

**Gala w Wiśle**

- wyróżnienia dla najlepszych

**Wywiad**

z dr. Sohrabem Khoshbinem

**Alveo pomogło**

**odzyskać siły**

rodzina Kochanieckich

**Marek Wawrzeńczyk**

- program zniżek

**Saint Martin**

- egzotyczna podróż

**Darmowa  
sieć  
firmowa  
Akuna**

## Specjalna oferta Era Biznes dla Akuna Polska\*

oraz wszystkich Firm – partnerów sieci  
sprzedaży Akuna Polska

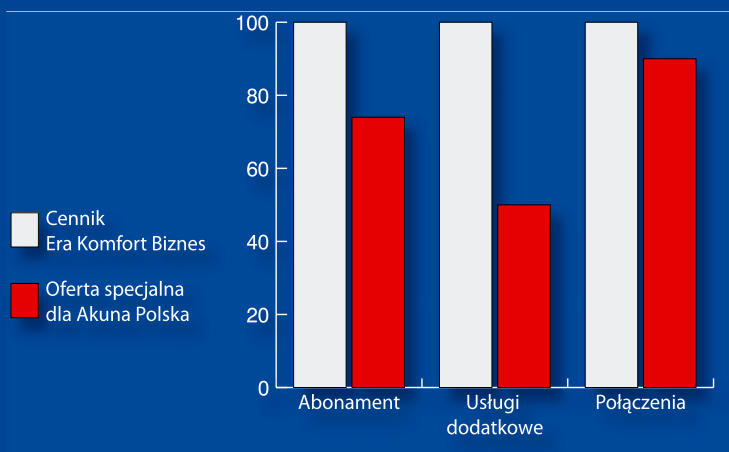
Ty i Twoi Partnerzy w Akuna  
będziecie rozmawiać ze sobą  
za **1 grosz** za minutę



Oferta specjalna dla Akuna Polska  
gwarantuje teraz  
**jeszcze lepsze** warunki:

- obniżony koszt abonamentu
- obniżony koszt usług dodatkowych
- obniżony koszt połączeń
- duży wybór telefonów w promocyjnych cenach

Porównanie:



**Autoryzowany Doradca Biznesowy**

GSM 0 608 066 200

**Infolinia** /pn-pt 9.00-17.00/

GSM 602 660 410, 602 266 169

Tel.: 022 545 88 05, 545 88 17



BIZNES

**MOŻESZ WIĘCEJ**



**Drodzy Państwo!**

Oddajemy do Waszych rąk kolejny numer naszego kwartalnika. Przewodnim tematem tego wydania jest podsumowanie ostatnich warsztatów w Wiśle. Przedstawiamy relację ze spotkania, fragmenty wykładów oraz wywiady z fachowcami. Mam nadzieję, że znajdziecie Państwo w tym numerze sporo ciekawych wiadomości, które pomogą Wam w pracy. Informacja to najważniejsze narzędzie, jakim się posługujemy, bowiem zadaniem promotora zdrowia jest przede

wszystkim przekazywanie rzetelnej i fachowej wiedzy. Od niej zaczyna się dalsze działanie.

Przed nami jesienno-zimowe miesiące, w czasie których szczególnie powinniśmy zadbać o zdrowie własne i naszych najbliższych. Musimy zdać sobie sprawę, że profilaktyka jest nie tylko najskuteczniejszą, ale i najtańszą formą leczenia. Te osoby, które w porę zadbają o swój organizm, unikną dramatów mogących dotknąć nas na skutek choroby. Często lekceważymy zdrowie dopóki je mamy. Kiedy je tracimy, musimy – podobnie jak bohaterowie naszych reportaży – od nowa uczyć się życia na zupełnie innych warunkach. Choroba zabiera człowiekowi nie tylko siłę i sprawność, ale często poczucie godności i sens życia. Dlatego życzę Wam, abyście mogli cieszyć się zdrowiem i szczęściem jak najdłużej.

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

**Spis treści**

- Słowo wstępne – str. 3**
- Z życia firmy – warsztaty w Wiśle – str. 4**
- Alveo i efekt synergii – fragment wykładu dr. Sohraba Khoshbina w Wiśle – str. 5**
- Zdrowa wątroba = zdrowy organizm – wywiad z dr. Sohrabem Khoshbinem – str. 6 i 7**
- Alveo pomogło odzyskać siły – reportaż o Halinie Kochanieckiej – str. 8 i 9**
- Alveo i Onyx – idealne połączenie – rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem – str. 10 i 11**
- Choroby przewodu pokarmowego a odporność – rozmowa z lek. med. Wojciechem Urbaczka – str. 12 i 13**
- Sport z Akuną – reportaż o Sebastianie Kęcińskim – str. 14 i 15**
- Ziołowa apteczka na jesień – str. 16 i 17**
- Fachowcy radzą – proponujemy Alveo, kolejne rady Marka Wawrzeńczyka – str. 18, 19, 20 i 21**
- Zrezygnowaliśmy z klasycznego biznesu – reportaż o rodzinie państwa Cieślaków – str. 22 i 23**
- Z życia firmy – warsztaty w Wiśle, cz. II – str. 24, 25, 26 i 27**
- Podróże – Saint Martin – str. 28 i 29**
- Biuro, aktualności i informacje - str. 30**
- Nominacje - str. 30 i 31**

**Konkurs „Wakacje z Alveo” rozstrzygnięty!!**



**I miejsce**

Ponad dwa miesiące rywalizacji dobiegło końca. Komisja w składzie Zarząd Akuna oraz załoga biura w drodze głosowania wyłoniła zwycięzców. Nagrodę główną cyfrowy aparat i pierwsze miejsce zdobyła Kamila Horajska z Koszalina, drugie miejsce, odtwarzacz DVD otrzymuje Mateusz Kudrański z Tarnowa, trzecie miejsce i przenośny odtwarzacz CD należy do Elżbiety Eichler z Gliwic. Duże zainteresowanie konkursem oraz ilość otrzymanych fotografii przeszła najsmielsze oczekiwania. Zaskoczyliście nas swoimi niecodziennymi pomysłami. Wszystkim uczestnikom dziękujemy za udział w konkursie. Zapraszamy na pokonkursową wystawę [www.akuna.pl](http://www.akuna.pl). Gratulujemy zwycięzcom!



**II miejsce**



**III miejsce**

# Warsztaty w Wiśle



Bogusław Dudzik   Sohrab Khoshbin   Jaromir Bertlik   Tomasz Kwolek



Jaromir Bertlik



Jacek Sekuła



Wykład dr. Wojciecha Urbaczka



Witold Furgał



Wojciech Gawroński

Podczas warsztatów w Wiśle mogliśmy wysłuchać wykładów dr. Witolda Furgała i dr. Wojciecha Gawrońskiego z Towarzystwa Polskiej Medycyny Sportowej, od niedawna współpracującego z Akuną, na temat roli suplementacji w sporcie wyczynowym.

Po raz kolejny mieliśmy okazję spotkać się podczas zorganizowanego przez Akunę zjazdu szkoleniowego, który odbył się w dniach 8-10 lipca w Wiśle. W warsztatach wzięło udział 1200 współpracowników firmy. Była to przede wszystkim okazja do wymiany doświadczeń i podsumowania osiągnięć. Pierwszy dzień zjazdu związany był tematycznie z propagowaniem zdrowego stylu życia, czyli idei, która firmie Akuna jest szczególnie bliska. Głównym punktem programu były wykłady znamienitych gości. Dr Sohrab Khoshbin podsumował doświadczenia z wieloletniej pracy nad Alveo. Dr Jaromir Bertlik opowiedział o preparacie Onyx – nowym preparacie, który wkrótce będzie dostępny również w Polsce. Duże zainteresowanie wzbudził wykład dr. Wojciecha Urbaczka na temat suplementacji i zdrowego odżywiania. Mariusz Orłowski, prezes zarządu Funduszu Rozwoju Kardiologii oraz Jacek Sekuła, pełnomocnik Funduszu, opowiedzieli o współpracy z firmą Akuna oraz podziękowali wszystkim zgromadzonym, bowiem każdy pijący Alveo dokłada cegiełkę do budowy Polskiego Sztucznego Serca.

Zaskakujące działanie preparatu

## Alveo i efekt synergii

### Fragmenty wykładu dr. Sohraba Khoshbina z warsztatów w Wiśle w 2005 r.

W mojej 25-letniej praktyce klinicznej mogłem stwierdzić, iż większość ludzi cierpi z powodu zatrucia organizmu toksynami oraz nieprawidłowo funkcjonującego układu odpornościowego. Historia Alveo zaczęła się od przygotowania mieszanki pięciu ziół podawanych moim pacjentom. Na podstawie opinii osób, które ją spożywały, modyfikowałem recepturę – niektóre zioła odedmowałem, inne dodawałem. Przy użyciu tej właśnie metody po 25 latach powstało Alveo.

#### Prace nad Alveo

Każde z 26 ziół ma inne działanie, oczekiwałem zatem, że Alveo, mając wszechstronne zastosowanie, będzie pomagało na różne schorzenia. Jednak w sytuacji, kiedy używamy mieszanki ziół, powinniśmy liczyć się z tym, że powstanie nowy efekt – synergii. Polega on na tym, że jeśli mieszamy lekarstwa, mogą one zacząć działać w nieprzewidziany przez nas sposób. Pierwszym efektem, którego spodziewałem się po zastosowaniu formuły Alveo, była detoksykacja. 26 ziół zawartych w preparacie faktycznie oczyszcza organizm z toksyn. Liczyłem również na wzmocnienie układu odpornościowego, który jest niezwykle ważny dla naszego organizmu, ponieważ kiedy szwankuje jesteśmy narażeni na różnego rodzaju choroby. Warto też wspomnieć o efekcie rewitalizacji, następuje ona w wyniku detoksykacji. Organizm, który jest silniejszy, radzi sobie lepiej

z chorobami. Oczekiwałem także, że Alveo będzie oczyszczało i rozjaśniało skórę. Najbardziej zależało mi jednak na tym, aby preparat oczyszczał przede wszystkim wątrobę. Jest ona najważniejszym organem w ciele człowieka, jeśli nie funkcjonuje prawidłowo, odbija się to niekorzystnie na całym organizmie.

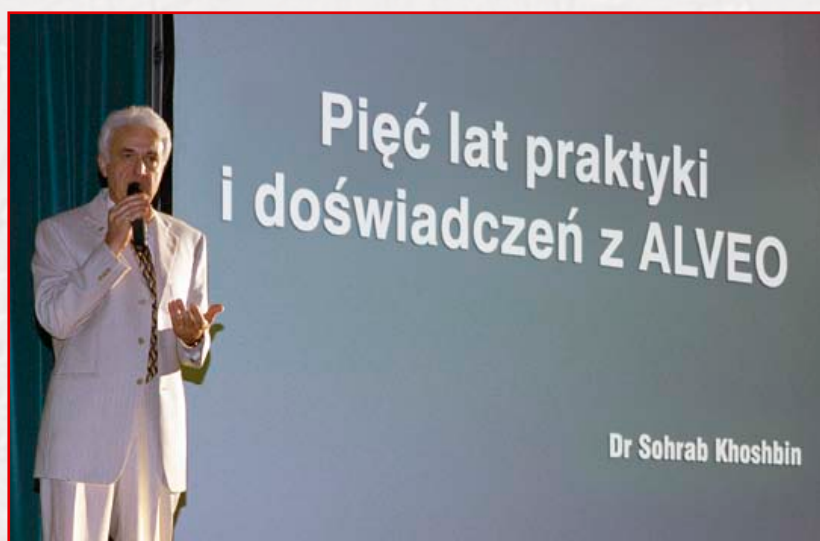
#### Zdrowa wątroba

W dzisiejszych czasach właściwie nie ma osoby, która miałaby

naszego ciała, a jak wiadomo bez niego nie jesteśmy w stanie prawidłowo funkcjonować. Alveo pomaga pozbyć się alergii, ponieważ oczyszcza organizm. Wspomaga również odbudowę prawidłowej flory bakteryjnej, którą posiada każdy z nas. Przyspiesza też leczenie ran i odnowę tkanek. Ułatwia proces trawienia poprzez kontrolę nadprodukcji kwasów żołądkowych. Pomaga w zapobieganiu i leczeniu infekcji. Alveo jest silnym antyutleniaczem,

przez co pozwala nam dłużej zachować młodość. Unikatową cechą Alveo stanowi to, że trafia w stu procentach do układu krążenia, a stamtąd do komórek.

