych cukrzycą (powyżej 30 roku życia) przekracza w Polsce 2 mln osób. Biorąc pod uwagę przypadki nierozpoznane, może dochodzić nawet do 2,5 mln.

– Dlaczego tak dużo osób choruje na cukrzycę?

– Obok przyczyn genetycznych chorobę powoduje sposób naszego odżywiania, zawrotne tempo życia, olbrzymia ilość stresów, z którymi nie możemy sobie poradzić oraz ogromne zatrucie środowiska naturalnego.

– Jakie są pierwsze objawy choroby?

– Zaczyna się bardzo niewinnie: zmęczenie, senność, wzmożone pragnienie, spadek masy ciała,

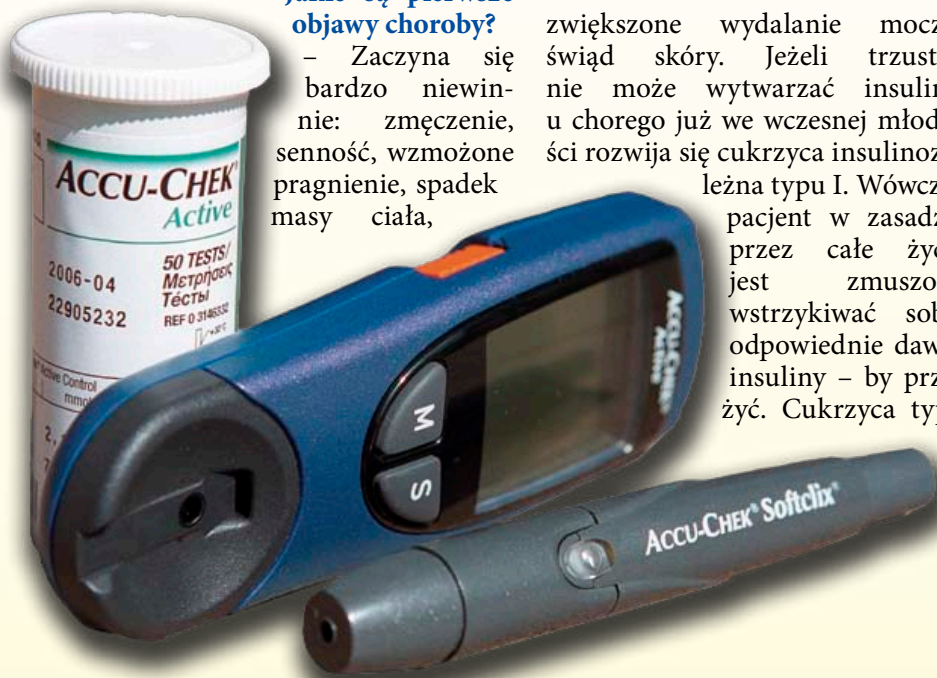


zwiększone wydalanie moczu, świąd skóry. Jeżeli trzustka nie może wytwarzać insuliny, u chorego już we wczesnej młodości rozwija się cukrzyca insulinozależna typu I. Wówczas pacjent w zasadzie przez całe życie jest zmuszony wstrzykiwać sobie odpowiednie dawki insuliny – by przeżyć. Cukrzyca typu

II rozwija się najczęściej u osób po 40 roku życia, z nadwagą, często chorujących na nadciśnienie tętnicze i z przewlekle chorą trzustką.

– Co się dzieje, jeśli cukrzyca nie zostanie rozpoznana w odpowiednim momencie?

– Choroba nierozpoznana przez wiele lat niszczy organizm. Wysoki poziom glukozy doprowadza do rozwoju chorób naczyniowych, szybko postępującej miażdżycy, uszkodzenia siatkówki oka (retinopatia), niewydolności nerek (nefropatia) oraz powikłań neurologicznych (utrata czucia i zaburzenia przewodzenia impulsów w układzie nerwowym). Dochodzi także do nawracających zakażeń i problemów dermatologicznych oraz





owrzodzeń stóp. Musimy sobie uzmysłowić skalę negatywnych wpływów tej choroby. Co piąta osoba z utratą wzroku choruje na cukrzycę. U takich osób kilkanaście razy częściej występuje miażdżycza tętnic. Co trzeci cukrzyk ma problemy z filtracją nerek i zaburzenia czucia spowodowane uszkodzeniem nerwów obwodowych.

- Czy chory na cukrzycę może normalnie funkcjonować?

- Cukrzyca nie jest chorobą śmiertelną, ale przewlekłą. Oczywiście da się z nią żyć, trzeba się jednak starać, by nie dopuścić do jej groźnych powikłań, takich jak utrata wzroku, amputacja kończyn, niewydolność nerek (konieczność dializ). Powikłania są wynikiem niedouczenia i braku wiedzy o chorobie. W leczeniu cukrzycy najważniejszą rolę odgrywa profilaktyka powikłań oraz opóźnianie ich wystąpienia.

- Jaką rolę w profilaktyce powikłań może odegrać Alveo o smaku miętowym?

- Nieporozumieniem byłoby mówienie, że suplement ten wyleczy nas z cukrzycy, ale trzeba jednoznacznie stwierdzić, że u chorych na cukrzycę spożywanie Alveo, odpowiednia dieta, ruch oraz leczenie farmakologiczne dają wspierające efekty. Pacjent chorujący na cukrzycę powinien być informowany, że z chwilą rozpoczęcia suplemen-

tacji nie może odstawić leków, które brał do tej pory. Należy też regularnie mierzyć poziom glukozy we krwi. Bowiemy po okresie jednego do dwóch miesięcy, kiedy w organizmie następuje pewna normalizacja przemian, u chorego może nastąpić lekkie podwyższenie poziomu glukozy. Trzeba go więc o tym uprzedzić, bo jeśli tego nie zrobimy, chory może odstawić preparat, a nawet stwierdzić, że mu szkodzi. W ten sposób z powodu niewłaściwej informacji pozbawimy pacjenta możliwości suplementacji preparatem, który może zapobiec powikłaniom naczyniowym w jego organizmie.

- W jaki sposób Alveo działa na organizm osób chorych na cukrzycę?

- Obserwując pacjentów, którzy rozpoczęli picie Alveo, można stwierdzić, że po kilku miesiącach

nia choroby do uszkodzenia drobnych naczyń, kłębuszków nerkowych i zaburzeń filtracji. Powoduje to ucieczkę białka z moczem. Bezpośrednią tego przyczyną jest zwiększone stężenie hormonu wzrostu (w cukrzycy źle leczonej). W badaniach przeprowadzonych w Kanadzie wykazano, że po kilku miesiącach suplementacji Alveo u chorych na cukrzycę poprawiła się praca nerek oraz zmniejszyła ucieczka białka z moczem. Alveo powoduje także wzrost odporności chorych, co jest niezmiernie ważne w zwalczaniu infekcji bakteryjnych, wirusowych i grzybiczych, na które chorzy ci są szczególnie narażeni. Życie z cukrzycą nie jest łatwe, ale staje się prostsze, gdy połączymy działania odpowiedniej diety, Alveo, ruchu i jeżeli nauczymy się codziennej samokontroli oraz odpowiedniego, zdrowego stylu życia.

Rozmawiała Anna Szulc



poziom glukozy w ich organizmie obniżył się. Często lekarz prowadzący chorego redukuje wówczas dzienne dawki insuliny. Ważnym objawem jest zahamowanie postępujących zmian naczyniowych. U wielu ludzi chorych na cukrzycę dochodzi po pewnym czasie trwa-

Życie bez czekolady

Świat Stefanii Janusz z Jamnicy koło Nowego Sącza zawałił się, gdy jej pięcioletnia córka zachorowała na cukrzycę. Teraz uczy się żyć na nowo. Z dietą, mierzeniem cukru, nastrojami dziecka. Niedawno odkryła zbawienne właściwości Alveo.



Co to znaczy? To może być wafelek w czekoladzie albo rurka z kremem. Albo lizak. Albo nie! To na pewno coś jak cukrowa wata! Tak, to może znaczyć to słowo. To trudne, słodkie słowo – cukrzyca. – Mamusiu, ja cię tak bardzo kocham, dasz mi pić? – prosi Weronika matkę, która jej nieustannie picie brała za zwykłą zabawę, kaprys. Niepokoiło ją natomiast, że dziewczynka nic nie chciała jeść. Dziś myśli sobie, że nie wiadomo, jak by skończyła się ta cała historia, gdyby nie Jezus w nowosądeckiej kaplicy. Do niego modliła się całymi dniami, by przetrzymać najgorszy czas. By nauczyć się żyć na nowo.