Tworząc formułę preparatu, przewidywałem wspomniane wyżej jego zbawienne właściwości. Jednak przez pięć lat istnienia Alveo



zdrową wątrobę. Powodem tego są zanieczyszczenia powietrza i gleby oraz głęboko przetworzona żywność. Jeśli szybko się denerwujemy, jesteśmy osobami niezdecydowanymi, dokucza nam zgaga, nie mamy apetytu lub jemy w nadmiarze i tyjemy – są to objawy związane z nieprawidłowym funkcjonowaniem wątroby. Alveo usuwa toksyny z całego organizmu, a więc również z wątroby, dostarczając nam zarazem wszystkich niezbędnych witamin i minerałów. Nasz preparat jest również odpowiedni dla osób, które cieszą się dobrym zdrowiem, ponieważ zapobiega chorobom. Warto podkreślić, że Alveo sprzyja właściwemu transportowi tlenu do wszystkich komórek organizmu. Wychwytuje go z płuc i przekazuje do każdej komórki

na rynku dowiadywałem się często o wielu nowych efektach – synergii. Osobiście spotkałem pacjentkę, której dziecko po dwóch miesiącach spożywania Alveo wyleczyło się z epilepsji. Mieliśmy również przypadki zapalenia żołądka, ciężkich zapań i innych problemów trawiennych, które po kilkumiesięcznej kuracji Alveo ustąpiły. Jak wiemy, preparat pomaga również osobom cierpiącym na bóle głowy i migreny, a także dolegliwości skórne. Zetknęliśmy się także z pacjentami, którzy po kuracji Alveo pozbyli się problemów z wątrobą.

## Wywiad

Detoksykacja na co dzień

# Zdrowa wątroba = zdrowy organizm

Rozmowa  
z dr. Sohrabem  
Khoshbinem

rzutują na kondycję całego organizmu. Dlaczego tak się dzieje?

– Główną przyczyną wszelkich chorób jest brak równowagi w organizmie lub – inaczej mówiąc – jego

wane w procesie uprawy pestycydami i herbicydami. Żywność, którą na co dzień spożywamy, w procesie obróbki, zanim trafi na nasz stół, konserwowana jest wieloma

związkami chemicznymi. Mięso zwierząt hodowlanych zawiera antybiotyki i hormony. Wszystko to w drodze pokarmowej dostaje się do naszego organizmu i zatrzuwa go, a w konsekwencji jest przyczyną rozmaitych chorób. Toksyny negatywnie wpływają na nasze organy wewnętrzne, które nie są w stanie prawidłowo funkcjonować i stają się coraz słabsze. Bez względu na rodzaj choroby, nim zaczniemy leczenie, powinniśmy pozbyć się ich z organizmu, czyli przeprowadzić detoksykację. Kiedy kończyłem prace nad Alveo zdawałem sobie sprawę, że potrzebuję czegoś, co najpierw oczyści organizm, usunie wszelkie toksyny, zwiększy jego witalność, a dostarczając pożywienia do komórek – je odnowi. Każdego dnia ponad bilion komórek obumiera w naszym ciele, potrzebujemy więc ich odnowienia lub narodzin nowych. Takie działanie ma właśnie Alveo.

– Często wspomina Pan o detoksykacji. Co właściwie oznacza ten termin?

– Wcześniej już wspominałem, że nasze pożywienie jest pełne toksyn. Nawet jeśli ktoś jest zdrowy i zdrowo się odżywia, w jego organizmie i tak

– Wielu lekarzy dzisiaj twierdzi, że podstawowym problemem zdrowotnym jest brak równowagi w wątrobie, to znaczy, że jej schorzenia

zatrucie. W dzisiejszych czasach jesteśmy bombardowani różnego rodzaju toksynami. Za przykład mogą posłużyć warzywa naszpiko-

pozostają odpady, które powinny być usunięte (na przykład ze stolcem). W niektórych przypadkach organizm nie daje sobie rady z ty-



mi odpadami (często z powodu słabej pracy nerek, chorób wątroby lub płuc), w efekcie te resztki gromadzą się i zatrują nasz organizm. Weźmy na przykład osobę, której dokuczają stale zaparcia. Dzień po dniu w jej jelicie grubym gromadzą się nieusunięte resztki pokarmowe. U takiej osoby pojawiają się migreny, ma nieładną cerę i wiele innych problemów, będących tego skutkiem. Musimy ją odtruć. Nawet w zamierzczłych czasach ludzie przechodzili detoksykację organizmu dwa razy do roku. Zimą jedli dużo więcej pokarmu pochodzenia zwierzęcego, potrzebowali bowiem więcej energii. Wiosną wszyscy się oczyszczali za pomocą wczesnych warzyw i ziół, na przykład mniszka lekarskiego (mleczka). Zimą jemy przede wszystkim warzywa korzenne, takie jak buraki, rzepa itp., gdyż mają „gorący skład”, dają dużo energii i są nam potrzebne do właściwego funkcjonowania. Kiedy nadchodzi wiosna, musimy się pozbyć wszystkich tych toksyn.

**– Wiele osób zdaje sobie sprawę, że powinniśmy odtruwać organizm, ale wiążę się to często z nieprzyjemnymi odczuciami, na przykład nasza skóra wydziela więcej tłuszczu, zapach potu się zmienia... Trudno to zaakceptować.**

– To jest rezultat detoksykacji. Pozbywając się toksyn na przykład częściej się pocimy. Skóra jest przecież częścią odtruwanego się organizmu, a zarazem największym organem naszego ciała. Nerki, wątroba, jelita i płuca biorą udział w usuwaniu zakumulowanych toksyn. Czasami jednak nie dają sobie rady z dużą ich ilością. Co się wtedy dzieje? Pojawia się brzydki zapach skóry i przykry oddech. Musimy zrozumieć, że tak

się będzie działo do czasu, dopóki organizm całkowicie się nie oczyści. Istnieją oczywiście różne formy detoksykacji – łagodna i intensywna. Osoby, które nie mogą się poddać intensywnemu oczyszczaniu, czego doraźnym rezultatem są właśnie między innymi nieprzyjemny oddech czy zapach potu, muszą wybrać wariant łagodny. Oznacza to, że zamiast odtruwać się przez miesiąc, może im to zająć pół roku. A zatem, jeśli nie jesteśmy w stanie zdecydować się na szybką detoksykację, musimy to zrobić powoli,

### Rola wątroby

Wątroba odpowiada za wiele procesów w naszym organizmie, jednak jej głównym zadaniem jest filtracja krwi:

- węglowodany przekształca w łatwo przyswajalną dla organizmu glukozę, a jej nadmiar w glikogen lub w tłuszcze (które magazynuje)
- aminokwasy zamienia w tłuszcze
- magazynuje żelazo i witaminy: A, D, B<sub>12</sub>, które uwalnia w razie potrzeby
- wytwarza żółć i powtórnie wykorzystuje zużytą sół żółciową
- produkuje i magazynuje niektóre białka surowicy krwi (np. albuminę)
- wytwarza i magazynuje enzymy (np. heparynę)
- neutralizuje toksyny (np. alkohol i inne używki)
- toksyczny amoniak przekształca w mocznik (cykl ornitynowy)
- produkuje ciepło, następuje termoregulacja (krew wypływa cieplejsza o 1°C)
- Substancje nadające się do ponownego wykorzystania zostają zachowane, zbędne – wydalone.

krok po kroku, w łagodnej formie np. za pomocą Alveo.

**– Jak długo może trwać intensywna detoksykacja? Czy wystarczy miesiąc?**

– Każdy przypadek jest indywidualny. Jeśli dana osoba nie ma wielu toksyn w organizmie, miesiąc może wystarczyć. Komuś innemu może to zająć więcej niż dwa lata. Weźmy przykładowo 30-latkę. Od 15 lat

jadł tłuste rzeczy, takie jak hamburgery, kiełbasy, różnego rodzaju mięsa, którego menu nie zawiera warzyw i owoców. Być może taki człowiek będzie potrzebował nawet ponad 10 lat, żeby się całkowicie oczyścić.

**– A co można powiedzieć o osobach, które dziś są zdrowe, nie mają przewlekłych chorób, wiodą normalne życie, ale w dzieciństwie zażywały wiele leków. Czy one również powinny pomyśleć o detoksykacji?**

– Tak, oczywiście. Myślę, że wszyscy ludzie powinni się oczyszczać z toksyn. Każdy z nas brał leki w dzieciństwie i warto pozbyć się ich pozostałości. Nasz organizm jest nieustannie zanieczyszczany. Żyjemy w wysoko uprzemysłowanym świecie. Nie jesteśmy w stanie codziennie zdrowo, racjonalnie się odżywiać. Dużo pracujemy, mamy mnóstwo obowiązków, żyjemy się pospiesznie, naturalnie jest też, że czasem korzystamy z barów czy restauracji. Pamiętajmy jednak, że jedząc w nich smaczne potrawy, często niestety „wzbogacone” sztucznymi substancjami smakowymi, jesteśmy dodatkowo narażeni na wchłanianie toksyn. Po takiej uczcie na drugi dzień dobrze jest zażyć nieco więcej ziół, jeść przede wszystkim warzywa, aby pozbyć się tego, co zjedliśmy poprzedniego dnia. Musimy pamiętać o oczyszczaniu, zapobiegając w ten sposób chorobom.

Rozmawiała  
Katarzyna Piotrowska

# Uśmiech losu

**W ciągu kilku dni Halina Kochaniecka przeszła swój najgorszy czas w życiu. Ludzie mówili, że niemożliwe jest, by wytrzymać taki ból. Ona wytrzymała. Lekarzom, którzy ją operowali, powiedziała: Mam trzy córki. Muszę żyć.**

Anioły czuwają nad tą leśniczówką. Dlatego zapewne Halinę tu przywiodły. I nawet nie rzecz w tym, czy ona wierzy w anioły, czy nie. Ona daje się po prostu na ich skrzydłach nieść. No, jeśli nie aniołom, to marzeniom na pewno. I one, jakimś cudem, się spełniają. Najważniejsza jest miłość. I rodzina. Ukochany mąż, który pojawił się ni stąd, ni zowąd. Dokładnie taki, jakiego sobie wymyśliła. Zawsze chciała mieszkać w leśniczówce. Panienką będąc marzyła o mężu leśniczym. No i pojawił się któregoś dnia w urzędzie, w którym pracowała. – Wszystko zaczęło się od kartek na benzynę, o które poprosił – śmieje się Halina. – Nieprawda – twierdzi Jacek. – Wszystko zaczęło się od twojego uśmiechu.

### Bez znieczulenia

O ten uśmiech pewnego dnia poprosili też Halinę lekarze. Wtedy, gdy jej stan był krytyczny. Gdy właściwie nie było ratunku. Usunięty kiedyś pęcherzyk żółciowy sprawił, że zostały zatkałe przewody żółciowe. Spadek wagi ciała, złe samopoczucie,

bóle po jedzeniu. Skierowano ją do szpitala. Na miejsce czekała kilka miesięcy. Wychudzona, wyczerpana, zrezygnowana. Lekarze zdecydowali się poddać ją operacji. Problem był jeden. Halinie, która cierpiała od 20 roku życia na astmę oskrzelową, nie można było podać środków znieczulających. Mogłyby spowodować poważną reakcję alergiczną. Postanowiono wykonać zabieg ERCP metodą gastrokopii. Bez znieczulenia.

– Zabieg trwał około pół godziny – wspomina Halina, choć chętnie ten czas wyrzuciłaby z pamięci. – Jedno, co mogę powiedzieć – to był koszmar! Wiele mnie kosztowało sił, by nie wyszarpnąć z bólu wszystkich rurek z gardła. Ale zaciśnięłam pięści. A gdy ta gehenna się

skończyła i przewieziono mnie do pokoju, dziękowałam Bogu, że to już koniec. Myślałam, że przeszłam właśnie najgorszy moment w moim życiu. Nie wiedziałam, że to najgorsze jeszcze przede mną.

### Boże, ratuj!

Kamienie usunięto, tak się lekarzom przynajmniej wydawało. Niebawem jednak lekarz przyniósł wiadomość, która zwała ją z nóg. Za pięć dni, jak tylko dojdzie nieco do siebie, zabieg trzeba będzie powtórzyć. Wpadła w histerię: – Boże! Ratuj! Jak ja to wytrzymam?! Najpierw napompowano jej powietrze do brzucha. I wtedy zaczęła wyc jak kojot. Bo czuła, że wszystko jej w środku pęka, że wszystko rwie się na strzępy. A tu jeszcze dokładają przez biegnące przez usta rurki szczypcy i nożyce. Tną, szarpią, zadają niewyobrażalny wprost ból. Nie wie, ile trwał ten koszmar. Nie było chyba nikogo na świecie, kto by nie słyszał, jak ona jęczała z bólu. – A kiedy

był już koniec i zawieziono mnie do pokoju – pamięta – ból trwał, a może stał się nawet większy! Był wprost niewyobrażalny!

Nie mogłam ruszyć ani ręką, ani nogą. Czulałam w sobie każde cięcie. Jedna z pielęgniarek powiedziała: To niemożliwe, żeby człowiek wytrzymał taki zabieg. Ona wytrzymała. Nie minęło kilka godzin, a lekarz przybiegł do niej z wynikami. Zapalenie trzustki z odczynem otrzewnowym! To były chwile, chwile, by uratować jej piękne życie. Leśniczówkę, Jacka, dziewczynki, altanę w ogrodzie, wspomnienia z podróży,





zapach pieczonego ciasta, smak razowego chleba z masłem.

### Modlitwa za zdrowie

– Współczułam tym lekarzom – mówi Halina – gdy próbowali założyć mi kroplówki w moje słabe, pękające od sterydów żyły. Pot leciał im z czoła. Byłam w stanie krytycznym. Jednemu z lekarzy powiedziałam tylko: Ja muszę żyć. Mam trzy córki. Pomogły chyba modlitwy zakonników z Lichenia i Bieniszewa, u których Jacek zamawiał msze. Jedna za drugą. I sam gorliwie modlił się za zdrowie tej, która kiedyś posłała mu uśmiech. O ten sam prosili też lekarze. O uśmiech, jakiś znak, że choć w organizmie jest takie spustoszenie, dusza jednak wrywa się do życia. – Lękali się, że skończy się zawałem – tłumaczy Halina. – Ale udało się. I mnie, i im. To cud, że nie wysiadły mi ani nerki, ani oskrzela. To cud... Opatrzność czuwała. Była przy mnie, jestem pewna, moja zmarła przed laty mama. Czułam jej obecność. Wyczerpana, słaba, wróciła do domu. Z uszkodzoną trzustką. Organem, który się nie regeneruje. – Była chuda, wypadaly jej włosy, nie miała na nic siły – wspomina Jacek. – Nie mogła jeść. Jedynie płatki na wodzie, których zjedzenie wywoływało ból.

### Palec Boży

Któregoś dnia koleżanka pokazała jej ulotkę preparatu Alveo. Mieszanka ziół pomogła kiedyś jej kuzynce, która walczyła z nowotworem. Halina bała się, ale korciło ją, by spróbować preparatu. W końcu kupiła butelkę. Spróbowała najpierw łyżeczek, potem drugi, a że nic złego się nie stało, wypila jedną dawkę. Później kolejne. I następne. – Po dwóch tygodniach zniknęły bóle po jedzeniu! – opowiada. W tym czasie przytra-

fił się im niesamowity zbieg okoliczności. Palec Boży – jak mówią. – Od pewnego czasu chcieliśmy kupić samochód – mówi Jacek. – Przeglądaliśmy ogłoszenia, jedno po drugim. Nie mogliśmy trafić na jeden z anonsów. Na jeden z anonsów żona zwróciła szczególną uwagę i naciskała, by to tam zadzwonić.

Zadzwoniłem. Właściciele wozu bardzo zależało, żeby go szybko sprzedać, bo czekał na nią już inny, nowusieńki (jak się później okazało Ford Mondeo z Akuny!). Zależało jej tak bardzo, że już w trakcie rozmowy telefonicznej spuściła cenę o 5 tysięcy. Halinka rzekła: Jedziemy obejrzeć ten wóz! Jakie było nasze zdziwienie, gdy oglądając auto zauważyliśmy w bagażniku kartony z napisem Akuna! – Czy Opatrzność nami nie kierowała? – śmieje się Halina. – Ania jest dziś naszym sponsorem. I przyjaciółką. Jeszcze tego dnia opowiedziała mi wszystko o preparacie. Jego właściwościach i systemie zni-



ry, ja już dawno nie chorowałam na zapalenie oskrzeli. Dlatego każdy dzień zaczynamy od „kielicha” Alveo! Bo to jest naprawdę zdrowotna bomba.

### Ta druga połowa

Halina i Jacek mówią, że szczęście w życiu ich nie opuszczało. Że mają wszystko. Miłość i kochającą się rodzinę. Zdrowie, żeby tylko tego nie zabrakło.

– Marzenia? – zastanawia się Jacek. – Układamy je w zależności od osób, o których myślimy. Czego chcemy teraz najbardziej? – Żeby dzieci były zdrowe. – Żeby mogły uczyć się i poznawać świat! – dodaje Halina. – Żebyśmy mogli im pomóc, gdy będą tego potrzebowały – dorzuca Jacek. – Żeby im się wiodło. – I żeby poznały swoją drugą połowę – mówi Jacek. – My mieliśmy szczęście, że się odnaleźliśmy.

Zofia Rymszewicz



żek, dzięki którym mogę kupować go taniej. Ja bardzo chciałam pić Alveo, ale nasza sytuacja finansowa nie była wtedy najlepsza. Dziś piję i ja, i cała rodzina. Nawet Jacek! Od czasu, gdy Alveo zagościło w naszym domu, dzieci są rzadkim gościem u lekarza. U jednej z córek zniknęło uporczywe zapalenie skó-

# Alveo i Onyx – idealne połączenie

## Rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem o preparacie Onyx, niedoborach minerałów i chorobach XXI wieku



### – Co to jest Onyx?

– Onyx stanowi kombinację wielu minerałów w płynie. Zawarte są w nim również trzy zioła. Jest to więc ziołowo-mineralny suplement.

### – W jakim celu stworzono Onyx?

– Współczesne społeczeństwo cierpi na niedobór minerałów w pożywieniu. Brakuje ich przede wszystkim w glebie pod rolnicze uprawy, a w konsekwencji w naszym żywniu. Są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Następnym tego jest konieczność suplementacji. Pierwsze weszło na rynek Alveo, uzupełnia ono niedobory witamin, mikroelementów, aminokwasów, Onyx dostarcza organizmowi niezbędnych minerałów.

### – Czy Alveo i Onyx uzupełniają się wzajemnie?

– Właściwie wzajemnie się wspierają. Alveo pomaga oczyścić system trawienny, co jest ogromnym wsparciem dla preparatu Onyx.

Następuje wówczas lepsze wchłanianie minerałów w nim zawartych, szybciej docierają do miejsca przeznaczenia. To znaczy wszędzie tam, gdzie są potrzebne: do tkanek, kości i mięśni. To pierwszy z powodów, dla którego Alveo i preparatu Onyx używa się razem. Drugim powodem jest fakt, iż Alveo reguluje poziom hormonów w organizmie. Minerale są niezbędne do prawidłowej pracy hormonów, a Alveo wspomaga ich przenoszenie do wszystkich organów naszego ciała, by sprawniej substancje te produkować. Szczególnie w mózgu.

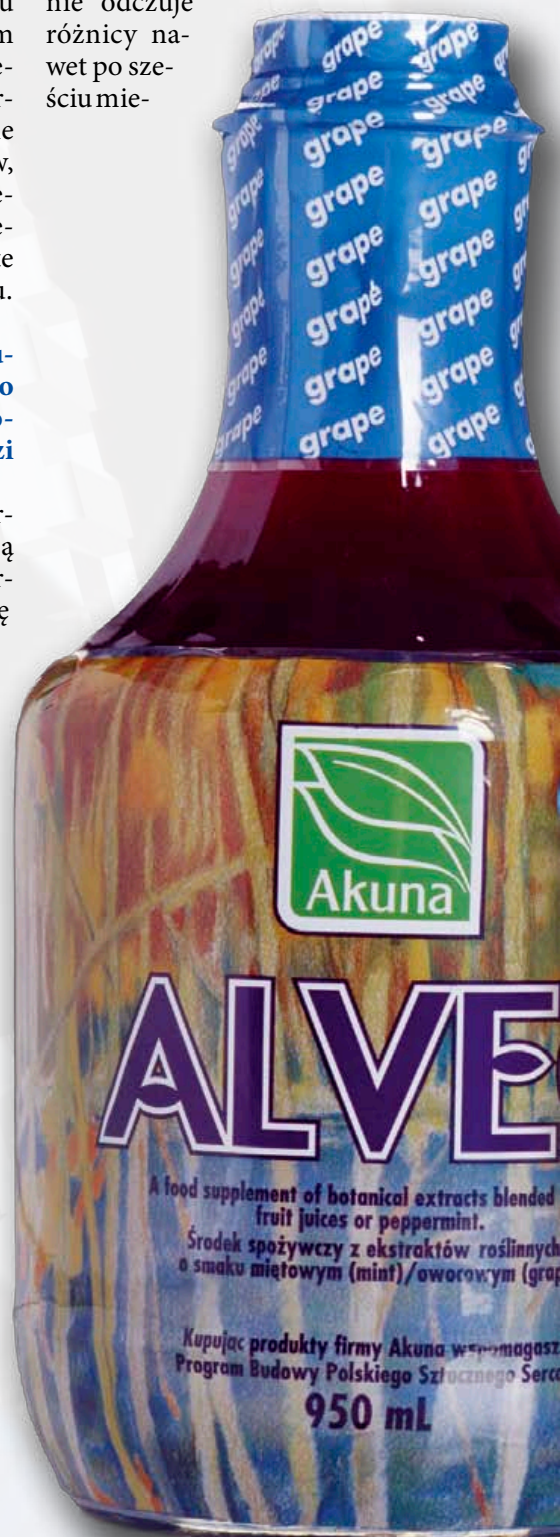
### – Wiele osób może czuć się zagonionych. Do tej pory znali tylko Alveo, które uzupełnia niedobory w organizmie. Teraz dochodzi Onyx, czy Alveo nie wystarcza?

– Dla wielu osób może być wystarczające, jednak by uzyskać lepszą jakość reakcji chemicznych w organizmie możemy wesprzeć dietę dostarczając mu minerałów. Powinniśmy pić Onyx, by nasze ciało lepiej funkcjonowało, szczególnie gdy stajemy się starsi i tracimy na jakości procesów życiowych. Z wiekiem możemy cierpieć na przykład na brak wapnia – osteoporozę, nękają nas stresy – do ich pokonania konieczne są minerały. Ludziom, którzy są nastroszeni, konfliktowi, niespokojni bez przyczyny, brakuje tych substancji. Każda nasza emocja jest konsekwencją reakcji chemicznych zachodzących w organizmie, dla których potrzebne jest np. żelazo czy inne minerały.

### – Jakie mogą być rezultaty, gdy pijemy Onyx z Alveo?

– Każdy organizm ludzki jest inny. Nie ma pewności, że ktoś, kto pije Onyx, odczuje różnicę po trzech tygodniach, trzech miesiącach lub trzech latach. Jednak osoby żyjące w stresie, nerwowe i odczuwające stale niepokój, mogą w krótkim czasie

(od trzech do sześciu tygodni) dostrzec pewne złagodzenie napięcia. Gdy – przykładowo – kobieta jest bardziej nerwowa tuż przed menstruacją, raz na miesiąc, prawdopodobnie nie odczuje różnicy nawet po sześciu mie-



siącach zażywania preparatu Onyx. To samo dotyczy niedoborów wapnia w kościach. Są ludzie, u których zdiagnozowano znaczne ubytki masy kostnej. Po rocznym picciu preparatu Onyx odnotowano znaczną poprawę. Zamiast 30 – mieli po roku tylko 10 proc. ubytku. Poprawiło to znacznie strukturę kości. Zanik masy kostnej jest problemem zdrowotnym, którego się nie czuje, nie widzi, ale można go zmierzyć. Efektów picia preparatu Onyx

nie odczujemy bezpośrednio, ale unikniemy konsekwencji, jakie może powodować niedobór minerałów.