Ze wspomnień mamy Weroniki:
– Moja mama wróciła do mnie w oczach Weroniki. Bo moja dobra, cudowna mama odeszła ode mnie na tydzień przed narodzinami dziecka. Tego mojego wyęsknionego, ukochanego. Mojej miłości, do której tak późno dojrzałam. Z radością czekałyśmy na Weronikę. Cieszyłyśmy się, że przyjdzie na świat. A później myślałam: Co za los. Gdyby nie córeczka, nie wiem, jak przetrwałabym śmierć matki. Koło się zamknęło. Odszedł ktoś, kogo kochałam nad życie, przyszedł ktoś, kogo kocham taką samą miłością. Dlatego na drugie daliśmy jej Agnieszka –

po babci. I też dlatego, że była tak do babci podobna. I bardzo chciałabym, by była kiedyś taka jak babcia. Bo to był wyjątkowy człowiek. Moja koleżanka, przyjaciółka. Mogłam z nią razem i płakać, i śmiać się. Nauczyła mnie wszystkiego: miłości do Boga i dzieci. Weronika ma 9 lat. Cztery lata temu zachorowała na cukrzycę. Jedyny mój skarbek, największy, moje życie, moje szczęście...

Zdrowaś Mario

Te kroki. Odgłos dudniących po korytarzu drewniaków pielęgniarki. I migocząca trupioblady światłem szpitalna jarzeniówka. „Mamusiu, nie!”, „Mamusiu, nie!”. Ten koszmar powtarzał się co dwie godziny. Każdego dnia, każdej nocy. Ostry ból igły. Pokłute ręce, które – słysząc te buty na korytarzu – chowała za siebie. W dzień, gdy robiono jej zastrzyk, płakała z bólu, ale zawsze pielęgniarka dukała przez łyżę. Dziękuję...
Ze wspomnień mamy Weroniki:
Niepokoiło mnie to jej ciągle pragnienie. Ta bladeść. Nerwowość. Któregoś wieczora, zmartwiona, odmówiłam siedemnaście Zdrowaś Mario, a następnego dnia rano

już byliśmy u lekarza. Zbadali cukier – 580. Szok! Skierowanie do szpitala. Znow szok. Powiedzieli, że to cukrzyca. Łudziłam się, że to nieprawda, pomyłka. Miała dopiero 5 lat! Moja największa radość to moja córka. Zawsze była bardzo ważna. Kocham dzieci. Miałam 35 lat, gdy ją urodziłam. Przyszła na ten świat taka drobna... Gdy skończyła roczek zachorowała na zapalenie oskrzeli. Miała silną anemię.



Jak żyć?

Ze szpitala w Krakowie Weronika trafiła do Instytutu Pediatrii w Prokocimiu. Tam zmienili sposób leczenia Weroniki. To był czas oswojania się matki z chorobą dziecka. Tam nauczyli, jak prowadzić dietę, jak mierzyć poziom cukru. Jak podawać insulinę. Jak odmierzać składniki pokarmów, które co dwie godziny trzeba podawać. Pokazali, jak żyć z tym całym zamieszaniem. Jak żyć, żeby nie zwariować. **Ze wspomnień mamy Weroniki:** Pomogła mi modlitwa. Moja i mego rodzeństwa. I wszystkich dobrych ludzi, których spotkałam na mojej drodze. Wszystkim im dziękuję, że wspierali mnie, prosząc Boga, by pomógł mi nauczyć się żyć z chorobą dziecka. Pamiętam, to był 15 listopada. Nagle do głowy przyszła mi myśl: Jak ja przygotowuję Wigilię? Nie wiedziałam, że można z tym wszystkim normalnie funkcjonować. Pojęcia nie miałam, że można się z tym oswoić. Z tym przeliczaniem składników ścisłej diety. Z uświadomieniem sobie, że nie zawsze wszystko, co podam, córka zje. Że nie wszystko lubi. Że może nie chce jeść o godzinie, w której będzie musiała jeść. Co zrobię, gdy będzie prosiła o posiłek, a ja będę musiała odpowiedzieć, że jeszcze nie pora? Te myśli były straszne. Bardzo pomógł mi mąż. Ale z takim życiem – że ono tak spadło na nas nagle – nie oswoiłam się do dziś. Choć teoretycznie wiem, że wszystko trzeba zaakceptować. Ale chyba mam prawo chcieć, by moja córka była zdrowa?

Płatki z mlekiem

Weronika w szpitalu spędziła miesiąc. Gdy przyjechali do domu jej stan był stabilny i trzeba było taki utrzymać. A więc: o wpół do ósmej rano – płatki z mlekiem. Kawałek szarlotki? Mowy nie ma, gdy nie wiadomo, z czego jest zrebiona. Czy te składniki wpisują się

w dietę dziecka. Czy nie za dużo cukru, albo mleka, albo jajek... No przecież każdy robi szarlotkę inaczej. – Mamo czemu płaczesz? – Bo nie będę ci mogła kupić czekolady... – Nie przejmuj się, ja nie lubię czekolady... **Ze wspomnień mamy Weroniki:** Czy mi się to podobowało, czy nie, musiałam wstać o siódmej, obudzić Weronikę, zmierzyć cukier, podać insulinę, skorygować poziom cukru, a za pół godziny podać jej posiłek. Kanapkę albo płatki. Musiała to zjeść, czy była głodna, czy nie. Do dziesiątej ani kęsa więcej. Później kolejne badanie cukru i kolejny drobny posiłek – jabłko czy banan.



Znów nakłucie palca, pobranie krwi i odczytywanie poziomu cukru. Jeśli za niski – trzeba korygować cukrem prostym, na przykład biszkopcikiem, jeśli za wysoki – trzeba podać insulinę. Dodatkowe klucie. Obiad dopiero o pierwszej – dwie łyżki ziemniaków. Na podwieczorek – kisiel. I ciągle klucie i klucie. Była coraz bledsza. Smutna. Nerwowa. Przy niskim poziomie cukru tak nerwowa, że sama nie rozumie, co wyprawia. Nawet potrafi szarpać się za włosy. Jeśli

cukier za wysoki, to zaraz chce pić, drżą jej ręce, ogarnia nerwowość, występują bóle brzucha, bóle głowy... I tak już trzy i pół roku.

Ciasteczka na stole

Niedawno był uroczysty podwieczorek w szkole. Wszystkie dzieci pałaszują, a Weronika musi pół godziny czekać, aż spadnie jej cukier. Rodzice kolegów i koleżanek podziwiają ją za silną wolę i wytrwałość. Albo wizyta u babci, która na powitanie podaje na stół ciasteczka. W ostatniej chwili zreflektowała się, jaki popełniła błąd! – Nie przejmuj się, babciu – uspokaja dziewczynka. – Moi rodzice jedzą ciasteczka, tylko ja nie... **Ze wspomnień mamy Weroniki:** – Kiedyś bardzo bałam się wszystkich chorób. Dziś inaczej na wszystko patrzę. Choć wciąż jest mi bardzo ciężko. W całym tym dramacie bardzo wspiera mnie mąż. Od niedawna córka ma pompę insulinową. To dla nas nowe życie, dla niej nadzieja, że może żyć jak zdrowe dziecko. No, prawie zdrowe... Pamiętam dzień, gdy ktoś pokazał mi Alveo. Zdziwił mnie ten preparat z ogromną ilością ziół. Słyszałam o jego skutecznym działaniu. Pomyślałam, może pokona tę cukrzycę? Podałam córce pierwszą dawkę. Reakcja organizmu nie była najlepsza. Ogromna nerwowość. Ale nie odstawiłam preparatu. Po pewnym czasie podenerwowanie minęło. Zniknął też dokuczliwy katar, który męczył dziecko każdą zimą. I co najważniejsze – organizm zmniejszył zapotrzebowanie na insulinę. Weronika zaczęła spokojnie przespiać noc. Zapanowała harmonia.

Zofia Rymaszewicz

Porady

Krwawnik i koniczyna

Zioła z domowej apteki

O upiększających i zdrowotnych właściwościach krwawnika pospolitego i koniczyny opowiada zielarka Grażyna Utratna

wach. Do zbioru nadają się rozkwitające kwiatostany wraz z pędem o długości ok. 25 cm. Okres zbioru to czerwiec – wrzesień. Ziele krwawnika suszymy rozwieszane w luźnych pęczkach, w przewiewnym i zacienionym miejscu. Przechowujemy w papierowych torbach.