#### – Jak długo należy pić Onyx?

– Nie ma reguły. To jest składnik odżywczy, suplement żywnościowy. Jeśli nie jemy codziennie warzyw i owoców, jesteśmy w ciągłym biegu, możemy wypić pół miarki preparatu Onyx, w ten sposób zaspokajając potrzeby naszego organizmu. To nie jest najlepszy sposób, ale pamiętajmy, że nawet jeśli – teoretycznie – zdrowo się odżywiamy, w pokarmach często nie ma wystarczającej ilości minerałów i witamin. Coraz więcej ludzi odczuwa rozmaite problemy zdrowotne. Nie są to choroby, lecz właściwie niedomogi. Dokuczają nam fatalna jakość skóry, nerwowość, mamy problemy ze snem, brak nam energii. Żadna z tych przypadłości nie jest chorobą, wynikają z dysfunkcji ciała. Wszystkie nasze organy – płuca, mózg itd. potrzebują wsparcia. Jeśli tego nie zrobimy, możemy mieć najpierw niewielkie problemy ze zdrowiem, które później przerodzą się w poważną chorobę. W przypadku niektórych chorób potrzebujemy dwóch miarek preparatu Onyx dziennie. Profilaktycznie wystarczy pół miarki, czyli 14 ml. Butelka jest stworzona do takiej właśnie dawki – połowa miarki raz na dzień wystarcza na miesiąc.

#### – Jeśli nasze pokarmy nie zawierają wystarczającej ilości minerałów, czy potrzebujemy preparatu Onyx?

– Proszę pamiętać, że rolnicy karmią swoje zwierzęta ogromną ilością antybiotyków czy hormonów, by szybciej rosły i nie chorowały. Jeśli używają genetycznie zmienionej pszenicy, która rośnie na ubogiej glebie, brakuje tam minerałów. Produkty kupowane w sklepach ze zdrową żywnością zawierają

średnio 80 proc. więcej składników odżywczych niż np. warzywa i owoce ze zwykłych sklepów. Na bazarze kupujemy pięknie wyglądające warzywa i owoce. Ale truskawka nierzadko nie smakuje jak truskawka, jabłko jak jabłko. Te same owoce kupione w biosklepie mają naturalny smak i aromat. Osoby, które teoretycznie stosują dietę bogatą w warzywa i owoce, ale zaopatrują się w normalnych sklepach, tak naprawdę są niedożywione – nie otrzymują właściwej dawki substancji odżywczych. Potrzebują więc dawki niewielkiej ilości minerałów zawartej w połowie miarki preparatu Onyx.

#### – Czy Onyx zawiera wszystkie niezbędne dawki minerałów?

– Zawiera każdy niezbędny minerał i witaminę D, która jest konieczna do chemicznych reakcji wapnia w organizmie, by właściwą drogą dotarł do kości. Również bardzo ważne jest żelazo – pomaga produkować krew, istotną rolę spełnia także magnez. Ale to wapń uczestniczy w ponad 170 reakcjach chemicznych w naszym organizmie.

#### – Skład preparatu Onyx jest w pełni organiczny. Skąd pochodzą te minerały bądź z czego są pozyskiwane?

– Większość z nich pochodzi z morza, z raf koralowych (wapń), inne, jak np. cynk, są pozyskiwane z naturalnych produktów – np. bardzo wartościowych orzechów czy migdałów. Minerale znajdujące się w preparacie Onyx są w śladowych ilościach, ponieważ pochodzą z naturalnych, bogatych źródeł, lepiej zatem oddziałują na nasz organizm i są lepiej przyswajalne.

Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

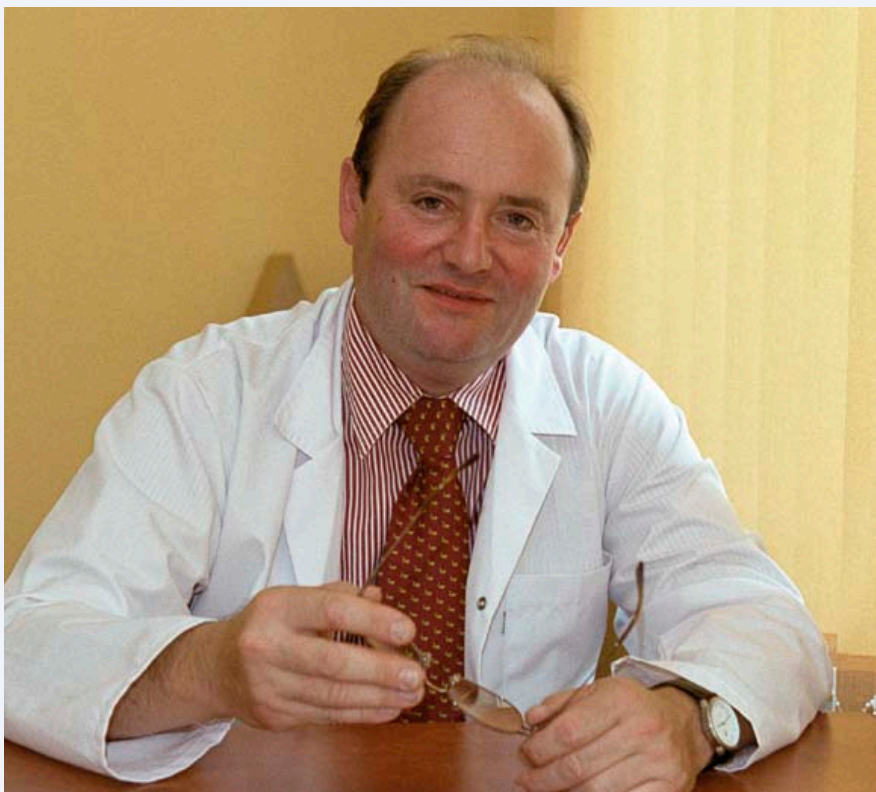


# Choroby przewodu pokarmowego a odporność

**Rozmowa z lek. med.  
Wojciechem Urbaczką,  
pediatrą**

– W połowie na dietę powinny się składać warzywa i owoce, tylko w 20 proc. mięso białe oraz nabiał, 30 proc. powinny stanowić produkty zbożowe niskoprzetworzo-

– Zażywanie witamin to jeszcze nie wszystko. Pamiętajmy, że wchłanianie witamin syntetycznych jest na poziomie około kilkunastu procent, natomiast witamin naturalnych, zawartych w Alveo, wynosi ponad 90 procent. Największym dostawcą witamin w Alveo jest lucerna. Jej korzenie sięgają około 5 metrów w głąb ziemi, więc jest ona w stanie „wysssać” z gleby wszystkie mikro- i makroelementy. Zawiera również witaminy A, C, E, komplet witamin B, duże ilości znakomicie przyswajalnego żelaza i kwasu foliowego.



**– Coraz więcej osób ma problemy z infekcjami, szczególnie w sezonie jesienno-zimowym, jak im zapobiec?**

– Doktor Khoshbin – w trakcie wykładu w Wiśle – mówił o wątrobie jako o najważniejszym organie. Mogę jeszcze dodać, że równie ważny jest przewód pokarmowy. Stan naszego przewodu pokarmowego ma związek z naszą odpornością. Uważam, że nie ma sensu praca nad poprawą odporności, jeśli źle funkcjonuje przewód pokarmowy. Alveo reguluje florę bakteryjną. Podczas spożywania preparatu następuje regulacja pracy przewodu pokarmowego. Zwiększa się odporność i dopiero wówczas możemy zacząć się leczyć.

**– W regulacji pracy przewodu pokarmowego niebagatelne znaczenie ma dieta. Co powinniśmy jeść, aby nie mieć problemów gastrycznych?**

– z grubej mąki. Taka żywność jest bogata w błonnik, który reguluje perystaltykę przewodu pokarmowego, idealnie zwalcza zaparcia, które są wrogiem naszego organizmu. Ponad 67 proc. ludzi cierpi na to schorzenie. Gdy pokarm zalega w przewodzie pokarmowym, toksyny nas trują. Poza tym błonnik działa antynowotworowo na przewód pokarmowy. Powinniśmy też unikać alkoholu, nikotyny, mocnej herbaty i kawy oraz Coca-Coli, która potrafi wypłukać z organizmu wszystkie makro- i mikroelementy.

**– Na co dzień, nawet przestrzegając tych zasad żywienia, możemy mieć niedobory makro- i mikroelementów czy witamin. Jak wiemy, produkty spożywcze zawierają niekorzystne konserwanty. Jak uzupełnić te niedobory?**

**– A co z minerałami? One są jeszcze trudniej przyswajalne.**

– Postać koloidowa minerałów, makro- i mikroelementów jest najlepiej przyswajalna. Są to drobne molekuly, które dobrze się wchłaniają. Istotne jest również połączenie minerałów. Zażywanie garści wapnia, magnezu i innych minerałów nie przyniesie pożądanych efektów. Ich postać powinna być naturalna, a stosunek wapnia do magnezu wynosić jeden do dwóch. To wszystko mamy w preparacie Onyx, poza tym zawiera on witaminę D<sub>3</sub>, która ułatwia wchłanianie wapnia.

**– Wspomniał Pan, że nie jesteśmy chronieni przed infekcjami, jeśli odczuwamy dolegliwości związane z przewodem pokarmowym. Jak im zapobiec?**

– Cała nasza odporność zależy od układu limfatycznego i od węzłów chłonnych. 80 procent węzłów chłonnych znajduje się w przewodzie pokarmowym. Wytwarzane w nim są limfocyty B, które w każdej chwili współpracują z limfocytami T (wytwarzanymi w grasicy). Mogą zwalczać atakującego nas „agresora”. Bakterie, wirusy, grzyby, toksyny są dla nas „agresorami” zewnętrznymi, natomiast wewnętrzni „agresorzy” to komórki nowotworowe. Alveo działa na odporność, ponieważ poprawia kondycję przewodu po-

karmowego i węzłów chłonnych oraz optymalnie odżywia komórki układu odpornościowego. Jeśli w naszym przewodzie pokarmowym mamy „nieład” i dysharmonię – odporność natychmiast spada.

### – Jakie problemy ma Pan na myśli?

– Na przykład drożdżycę. Razem z żoną wykonujemy naszym pacjentom również biorezonans komórkowy. 80 procent z nich ma dysbiozę jelit, zakażenie *Candida albicans* oraz zaburzenia fermentacyjne. W większości są to skutki terapii antybiotykowej, zaburzającej florę bakteryjną przewodu pokarmowego. Wówczas zaczynają dominować w nim drożdże, głównie wspomniane *Candida albicans*. Przyczyną drożdżycy może być też długotrwałe zażywanie sterydów i środków antykoncepcyjnych oraz spożywanie dużej ilości cukru. Drożdże uwielbiają cukier, jeśli jemy dużo czekolady i słodczy, przyspieszamy ich rozwój.

### – Jakie choroby może powodować rozwój drożdżaków i bakterii beztlenowych?

– Słodycze, antybiotyki i inne produkty powodują rozwój bakterii beztlenowych, np. *Clostridium*, która łączy się z kwasami żółciowymi i wytwarza produkty karcynogene. Okazało się, że rak okrężnicy jest spowodowany m.in. infekcjami bakterii beztlenowych, m.in. *Clostridium*. Alveo utrzymuje kwaśne środowisko w jelitach. Jeśli dochodzi do procesów gnilnych i następuje rozwój wymienionych bakterii, środowisko przewodu pokarmowego gwałtownie zmienia się na zasadowe. Wytwarza się wówczas duża ilość amoniaku. Póki wątroba daje sobie radę z odtruciem, organizm jeszcze dość dobrze funkcjonuje. Jednak po jakimś czasie zaczyna szwankować, powstaje zespół wątrobowo-mózgowy. Wówczas boli nas brzuch, mamy zaparcia lub biegunki, ale oprócz tego, jeżeli amoniak przekroczy barierę mózgową,

mamy zaburzenia pamięci, nie możemy się skoncentrować, źle śpimy. Często lekarze nie kojarzą tych objawów z chorobami przewodu pokarmowego.

### – Jak leczymy te schorzenia?

– W pierwszej kolejności musimy usunąć wymienione bakterie za pomocą preparatów naturalnych, wytwarzających tlen w jelitach, który działa zabójczo na bakterie beztlenowe. Następnie wprowadzamy do organizmu kultury pałeczek kwasu mlekowego, ułatwiające trawienie. Musimy też stosować odpowiednią dietę, niepozwalającą rozmnażać się drożdżom – rezygnujemy z cukru, serów pleśniowych i mleka.

Wprowadzamy też suplementację Alveo (najlepiej mięto-we), które nie dopuści do nawrotu i zmieni zasadowe środowisko przewodu pokarmowego na kwaśne. Podajemy też produkty bogate w witaminy z grupy B, A, C, selen, cynk, magnez i czosnek.

### – Dlaczego zażywanie Alveo jest tak ważne dla naszego zdrowia?

– Alveo na początku reguluje funkcjonowanie przewodu pokarmowego, gdyż jest podawane doustnie. Później, doprowadzając do homeostazy, zmienia metabolizm wielu komórek: wątrobowych, układu sercowo-naczyniowego, komórek mięśniowych, co poprawia ogólną kondycję naszego organizmu.