Zastosowanie

Ze względu na wyjątkowe bogactwo substancji leczniczych, zawartych w krwawniku, ma on szerokie zastosowanie. O jednym z nich mówi już sama nazwa rośliny – od wieków krwawnik uznawany był za roślinę

Napar odtruwający

2 łyżki rozdrobnionego zioła krwawnika zalać 3 szklankami wrzącej wody i postawić na parze. Naparzać pod przykryciem ok. 20 min. Odstawić na 10 minut, przecedzić i pić porcjami cztery razy dziennie. Nie tylko odtrujemy organizm, ale zlikwidujemy zaburzenia mieszczo-

powstrzymując krwawienia. Zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne, np. z naczyń włosowatych w przewodzie pokarmowym. Działa rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit, a więc likwiduje ból brzucha wywołane kolką jelitową lub skurczem oraz ból menstruacyjny. Działa silnie odtruwająco, usu-

Napar na chore jelita

1 czubatą łyżkę kwiatów krwawnika zalać 2 szklankami wrzącej wody, postawić na parze. Naparzać pod przykryciem przez ok. 15 minut. Odstawić na 10 minut, przecedzić, wypić w ciągu dnia w trzech porcjach. Ten sam napar może być stosowany do płukania gardła i jamy ustnej w stanach zapalnych. Zewnętrznie – do przemywania oczu i zmienionej chorobowo skóry.

wając z moczem zarówno toksyczne produkty przemiany materii, jak

i trucizny, które przeniknęły do organizmu z zewnątrz. Pobudza wydzielanie soku żółdkowego i żółci, usprawniając w ten sposób przemianę materii. Stosujemy go w stanach zapalnych przewodu pokarmowego, pomocniczo w krwawieniach płucnych



Krwawnik

Jest to roślina bardzo znana i łatwa do znalezienia. Rośnie głównie na nieużytkach, suchych łąkach, skrajach lasów i w przydrożnych ro-



i żylakach odbytu. Pomaga również przy braku łaknienia, wzdęciach i nudnościach.

Kwiat krwawnika

Zbierając ziele krwawnika warto zebrać również do oddzielnej torby (ale nie plastikowej!) sam kwiat. Suszymy i przechowujemy jak ziele. Ma on silniejsze niż samo ziele działanie rozkurczowe i przeciwzapalne. Uwaga: Świeże ziele krwawnika może u niektórych osób wywoływać objawy alergii skóry, natomiast przetwory z suszonego ziele nie dają już żadnych objawów alergicznych.

Koniczyna łąkowa

Długie letnie dni zachęcają do spacerów. Weźmy dużą płócienną torbę lub wiklinowy koszyk i poszukajmy darów pól i lasów. Każdy z nas bez trudu rozpozna koniczynę łąkową (*Trifolium pratense*). Zbieramy ją od maja do września z miejsc oddalonych od ciągów komunikacyjnych. Zrywamy rozwinięte kwiatowe główki razem z szypułką (do 10 cm) i górnymi listkami. Suszymy rozłożone w zacienionym i przewiewnym miejscu, a przechowujemy tak jak krwawnik. Czasem można spotkać koniczynę o białych kwiatkach, warto zebrać jej choć trochę. Przygotowany z niej

Napar z koniczyny

3 łyżki wysuszonego, rozdrobnionego ziele koniczyny łąkowej zalać 3 szklanekami gorącej wody. Ustawić na parze, przykryć i pozostawić na 20-25 minut. Następnie odstawić, odczekać jeszcze 10 minut i przecedzić. Pić 3 razy dziennie na 30-40 minut przed posiłkiem.

odwar doskonale leczy zatrucia pokarmowe i ma silne działanie przeciwbiegunkowe. Taki lek przyda się nie tylko podczas wakacji.

Wszystkie zioła są najbardziej wartościowe w okresie od zbioru do zbioru. Nie róbmy więc zbyt wielkich zapasów. Zbierajmy tyle, ile jesteśmy w stanie wykorzystać.

Wykorzystanie

Ziele koniczyny stosujemy w zaparciach i jako środek moczopędny. Także przy braku apetytu. Przetwory z koniczyny doskonale działają jako środek wykrztuśny w stanach zapalnych górnych dróg oddechowych, gardła i jamy ustnej, natomiast okłady i kąpiele leczą trudno gojące się rany i ropienie. Uśmierzają świąd skóry, przyspieszają gojenie oparzeń. Na wszystkie te dolegliwości możemy stosować

Nalewka na koniczynie

Składniki:
70 gramów ziele koniczyny
25 gramów ziele nostryka
25 gramów ziele rdestu ptasiego

Rozdrobnione ziele zalać litrem 40-45% alkoholu i odstawić na 10 dni w ciemne miejsce, często wstrząsając (min. dwa razy dziennie). Następnie przecedzić przez trzy warstwy gazy. Pić po 20 ml dwie godziny przed snem. Kurację należy stosować przez 3 miesiące, następnie zrobić 15-dniową przerwę i można rozpocząć nowy cykl.

odwar z koniczyny. Zewnętrznie można go stosować do przemywania i okładów, np. po ukąszeniach komarów lub gdy drapiąc swędzące miejsce uszkodzimy naskórek. Dzięki odwarowi z koniczyny nie tylko uśmierzymy swędzenie, ale i nie dopuścimy do infekcji. Koniczyna łąkowa dzięki zawartości kwasu salicylowego i witaminy C doskonale potrafi zastąpić aspirynę, a jej łagodne działanie pozwala na podanie odwaru nawet malutkim dzieciom. U osób starszych złagodzi objawy dusznicy. Ziele koniczyny jest bardzo ważnym składnikiem wielu mieszanek zioło-

Okład „upiększający”

2 garście ziele koniczyny
1 garść kwiatów lipy
1 garść ziele krwawnika
Zalać 2 litrami ciepłej wody i ogrzewać pod przykryciem do wrzenia. Odstawić na 10 minut i przecedzić.

wych. Gdy przy normalnym ciśnieniu tętnicznym chorujemy na miażdżycę naczyń, połączoną z szumem w uszach i bólami głowy, proponuję przygotowanie nalewki na koniczynie.

Naturalny kosmetyk

Wakacje to wspaniały okres na poprowadzenie urody. Przy wypryskach, trądziku, pękaniu drobnych naczynek krwionośnych, łupieżu, łojotoku, bliznach pooperacyjnych, ale także na stłuczenia można stosować kąpiele i okłady z ziół, które są w zasięgu ręki. Do kąpieli można także wykorzystać odsączone zioła, umieszczając je w lnianym woreczku, w wannie wypełnionej w 1/3 wodą o temperaturze 36-37 stopni.

Do jedzenia

Wszyscy znamy wiele sposobów przyrządzania szpinaku. Niewiele osób wie o tym, że w tych przepisach liście szpinaku można zastąpić listkami koniczyny. Dzięki wysokiej zawartości witamin E i C jest to prawdziwa potrawa młodości. A więc korzystajmy póki czas, bo szpinak kupimy nawet w zimie, a o koniczynie możemy wtedy tylko pomarzyć...

Katarzyna Mazur

Rzetelna wiedza

Marek Wawrzeńczyk, doświadczony specjalista do spraw marketingu, w firmie Akuna na pozycji Vice Presidenta, doradza, o czym należy opowiedzieć w czasie prezentacji

– Przyszliśmy na spotkanie. Warunki do rozmowy są bardzo dobre. Od czego zacząć prezentację?

– Co pan/pani sądzi na temat ziół? Jakie ma pan/pani doświadczenia związane z ziołami? – pytam na początku. – Jeżeli mój rozmówca nie wierzy w dobroczynne działanie ziół, szanuję jego zdanie. Tłumaczę, że nasza rozmowa miała dotyczyć właśnie ziół i w tej sytuacji jej kontynuowanie nie będzie miało sensu. Dziękuję za spotkanie i po prostu wychodzę.

– A jeżeli osoba, która zorganizowała spotkanie, nalega, aby mimo wszystko pan został i kontynuował rozmowę?

– Wyjaśniam, że nie można nikogo zmuszać do zmiany swojego stanowiska.

– Powiedzmy, że nasz rozmówca nigdy nie miał do czynienia z ziołami. Nie ma wyrobionego zdania na ten temat. Czeka, aż pan go przekona. Co wtedy?

– Ja nie przekonuję. Ja tylko dostarczam informacji na temat działania preparatu. Każdy sam podejmuje decyzję, co z tymi wiadomościami zrobi. To jego wybór. A ja każdy wybór uszanuję. Mój rozmówca musi wiedzieć, że nie przyszedłem wywierać na nim presji. Że nie zamierzam mu nic sprzedawać. Tylko wtedy się rozluźni i wsłucha w to, co mam do powiedzenia.

– A jeśli ktoś ma pozytywną opinię na temat ziół?

– To bardzo dobrze. Rozpaczynam rozmowę na temat Alveo.

– O czym należy powiedzieć na początku?

– O tym m.in., że nasz preparat to ekstrakt wodny 26 ziół. Są one znane i uznane na świecie jako zioła lecznicze. Natomiast preparatu nie należy rozpatrywać w kategoriach lekarstwa. Siłą Alveo jest połączenie ekstraktów ziół w odpowiednich proporcjach. Dr Khoshbin, twórca preparatu, opracowywał ten zestaw przez piętnaście lat. Dzięki takiemu połączeniu ekstraktów powstała tzw. synergiczna siła. Wpływa ona na każdy organ, każdy na-

rzęd naszego ciała, przywracając mu równowagę. Medycyna określa to mianem homeostazy.

– Co to oznacza?

– Stan równowagi w organizmie, wszystkie organy funkcjonują prawidłowo, sążywione i dotlenione. Jeśli trzustka będzie w homeostazie, cukrzyca ma małe szanse zaistnieć. Jeśli układ krwionośny będzie w homeostazie, nie będzie problemów ciśnieniowych, krążeniowych itd.



- Na co następnie trzeba zwrócić uwagę?

- Dr Khoshbin przeprowadzał badania nad tym preparatem w swojej klinice medycyny naturalnej w Kanadzie. Finałny etap badań miał miejsce w latach 1998-2001.

- Jeśli nasz rozmówca zechce zobaczyć wyniki tych badań?

- Należy mu to umożliwić. Ja mam te wyniki zawsze przy sobie. Są one również dostępne na stronach internetowych firmy Akuna. Mówią one o tym, że już po trzech miesiącach systematycznego zażywania preparatu mogą ustąpić schorzenia czy grupy schorzeń, które współczesna medycyna uważa za nieuleczalne. To jest nadciśnienie tętnicze, cukrzyca przewlekła typu II, gościec przewlekły postępujący. Ale nie tylko. Preparat pomaga w problemach wrzodowych, jelitowych, gastrycznych. Reguluje się gospodarka hormonalna, praca poszczególnych gruczołów czy też ustępują alergię pyłowe i pokarmowe. Co jest istotne - systematyczne stosowanie preparatu powoduje, że mogą ustąpić przyczyny tych chorób.

- Czy preparat został przebadany w Polsce?

- Tak. Bardzo szczegółowo. W Instytucie Roślin i Przetworów Zielarskich w Poznaniu. Kierował tymi badaniami prof. Jerzy Lutomski. Preparat został rozebrany na czynniki pierwsze. Badania wykazały, że w Alveo znajdują się związki aktywne biologicznie, które oddziałują na nasz organizm w czterech podstawowych grupach.

- Jakie to grupy?

- Pierwsza, ogromnie ważna dla naszego organizmu, to tzw. detoksykacja. Ponieważ Alveo jest produktem spożywczym, swoje działanie zaczyna od oczyszczenia, odblokowania naszego przewodu po-

karmowego. Organizm dobrze przyswaja tłuszcze, węglowodany i białko, natomiast ma problemy z przyswajaniem mikro- i makro-

zatrzymują się w naszych jelitach, zatrują organizm od wewnątrz. Dzięki stosowaniu preparatu możemy tego uniknąć. Następnie



elementów oraz pierwiastków śladowych. Przykładem może być taka choroba jak osteoporoza (odwapnienie kości - brak pierwiastka wapnia w naszym organizmie). Nie dzieje się tak dlatego, że nie jemy produktów bogatych w wapń, ale dlatego, że organizm ma problemy z ich przyswajaniem. W organizmie zachodzą procesy

preparat oczyszcza narządy jamy brzusznej - wątrobę, nerki, trzustkę i śledzionę. W związku z tym mamy szansę na pozbycie się z organizmu kamieni nerkowych lub żółciowych.

- Niektórzy sądzą, że problem ten ich nie dotyczy, ponieważ mają usunięty woreczek żółciowy.

- Usunięcie woreczka nie rozwiązuje problemu. Organizm nadal będzie produkował kamienie (jeśli nie zmienimy sposobu odżywiania), które będą zapychać przewody żółciowe, co w konsekwencji może doprowadzić do marskości wątroby. Oczyszczanie układu krwionośnego to następna kwestia. Zaczyna się od usunięcia złogów wapiennych i cholesterolowych z tętnic. Zwiększamy tym samym ich prześwit i elastyczność.

cd. na str. 20



biochemiczne, w których wapń jest niezbędny. Nie mogąc czerpać go z przewodu pokarmowego, zaczyna pobierać wapń z układu kostnego, doprowadzając do osteoporozy. Dzięki Alveo wchłanianie wzrasta do ponad 90 proc. Alveo reguluje też procesy wypróżniania. Nieczystości, które

Rzetelna wiedza – dokończenie ze strony 19

Preparat dociera do naczyń włosowatych, więc każdy organ, każdy narząd, będzie dotleniony i zostaną usunięte produkty spalania wewnątrzkomórkowego. Jeśli organ jest dotleniony, to mija ból (migrenowy, kręgosłupa, stawów, męstruacyjny).

– Jakie są kolejne grupy działania Alveo?

– Rewitalizacja i remineralizacja. Pijąc preparat na powrót dostarczamy do organizmu te wartości odżywcze, które kiedyś były w pożywieniu, a dziś ich nie ma. Wiadomo, że rośliny pobierają minerały z gleby, a czym są nawożone gleby? Chemikalia, pestycydy, kwaśne deszcze. Żywność jest przemysłowo wytwarzana i przetwarzana (pasteryzacja, konserwanty, ulepszczače, spulchniacze). Badania w Instytucie Roślin potwierdziły, że 28 ml Alveo, spożywanego codziennie rano na czczo, pół godziny przed posiłkiem, to dostarczenie organizmowi podprogowej dawki terapeutycznej potrzebnych witamin, minerałów oraz kompletu 22 z 22 potrzebnych człowiekowi aminokwasów. Alveo zawiera również związki flawonowe, które są naturalnymi antyoksydantami, antyutleniaczami, wymiataczami wolnych rodników, czyli mamy do czynienia z profilaktyką nowotworów w naszym organizmie. Pijąc preparat dostarczamy do organizmu wartości odżywcze, niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania. Wszystkie te związki są pochodzenia roślinnego (fitominały), których wchłanianość jest nieporównywalnie większa od minerałów organicznych czy witamin syntetycznych, dostępnych w aptekach.

– Następnym kierunkiem działania?

– Tonizacja. Alveo wpływa na pracę naszego układu nerwowego. Łagodniej reagujemy na stres. Ustępuje bezsenność i nadwrażliwość. Wzmocnienie układu nerwowego z wcześniejszym oczyszczeniem

i dowartościowaniem wszystkich narządów powoduje, że zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej organizm kompleksowo powraca do stanu równowagi, stanu homeostazy, stanu ogólnego zdrowia. Czwarty kierunek działania – to immunomodulacja – regulacja naszego systemu odpornościowego.

To nie jest przypadek, że jedni chorują na grype, a inni nie. Coraz więcej dzieci rodzi się z alergiami, które często prowadzą do astmy. Odporność systematycznie słabnie, dlatego ciągle jesteśmy narażeni na nowe infekcje. Alveo wpływa na podniesienie odporności naszego organizmu. A więc nie mamy do czynienia z długotrwałym i kosztownym leczeniem i tym samym unikamy groźnych powikłań.

– Co z atestami?

– Alveo posiada atest głównego inspektora sanitarnego. Jego numer umieszczony jest na butelce. Może być dystrybuowany przez apteki, sklepy zielarskie i sklepy ze zdrową żywnością. Dla mnie największy miernik bezpieczeństwa tego preparatu stanowi fakt, że jest on polecany kobietom w ciąży i matkom karmiącym.

– A jeśli chodzi o przeciwwskazania?

– Są dwa. Po pierwsze przy transplantacji narządów. Tak długo, jak bierzemy leki obniżające odporność organizmu, nie powinniśmy pić Alveo. I drugie – przy radioterapii i chemioterapii. Dopiero tydzień po zamknięciu cyklu możemy stosować preparat.

– Dawkowanie?

– Dzienna dawka dla dzieci – 0,4 ml na 1 kg wagi ciała. Doro-

ślą, ważącym do 85 kg, podajemy 28 ml (miaraka), jeśli ktoś waży więcej lub ma schorzenie przewlekłe – minimalnie dwie dawki. Przy długotrwałych chorobach na początku należy przyjmować pół miaraki. Trzeba obserwować organizm i po-



woli zwiększać dawki. Chodzi o to, że okres detoksykacji może stanowić dyskomfort dla chorego. Organizm wydalą toksyny przez skórę, mocz, dostaje się do krwiobiegu. W tym czasie możemy gorzej się poczuć. Okres oczyszczania może trwać od kilku do kilkunastu dni. Jeśli trwa to dłużej niż miesiąc obowiązkowo powinniśmy

zgłosić się do lekarza.

– Czy można przyjmować Alveo biorąc jednocześnie leki?

– Tak. Musimy jednak poinformować lekarza, że pijemy preparat. Kiedy wchłanianość wzrośnie, leki zaczną silniej oddziaływać. Dlatego lekarz powinien nas obserwować i w miarę potrzeby zmniejszać dawki leków.

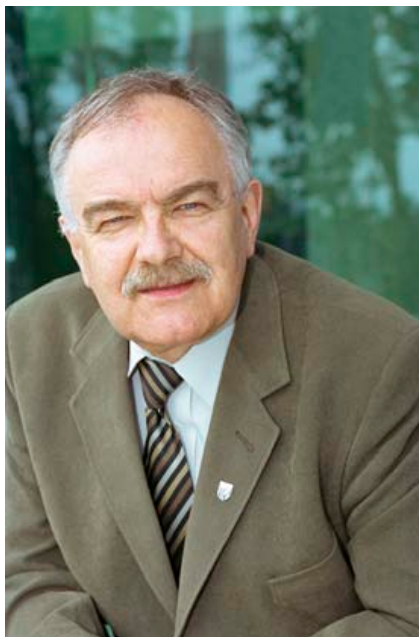
– A co będzie, jeśli pocujemy poprawę i sami będziemy chcieli odstawić leki bez konsultacji z lekarzem?