### – Dlaczego Alveo i Onyx doskonale się uzupełniają w suplementacji?

– Najważniejsze jest, by zachować w suplementacji biologiczną równowagę witamin, mikro- i makroelementów. Warunki te spełniają Alveo i Onyx. Przyjmowanie zbyt dużej ilości różnych preparatów, składających się z izolowanych minerałów lub dobranych przypadkowo, bez zachowania proporcji i naturalnej równowagi biologicznej, jest bezsensowne i kosztowne, więc mija się z celem. Synergia poszczególnych składników w Alveo i preparacie Onyx decyduje o tym, że są to idealne suplementy w naszej diecie.



### Jak dawkować Onyx

Preparat Onyx może być stosowany u dzieci od 3 roku życia (około 8-10 ml raz dziennie). U dorosłych 15 ml raz dziennie - dawka profilaktyczna. Preparat dobrze jest rozcieńczyć w niewielkiej ilości wody. Osobiście nieco go zakwaszam (np. sokiem z cytryny), bowiem wiele minerałów zawartych w preparacie Onyx lepiej wchłania się w środowisku kwaśnym.

### – W jakich procesach naszego organizmu może pomóc picie preparatu Onyx?

– Onyx dostarcza naszym komórkom niezbędnych minerałów potrzebnych do wytwarzania wielu enzymów i hormonów. Należy podkreślić, że Onyx ma postać koloinową, czyli najlepszą dla naszego organizmu, bowiem jego wchłanianie i przyswajalność dochodzi do 95 procent.

Rozmawiała Anna Szulc

# Będę mistrzem!

**- Sport motorowodny to przede wszystkim prędkość – mówi Sebastian Kęciński.**  
**– Łódka sunie po wodzie 140 km/h. Przecina fale. Gdy zawieje wiatr, wznosi się w powietrze. Zawodnik czuje, że leci. Przyspiesza. Każdy ruch musi być precyzyjny. Nie ma czasu na pomyłkę. Niewłaściwą decyzję można przypłacić życiem. Dookoła las. Wokół jeziora tłumy gapiów. Zawodnik leży w łódce, balansując do przodu i do tyłu. Słyszy tylko bicie swojego serca. Widzi dziób łódki, linię mety i przeciwników. Oni też starają się wygrać z czasem i własnym strachem. A potem już tylko radość zwycięstwa.**

– 2005 rok to mój szósty sezon – tłumaczy Sebastian. – Dziesięć lat temu w moim rodzinnym mieście – Trzciance, po raz pierwszy odbyły się zawody motorowodne. Stojąc nad brzegiem jeziora, obserwowałem zmagania zawodników. Poczulem wtedy, że chcę

być jednym z nich. Że to sport dla mnie. Dla Sebastiana prędkość była wyzwaniem. Samochody i motocykle stanowiły jego pasję. A łodzie fascynowały go od dzie-

nują za nich inni ludzie i pieniądze. Ja jestem przy każdej zmianie, naprawie i rozbudowie. To dla mnie bardzo ważne. Dzięki temu znam moją łódkę.



ciństwa. – Mieszkam blisko jeziora. Spędzam tam każdą wolną chwilę. Sport motorowodny jest połączeniem moich pasji i dziecięcych marzeń – wyjaśnia.

## Próby

Tata – Zygmunt – kupił pierwszą łódkę. – To było zaraz po tamtych pamiętnych mistrzostwach – wspomina. – Byłem bardzo szczęśliwy. Wiedziałem, że czeka mnie dużo pracy. Ćwiczyłem godzinami. Pokonywałem strach, osiągając coraz większą prędkość. Uczyłem się mojej łódki, wody, wiatru. Sprawdzałem jak współpracują. To było fascynujące. A wieczorami zajmowa-

łem się mechaniką. Musiałem poznać każdy techniczny szczegół. Są zawodnicy, którzy interesują się swoimi łódkami tylko w chwili startu. Resztę wyko-

## Zawody

W tym sporcie nie można niczego osiągnąć samemu. Każdy sukces to praca kilku osób. – Nasz zespół to mój tata, Krzysztof Gajewski i ja – mówi Sebastian.



foto: Rafał Pacholek



foto: Rafał Pacholek

Od 2004 roku pływa na łódce, którą wykonał specjalnie dla niego Henryk Synoracki. – Jest dostosowana do moich potrzeb – mówi. – Osiąga prędkość nawet do 160 km/h. Silnik powstał dzięki pracy trzech ludzi – Synorackiego, Gapskiego i Dorozę, stąd jego nazwa: SY-GA-DO. Tej ekipie dużo zawdzięczam. To

jedni z najlepszych. Wiele się od nich nauczyłem.

Sport motorowodny to nie tylko wyścigi i laury. Sam start w zawodach jest zwieńczeniem całej pracy. Wcześniej trzeba przygotować sprzęt. Potem są testy i próby. Wyjazd na zawody jest poprzedzony wielogodzinnym pakowaniem. Potem droga na miejsce. Sebastian jest również kierowcą, dlatego w tym czasie nie odpoczywa. Na miejscu zawodów cała ekipa może pozwolić sobie na 4-5 godzin snu. Potem pełen napięcia start. – Nieustannie toczę walkę z moimi słabościami – strachem i zmęczeniem – mówi Sebastian.

– Na wodzie muszę być maksymalnie skoncentrowany. Im wyższa prędkość, tym bardziej uważam na moje ruchy. Nie myślę o niczym innym. Nieraz widziałem zawodnika, który udział w zawodach przypłacił życiem. Podmuch wiatru wyrzuca łódkę w górę. Jeden nieostrożny ruch i jest za późno. Przy tej prędkości nie można nic zrobić, aby zapobiec katastrofie. Nie pomoże najlepszy refleks.

### Zdrowie i sukces

W czerwcu 2005 roku Sebastian zwrócił się do firmy Akuna z prośbą o finansowe wsparcie. – Opowiedziałem o sobie, o moich pasjach i sporcie motorowodnym. Od Jurka Pachółka dowiedziałem się, że firma zajmuje się propagowaniem zdrowego stylu życia. Akuna Polska zgodziła się pomóc mi w realizacji moich marzeń. Do stałem również preparat Alveo „na zdrowie”. Dobra kondycja psychiczna i fizyczna to klucz do sukcesu. Praca i codzienny stres nie zawsze

pozwalają Sebastianowi skupić się na sporcie. Dodatkowym obciążeniem były problemy zdrowotne. – Nie miałem czasu zająć się swoim organizmem. Gdy zacząłem pić Alveo, zrobiłem mapę mojego sta-

Gdy wychodzi do pracy, bierze spod biurka teczkę, wtedy pije pierwszą miarkę. Gdy wraca do domu, wstawia teczkę pod biurko i pije miarkę drugą. – Najpierw ustały zgagi, potem bóle serca – tłumaczy.

– W końcu unormowało się ciśnienie. Wysypiam się, wstaję wypoczęty. Zmęczenie nie dokucza mi tak jak dawniej. Najważniejsze jednak, że poprawiła mi się koncentracja. Teraz mogę bardziej skupić się na zawodach. Jestem spokojniejszy, lepiej radzę

sobie ze stresem. Mam siłę do walki ze swoimi słabościami. Ten sport uczy pokory. Każde niepowodzenie mobilizuje mnie do pracy. A każda porażka przybliża do sukcesu.

Katarzyna Mazur

nu zdrowia. Dokuczały mi zgagi i nadciśnienie. Bóle serca spowodowane stresem. Miałem także problemy ze snem. Aby dobrze wypocząć, musiałem bardzo długo spać.

Nie mogłem się wybudzić. Sebastian postawił butelkę Alveo pod biurkiem.

Użył sposobu, aby nie zapomnieć o picciu preparatu.



foto. Rafał Pacholek

### OSIĄGNIĘCIA

8. miejsce w Mistrzostwach Polski;	ON - 550; 1997, 4 eliminacje
4. miejsce w Mistrzostwach Polski;	O - 250; 1998, 4 eliminacje
5. miejsce w Mistrzostwach Polski;	O - 250; 1999, 4 eliminacje
12. miejsce w Mistrzostwach Świata;	O - 250; 1999, Żnin (POL)
19. miejsce w Mistrzostwach Europy;	F - 250; 1999, 3 eliminacje
6. miejsce w Mistrzostwach Polski;	O - 250; 2000, 4 eliminacje
14. miejsce w Mistrzostwach Świata;	O - 250; 2000, Chodzież (POL)
4. miejsce w Mistrzostwach Europy;	O - 125; 2004, 4 eliminacje
13. miejsce w Mistrzostwach Świata;	O - 125; 2005, Tallin (EST)



foto. Rafał Pacholek

## Porady

Tymianek i lukrecja

# Ziołowa apteczka na jesień

**Większość ziół można zbierać jeszcze wczesną jesienią. Warto wykorzystać ten czas, aby zaopatrzyć naszą domową apteczkę. Zielarka Grażyna Utratna opowiada, jak wykorzystać właściwości ziół w zapobieganiu jesiennym dolegliwościom.**

### Tymianek

Jesień w naszej strefie klimatycznej to wyjątkowo piękna pora roku. Lasy w promieniach jesiennego słońca oszałamiają paletą barw. Łatwo wtedy zapomnieć, że poranki i wieczory są już bardzo zimne. Chwila nieuwagi i przeziębienie zmusi nas do położenia się do łóżka. Gdy dopadła nas choroba, sięgnijmy po tymianek. Jest to krzewinka obsypana, od maja do października, ogromną ilością jasnoróżowych kwiatków. Zbieranym surowcem zielarskim są górne, niezdrewniałe i kwitnące części pędu. Suszymy je w zaciemnionych, przewiewnych miejscach, następnie kruszymy, usuwając najgrubsze twarde łodygi. Przechowujemy w papierowych lub lnianych woreczkach, chroniąc przed wilgocią.

### Zastosowanie

Tymianek jest niezastąpiony w leczeniu zapalenia górnych dróg oddechowych, gardła i krtani. Pomoże nam pozbyć się anginy i kaszlu. Szybko niszczy chorobotwórcze grzyby i bakterie. Jest szczególnie skuteczny w zwalczaniu zakażeń paciorkowcem zarówno jamy ustnej, gardła, przewodu pokarmowego, jak i skóry.

**UWAGA** – ze względu na silne działanie tymianku nie wolno przekraczać zalecanych dawek przetworów, a olejek tymiankowy – tymol – należy stosować bardzo ostrożnie i zawsze pod kontrolą lekarza lub doświadczonego zielarza.

Ponieważ tymianek został doceniony przez przemysł farmaceutyczny, w aptekach możemy kupić wiele preparatów, które zawierają go w swoim składzie, np. syrop i drażetki Tussipect, mieszanek ziołowa Septosan, krople Apertuss, Bronchicum.

### W kuchni

Wszyscy smakosze wiedzą, że tymianek to nie tylko zioło lecznicze, lecz także przyprawowe. Marynowane ogórki nabiorą wspaniałego smaku i aromatu, gdy do zalewy dodamy szczyptę tymianku. Narta przyprawa z tymiankiem pieczeń będzie nie tylko smaczniejsza, ale i „łżejsza” dla naszej wątroby i żołądka. Dodajemy go do sałatek, octu ziołowego, a także likierów ziołowych. Tymianek jest jedną z najczęściej używanych przypraw





w kuchni włoskiej. Wypada tylko powiedzieć – smacznego leczenia.