– Nie wolno nam tego robić. Nie jesteśmy lekarzami. A Alveo nie jest lekiem! Jest ziołowym środkiem dietetycznym, zawierającym optymalne, bezpieczne dla zdrowia ilości związków roślinnych, posiadającym zdolność przywrócenia i utrzymania naturalnej równowagi organizmu. Cdn.

Katarzyna Mazur

Alveo dla sportowców

Rozmowa z dr. Witoldem Furgałem, Sekretarzem Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej



– Czym zajmuje się Towarzystwo, jakie ma cele i jaki program realizuje?

– Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej ma charakter naukowo-dydaktyczny. Przedmiotem zainteresowania stowarzyszenia są naukowe podstawy prawidłowego rozwoju psychoruchowego osób uczestniczących w uprawianiu sportu, rekreacji ruchowej i wychowaniu fizycznym oraz profilaktyka i leczenie schorzeń będących następstwem tej działalności. Celem Towarzystwa jest inspirowanie badań naukowych, upowszechnianie wiedzy, współdziałanie w podnoszeniu umiejętności zawodowych, udzielanie członkom pomocy w ich działalności naukowej i zawodowej. Stowarzyszenie realizuje swe cele zwłaszcza poprzez: organizowanie konferencji naukowych, szkoleń i konkursów naukowych, wydawanie czasopism, współdziałanie z innymi, odpowiednimi instytucjami, formułowanie stosownych opinii, wniosków i postulatów.

– Kto może zapisać się do stowarzyszenia?

– Członkami Towarzystwa są osoby fizyczne. Zrzesza ono członków zwyczajnych i honorowych. Jego siedzibą jest Warszawa. Prezesem Zarządu Głównego PTMS jest prof. dr hab. n. med. Krzysztof Klukowski. Zarząd wraz z prezesem liczy 11 osób, są to ludzie nauki, zajmujący się w swoim codziennym życiu fizjologią wysiłków sportowych, chirurgią urazową i ortopedią w sporcie, orzecznictwem sportowo-lekarskim, rehabilitacją w sporcie – w sumie tym, co składa się na określenie, iż medycyna sportowa jest medycyną aktywności ruchowej, zajmującą się człowiekiem uprawiającym różne formy kultury fizycznej we wszystkich okresach jego życia.

– Dlaczego i kiedy podjęliście Państwo współpracę z Akuną?

– Umowę o współpracy podpisaliśmy 12 maja 2005 w Katowicach. Ze strony Zarządu Akuny swój podpis złożył Prezes Tomasz Kwolek, zaś ze strony PTMS dr Wojciech Gawroński, jego Wiceprezes, oraz ja jako Sekretarz. Śledząc rynek czasopism, w których można znaleźć problematykę suplementacji, natrafiłem na fitospecyfik Alveo, posiadający obszerną dokumentację badawczą oraz certyfikaty badań komisji antydopingowych Słowacji, Czech oraz Niemiec, pozwalające na stosowanie go jako suplementu. Handicap stanowił znaczek Funduszu Rozwoju Kardiologii i nazwisko prof. dr. n. med. Zbigniewa Religi z fantastycznym celem budowy Polskiego Sztucznego Serca. Nieposłednią rolę odegrali dystrybutorzy Alveo z Lublina – Barbara Staniak i Paweł Kwiatkowski, którzy dostarczyli mi materiały pozwalające na przekonanie zarządu naszego stowarzyszenia.

– Na czym polega współpraca, jaki jest jej zakres?

– Przedmiotem umowy jest udzielenie firmie Akuna zezwolenia na stosowanie znaczka i nazwy ZG PTMS dla celów promowania i programowania właściwych zachowań zdrowotnych podczas zwiększonego wysiłku fizycznego. Zgoda ta dotyczy produktu Alveo. W okresie odbywania umowy PTMS wyraża zgodę na używanie swojej nazwy i znaczka na opakowaniach produktu Alveo i w materiałach informacyjno-educacyjno-promocyjnych (w tym czasopiśmie firmowego oraz portalu internetowego firmy Akuna) z następującymi elementami: wymienionym znakiem z zachowaniem kolorystyki oraz formy graficznej, określeniem: „Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej rekomenduje produkt Alveo dla sportowców i osób o zwiększonej aktywności fizycznej i stwierdza, iż firma Akuna jest partnerem Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej”.

– Jakie badania związane z Alveo zamierzacie Państwo przeprowadzić?

– Przede wszystkim preparat zostanie przebadany w Zakładzie Badań Antydopingowych Instytutu Sportu w Warszawie. Celem jest stwierdzenie, iż nie zawiera substancji zakazanych w sporcie. Jednostki naukowe (akademie medyczne, akademie wychowania fizycznego, poradnie lub kluby), w których pracują członkowie Zarządu PTMS, w porozumieniu z Zarządem Akuny mogą wykonać badania pod kątem skutków suplementacji Alveo u osób aktywnych fizycznie i sportowców w zakresie parametrów fizjologicznych, takich jak: progi przemian beztlenowych, maksymalne pochłanianie tlenu, restytucja powysiłkowa oraz wpływ preparatu na procesy reparacyjne po urazach sportowych układu mięśniowo-kostnego czy też działanie immunostymulujące.

Rozmawiała Beata Nowacka

Reportaż

Do Akuny trzeba dojrzeć

Uczymy się na cudzych ...sukcesach

Anna i Grzegorz Rutkowsy z Imielina podpisali umowy dystrybucyjne, aby nie robić przykrości sponsorowi, który był ich przyjacielem. Oboje mieli dobrą pracę. Nie chcieli tego zmieniać.



– Wszystko zaczęło się w domku w górach, w marcu 2003 roku – wspomina Ania.

– Byliśmy na krótkim urlopie. Odwiedził nas Ryszard Cybulski. Opowiedział nam o Alveo i zaproponował współpracę z firmą Akuna.

– Z Ryśkiem znamy się długo – dodaje Grzegorz. – Pracowaliśmy razem. Przyjaźnimy się. Znamy problemy zdrowotne jego córki. Gdy powiedział nam, że stan Alicji się poprawia, bardzo nas to ucieszyło. Podpisaliśmy umowy z Akuną tylko przez wzgląd na Alicję i naszą znajomość.

Praca, praca, praca

Ania i Grzegorz byli zadowoleni ze swojej pracy. Ona pracowała w dużej firmie międzynarodowej. Była odpowiedzialna za część regionu Śląska. On zajmował stanowisko menedżera w firmie ubezpieczeniowej.

– O takich etatach marzą młodzi ludzie po studiach – mówi Ania. – Telefon, samochód służbowy, opieka zdrowotna, dobra pensja. Nam się udało, chociaż kosztowało nas to wiele trudu i wyrzeczeń.

Ania bardzo lubiła swoją pracę, ale rzadko miała wolny dzień.

– Nie wyłączałam służbowej komórki. Zawsze musiałam być pod telefonem. W niedziele i święta byłam do dyspozycji. Wtedy w mojej firmie był największy ruch. Byłam potrzebna. Szczególnie ubolewałam nad tym w Dzień Dziecka. Nasi synowie – 13-letni Alexander i 9-letni Michał – byli wtedy najbardziej pokrzywdzeni. Oni nie marzyli o nowych zabawkach czy grach, ale o tym, aby ten dzień spędzić z rodzicami. My też chcieliśmy być wtedy z chłopcami. Niestety, nie było to możliwe.

Próby

Kolejny wyjazd do domku w górach okazał się punktem zwrotnym w ich życiu. Ania zapomniała kupić gazety do czytania na drogę. W samochodzie były jedynie segregatory Akuny, które leżały tam od spotkania z Ryszardem. Trzy miesiące. Przestudiowała dokładnie materiały. – Może spróbujemy? – zapytała. Kupili karton Alveo. Trzy butelki rozdali rodzinie, czwartą wziął sąsiad. Grześkowi pozostała alergія, Ani kłopoty z bezsennością. I praca. Po dwóch tygodniach sąsiad alergik podziękował Grzegorzowi za preparat.

– Alergia minęła jak ręką odjął – cieszył się. Grzegorz miał zaczerwienione oczy i katar. Kichał.

– Zdziwiony sąsiad zapytał, dlaczego preparat mi nie pomaga – wspomina.

– Bo go nie piję – odpowiedziałem zakłopotany. Pierwsza butelka w domu Rutkowskich przy-

niosła nieoczekiwane rezultaty. Grzegorz pozbył się alergii.