## Lukrecja

Nie wszyscy jednak mogą sobie pozwolić na jesienne rozkosze podniebienia. Właśnie teraz zaczynają odzywać się, zapomniane przez lato, wrzody na żołądku i dwunastnicy. W pozbyciu się tych przykrych do-

legliwości przewodu pokarmowego, dróg oddechowych, na owrzodzenia i uczulenia. Dzisiaj, dzięki badaniom fitochemików, wiemy, że lukrecja ma również działanie przeciwnowotworowe (szczególnie w obrębie żołądka) oraz podnosi odporność organizmów ludzi i zwierząt. Dawniej lukrecja królowała nie tylko w domowych apteczkach, ale i na stołach. Do dziś mówimy – „słodki jak lukrecja”. Przemysł cukierniczy bardzo ją sobie ceni. Lukrecjowe cukierki, ciasteczka, gumy do żucia i likiery mają wielu zwolenników. Farmaceutyka również nie zapomniała o lukrecji. Wykorzystuje ją do produkcji leków ziołowych stosowanych w chorobie wrzodowej

### Zioła w anginie, stanach zapalnych i ropnych gardła, krtani i migdałków

Zmieszać równe części ziela tymianku, liści mięty i szałwii. Łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzącej wody, naparzać pod przykryciem 20 minut. Odstawić na około 15 minut, przecedzić. Plukać gardło i jamę ustną 3-4 razy dziennie.

legliwości pomoże nam lukrecja. To dosyć wysoka, bo dorastająca do półtora metra, bylina. Jej listki są bardzo podobne do liści znanej wszystkim robinii, popularnie nazywanej białą akacją. Surowcem leczniczym jest suchy wyciąg lukrecjowy i okorowane suszone korzenie zbierane wczesną wiosną lub jesienią. Jeżeli zdecydujemy się na uprawianie lukrecji we własnym ogrodzie, pamiętajmy, że rozmnaża się wegetatywnie przez dorastające do 4 metrów rozłogi. Raz posadzona, jest niezwykle trudna do usunięcia.

### Zioła na robaki

50 g rozdrobnionego kłącza tataraku, korzenia omanu, ziela tymianku, 30 g liści orzecha włoskiego i mięty pieprzowej, 15 g ziela piołunu Zioła dokładnie wymieszać. Zalać w termosie 2 łyżki ziół dwiema szklankami wrzącej wody, zakręcić i odstawić na półtorej godziny. Pić 4 razy dziennie między posiłkami przez tydzień. Na kolejne trzy tygodnie zmniejszyć ilość ziół do półtorej łyżki na dwie szklanki wody. Kontrolować kał na obecność cyst lamblii, owsików i glisty jelitowej.

## Właściwości

Działanie lecznicze wyciągu i korzenia lukrecji doceniali już w starożytności Grecy i Rzymianie. Stosowali ją jako skuteczny lek na do-

### Napar wykrztuśny

Czubatą łyżkę ziela tymianku zalać dwiema szklankami wrzącej wody. Naparzać pod przykryciem przez 15 minut, odstawić na kolejne 15 minut i przecedzić. Pić 3-4 razy dziennie, ok. pół szklanki naparu między posiłkami. Napar ten można również stosować do przemywania i przymoczek zmienionej chorobowo skóry.

## Na chłodne dni

Na jesień i zimę proponuję przygotować bardzo smaczne lekarstwo, które podnosi odporność organizmu. W młynku do kawy należy sproszkować równe części korzenia lukrecji, kory wierzby, liści maliny, mięty pieprzowej, bobrka trójlistkowego, szałwii, pokrzywy, melisy, ziela pięciornika gęsiego i nasion lnu. Otrzymany proszek dokładnie wymieszać z dwu- lub trzykrotnie większą ilością miodu, ewentualnie powideł. Stosować po jednej łyżeczce dwa-trzy razy dziennie, popijając sokiem, najlepiej malinowym. Na pewno zapomnimy o jesienno-zimowej apatii i przeziębieniach. Warto zastosować tę mieszankę

*Na suchy, męczący kaszel warto przygotować zioła wykrztuśne*  
Zmieszać trzy części dobrze rozdrobnionego korzenia lukrecji, dwie części ziela tymianku i po jednej części liści podbiału, owoców kopru włoskiego, nasion lnu i ziela rdestu ptasiego. Dokładnie wymieszać. Dwie czubate łyżki mieszanki zalać trzema szklankami wrzącej wody. Postawić na parze i naparzać pod przykryciem przez 35 minut. Odstawić na 15 minut, przecedzić. Pić porcjami 4-6 razy dziennie.

żołądka i dwunastnicy. Największą skuteczność w leczeniu owrzodzeń wykazuje suchy wyciąg z korzenia. Poniważ otrzymanie go jest bardzo pracochłonne, w tym jednym przypadku radzę sięgnąć po gotowe preparaty: Gastro – choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy oraz nadkwa-

śność, Biogastrone – owrzodzenie żołądka i dwunastnicy, Uldenol – choroba wrzodowa dwunastnicy, Ulventrol – wrzód trawienny żołądka, Cholagogum – pobudza do pracy wątrobę i trzustkę.

jako wspomagającą leczenie wrzodu trawiennego żołądka, wydatnie podnosi skuteczność działania Ulventrolu.

Na Państwa pytania dotyczące ziół i innych naturalnych sposobów leczenia odpowiadam we wtorki i środy w godz. 19 – 22 pod nr. tel. (022) 423-36-65 i stronie internetowej [www.aptekanatury.com](http://www.aptekanatury.com)

Wysłuchała Katarzyna Mazur

## Proponujemy Alveo



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

– W poprzednich wywiadach omówiliśmy dokładnie działanie preparatu. Wiemy, w jaki sposób oddziałuje na komórkę i na cały nasz organizm. Co dalej?

– Należy przedstawić naszemu rozmówcy program zniżek. Zwrócić uwagę, że nie jest to umowa pomiędzy klientem a dystrybutorem. **Umowa zawierana jest między klientem a firmą Akuna.** Dzięki niej konsument ma pewność, że na jasnych i uczciwych zasadach będzie kupował Alveo coraz taniej. Firma natomiast wie, kto korzysta ze zniżek, ponieważ każda butelka preparatu ma swój identyfikator, dzięki któremu wiadomo, kto ją nabył. Ma to zapobiec dalszej nieuczciwej dystrybucji.

– **Na czym polega program zniżek?**

– Cena detaliczna preparatu w aptekach i sklepach zielarskich to 175 zł. W momencie, kiedy zawarliśmy umowę z firmą Akuna, możemy kupować preparat taniej. Od 1 do 3 zakupionej butelki zniżka wynosi 10 proc. ceny detalicznej (koszt Alveo – 157,50 zł); pomiędzy 4 a 11 zakupioną butelką otrzymujemy 20 proc. zniżki (koszt Alveo – 140 zł), między 12 a 31 sztuką zniżka to 25 proc. ceny detalicznej (Alveo – 131,25 zł). Między 32 a 60 zakupioną butelką zniżka wynosi 30 proc. (Alveo – 122,50 zł). Gdy liczba zakupionych preparatów przekroczy 60 sztuk, mamy możliwość nabywania Alveo bezpośrednio z firmy, w cenie 105 zł za butelkę. Do tego momentu zaopatrujemy się u osoby, która poleciła nam preparat (tzw. Sponsor).

– **Nasz rozmówca widzi korzyści wynikające z programu zniżek. Zastanawia się nad czteromiesięczną kuracją.**

– Pokazuję mu, ile może zaoszczędzić nabywając cztery butelki preparatu. Cena detaliczna Alveo to 175 zł. Kuracja czteromiesięczna kosztowałaby więc 700 zł. Przystępując do programu zniżek uiszczamy jednorazową opłatę 60 zł (koszt materiałów i wpisu do ewidencji konsumentów). Ile wtedy zapłacimy za cztery butelki? – pytam mojego rozmówcę. 560 zł (4x140 zł). Gdy dodamy koszt opłaty 60 zł, wynosi to 620 zł. Zaoszczędziliśmy 80 zł

– **Wiemy już, na czym polega program zniżek. Co teraz?**

– Wtedy pytam, czy pan/pani chciałby/chciałaby pić Alveo. Jeśli tak, chcę wiedzieć, czy chce nabyć preparat w cenie detalicznej, czy woli skorzystać z programu zniżek. Większość

moich rozmówców odpowiada, że chce mieć preparat taniej. Wtedy przystępujemy do zawarcia umowy.

**– Zdarza się, że nienaturalnie przeciągamy moment podpisania umowy. Wertujemy notatki i dokumenty. Odbiegamy od tematu rozmowy. Dlaczego tak się dzieje?**

– To prawda, że często sztucznie przeciągamy spotkanie. Boimy się zaproponować naszemu rozmówcy nabyć preparatu. Powodów może być wiele. Po pierwsze – mamy zbyt małe doświadczenia, jeśli chodzi o działanie preparatu (nie pijemy w ogóle, pijemy zbyt krótko lub nie odczuliśmy jeszcze ewidentnego działania Alveo). Drugi powód to strach przed odmową. Boimy się, że nasz znajomy nam odmówi. To jest błędne myślenie, ponieważ nie przyszłoby do znajomego, aby na nim zarobić pieniądze, ale po to, aby mu pomóc. Proponujemy mu preparat, dzięki któremu zachowa zdrowie.

Pamiętajmy, że odmowa nie dotyczy nas osobiście. Nie można jej traktować personalnie. My wiemy, że preparat jest dobry. Jeśli ktoś nie chce skorzystać z naszej oferty, sam na tym traci. Nie my.

Po trzecie – nie chcemy, aby nasz znajomy pomyślał, że zarabiamy na nim pieniądze. Tu ważną rolę ogrywa program zniżek. My sami z niego korzystamy i proponujemy to znajomemu. On ma wybór: apteka = 175 zł lub taniej.

**– Jak przewyciężyć te wszystkie obawy?**

– Przypomnijmy sobie, w jakim celu przyszliśmy do naszego znajomego.

I nie bójmy się zadać pytanie: czy po tym, co usłyszałeś na temat preparatu, chcesz go pić? A jeśli tak, to czy chcesz nabywać preparat drożej czy taniej?

**– Nasz znajomy chce pić preparat, ale mówi, że nic nie podpisze.**

– Należy uszanować jego decyzję. Proszę zwrócić uwagę, że w umowie nie ma słowa o tym, że pan/pani coś „musi”. Można być tylko konsumentem. Nawiasem mówiąc, czy bez umowy można korzystać z telefonu lub telewizji kablowej? Umowa z firmą Akuna umożliwia korzystanie z programu zniżek. Zawsze można nabyć preparat w aptece, w cenie detalicznej.

**– Na spotkaniach często ulegamy presji i odsprzedajemy pierwszą butelkę taniej, bo to nasz dobry znajomy...**

– Po pierwsze – łamiemy w ten sposób zasady firmy. Po drugie – okazujemy brak szacunku wobec znajomych. Umowa zawarta

z klientem jest gwarantem możliwości kupowania taniej. Jakiś czas temu zadzwoniła do mnie pani, która wypila już osiem butelek preparatu, ale punkt, w którym je nabywała, przestał istnieć. Ponieważ pani nie miała umowy, w firmie nie było dowodu na to, że faktycznie nabyła te butelki. Nie mogłem jej zaliczyć tamtych zakupów.

**– Zdarza się, że na rynku czy w aptece jest taniej, np. 140 zł. – Za ile ty mi sprzedasz – pyta kolega. Co wtedy?**

– Pytam, jak długo chce konsumować preparat. Jeśli zrozumiał, na czym polega działanie Alveo, będzie chciał pić dłużej. Czy w takiej sytuacji woli mieć zawsze tę samą cenę, czy kolejne butelki według programu zniżek? Spotkałem się już z sytuacją, że sprowadzano z zagranicy przeterminowane preparaty. Zdarzały się również przypadki ich rozcieńczania. Takie preparaty trafiają do klienta bez zawierania umowy lub są dostępne przez In-





ternet. Niejednokrotnie mają one zamazany kod kreskowy. Wtedy jesteśmy pozbawieni możliwości sprawdzenia, jakie jest źródło pochodzenia preparatu.

Proszę pamiętać, że Alveo jest suplementem żywnościowym. A więc źródło nabywania preparatu powinno być wiarygodne, najlepiej od dystrybutora naszej firmy, który sam jest konsumentem i doświadczył działania preparatu.

**- Umowa, którą podpisujemy zawiera imię i nazwisko osoby, od której dowiedzieliśmy się o Alveo. Dlaczego ważne jest prawidłowe i uczciwe wypełnienie tej rubryki?**

- Należy zwrócić uwagę, że nie propagujemy sprzedaży, ale przekazywanie informacji. A za przekazaną informacją płyną określone korzyści. Program jest skonstruowany tak, że ilości preparatów zaku-

pionych przez naszych znajomych i znajomych naszych znajomych są nam sumowane, a więc każdy konsument może w krótkim czasie osiągnąć najwyższą, czterdziestoprocentową zniżkę.

Jakiś czas temu zadzwonił do mnie pan Bronisław Kukawka, który poprosił mnie, abym przekazał informacje o preparacie pani Dorocie Stalińskiej.

To pan Bronisław umówił nas na spotkanie.