– Przez trzydzieści lat brałem leki przeciwalergiczne. Byłem zaskoczony, że już po trzech tygodniach objawy ustąpiły. Mogłem z uśmiechem spojrzeć sąsiadowi w oczy. Ania wreszcie przespala całą noc.

– W ciągu dziesięciu lat pracy nigdy mi się to nie zdarzyło – mówi.

– Budziłam się, nie mogłam zasnąć, analizowałam miniony dzień. Teraz po raz pierwszy wstałam wyspana i wypoczęta. – Kiedy zimą chłopcy nie chorowali, upewniłam się, że picie Alveo było dobrą decyzją.

Początki

– Według Ryszarda, sukces w Akunie odnoszą ludzie działający systematycznie – tłumaczy Ania. – Zapamiętaliśmy to.

Podzielili się rolami. Grzegorz skupił się na preparacie i jego aspektach zdrowotnych, Ania na marketingu.

– W ten sposób się uzupełniliśmy – mówi Ania.



- Grzesiek jest humanistą, ja mam umysł ścisły.
- Na początku popełnialiśmy błąd
- tłumaczy Grzegorz. - Próbowaliśmy stosować własny system pracy, stworzyć nasz sposób. To nie dawało rezultatu. W końcu zrozumieliśmy, że nasza praca powinna polegać na duplikacji. Że powinniśmy skorzystać z tego, co proponuje Akuna. I pracować systematycznie.
- Marketing to matematyka - wyjaśnia Ania. - Postanowiłam wszystko zaplanować. Plany tygodniowe, miesięczne i roczne. Rysowałam grafiki. Kiedy czegoś nie udało nam się zrealizować, wspólnie zastanawialiśmy się, gdzie popełniliśmy błąd. Pierwsze premie dały im dużo satysfakcji.
- Po czterech miesiącach pracy w Akunie premia wynosiła tyle, ile pensja Grzegorza po dziesięciu latach pracy - mówi Ania.
- Miesiąc później Grzesiek zrezygnował z pracy w ubezpieczeniach.
- Zrozumiałem, jakie możliwości daje mi współpraca z Akuną. Poza tym mogę pracować bez stresu, z kim chcę. To duży komfort.

Sukcesy

- Janusz Gabryniowski powiedział nam, żebyśmy nie uczyli się na cudzych błędach, ale na... sukcesach - wspomina Ania.
- Zaczęliśmy obserwować te sukcesy. Kiedy poznaliśmy Janka Szynczewskiego odbierał właśnie piętnaście kartonów Alveo. Ryszard w grudniu 2003 roku przyjechał do nas nowym samochodem Akuny. Te sukcesy były dla nas motorem działania. I Gala w Polanicy.
- Zrozumieliśmy, że najważniejsze jest to, abyśmy pracowali razem - wyjaśnia Ania.
- Możemy się wspierać i realizować wspólne cele. Zawsze marzyliśmy o tym, aby pracować razem. Teraz to jest możliwe.

Dzień Dziecka

W marcu 2004 roku Ania i Grzegorz odebrali firmowy samochód. -

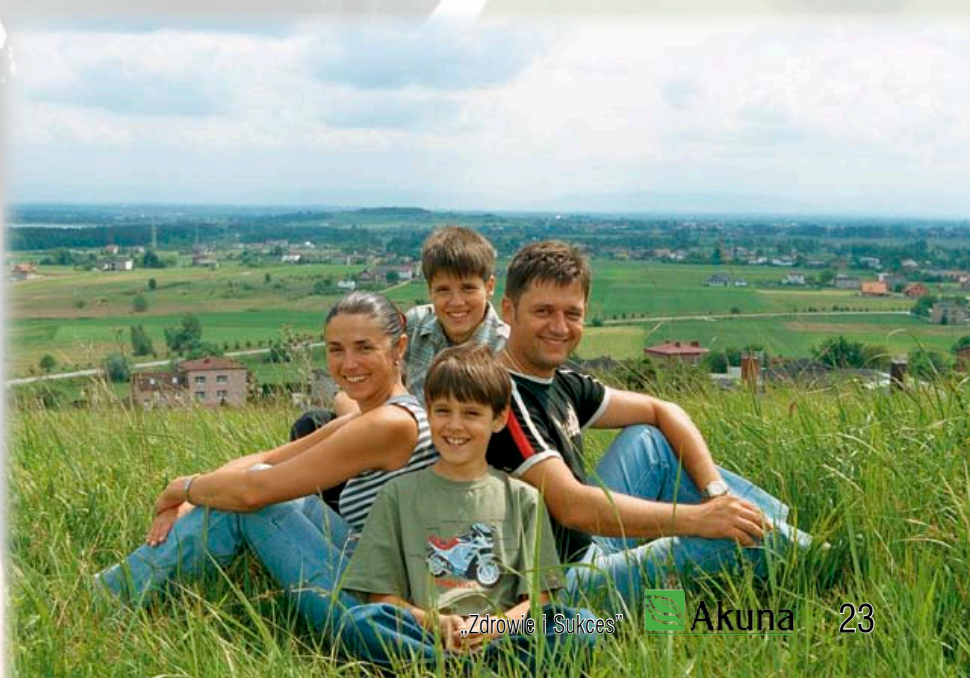


Dokładnie rok po podpisaniu umowy - cieszy się Ania. - Nasza satysfakcja była ogromna. Osiągnęliśmy sukces. Akuna daje nam nieograniczone możliwości rozwoju i stabilizację - zdrowotną i finansową. Wtedy sobie to uświadomiliśmy. Ania złożyła wypowiedzenie pod koniec lutego 2005.

- Nie było to łatwe, ale stres był potężniejszy - tłumaczy.
- Zajmowałam bardzo odpowiedzialne stanowisko. Nie mogłam odejść z dnia na dzień. Ostatni dzień pracy - 31 maja 2005. Następny dzień był Dniem Dziecka. Alexander i Michał byli bardzo zadowoleni. Pojechali do kina, na obiad i na strzelnicę. Spędzili cały dzień z rodzicami.
- Nie pamiętam, kiedy byłam taka szczęśliwa - mówi Ania.

- O takim Dniu Dziecka marzyłam od wielu lat. W końcu marzenie się spełniło.
- Anna i Grzegorz mają w strukturze ponad stu Liderów. Zarabiają kilkakrotnie więcej niż na etatach. Trzy dni w tygodniu poświęcają sobie i dzieciom. Realizują się. Spełniają swoje marzenia. Żyją bez stresu. Ze spokojem myślą o przyszłości. Na Gali Akuny w Wiśle wygrali drugi samochód.
- Współpraca z Akuną to był bardzo dobry wybór - przyznają.
- Musieliśmy do tego dojrzeć...

Katarzyna Mazur



Z życia firmy

Zdrowie i stabilizacja finansowa

Zostań VIP-em

Celem naszej pracy jest również sukces, niosący za sobą uznanie i prestiż. Wielu z dystrybutorów już go osiągnęło.

Swoim podejściem do ludzi, wysiłkiem, pracą i wkładanym w nią sercem zasłużyli na szacunek. Stali się wzorem i motywacją dla wielu z nas.

Nadejdzie taki dzień, że Ty również pojawisz się w naszej galerii sławy. Klub VIP to najbardziej prestiżowy klub Akuny, dostępny jedynie dla menedżerów od pozycji NND, spełniających określone

kryteria. Członkowie VIP Klubu biorą aktywny udział w zarządzaniu naszą spółką. Podejmują wszystkie poważne decyzje dotyczące firmy Akuna, jak np. promocje, organizowanie imprez czy wprowadzanie nowych produktów.

VIP-em jest się po spełnieniu następujących warunków:

1. osiągnięcie pozycji co najmniej NND (Dyrektora Sieci Krajowej)
2. „obrona” pozycji NND co najmniej 6 miesięcy w roku kalendarzowym. Członkowie klubu oraz zarząd firmy spotykają się regularnie co trzy miesiące oraz podczas dwóch spotkań nadzwyczajnych (zawsze przed warsztatami w Wiśle).

Obecnie VIP Klub Polska liczy 15 członków.

Lista VIP-ów w kolejności alfabetycznej:

Jan Brykczyński
Antoni Cieślak
Ryszard Cybulski
Leokadia Gabryniowska
Janusz Gabryniowski
Julian Kowalski
Halina Mielczarek-Szynczewska
Krzysztof Napiórkowski
Jolanta Opala
Krzysztof Opala
Józef Palejczyk
Grażyna Sarnecka
Jan Szynczewski
Marek Wawrzeńczyk
Krzysztof Witkowski



Oferta Ery Biznes dla Akuny

W czerwcu br. firma Akuna podpisała z Ery umowę o wzajemnej współpracy. Pod koniec miesiąca weszła ona w życie. Efektem tego porozumienia jest stworzona przez Ery specjalna oferta dla współpracowników Akuny. Dzięki niej będą oni mogli między sobą, a w przyszłości i do firmy, dzwonić za 1 grosz za minutę.

Ze szczegółami oferty zapozna Państwa Autoryzowany Doradca Biznesowy – Grzegorz Kocimski

Specjalna oferta Era Biznes dla Akuna Polska oraz wszystkich Firm – partnerów sieci sprzedaży Akuna Polska

europHONE

wyberz dla siebie to co **najlepsze**

Darmowa sieć firmowa



MASZ KOMFORT

– TWOI WSPÓŁPRACOWNICY RÓWNIEŻ

W OFERCIE SPECJALNEJ DLA AKUNA POLSKA W NOWYCH TARYFACH KOMFORT ERA BIZNES ZNAJDZIESZ ROZWIĄZANIA DOPASOWANE DO TWOICH POTRZEB ORAZ POTRZEB TWOICH WSPÓŁPRACOWNIKÓW.

DARMOWA SIEĆ FIRMOWA

TY I TWOI WSPÓŁPRACOWNICY W AKUNA BĘDZIECIE ROZMAWIAĆ ZE SOBĄ ZA 1 GR/MIN.

WYBIERZ DARMOWE ROZMOWY PORANNE

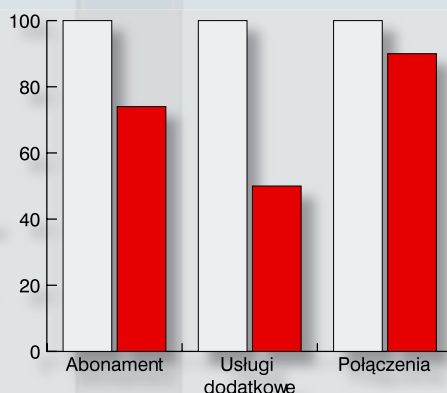
– JEŚLI TWÓJ BIZNES ZACZYNA SIĘ WCZEŚNIE RANO.

SPRAWDŹ SAM, W ERA BIZNES NAPRAWDĘ MOŻESZ WIĘCEJ.

OFERTA SPECJALNA DLA AKUNA POLSKA

GWARANTUJE:

- OBNIŻONY KOSZT ABONAMENTU
- OBNIŻONY KOSZT USŁUG DODATKOWYCH
- OBNIŻONY KOSZT POŁĄCZEŃ
- DUŻY WYBÓR TELEFONÓW W PROMOCYJNYCH CENACH



Taryfy Era Komfort Biznes dedykowane dla oferty specjalnej Era – Akuna Polska:

- **Prestiż 1400** – 1400 minut w abonamencie do sieci Era i na stacjonarne **lub** 700 do innych operatorów
- **Premium 700** – 700 minut w abonamencie do sieci Era i na stacjonarne **lub** 350 do innych operatorów
- **Profi 340** – 340 minut w abonamencie do sieci Era i na stacjonarne **lub** 170 do innych operatorów
- **Standard 160** – 160 minut w abonamencie do sieci Era i na stacjonarne **lub** 80 do innych operatorów
- **Kontakt 60** – 60 minut w abonamencie do sieci Era i na stacjonarne

Autoryzowany Doradca Biznesowy

Jolanta Starostka
GSM: tel. 0 608 066 200
j.starostka@europHONE.com.pl



BIZNES
MOŻESZ WIĘCEJ

Z życia firmy

Nowe obszary działalności

Ruszyła Akuna w Niemczech

Z początkiem lutego 2005 r. ruszyła Akuna w Niemczech. Na otwarciu w Berlinie pojawili się Prezesi Akuna Polska oraz polscy dystrybutorzy, w tym Julian Kowalski, a także Ryszard Cybulski z rodziną, Marek Wawrzeńczyk oraz Państwo Opala i Szynczewscy.

Kontakt

Bogdan Pytlik – Prezes:
bogdan.pytlik@akuna.net

Anna Mazurkiewicz -
Country Manager
relacje z dystrybutorami, sprawy
systemowe:
anna.mazurkiewicz@akuna.net

Już na starcie Akuna weszła z pełnym pakietem motywacyjnym dla swoich nowych współpracowników, w tym promocją samochodową – dotacją na samochód marki Ford oraz specjalne warunki dla niemieckich dystrybutorów (20 butelek za 1 euro).

Dane kontaktowe

Akuna Deutschland GmbH
Bruno-Taut-Str. 8
12524 Berlin – Grünau

Tel.: + 49 030-81829626
+ 49 030-81829627
Fax: + 49 030-81829625

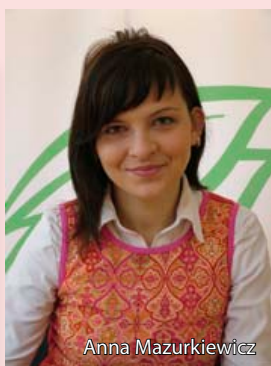
e-mail: **biuro:**
deutschland@akuna.net
zamówienia:
bestellung@akuna.net
web:
www.akuna.net

numer konta:
0402354700 BLZ 10080000,
Dresdner Bank, Berlin

IBAN # DE-
611008 0000 0402 354700
Swift: DRESDEBB
Dresdner Bank

Po kilku miesiącach działalności Akuna w Niemczech może pochwalić się dziesiątkami Liderów, kilkoma Liderami Dywizji i Dyrektorem Sieci Regionalnej.

Co miesiąc Akuna Deutschland wybiera spośród swoich dystrybutorów gwiazdę miesiąca, tzw. Star of the Month, która zostaje odznaczona srebrną plakietką oraz otrzymuje 10 pakietów startowych. Pod koniec roku zostanie



Anna Mazurkiewicz

wybrana gwiazda roku – Star of the Year, która otrzyma złotą plakietkę oraz nagrodę w postaci 5 pakietów liderkich, 10 pakie-

tów startowych oraz 2000 euro na ratę wstępną w promocji samochodowej.

Akuna DE zrobiła także małe wyjątki administracyjne dla swoich dystrybutorów mających sponzorów za granicą. Mogą oni zaopatrywać się w Alveo bezpośrednio w biurze nie będąc jeszcze na pozycji Lidera – czyli kupując z określonym upustem.

Jak zgodnie twierdzi szefostwo i pracownicy niemieckiej Akuny, Akuna Polska jest dla nich wielkim wzorem.

„Pragniemy wprowadzić podobne standardy w obsłudze klienta, jak ma to miejsce w polskim biurze. Jednocześnie zdajemy sobie sprawę z faktu, że sukces Akuny w Niemczech zależy w ogromnej mierze od międzynarodowej współpracy dystrybutorów z różnych oddziałów Akuny. Mamy nadzieję, że każdy z dystrybutorów poczuje się w kontaktach z naszym biurem jak ze swoim ro-

Cennik Alveo

cena detaliczna	47,00 euro
leader 40% zniżki	28,20 euro
60 szt. 35% zniżki	30,55 euro
triangle pack 30%	32,90 euro
cena premiowa	12,00 euro

Opłaty

Pakiet startowy	15,00 euro
Pakiet liderki	20,00 euro

Materiały

Broszura Ziola	15,00 euro
Ulotka Alveo	5,00 euro
Ulotka Plan Marketing	5,00 euro

Ceny zawierają podatek VAT 16%.

dzimym. Wierzmy także, że przekażecie wiedzę i energię w swoich zachodnich strukturach”.

Niemiecki rynek MLM stale się rozwija, a dziedzina Wellness jest niewątpliwie jedną z najwyżej cenionych przez konsumentów w Niemczech. Możemy ponadto zaobserwować zjawisko, jakiego jeszcze kilka lat temu nie było – coraz więcej osób szuka niezależności i dodatkowych źródeł dochodu. MLM jest w tym kierunku jednym z najlepszych rozwiązań.



Pracownicy biura Akuny w Niemczech



Berlińskie biuro dysponuje salą szkoleniową, z której skorzystało już wiele struktur.

Promocja dla nowych Liderów w Niemczech

Spełnij specjalne warunki i otrzymaj nagrodę w wysokości 940 euro* !!!

Wariant 1

Każdy niemiecki dystrybutor, który wyjdzie na pozycję Lidera w okresie 1.02. – 1.10.2005 i w ciągu 60 dni od daty swojej nominacji (pozycji uzyskanej na podstawie zakupów dokonanych w Akuna Deutschland) wyprowadzi 3 bez-

pośrednich dystrybutorów (zarejestrowanych w Akuna Deutschland) na pozycje liderskie, uzyskuje kwalifikację osobistą za symboliczne 1 euro w kolejnym miesiącu po wynominowaniu trzeciego Lidera.

Wariant 2

Każdy niemiecki dystrybutor, który wyjdzie na pozycję Lidera w okresie 1.02. – 1.10.2005 i w ciągu 60 dni od daty swojej nominacji (pozycji uzyskanej na podstawie zakupów dokonanych w Akuna Deutschland) wyprowadzi 5 bezpośrednich dystrybutorów (zarejestrowanych w Akuna Deutschland) na pozycje liderskie, uzyskuje kwa-

lifikację osobistą za symboliczne 1 euro w kolejnych dwóch miesiącach po wynominowaniu piątego Lidera.