Wysłał e-mail do pani Doroty, gdy usłyszał w telewizji jej wypowiedź dotyczącą potrzeby suplementacji. I chociaż pan Bronisław na spotkaniu nie był, to jego nazwisko widnieje na umowie, którą

zawarła pani Dorota Stalińska z firmą Akuna. Bo to dzięki niemu doszło do spotkania. Pani Dorota pije Alveo i jest zafascynowana tym preparatem. W jej grupie konsumenciej znajduje się już ponad tysiąc osób. A korzyści z tego ma również pan Bronisław Kukawka. Firma wynagradza go za to, że doprowadził do przekazania informacji o preparacie Dorocie Stalińskiej.

**- Firma Akuna daje nam preparat Alveo dostępny w systemie zniżek, ale również możliwości współpracy. Czy wspominać o tym na pierwszym spotkaniu?**

- To prawda, że nasza firma oferuje fantastyczne możliwości współpracy. Na pierwszym spotkaniu wspominam o tym nie wdając się w szczegóły. Uważam, że tylko zadowolony konsument może być naszym współpracownikiem, ponieważ tylko wtedy będzie przekazywał rzetelne informacje na temat działania preparatu Alveo wśród swoich znajomych.

Pamiętajmy o tym, że ideą naszej firmy jest to, aby jak najwięcej ludzi na świecie dzięki programowi zniżek mogło nabywać Alveo w jak najniższej cenie. Nie chodzi więc o tworzenie rynku sprzedawców, ale o tworzenie rynku konsumentów. A te osoby spośród konsumentów, które zechcą przekazywać rzetelną informację dalej, są i będą wynagradzane przez firmę Akuna.

*Katarzyna Mazur*



**Cena detaliczna: 175 zł**

**Start z AKUNĄ: 60 zł**

# Program zniżek

<b>1-3 szt.</b>	<b>10%</b>	<b>157,50 zł</b>
<b>4-11 szt.</b>	<b>20%</b>	<b>140,00 zł</b>
<b>12-31 szt.</b>	<b>25%</b>	<b>131,25 zł</b>
<b>32-więcej szt.</b>	<b>30%</b>	<b>122,50 zł</b>
<b>Lider, Senior Dystrybutor i wyżej</b>	<b>40%</b>	<b>105,00 zł</b>

## Wyjątki

<b>Jednorazowo* 20 szt.</b>	<b>30%</b>	<b>122,50 zł</b>
<b>Jednorazowo 60 szt.</b>	<b>35%</b>	<b>113,75 zł</b>

*\* dotyczy triangle*

# Rodzinna firma

**Rodzina państwa Cieślaków z Konina spotykała się zazwyczaj na niedzielnym śniadaniu. Rozmawiali o firmach, które razem prowadzili. Zamiast cieszyć się wspólnym posiłkiem, zajmowali się projektami, zleceniami i kredytami. A problemów ciągle przybywało.**

łem o świcie. Pokonywałem sto tysięcy kilometrów rocznie. Pamiętam, jak kiedyś zasnąłem na światłach drogowych. Było czerwone. Spojrzałem na zegarek – za minutę północ. Zamknąłem na chwilę oczy. Obudził mnie klakson nadjeżdżającego samochodu. Było piętnaście po dwunastej. Przespałem kwadrans.

Wanda pracowała na „dwóch etatach”. Prowadziła dom i biuro. – W wolnej chwili wracałam do domu, aby coś ugotować lub posprzątać. Wszyscy jedli o innych porach, obiad odgrzewałam kilka razy. Później pędziłam do pracy. W mgnieniu oka zmieniałam się z gospodyni w kobietę interesu.

zały mnie z firmami sieciowymi na kilka lat.

Marek – brat Ani – dołączył do rodzinnych przedsięwzięć po liceum. Pomagał mamie w biurze. Zajmował się wykonywaniem pomiarów. – Mój czas pracy musiałem dostosować do klientów. Do domu wracałem przed północą. Nadmiar obowiązków sprawił, że miałem jedynie czas na studiowanie zaoczne. Wiedziałem jednak, że jestem potrzebny rodzicom. Poza tym w przyszłości miałem przejść firmę. Chciałem się do tego przygotować.

Najmłodsza córka – ośmioletnia Marta – spędzała dzieciństwo kursując między domem a biu-rem. Firma mieściła się dwadzie-

ścia metrów od domu. Marta po obudzeniu wkładała buty i zasnana maszerowała do mamy. Więcej czasu spędzała w firmie niż w domu. Tam częściej spotykała rodziców i rodzeństwo.

## Dorobek życia

Podczas niedzielnych śniadań wszyscy na chwilę zatrzymywali się w swojej gonitwie. – Rozmawiali. Analizując sytuację szukali jak najbardziej optymalnych rozwiązań w coraz trudniejszej sytuacji rynkowej. Problemem stały się stale rosnące koszty, które minimalizowały

zyski. Każdy zarobiony grosz był wydawany na potrzeby firmy. Martwili się, czy starczy na pensje dla pracowników. Czy klient zapłaci za zrealizowane zamówienie? Czy nie spóźnią się z ratą dla banku?

– Nasz urlop trwał zazwyczaj trzy dni – mówi Wanda.

Taki tryb życia zaowocował chorobami. Antoni zachorował na cukrzycę. Wanda i dzieci borykali się z bezsennością.



**Rodzice**

Antoni i Wanda pracowali razem od dwudziestu lat. Byli przedstawicielami dużej firmy produkującej szafy i drzwi przesuwane. Później rozszerzyli zakres usług. Zajęli się produkcją mebli i wystrojem wnętrz, otworzyli również szwalnię.

Antoni pracował szesnaście godzin dziennie. – Realizowaliśmy zamówienia w całej Polsce – wyjaśnia. – Zasympiałem po północy, wstawa-

**Dzieci**

Córka Ania dołączyła do rodzinnej firmy niedługo po studiach. Po dwóch latach poszerzyła rodzinny biznes o sklepy z odzieżą i ekskluzywną bielizną. Otwarcie markowych butików w tzw. franchisingu wiązało się z ogromnymi kosztami. – Byłam specjalistką od zaciągania kredytów – wyjaśnia. – Moje zadłużenie wynosiło kilkaset tysięcy złotych. Umowy, które podpisałam, wią-

## Nowy pomysł

Sąsiad Józek Palejczyk namawiał Antoniego na nowy biznes. Ten nie chciał o tym słyszeć. Nie miał ani czasu, ani ochoty. Józek nie dał jednak za wygraną... Spotkanie odbyło się 13 marca



da i Marek bardziej skupili się na firmie, Antoni z Anią zaczęli pracę w Akunie. Początkowo tylko kilka godzin dziennie.

Po ośmiu miesiącach prowizja z Akuny przewyższała dochody z firmy i butików.

– Zauważyliśmy, że zamiast cieszyć się tymi dochodami, inwestujemy je w firmę, która nie przynosi zysków – mówi Ania. – Poza tym różnica między pracą moją i taty a zajęciami mamy i Marka była ogromna. Oni byli przemęczeni, borykali się z wieloma problemami. My spełnialiśmy się zawodowo. Pracowaliśmy w gronie przyjaciół. Byliśmy szczęśliwi i zadowoleni, że nasz wysiłek przynosi wymierne zyski.

W końcu nadszedł czas na zakończenie tych przedsięwzięć, które jedynie obciążały rodzinę.

## Sukcesy

– Większość spraw zakończyliśmy szybko – wspomina Wanda. – Zlikwidowaliśmy szwalnię, studio wyposażenia wnętrz i kuchni. Ania ograniczyła liczbę prowadzonych sklepów. Zamknięcie

2003 roku, dotyczyło Akuny. Prowadził je Julian Kowalski. Antoni pił kawę i myślał o kolejnym projekcie firmy. Z letargu wyrwało go pytanie: – Czy Alveo pomaga w walce z cukrzycą? Gdy Julian odpowiedział twierdząco, Antoni zaczął przysłuchiwać się rozmowie. Dowiedział się, że Alveo pomaga również pokonać bezsenność. Pomyślał, że przegapił coś ważnego. Na następne spotkanie wysłał Anię.

## Zdrowy biznes

Wróciła do domu z kartonem Alveo pod pachą. Podpisała umowę. – Cała rodzina zaczęła pić Alveo i wkrótce każdy z nich odczuł pozytywne skutki działania tego preparatu.

Temat pracy w Akunie był bardzo interesujący. Wspólnie uznali, że warto spróbować.

Przy kolejnym niedzielnym śniadaniu podzielili obowiązki. Wan-

wszystkich wiązałoby się z olbrzymimi karami finansowymi. Musiała wywiązać się z umów. Najtrudniej było nam zamknąć firmę, którą prowadziliśmy najdłużej. Poza tym obiecaliśmy Markowi, że przejmie ją po nas. Przyszłość chcieliśmy jednak związać z Akuną.

Wyciągi z konta mówiły same za siebie. Po dwóch latach pracy w Akunie dochody trzykrotnie się zwiększyły. Ania uzyskała nominację na Dyrektora Sieci Międzynarodowej. – Nasza sytuacja finansowa nigdy nie byłaby tak dobra, gdybyśmy zostali w klasycznym biznesie – mówi. – Nie wspominając o zdrowiu i kondycji psychicznej. Mamy czas dla siebie. To luksus. Po raz pierwszy od wielu lat wyjechałam na urlop. Rodzice też planują wyjazd.

– Osiągnęliśmy to tylko dzięki wspólnemu wysiłkowi – tłumaczy Antoni. – Znalezienie właściwej drogi zajęło nam wiele lat. Ale wiemy, że dokonaliśmy dobrego wyboru.

*Katarzyna Mazur*



# Warsztaty w Wiśle



Krzysztof Napiórkowski

## II część relacji

Drugi dzień zjazdu szkoleniowego w Wiśle poświęcony był pracy.

Mogliśmy wysłuchać wykładów wybitnych specjalistów od marketingu, którzy dzięki systematycznej pracy, doświadczeniu i ogromnej wiedzy osiągnęli najwyższe pozycje w firmie. Wykład Ryszarda Cybulskiego dotyczył głównych idei działalności Akuny – zdrowia i sukcesu. Krzysztof Opala wytłumaczył, że największą wartością w multi-level-marketingu jest człowiek i zaprezentował, jak przez systematyczną pracę możemy wpłynąć na kształt i poziom naszego życia. Krzysztof Napiórkowski odpowiedział na pytanie, dlaczego warto związać się z Akuną oraz co składa się na sukces w firmie.



Krzysztof Opala



Ryszard Cybulski

Tego dnia zostały też wręczone nominacje na pozycje marketingowe: Dyrektorów Sieci Regionalnej (RND), Krajowej (NND), Międzynarodowej (IND) oraz Vice Presidentów (VP).

Prezesi firmy wręczyli nominowanym pamiątkowe dyplomy, złożyli gratulacje oraz podziękowali za trud włożony w pracę. Szczególnymi gośćmi byli przedstawiciele firmy z Niemiec i Czech. Podczas uroczystości podziękowania za pomoc i zaangażowanie w pracę otrzymali również pracownicy biura firmy Akuna.