Niniejsze warunki są ważne wówczas, gdy wszystkie zakupy niezbędne do nominacji bezpośrednich partnerów zostaną dokonane w Akuna Deutschland GmbH.

* Cena detaliczna 20 butelek Alveo.

Szczegółowe informacje dotyczące aktualnych promocji, cen i realizacji zamówień uzyskać możecie Państwo na stronie www.akuna.net/de

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 kwalifikowanych:

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 bezpośrednich 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.

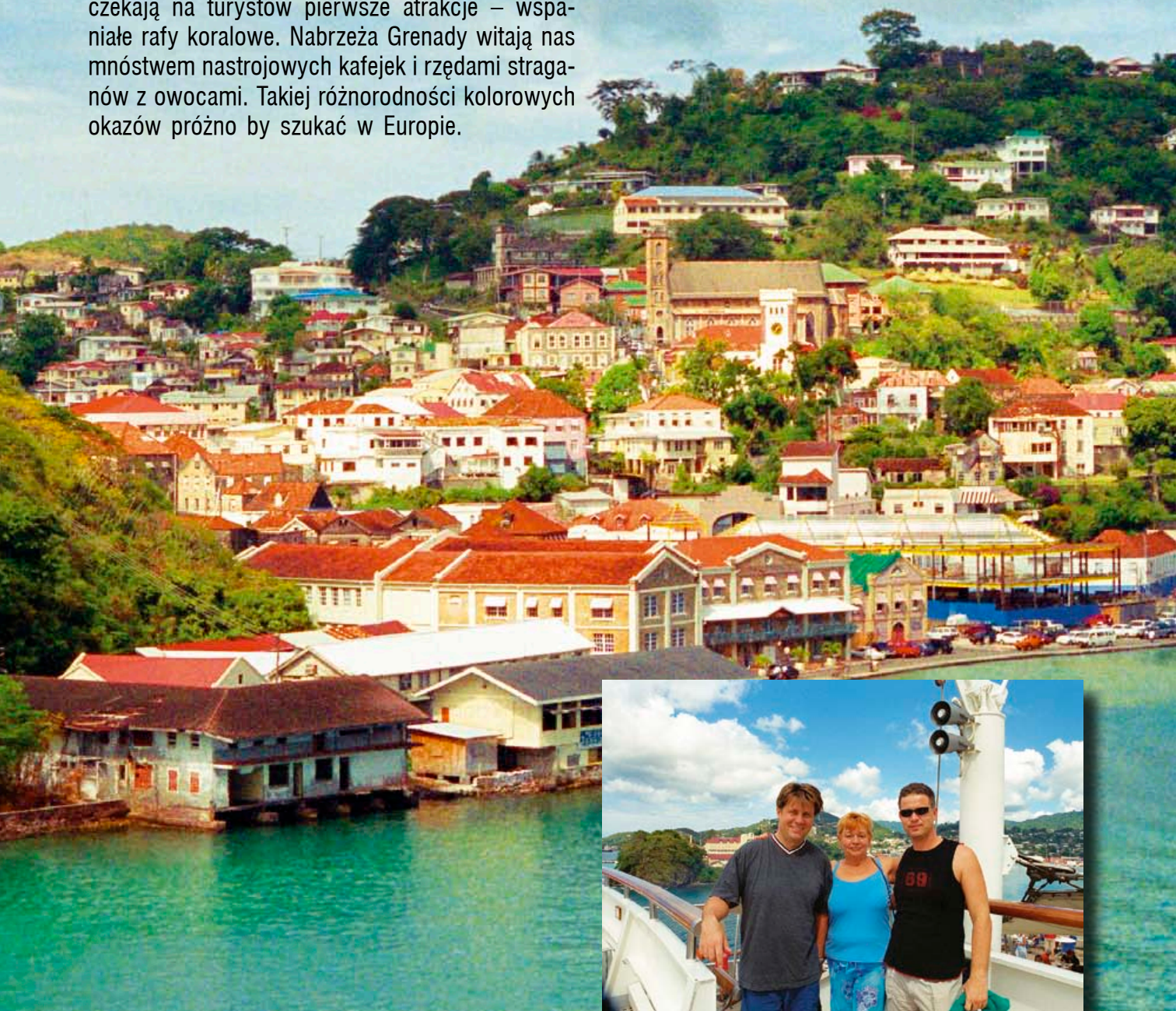
Anna Sulc

Grenada

Wraz z pierwszymi letnimi upałami ożyły w nas wspomnienia z podróży na Karaiby, zorganizowanej przez firmę Akuna na przełomie stycznia i lutego 2004.

Tym razem wracamy na Grenadę, jedną z wysp archipelagu Małe Antyle, która zapisała się w naszej pamięci zapachem gałki muszkatolowej i szumem wodospadów. Już u wybrzeży wyspy czekają na turystów pierwsze atrakcje – wspinałe rafy koralowe. Nabrzeża Grenady witają nas mnóstwem nastrojowych kafejek i rzędami straganów z owocami. Takiej różnorodności kolorowych okazów próżno by szukać w Europie.

Mogliśmy tam znaleźć nawet pachnące owoce kakaowca i muszkatolowca. Właśnie uprawa bananów, trzciny cukrowej, palmy kokosowej, drzew owocowych (głównie cytrusowych), kakaowca, awokado, mango, a przede wszystkim muszkatolowca, jest specjalnością karaibskiej wyspy. Z owoców tego ostatniego wyrabia się pyszne dżemy i galaretki oraz miód o specyficznym, niepowtarzalnym, gorkawym smaku. Ze skórki owocu przygotowuje się maść kojącą bóle stawów



oraz napar do aromaterapii. Orzech gałki to naturalnie znana na całym świecie przyprawa, stosowana głównie do mięs i pasztetów. Przywieźliśmy stamtąd wspaniałe naszyjniki z przypraw, pachnące goździkami, wanilią i cynamonem.

Na Grenadzie panuje gorący, wilgotny klimat równikowy. Można odpocząć i nacieszyć wzrok wartkim nurtem licznych rzek, jezior kraterowych i źródeł mineralnych oraz wspaniałymi

wodospadami Annadale Falls, wokół których rozciąga się bujna roślinność równikowych lasów. Warto też zobaczyć stolicę – Saint George's, założoną w 1650 r. – urzekająca wyspiarska architektura miesza się tu z nowoczesną zabudową. Wyspa została odkryta w 1498 r. przez Krzysztofa Kolumba, w trakcie burzliwej historii była na przemian posiadłością brytyjską i francuską. Obecnie jest krajem niepodległym.



Aktualności i informacje

Akuna w Internecie

Oficjalna strona internetowa: www.akuna.pl

Adresy poczty elektronicznej

- Prezes Tomasz Kwolek: kwolek@akuna.pl
- Wiceprezes Bogusław Dudzik: dudzik@akuna.pl
- Relacje dystrybutorskie – Marek Dudzik: marek@akuna.pl
- Informacje, zapytania: info@akuna.pl
- Kierownik biura – Mariusz Stawicki: biuro@akuna.pl

Zamówienia towaru

- Aneta Gawrońska: zamowienia@akuna.pl
- Aleksandra Komańda: zamowienia@akuna.pl

Dział Finansowy

- Magda Tabor: finanse@akuna.pl
- Anna Zegarek: rozliczenia@akuna.pl
- Rejestracja umów dystrybutorskich – Agnieszka Kołton: umowy@akuna.pl

Obsługa klientów, faktury

- Biurowe – Beata Paciej: beata@akuna.pl
- Wysyłkowe – Wioletta Stojek: wioła@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:

5010205558111122360900029 – zamówienia

5010205558111122360900126 – ponowienia opłat menedżerskich



Nowi pracownicy naszego biura

(od lewej)
Agnieszka Kołton,
Wioletta Stojek,
Remigiusz Celej,
Anna Zegarek,
Aleksandra
Komańda



Z ostatnich chwil

Jolanta Opala
30 czerwca 2005 r.
uzyskała pozycję **Vice
Presidenta**.
*Serdecznie
gratulujemy!*

Posiadamy cztery numery telefonów:

032/ 256 91 38

032/ 204 96 97

032/ 608 55 32

032/ 608 55 33

Pod każdy z nich można zadzwonić lub wysłać fax. Zgłasza się automat. Jeżeli chcesz wysłać fax, wybierz numer wewnętrzny 73. Pozostałe rozmowy są przełączane na biuro.

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, Kamila Król, Filip Maciński, Beata Maj, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Anna Nowakowska, Marta Rybakowicz, Zofia Rymaszewicz, Wanda Sowińska, Anna Szulc. **Zdjęcia:** Agencja Prasowa Pasja. **Nakład:** 14 900 egzemplarzy

Samochód z Akuny



Pokieruj własnym sukcesem



Nowa promocja!
szczegóły na stronie 27