Zapraszamy na kolejne warsztaty, które odbędą się w dn. od 9 do 11 grudnia 2005 r. w Hotelu Gołębiowski w Wiśle





Vice President  
Halina Mielczarek-Szynczewska



Vice President  
Jolanta Opala



W imieniu Joli Bednarkiewicz nominację na Vice Presidenta odebrał mąż Cezary Bednarkiewicz wraz z córką Blanką



Dyrektorzy Sieci Krajowej: Małgorzata Charaszkiewicz, Danuta Wawrzeńczyk, Anna Jarecka, Teresa Hołtra, Rafał Witkowski, Wanda Cieślak, Halina Palejczyk, Joanna Rajzer, Elżbieta Jędrzejczyk, Marek Szeremeta, Mirosław Horodecki, Dawid Horodecki, Irena Husak



Dyrektor Sieci Międzynarodowej Teresa Hołtra w towarzystwie Prezesów Akuna Polska - Tomasza Kwolka i Bogusława Dudzika



**Dyrektorzy Sieci Regionalnej**

Eunika Adamus, Ewa Andrzejewska, Zygmunt Baranowski, Elżbieta Bartczak, Stefania Basiaga, Małgorzata Basińska, Irena Berko, Anna Bielawska, Ireneusz Bilant, Eugeniusz Błatkiewicz, Małgorzata Borecka, Paweł Borecki, Mariusz Broniszewski, Kazimierz Brzuska, Lech Chamczyk, Magdalena Chelstowska, Zygmunt Ciepeliński, Marianna Cizek, Maciej Cybulski, Elwira Czarnecka, Jerzy Czarnota, Elżbieta Deńca-Radke, Leszek Dobroć, Katarzyna Dobroć, Artur Drągalski, Ewa Dudzińska, Roman Dudziński, Kazimiera Dutkowska, Katarzyna Dziura, Marek Dziura, Ryszard Eichler, Andrzej Fabian, Jadwiga Froch, Marcin Gawrysiak, Berenika Głuszak, Janusz Gocątek, Maja Gołębiowska, Ewa Gorzela, Anna Grochowska, Zbigniew Grzybowski, Juliusz Horajski, Iwona Jakóbczak, Grażyna Janik, Monika Jaskulska, Elżbieta Jędrzejczyk, Grzegorz Kamiński, Ewa Kapczuk, Aleksander Karczewski, Jan Karpacki, Krystyna Kielar, Krzysztof Kliś, Halina Kochaniecka, Jacek Kochaniecki, Stanisław Kolbusz, Jolanta Kopaczewska, Marcin Kosiński, Adam Kowalski, Ewa Kownacka-Raps, Jan Król, Sylwia Król, Michał Kruk, Katarzyna Kruk, Małgorzata Krzysztofik, Danuta Książek, Małgorzata Kudrańska, Gizela Kukawka, Bronisław Kukawka, Władysława Kwiatkowska, Ewa Lenarczyk, Marzenna Lewandowska, Teresa Lisowska, Stanisław Lisowski, Katarzyna Lubrańska-Wojciechowska, Franciszek Łuczak, Joanna Łuczak, Salomea Łuczak, Barbara Łuka, Józef Łukaszczyk, Joanna Łupicka, Małgorzata Majewska-Gelek, Teodor Małek, Wiesław Matuszak, Małgorzata Mazurek, Katarzyna Metera, Dominika Młodnicka, Wojciech Młodnicki, Dorota Modrzejewska, Robert Modrzejewski, Jerzy Motyl, Katarzyna Napiórkowska, Alicja Napiórkowska, Lucjan Olejnik, Alicja Maria Olma, Paweł Osiński, Andrzej Pieklik, Jerzy Pniewski, Edmund Przyemeński, Sława Rodziewicz, Maria Rudzka, Anna Rutkowska, Kazimierz Rybicki, Urszula Rychlik, Katarzyna Sarnicka, Kazimiera Sądel Wróbel, Bożena Sekułowicz, Władysław Sergiejuk, Robert Sewerynek, Stanisław Smółka, Alfred Stankiewicz, Krzysztof Stańkowski, Dominik Stasicki, Roman Stypuła, Halina Sutor, Kazimierz Sucheta, Małgorzata Szafraniec, Kazimierz Szalbierz, Marian Szatny, Urszula Szołtysik, Ryszard Szymków, Elżbieta Świerczyńska, Marek Tomczewski, Elżbieta Udałowska, Małgorzata Walczak, Mariusz Warchoł, Genowefa Wawrzeńczyk, Arkadiusz Węclewski, Ewelina Węgrzyn, Jadwiga Wierdak, Zbigniew Więcek, Jacek Wiktor, Tomasz Wojciechowski, Anna Wróbel, Grażyna Zgórzak, Anita Żak



### Prezent dla mieszkańców Wisły

Piątkowy wieczór w Wisły oświetlił występ gwiazdy polskiej estrady – Maryli Rodowicz. Na koncert zostali zaproszeni nie tylko współpracownicy Akuny, ale również mieszkańcy Wisły. Piosenkarka zaprezentowała kompozycje z nowej płyty „Życie – ładna rzecz”, którą właśnie promuje. Publiczność czekała jednak na znane kolejnym pokoleniom przeboje. Przy dźwiękach szlagierów widzowie doskonale bawili się, tańcząc, klaszcząc i śpiewając. Bisom nie było końca. Po koncercie gwiazda cierpliwie rozdawała autografy i podpisywała egzemplarze nowej płyty.





Mariusz Kalaga

### Gala w Wiśle

Sobotni wieczór, przeznaczony na relaks i zabawę, obfitował w moc atrakcji. Najwięcej emocji wzbudziła loteria. Do wygrania było dużo atrakcyjnych nagród: wycieczki do egzotycznych krajów, dofinansowanie do nowego samochodu i inne nagrody pieniężne. Nagrody losowali dr Jaromir Bertlik i dr Sohrab Khoshbin. Uczestnicy gali do rana bawili się na balu. Mieliśmy okazję podziwiać wspaniałe kreacje pań. Wieczór uświetnił występ Mariusza Kalagi, który przebojami muzyki country poderwał wszystkich do tańca. Duży podziw wzbudził też pokaz tańców standardowych zawodowej pary tancerzy.



Tańczą: Agnieszka Kaczorowska i Jan Borecki



### Gość specjalny

Szczególnym gościem warsztatów w Wiśle była znana aktorka, współpracująca od dwóch lat z Akuną, Dorota Stalińska. Artystka jest zaangażowana nie tylko w działalność firmową, ale również w pracę w stworzonej przez siebie Fundacji Nadzieja. Fundacja aktywnie próbuje zapobiegać wypadkom oraz nieść pomoc ich ofiarom, m.in. promując odblaski. Aktorka zaprezentowała nowe odblaskowe kamizelki, które wkrótce staną się elementem wyposażenia każdego samochodu. Firma Akuna pomyślała o tym zawczasu i do każdego firmowego auta dołączona będzie taka kamizelka. Szczególną niespodzianką dla uczestników warsztatów był najnowszy tomik wierszy pani Doroty, zatytułowany „Agape”. Artystka zaprezentowała jeden z wierszy, który publiczność nagrodziła gromkimi brawami.



# Saint Martin

We wspomnieniach z podróży po Karaibach, zorganizowanej przez firmę Akuna w lutym ubiegłego roku, odwiedzamy ostatnią z wysp archipelagu – Saint Martin. Ta niewielka, urocza wysepka należy do Małych Antyli, odkrytych przez Krzysztofa Kolumba. Jak głosi legenda, dwóch podróżników – Francuz i Holender – szło z przeciwnych krańców wyspy, każdy z butelką rodzimego trunku. Spotkali się w połowie, opróżnili butelki, a na pamiątkę tego zdarzenia wyspę podzielono na dwie części – francuską (Saint Martin) i holenderską (Sint Maarten). Pierwsza z nich przypomina Riwierę Francuską z przystaniami pełnymi supernowoczesnych jachtów i uroczymi, nastrojowymi kawiarenkami, w których można się raczyć doskonałym winem. W części holenderskiej dominują tradycyjne puby, na straganach i małych targowiskach kwitnie handel. Oferta jest bogata: od tradycyjnych, regionalnych pamiątek – szczególnie tutejszego rękodzieła, poprzez muszle i owoce, po nietuzinkową biżuterię, obrazy i rzeźby. Z daleka widać różnobarwne pareta, trzepoczące na wietrze niczym motyle. Z jednego krańca wyspy na drugi za jedyne dwa dolary można przenieść się charakterystycznym niewielkim autobusem, który jeździ tak długo po zakamarkach wysepki, dopóki nie zbierze kompletu pasażerów. Saint Martin to przede wszystkim piaszczyste plaże, pełne niezwykłych muszli i lazurowe morze. Tam właśnie spędziliśmy ostatni dzień na Karaibach. Jeszcze w naszych sercach nie ostygły promienie karaibskiego słońca, a już szykujemy się w kolejną podróż, tym razem na Kubę. Do zobaczenia.



# Aktualności i informacje

## Akuna w Internecie

- Oficjalna strona internetowa: [www.akuna.pl](http://www.akuna.pl)
- Informacje, zapytania: [info@akuna.pl](mailto:info@akuna.pl)
- Prezes Tomasz Kwolek: [kwolek@akuna.pl](mailto:kwolek@akuna.pl)
- Wiceprezes Bogusław Dudzik: [dudzik@akuna.pl](mailto:dudzik@akuna.pl)
- Prokurent Marek Dudzik: [marek@akuna.pl](mailto:marek@akuna.pl)
- Kierownik biura Mariusz Stawicki: [biuro@akuna.pl](mailto:biuro@akuna.pl)

### Zamówienia towaru

- Aneta Gawrońska: [zamowienia@akuna.pl](mailto:zamowienia@akuna.pl)
- Aleksandra Komańda: [zamowienia@akuna.pl](mailto:zamowienia@akuna.pl)

### Dział Finansowy

- Magda Tabor: [finance@akuna.pl](mailto:finance@akuna.pl)
- Anna Zegarek: [rozliczenia@akuna.pl](mailto:rozliczenia@akuna.pl)

### Rejestracja umów dystrybutorskich

- Agnieszka Kołton: [umowy@akuna.pl](mailto:umowy@akuna.pl)

### Obsługa klientów, faktury

- Biuro – Beata Paciej: [beata@akuna.pl](mailto:beata@akuna.pl)
- Wysyłkowe – Wioletta Stojek: [wioła@akuna.pl](mailto:wioła@akuna.pl)
- Relacje dystrybutorskie – Matylda Cerek: [matylda.cerek@akuna.pl](mailto:matylda.cerek@akuna.pl)

### Redakcja portalu i forum akuna.pl

- Remigiusz Celej: [webadmin@akuna.pl](mailto:webadmin@akuna.pl)

Zapraszamy do korzystania z naszego forum internetowego pod adresem: <http://forum.akuna.pl>

W ramach sieci korporacyjnej Akuna - Era uruchomiliśmy nowe numery telefonów kontaktowych:

Biuro: 0 602 126 326  
0 602 126 726

Dział finansowy: 0 694 475 678  
0 602 129 529

Dział umowy,  
administracja: 0 602 126 526

Prowizje: 0 602 129 629

Dział zamówień: 0 694 475 677

Relacje dystrybutorskie:  
Matylda Cerek 0 668 163 263

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

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

**Redaktor naczelny:** Marek Dudzik. **Zastępca redaktora naczelnego:** Katarzyna Piotrowska.

**Zespół redakcyjny:** Marcin Kacprzak, Alina Kaczmarczyk, Weronika Kasprzak, Kamila Król, Filip Maciński, Beata Maj, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Maja Mielczarek, Beata Nowacka, Anna Nowakowska, Anna Pawłowska, Marta Rybakowicz, Wanda Sowińska, Anna Szulc, Joanna Zakrzewska, Malwina Zielińska. **Tłumaczenie z języka angielskiego:** Marta Kowalczyk.

**Zdjęcia:** Agencja Prasowa Pasja. **Nakład:** 14 900 egzemplarzy

## Konta bankowe PKO BP SA – INTELIGO:

50102055581111122360900029 – zamówienia

50102055581111122360900126 – nominacje

## 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 73. Pozostałe rozmowy są przełączane na biuro.

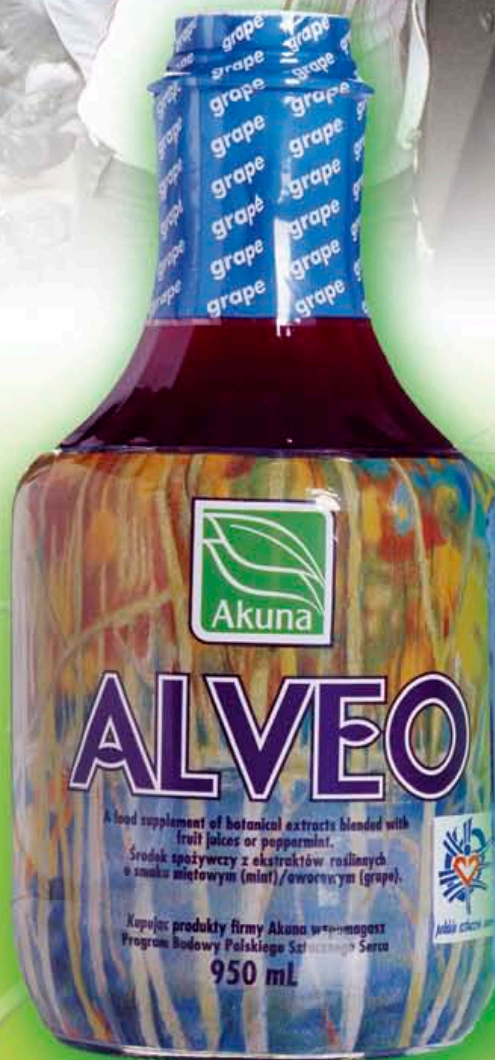


Zdrowie i szczęście  
całej rodziny



Akuna®

Health & Success



Idealne  
połączenie